

NEWSLETTER

FÜR KOOPERATIONSPARTNER*INNEN



PHILIPP BLÜMLE
EINRICHTUNGSLEITUNG FÜR

PRO. HILFE DURCH ARBEIT

STADTTEILCAFÉ - TREFFPUNKT AM HASENBERGL



Servus Stress

Stress ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Gesellschaft geworden. Faktoren wie Überforderung und das Gefühl, seine Arbeit nicht gut zu machen, Zeitdruck, Monotonie, aber auch ein schlechtes Arbeitsklima und fehlende Anerkennung belasten viele Beschäftigte. Aber nicht nur Arbeit, sondern auch das Gegenteil, die Arbeitslosigkeit und die mit der Arbeitslosigkeit assoziierten Belastungen können Stress erzeugen.

Die Folgen von Stress sind vielfältig und je nach Person unterschiedlich. Generell hängt dies davon ab, welche Art von Stress jemand erfährt, wie lange dieser andauert und wie intensiv und belastend dieser wahrgenommen wird. Die Auswirkungen von Stress am Arbeitsplatz können sowohl physischer als auch psychischer Natur sein und reichen von Verstimmungen bis hin zur Abnahme der Leistungsfähigkeit oder sozialem Rückzug.

Stress in der Arbeit und Stress privat – fatale Wechselwirkung

Der Stress, der in der Arbeit entsteht, wird häufig mit nach Hause genommen und beschäftigt Personen auch dann noch, wenn eigentlich die Erholung im Mittelpunkt stehen sollte. Aber auch privater Stress kann sich auf die Arbeit auswirken und sich wechselseitig verstärken. Zusätzlich zu dem bereits vorhandenen beruflichen und privaten Stress, hat die Corona-Krise Unsicherheiten verstärkt.

Umso wichtiger ist es, für eine frühzeitige Stressprävention zu sorgen, um die Ursachen zu finden und diesen entgegenzuwirken. Für den richtigen Umgang mit Stress am Arbeitsplatz gibt es keine Patentlösung, aber einige Möglichkeiten, Stresskiller in den Arbeitsalltag zu integrieren, akute Stressphasen zu überwinden und mit geladenen Batterien und mit neuer Energie wieder durchzustarten.

Philipp Blümle

ENTSPANNT IM NEUEN JAHR

„Entspannung“ – überall liest und hört man dieses Wort. Sei es der Tee, der für mehr Entspannung im Alltag getrunken werden soll, die neueste Meditations-App, mit der man sogar in der vollen U-Bahn entspannen kann oder auch als Vorsatz für das neue Jahr. Es scheint, jeder Mensch will und braucht einen Zustand der Entspannung.

Aber was ist Entspannung eigentlich? Und wie kann ein entspanntes Miteinander am Arbeitsplatz von Nutzen sein?



Seraphina Wolf
Sozialpädagogische Begleitung
bei Pro. Hilfe durch Arbeit

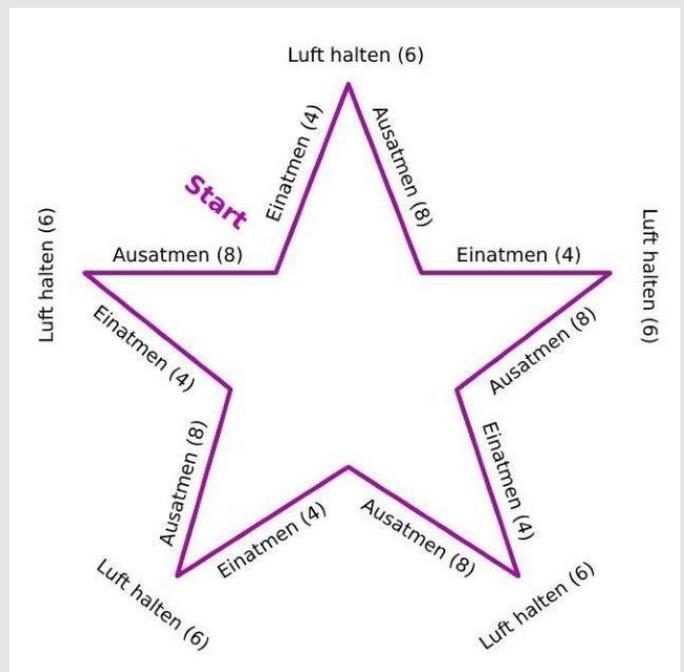
Wenn man sich mit dem Thema Entspannung beschäftigt, ist es zunächst einmal sinnvoll zu klären, weshalb Entspannung so wichtig ist. Hierfür ein kurzer Einblick in das Thema „Stress“, das Gegenteil von „Entspannung“. Stress ist eine gesunde und natürliche Reaktion unseres Körpers. So werden dem Körper, z.B. in Gefahrensituationen, in Sekundenschnelle die nötigen Energien zur Verfügung gestellt, um über Flucht – oder Abwehrreaktion zu entscheiden. Nach einer Belastungssituation muss der Körper wieder regenerieren. Das Leben und die Anforderungen ändern sich aber stetig. Mittlerweile ist Stress in der Arbeitswelt fast schon zu einer Art Statussymbol geworden: Wer unter Stress steht, gilt als wichtig und strebsam. In einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021 („Entspann dich, Deutschland“) gaben knapp zwei von drei Menschen in Deutschland an, sich mindestens manchmal gestresst zu fühlen - mehr als 26 Prozent sogar häufig.

