

Selbstfürsorge in Zeiten hoher Belastung

Der Krug der Selbstfürsorge sollte immer gut gefüllt sein!



Was wird von Landfrauen als hohe Belastung empfunden?

- zu viel Arbeit (besonders zu Arbeitsspitzenzeiten)
- Mehrfachbelastungen
(Betrieb, Kinder, Nebenerwerb, Pflege von Angehörigen, Ehrenamt...)
- Termindruck, Erwartungen von anderen,
- gesetzliche Vorgaben, hohe Verantwortung,
- Konflikte durch Zusammenleben und – arbeiten von unterschiedlichen Generationen
- körperliche Anstrengung, Arbeiten bei Hitze und Kälte,
- Krankheit

Das Ausmaß der Stresserfahrung

- Dauer,
 - Intensität und
 - Bewertung des Stresserlebens
- spielen eine wichtige Rolle im Blick auf die Auswirkungen, die Stress für den einzelnen Menschen hat.

Stressreaktionen

Der Körper signalisiert bei Stress zunächst Gefahr!

Kampf oder Flucht

sind normalerweise die Reaktionen.

Körperliche Reaktionen

Der Körper reagiert mit Stresshormonen: Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet

Folge:

- Ein hoher körperlicher Einsatz wird möglich
- Das Schmerzempfinden wird weniger

Folgen von Stress

Kognitive Ebene: Konzentrationsprobleme,
Leere im Kopf, Abnahme der Kreativität...

Emotionale Ebene: Niedergeschlagenheit, Gereiztheit,
Unsicherheit, Angst...

Körperliche Ebene: Stresshormone werden freigesetzt, das vegetative Nervensystem reagiert: Beschleunigung des Herzschlags, Hoher Blutdruck, Anspannung der Muskeln, Schmerzen...

Stress und Erholung

Wenn nach dem Stress eine Erholungsphase folgt,

- dann kann der Körper sich erholen,
- die Ausschüttung von Stresshormonen geht zurück.

Chronischer Stress

Wenn keine Erholung erfolgt, kann der Stress chronisch werden,

ähnlich einer

Verschleppten Bronchitis.

Gefahr: Burnout

ICD 10 (Z.73.0):

- Zustand der totalen Erschöpfung“
- „Ausgebranntsein“
- Als Reaktion auf chronisch anhaltende, Stressoren am Arbeitsplatz.

Auf dem Weg zum Burnout

- ✓ Ich habe in den letzten Monaten mehr gearbeitet als früher.
- ✓ Ich komme kaum noch zur Ruhe.
- ✓ Ich merke, dass ich die Arbeit mit wenig Freude verrichte.
- ✓ Ich kann nicht mehr gut abschalten.
- ✓ Ich bin häufig erschöpft und müde.
- ✓ Ich fühle mich antriebslos.
- ✓ Ich bin oft niedergeschlagen.
- ✓ Ich leide unter körperlichen Beschwerden, die ihre Ursache in chronischer Überforderung haben könnten.
- ✓ Ich vernachlässige meine eigenen Bedürfnisse.

Stress – Burnout - Depression

Bei andauerndem Stress folgt die Erschöpfung, das Burnout.

Manchmal sind auch

Depressionen

die Folge.

Forschung Daniel Hell

(Psychiater und Professor in der Schweiz)

Er fand heraus, dass Menschen, die niedergeschlagen und erschöpft sind,

- nur noch etwas mehr als die Hälfte ihrer Muskelkraft haben.
- Wenn sie trotzdem weitermachten wie bisher, folgte das Burnout, danach die Depression.

(Siehe folgende Folien nach D. Hell)

Gefahr für Burnout und Depression

Belastende Situation,
Niedergeschlagenheit

Hoher Anspruch an sich selbst: „Reiß dich zusammen“

Gegen die Verlangsamung kämpfen,
Weitermachen wie bisher

Keine Erholung vom Stress

Burnout

Depression

Prävention vor Burnout und Depression

Belastende Situation
Niedergeschlagenheit



Sich eingestehen:
„Ich brauche Erholung“.



Die Verlangsamung akzeptieren,
das Verhalten verändern, evtl. Auszeit nehmen.



Langsame Erholung vom Stress,



Rückkehr in den Alltag.

Stressbewältigung durch Selbstfürsorge

Wie kann ich dem Stress begegnen?

