

# „STRESSNAVIGATION“

Ein neues Schwerpunktangebot  
zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Rheinsberg, den 13. März 2018

*E. Trunz-Carlisi*



# ÜBERSICHT

1. Ausgangsidee
2. Zielgruppe, Bedarf
3. Modularer Aufbau, didaktisches Konzept
4. Struktur, Ablauf, Umsetzung
5. IPN-Stresswaage, Stressnavigation
6. Mobile Lösung (Option)



# AUSGANGSIDE

Hätten Sie es gewusst?  
**Fit im Kreuz?**

„Denk an mich, Dein Rücken“. Im Rahmen dieser Präventionskampagne hat die BG ETEM zwischen 2013 und 2015 in ihrem Aktionsmobil die *Rückengesundheit* von fast 10.000 Versicherten getestet und Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach ihrem Bewegungsverhalten gefragt.



- Einseitige Belastungen oder dauerhafte Fehlhaltungen können ein Ungleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur und somit Rückenbeschwerden verursachen. Bei wie vielen Teilnehmern war dies der Fall?  
 ■ 38 %  
 ■ 48 %  
 ■ 58 %
- Muskelverspannungen in Schulter und Nacken können Schmerzen und gesundheitliche Probleme auslösen. Jeder zweite Teilnehmer des Aktionsmobils hatte erhöhte Messwerte und ist damit gefährdet. Welche Berufsgruppe war besonders betroffen?  
 ■ Montageberufe  
 ■ Bürokräfte  
 ■ Handwerker
- Ist die Muskulatur beweglich und dehnfähig, schützt das die Rückengesundheit. Bei wie vielen Teilnehmern war die Beweglichkeit eingeschränkt bis stark eingeschränkt?  
 ■ 45 %  
 ■ 58 %  
 ■ 68 %
- Bewegungsarmut und Übergewicht begünstigen das Entstehen von Rückenbeschwerden. Wie viele der getesteten Männer und Frauen waren Übergewichtig bis fettleibig (adipös)?

Männer	Frauen
■ 43 %	■ 20 %
■ 53 %	■ 40 %
■ 63 %	■ 60 %

© BG ETEM, 2015. Alle Rechte vorbehalten. 31.08.2015, 14:30 Uhr, 10.000 Teilnehmer

