



# Psychosoziale Erste Hilfe

Autorin: Mag.<sup>a</sup> Martina Amon, Arbeits- und Organisationspsychologie, Tel.: 0664 834 53 85, E-Mail: martina.amon@oöeg.at

## Hilfe zur Selbsthilfe: Stressbewältigung

Eine gewisse Menge an Stress gilt als gut und wichtig für das Leben der Menschen. Stress kurbelt Körper und Geist an, aktiviert uns bis hin zu persönlichen Höchstleistungen. Wir sprechen hierbei von Eustress, dem guten und gesunden Stress, durch den wir uns weiterentwickeln, an dem wir wachsen.



Allerdings macht auch die Menge das Gift: Stellen Sie sich Ihre täglichen Herausforderungen auf einer Waagschale vor. Nehmen diese täglich zu, gibt es kein entsprechendes Gegengewicht, die Belastung wird sichtbar.



Bauen wir allerdings unsere persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten aus, achten wir auf ausreichende Selbstfürsorge, so können wir einen optimalen Ausgleich erzeugen, der uns gut gerüstet durch die kommende Zeit bringt.

Unsere Informationsserie „Psychosoziale Erste Hilfe – Hilfe zur Selbsthilfe“ möchte Sie dabei bestmöglich unterstützen, lassen Sie sich von den nachfolgenden Tipps inspirieren, um Ihren persönlichen Stresslevel zu verringern.

### ALLTAGSPLANUNG IN STRESSIGEN ZEITEN

- » Orientieren Sie sich an Plänen, Ablaufvorgaben, Checklisten. Schaffen Sie **Strukturen**, wenn es keine gibt – privat wie beruflich. Dies stellt eine wesentliche Stütze dar, wenn Routinen weggefallen und zahlreiche Neuerungen eingetreten sind.
- » Definieren Sie **Prioritäten**. Keine Aufgabe gleicht der anderen, ordnen sie diese nach Dringlichkeit und nach dem Ausmaß ihrer Folgen. Beginnen Sie stets mit dem Wichtigsten, das ausschließlich von Ihnen selbst übernommen werden muss. Überlegen Sie, was zudem an wen abgegeben werden kann. Definieren Sie Rahmenbedingungen Ihrer regelmäßigen **Erholungszeit**, z. B. störungsfreie Zonen: Telefon-/Tablet-/PC-/TV-frei, keine Unterbrechungen durch Dritte für ein bestimmtes Zeitfenster.
- » Dosieren Sie Kommunikation. Haben bereits zahlreiche berufliche Telefonate stattgefunden, so werden weitere private am selben Tag belastend statt erfreulich wirken. Verschieben Sie diese. Wählen Sie außerdem bewusst **Energiezauberer** statt Energievampire, die Sie nach einem anstrengenden Tag anrufen. Und achten Sie auf **Virus-freie Gesprächsinhalte**.

Seien Sie streng mit sich, wenn es um die Aufrechterhaltung Ihrer Gesundheit geht. Sie sind Orientierung und Vorbild für Ihre Kolleginnen und Mitmenschen.



# Psychosoziale Erste Hilfe



## VENTILE ÖFFNEN

Stress bedeutet: zu viel Input, zu wenig Zeit; zuviel an Arbeit, an Information, an Kommunikation, an Konzentration, an Verarbeitung von Sinneseindrücken und Erlebnissen.

Wir neigen dazu, auf Stress mit einem Mehrkonsum an Fernsehen, Computerspielen, Rauchen, Essen oder Trinken, mit einem Mehr an Ablenkung aller Art zu reagieren. Tatsächlich braucht es **weniger** von all dem.

Bei zunehmendem inneren Druck müssen wir regelmäßig Ventile öffnen, um für einen bewussten **Spannungsabbau** zu sorgen, ähnlich einem **Druckkochtopf**.

Wird dies vernachlässigt, so kann es zu plötzlich auftretenden, starken Gefühlsausbrüchen oder aber zu körperlichen Symptomen kommen.