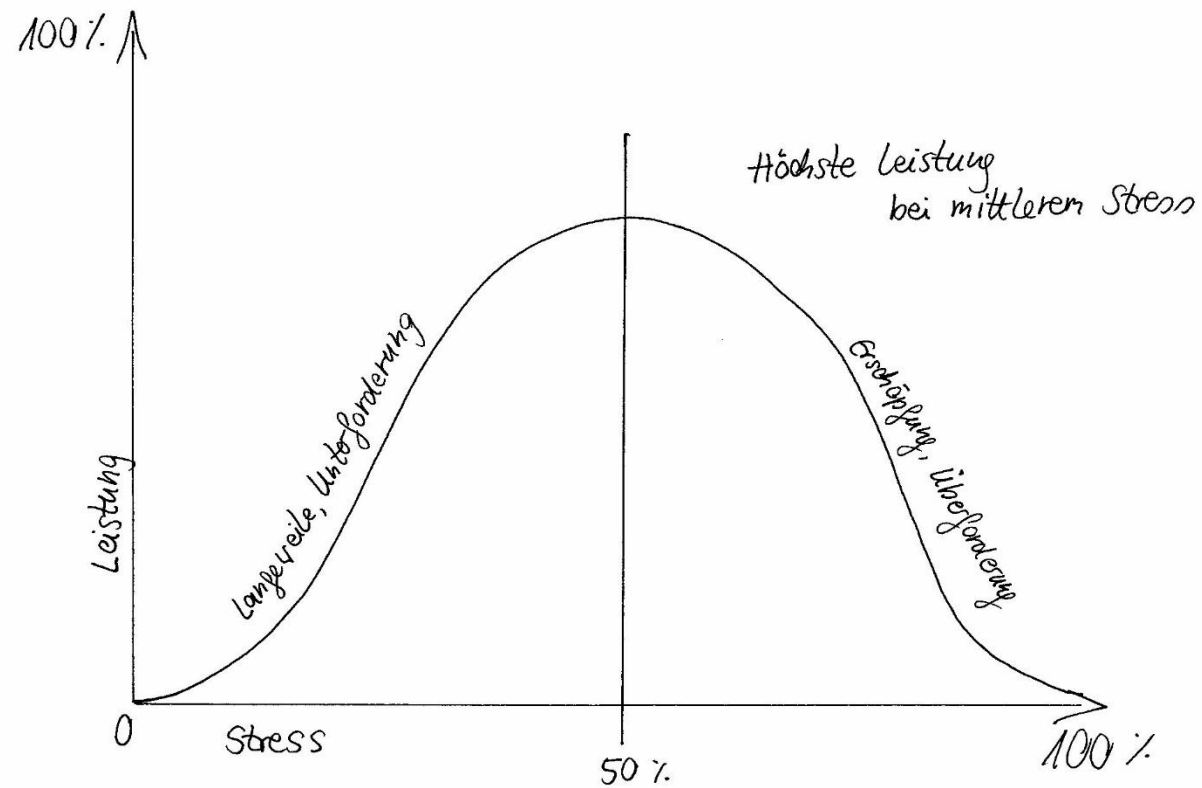
- 1) Was kann ich am Arbeitsplatz ändern?
- 2) Was kann ich persönlich tun?
- 3) Was sind meine Ressourcen, meine Strategien, um mich zu erholen?

Info: Stress und Leistung

Das Stresskonzept von Seyle:

- Bei geringem Stress entsteht Langeweile.
- Bei zu hohem Stress kommt es zu Erschöpfung.
- **Bei mittlerem Stress erbringt ein Mensch die höchste Leistung.**

Stress und Leistung



Angemessene Selbstfürsorge ist wichtig!

Unterschiedliche Studien aus Österreich (2000/ 2012):

Die psychischen Belastungen in der Landwirtschaft haben in den letzten Jahrzehnten zugenommen.

Fast die Hälfte der Frauen (45,5%), die im landwirtschaftlichen Bereich tätig sind, fühlten sich überfordert (bei den Männern waren es etwas weniger 38,4%).

Trotzdem waren 92% der Befragten mit ihrem Beruf zufrieden.

Das hat auch mit angemessener Selbstfürsorge zu tun!