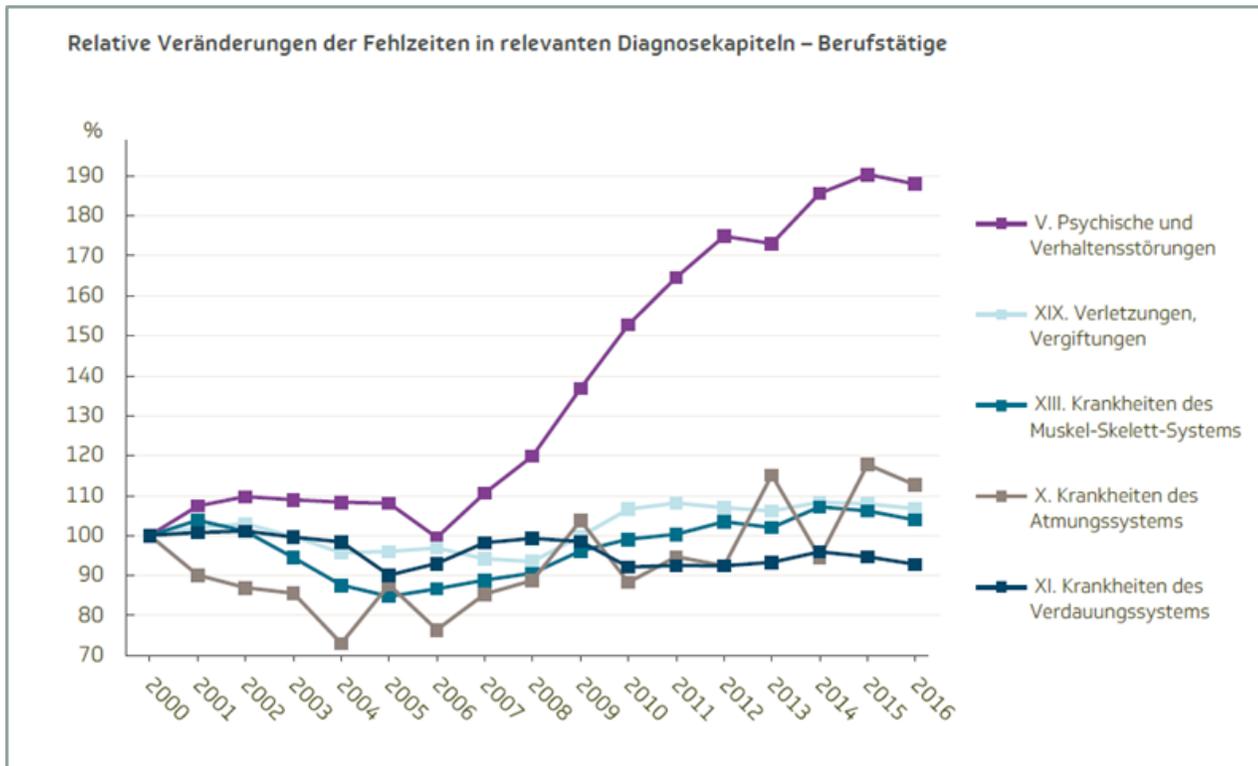


Angebot nach Vorbild „Aktionsmobil gesunder Rücken“ \*

⇒ **Schwerpunkt-Beratungskonzept im Themenfeld Stressmanagement**

\*evaluiert im Rahmen einer Masterthesis an der Deutschen Sporthochschule Köln:  
 Friedrich N: Berufsspezifische Erkenntnisse und Empfehlungen eines apparativen Rückenscreenings in der Betrieblichen Gesundheitsförderung von Mitgliedsunternehmen der BG ETEM. Köln 2015)

# PSYCHISCHE PROBLEME AUF DEM VORMARSCH



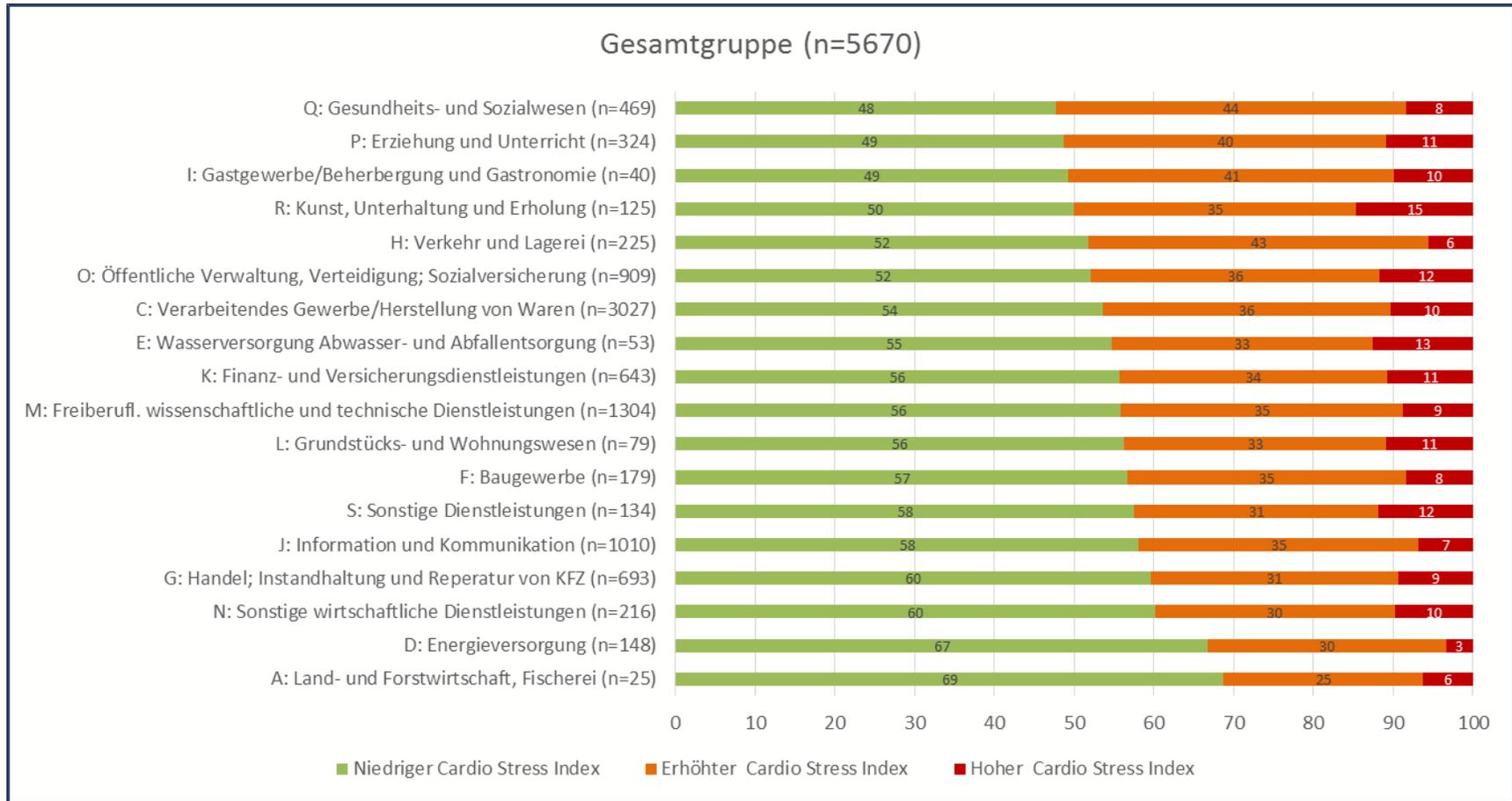
(Quelle: TK Gesundheitsreport 2017)