Eine fehlende Regeneration und Stressbewältigung kann dazu führen, dass der Mensch zunehmend unter Dauerbelastung steht und sich sein Krankheitsrisiko erhöht. Aus diesem Grund gibt es eine Vielzahl von Entspannungskursen, die von den Krankenkassen teilweise oder auch ganz übernommen werden. Es gibt eine große Auswahl an Entspannungsverfahren, die jede*r ausprobieren kann, wie Meditation, Achtsamkeitstraining oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Entspannung führt unter anderem zur Beruhigung der Herzfrequenz, zur Normalisierung der Atemfrequenz, zu Gelassenheit und zur Abnahme von Ängsten und Panikreaktionen. Kurz: Das allgemeine Wohlbefinden nimmt zu.

Wer entspannt am Arbeitsplatz ist, kann auch zur Gelassenheit im Team beitragen. Für Entspannung können selbst kleine Momente der Ruhe und die Konzentration auf die eigene Atmung sorgen. Eine Atemübung ist die **Sternatmung**, eine einfache und schnelle Übung, die sogar in schwierigen Situationen dabei hilft, entspannter zu werden. Und so geht's: Wir atmen zunächst vier Sekunden langsam und bewusst ein, im Anschluss halten wir die Luft für sechs Sekunden an, um dann acht Sekunden lang langsam auszuatmen. Dies wiederholen wir fünf Mal hintereinander (siehe Abbildung rechte Seite).

Es klingt simpel und das ist es auch! Es lässt sich einfach im Alltag und am Arbeitsplatz umsetzen. Sie müssen nur damit starten.



AKTUELLES

Pro. Hilfe durch Arbeit und Junge Arbeit Neuperlach sind jetzt eins:

Wie bereits angekündigt, wurden Pro. Hilfe durch Arbeit und Junge Arbeit Neuperlach zum 01.01.2022 zusammengeführt. Die Verbindung der beiden sozialen Betriebe an einem gemeinsamen Standort in Neuperlach sind die strategische Antwort auf aktuelle und künftige Herausforderungen.

Im Mittelpunkt steht dabei, uns als zukunftsorientierten, leistungsstarken und verlässlichen Beschäftigungsbetrieb weiterzuentwickeln. Es entstehen eine starke Wissensbasis, ein effektiver Austausch und neue Formen der kollegialen und flexiblen Zusammenarbeit. Durch die Fusion können wir die Einsatzmöglichkeiten unserer Beschäftigten bündeln und erweitern und somit auf einen umfassenden Pool an Beschäftigungsplätzen mit individuell abstuftbaren Tätigkeiten und Arbeitsinhalten zurückgreifen. Dies ermöglicht einen bestmöglichen Abgleich der Anforderungen und Fähigkeiten sowie ein verbessertes Matching zwischen Beschäftigten und Einsatzstellen.

Die Büroräume von **Pro. Hilfe durch Arbeit** sind ab sofort in Neuperlach in der **Albert-Schweitzer-Str. 66, 81735 München** zu finden. Alles andere bleibt gleich. Das Team und Ihre Ansprechpersonen, die Telefonnummern und die E-Mail-Adressen bleiben erhalten.

Lediglich die allgemeine Mailadresse ändert sich und ist nun einheitlich **pro@diakonie-hasenbergl.de**. Gleichzeitig werden wir weiterhin für Sie und Ihre Anliegen wie gewohnt auch im Hasenbergel präsent und dort vor Ort ansprechbar sein.

FÜR SIE ERREICHBAR

Pro. Hilfe durch Arbeit

✉ pro@diakonie-hasenbergl.de
☎ 089 452 235 630

Stadtteilcafé - Treffpunkt am Hasenbergel

✉ cafe@diakonie-hasenbergl.de
☎ 089 452 235 650

Redaktion: Julia Menzel, Nahid Esmaili, Caroline Arends, Monika Funk, Philipp Blümle

Träger: Diakonie Hasenbergel e.V., Stanigplatz 10, 80933 München, www.diakonie-hasenbergl.de