Ausgleichende Aktivitäten

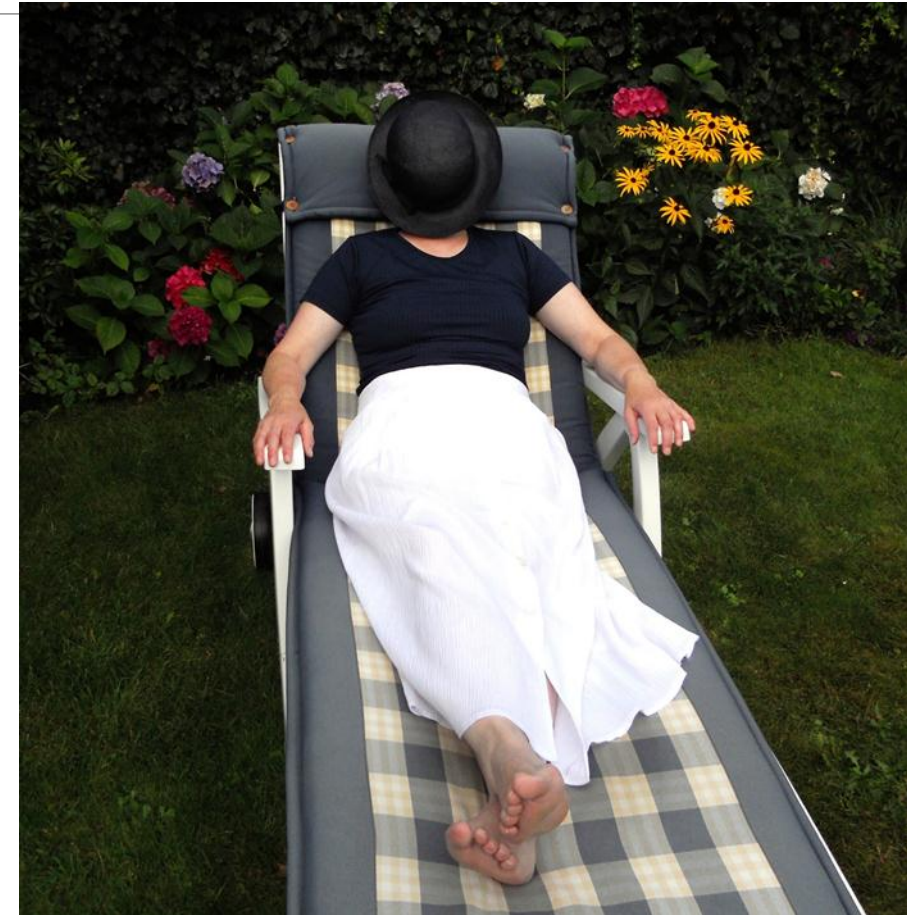
- ❖ Unternehmungen mit der Familie
- ❖ Aktivitäten im Verein
- ❖ Sport und Bewegung
- ❖ Ruhe und Entspannung
- ❖ Zeit für Freunde
- ❖ Hobbies

Der „Krug“ der Selbstfürsorge

1. Entspannen und abschalten
2. Sich etwas Gutes tun
3. Positiv denken
4. Grenzen beachten
5. Soziale Kontakte pflegen
6. Gesunde Lebensführung
7. Sport und Bewegung nutzen

1. Entspannen und Abschalten

- ❖ in der Sonne sitzen,
- ❖ Entspannungsübung durchführen, (PR, Autogenes Training, Yoga...),
- ❖ Musik hören,
- ❖ einen Mittagsschlaf halten,
- ❖ spazieren gehen,
- ❖ handarbeiten oder werken...



Ziel der Entspannung

Das Ziel der Entspannung ist es,

- abzuschalten,
- etwas ganz anderes zu tun als im Alltag,
- an etwas anderes zu denken als an die Arbeit.

Je häufiger man sich eine Entspannungsphase erlaubt und den Hochstress vermeidet, um so schneller ist man auch wieder leistungsfähig.

Kurzpausen einbauen

In der Arbeits- und Organisationspsychologie gibt es Studien, die belegen, dass Kurzpausen besonders effektiv sind!

2. Sich etwas Gutes tun

- Gerade Frauen neigen dazu, an sich selbst zuletzt zu denken, sich und ihre Bedürfnisse zu vernachlässigen.
- Sich Zeit für sich selbst nehmen, müssen sich manche Menschen erst erlauben.
- Früher gab es den ausgedehnten Feierabend, wo man zusammen saß und redete. – Die Belohnung nach getaner Arbeit.
- Liebevoll mit sich selbst umgehen.