Präventionsziele:

„Stressbewältigung und Ressourcenstärkung“

# STRESS-INDEX NACH BERUFSGRUPPEN (NACE\*)



Stress-Index:  
Herzratenvariabilität

\* NACE: Systematik der Wirtschaftszweige in der Europäischen Union (EU), Rev 2.

# STRESSNAVIGATION: MODULARER AUFBAU

## 1. Stress typisieren



- Einstieg
- Kennenlernen
- Stresstyp zuordnen
- Auswahl geeigneter apparativer Tests

## 2. Symptome messen (individuelle Auswahl)



## 3. Beratung und Training



- Zusammenfassung der Resultate
- Einsatz der Stresswaage zur Beratungsunterstützung (optional)
- Atem-Entspannungstraining (optional)
- Definition von Zielen und Vorsätzen
- Training und Umsetzungstipps

Sensibilisieren und Reflektieren

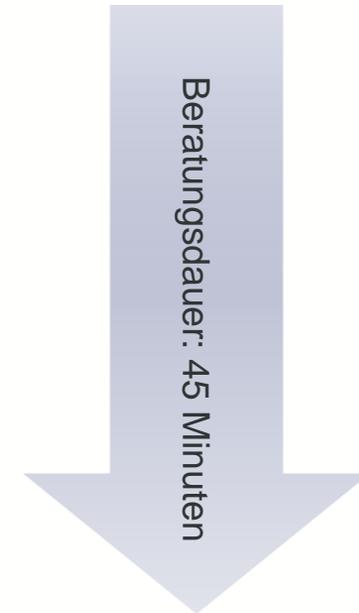
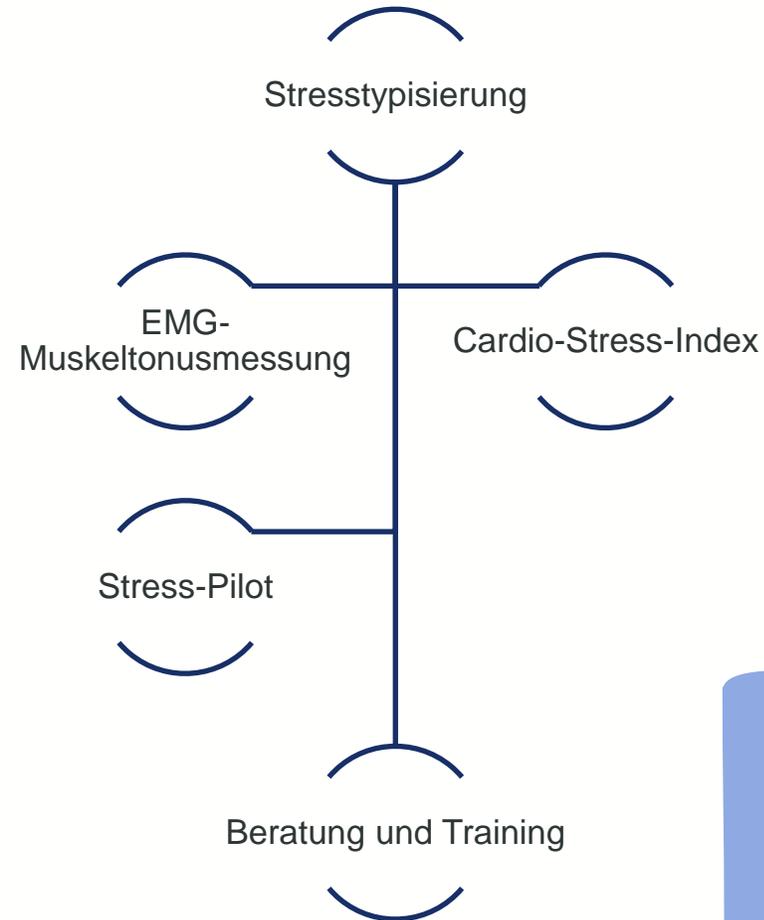
Informieren und Agieren

Ausprobieren und Integrieren

Alltagstransfer: Etablieren

# STRUKTUR, ABLAUF, UMSETZUNG

- wo stehe ich heute?
- wo möchte ich hin?
- wie komme ich hin?
- welchen Weg nehme ich?



Im Mittelpunkt steht die **persönliche fachliche Beratung**. Der Coach steht dem Teilnehmer während der gesamten Beratungsdauer durchgehend als Ansprechpartner zur Verfügung ( **1:1 Betreuung**).

# IPN – STRESSWAAGE (STRESSOREN-RESSOURCENMODELL)



# IPN – STRESSWAAGE, DIGITAL

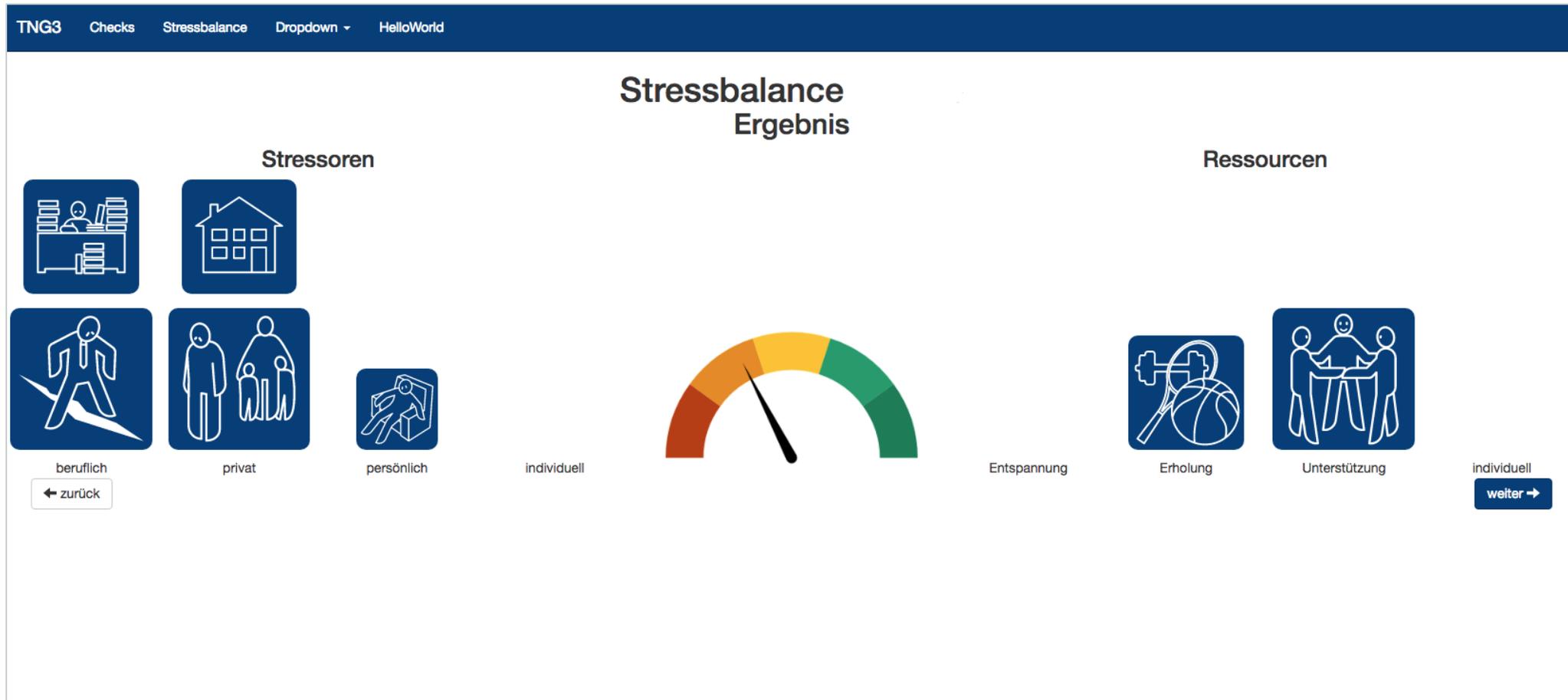
## Stressoren



## Ressourcen



# ERGEBNIS – WO STEHE ICH HEUTE?



# BEISPIEL: WO WILL ICH HIN, WELCHEN WEG NEHME ICH?

TNG3 Checks Stressbalance Dropdown HelloWorld

## Stressbalance Simulation

### Stressoren

**beruflich**



**privat**



**persönlich**



**individuell**



← zurück



beruflich privat persönlich individuell

### Ressourcen

**Entspannung**  
mental/körperlich



**Erholung** regenerativ



**Unterstützung**  
instrumentell/mental



**individuell**



Entspannung Erholung Unterstützung individuell

# MOBILE LÖSUNG