Sich selbst etwas Gutes tun

Auch hier sind die Vorlieben unterschiedlich:

- Einen Kaffee mit der Freundin trinken,
- Mit dem Partner einen Ausflug machen,
- Ein Bad mit Kräutern nehmen,
- Gemeinsam essen gehen,
- Eine Ausstellung anschauen....,
- Sich etwas besonders gönnen, was die Lebensfreude fördert, ein wenig genießen.

3. Positiv denken

- In schwierigen Zeiten fällt es besonders schwer, positiv zu denken, trotzdem ist es gerade die innere Einstellung, die viel zum Wohlbefinden beiträgt.
- Wenn 91% der Menschen, die in der Landwirtschaft tätig sind, trotz Überforderung Freude an der Arbeit haben – das kann nur mit einer positiven Einstellung einhergehen!

Positiv denken - wie kann das aussehen?

- Sich jeden Abend vor dem Schlafengehen einmal vor Augen zu führen, was einem heute gelungen ist,
- sich vor Augen führen, wofür man dankbar sein kann,
- Glücksmomente sammeln (z.B. in einem Glückstagebuch),
- Wertschätzung und Lob von anderen annehmen,
- Sich selbst wertschätzen und achten (Selbstabwertungen vermeiden, auch wenn ich Fehler mache!)

4. Grenzen beachten

- Grenzen achten und Grenzen setzen - ein Thema für Frauen.
- Dazu gehört es, dass wir auf Signale des Körpers hören: (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchweh, Kreislaufprobleme, Herzschmerzen...)
- Dann heißt es, nicht trotzdem weitermachen, weil man fertig werden muss, sondern Pausen einlegen, sich kurz ausruhen, sich anders bewegen (z.B. Rückenübungen machen, sich strecken)...
- Wenn die Probleme nicht besser werden, sich Zeit für den Arzt nehmen, bevor sie chronisch werden.

Grenzen setzen

Zum Achten der Grenzen gehört es auch, dass ich Überforderungen ernst nehme und anderen gegenüber dazu stehe.

Wer gibt schon gern „Schwächen“ zu. – Wir vergleichen uns dann gern mit Menschen, die besonders stark wirken. Die anderen kriegen es doch auch hin! (Manchmal bekommen wir dies auch von genau diesen Menschen vorgehalten!)

Die anderen spüren aber meine Überlastung nicht, haben vielleicht auch andere Werte – Ich darf „Nein“ sagen“ – manchmal auch ohne Begründung!

Erwartungen anderer prüfen

Andere können gern ihre Erwartungen an mich richten –

Ich darf prüfen, ob sie erfüllen kann und will!

Ich kann mir zwei Fragen stellen:

Was ist wirklich notwendig?

Was kann und will ich leisten?

- Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen!
- Ich bin auf der Welt, um an meinem Platz meine Kompetenzen und Fähigkeiten einzubringen in der Weise wie es mir möglich ist.

5. Soziale Kontakte pflegen

In vielen Studien ist belegt, dass soziale Kontakte sehr zu unserem Wohlbefinden beitragen. (z.B. PH 2010)

Familie, Freunde, gute Bekannte, Mitglieder in Vereinen –
Menschen,

- ❖ mit denen wir uns verbunden fühlen,
- ❖ die uns unterstützen, uns Wertschätzung geben,
- ❖ mit denen wir Freude und Leid teilen können.

Zusammen Spaß haben



Soziale Kontakte – „die beste Medizin“

Frage an Frauen in belastenden Situationen:

Was hat Ihnen geholfen, diese schwierige Situation zu meistern?

Häufige Antworten:

- ❖ die Unterstützung durch meine Familie,
- ❖ Gespräche mit meinen Freundinnen,
- ❖ Nachbarn, die vorbeikamen und ganz praktisch halfen.

Schön, wenn die Angebote von anderen selbstverständlich kommen, aber manchmal muss man sich auch trauen, darum zu bitten.

6. Für gesunde Lebensführung sorgen

- gesunde Ernährung,
- regelmäßige Mahlzeiten,
- genügend trinken (1 1/5 l pro Tag)
- Verzicht auf Nikotin,
- Alkohol und Süßigkeiten in Maßen,
- ausreichend Schlaf (ca. 6 – 8 Stunden).

Schlaf

- ein ruhiges Zimmer, eine gute Matratze,
- regelmäßige Wach- und Schlafzeiten,
- keinen Alkohol vor dem Schlafen gehen zu sich nehmen (er stört das Durchschlafen),
- Kleine Rituale vor dem Schlafen gehen hilft beim Einschlafen:
 - eine Tasse Kräutertee, ein Entspannungsbad,
 - eine ruhige Musik...

Schlafstörungen bewältigen

- kurz aufstehen, durch die Wohnung gehen,
- eine Entspannungs-CD hören oder ein Lied summen,
- Entspannungsübung machen (PR oder AT).
- belastende Gedanken aufschreiben oder einen Sorgenstuhl einrichten,
- Gedankenstopp – beruhigende Gedanken einüben
 - „Ich bleibe ganz ruhig“
 - „Es wird sich eine Lösung finden...“

Schlaftabletten?

- Wenn die Schlafstörungen über längere Zeit anhalten, einen Arzt aufsuchen, evtl. Schlaftabletten nehmen – das Gehirn muss wieder lernen, abzuschalten.
- Über längere Zeit keinen oder wenig Schlaf zu haben, kann zu Depressionen führen, der Stoffwechsel gerät auch aus dem Takt.
- Das Schlaftabletten abhängig machen, sollten man sie nur für kurze Zeit (höchstens 10 Tage) und in Absprache mit einem Arzt einnehmen.

7. Sport und Bewegung nutzen

Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus:

- das Herz-Kreislaufsystem,
- die Knochen,
- die Muskulatur,
- das Immunsystem,
- den Stoffwechsel.

Welche Bewegungsart hilft wofür?

Jede muss für sich den richtigen sportlichen Ausgleich finden.

Ausdauertraining

- vergrößert das Herzvolumen,
- es werden mehr Blut und Sauerstoff zu den Organen geführt,
- der Herzmuskel wird besser mit Blut versorgt
- der Blutdruck wird reguliert.

Welche Bewegungsart hilft wofür?

Krafttraining

- Muskeln werden gekräftigt,
- davon profitieren Bänder, Sehnen und Knochen.

Gymnastik

- sie fördert die Beweglichkeit, Blockaden werden gelöst,
- dadurch wird Rückenschmerzen
und Bandscheibenproblemen vorgebeugt.

Konkrete Ideen der Entlastung, wenn die Belastung zu hoch wird

- Abläufe vereinfachen,
- sich um eine Haushaltshilfe kümmern,
- bei Pflege von Angehörigen: Tagespflege und Kurzzeitpflege nutzen,
- Mitarbeiter einstellen,
- Bekannte, Freunde, Nachbarn um Unterstützung bitten...

Wieviel Selbstfürsorge ist angemessen?

- Es braucht Zeit, Ruhe und Achtsamkeit, um die Signale des Körpers und der Seele wahrzunehmen.
- Dazu gehört es sich ab und zu die Frage zu stellen: was brauche ich gerade? Was sind meine Bedürfnisse?
- Selbstfürsorge sollte das Leben begleiten, nicht erst einsetzen, wenn sehr belastende Situationen eintreffen.
- In sehr belastenden Zeiten kann ich dann auf das zurückgreifen, was ich eingeübt habe.

Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit herstellen

Richtwert:

24 Stunden hat ein Tag

8 Stunden Arbeit

8 Stunden Freizeit (dazu gehören die Mahlzeiten)

8 Stunden Schlaf

Engagement + Selbstfürsorge

Aufopferung ist das eine Extrem, das Frauen früher oft als Verhaltensmuster gelernt haben,

Egoismus das andere, was wir auch auf keinen Fall wollen.

Es geht darum, die goldene Mitte zu finden!



Literatur

- Thomas Bergner, „Burnoutprävention“, Schattauer, 2011
- Gert Kaluza, „Stressbewältigung“, Springer, 2011
- Ohm, „Progressive Muskelentspannung“, (mit Audio-CD) Trias, 2011
- Friederike Pottreck-Rose, Gitta Jakob, „Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen“, Klett-Cotta, 2010
- Doris Wolf & Rolf Merkle, Gefühle verstehen, Probleme bewältigen, Pal, 2010
- Dr. med. Ralf Maria Hölker, „Wege in die Entspannung und gesunder Schlaf“ (CD), Kölner Institut für Stressminderung, 2007
- Kerstin Neff, Selbstmitgefühl, Kailash, 2011
- Psychologie Heute, 2010
- Stern Extra: Gesundheit und Achtsamkeit, September 2013
- Pressekonferenz Österreich: „Überlastung in der Landwirtschaft“, 2014