### Optimale Ventile sind:

- » Sport/Bewegung (z. B. im Stiegenhaus die vorhandenen Stockwerke zügig auf und ab gehen oder laufen.)
- » reden
- » schreiben
- » tief ausatmen
- » singen
- » lachen
- » weinen
- » schwitzen/saunieren

**Öffnen Sie Ihre Ventile mindestens zehn Minuten lang und mehrmals am Tag, um ausreichend Spannung abbauen zu können.**

## AUSGLEICHSTÄTIGKEITEN

Ausgleichstätigkeiten oder Entspannungsübungen wirken dann effektiv, wenn zuvor durch das Öffnen von Ventilen entsprechend Platz für sie geschaffen wurde.

Ausgleichstätigkeiten stellen, wie der Name schon sagt, das **Gegenteil** zur eigenen Haupttätigkeit (Beruf) dar. Einem IT-Experten wird als Ausgleichstätigkeit kein Computerspiel empfohlen, der Gärtnerin wird als Freizeitaktivität nicht zum Unkrautjäten geraten – die beiden können allerdings wunderbar miteinander tauschen.

**Überlegen Sie:** „Welche Tätigkeiten sind sehr gegensätzlich zu meiner beruflichen Situation, welche davon kann ich aktuell gut durchführen?“  
» Hinausgehen in die Natur, Musizieren, Rätsel lösen, Handarbeiten, Basteln, Handwerken, Brettspielabende ...

### Wenn Ihnen nichts einfällt, hilft folgende Herangehensweise:

» Wählen Sie etwas, das Sie noch nie getan haben!  
Nichts Aufwendiges, vielleicht einfach: Tapetenwechsel im erlaubten Rahmen – Spaziergänge an unbekanntem, nahe gelegenen Plätzen, Seilspringen im Garten, eine neue Zeitschrift lesen, Dokumentationen über interessante Länder und Kulturen ansehen, ein Kabarett anhören, ein neues Rezept ausprobieren u. v. m.

**Durchbrechen Sie in Ihrer Freizeit Routinen und öffnen Sie neue Handlungsmöglichkeiten – in der aktuellen Situation der Beschränkungen überaus wichtig!**



# Psychosoziale Erste Hilfe

## RUHE- UND ENTSPANNUNG

- » Wenn Ihnen eine Entspannungstechnik bereits vertraut ist, wenden Sie diese nach Öffnen Ihrer Ventile an (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Imaginationsübungen, Achtsamkeit, Meditation, Qi-Gong etc.).
- » Nutzen Sie Pownappings zur eigenen Regeneration. Dabei handelt es sich um Kurzschläfchen, die nach zehn bis 15 Minuten enden. Bevor Sie es sich im Sitzen bequem machen, nehmen Sie einen Schlüssel in die Hand. Rechtzeitig vor Einsetzen des Tiefschlafs lösen sich Ihre Muskeln, der Schlüssel fällt zu Boden und weckt Sie verlässlich auf. Erholt, wach und klar gehen Sie in Ihren weiteren Tag.
- » Alternativ können Sie sich in bequemer Atmosphäre an einen erholsamen Urlaub, an einen persönlichen Ruhe- oder Kraftort erinnern. Achten Sie dabei auf eine ruhige Bauchatmung, insbesondere auf tiefe Ausatmung.
- » Fällt es Ihnen schwer, sich an solche schöne Ereignisse zu erinnern, holen Sie entsprechende Fotoalben hervor, blättern Sie darin und hören Sie die dazu passende Musik.
- » Wenn Glaube und Spiritualität wichtige Elemente in Ihrem Leben sind, so pflegen Sie entsprechende Rituale weiterhin.

**Achten Sie auf diese kleinen, aber regelmäßigen Zeiteinseln der Leichtigkeit und Erholung. Sie stellen ein wesentliches Gegengewicht zu der vorhandenen Schwere des Alltags dar!**

## EINEN BLICKWECHSEL WAGEN

**Erlauben Sie sich folgende Gedanken:**

„Schwierigkeiten sind Herausforderungen, die wir gemeinschaftlich meistern wollen!“

„Jede meiner Handlungen, der Einsatz unserer gesamten Kollegenschaft werden vielen Menschen Gesundheit bringen.“

„Fehler sind dabei menschlich und erlaubt, um aus ihnen zu lernen!“

## DEN EIGENEN ANSPRUCH ÄNDERN

Legen Sie ausgeprägten Perfektionismus ab, erkennen Sie eigene Leistungsgrenzen und **Ruhephasen** – mögen sie auch reduziert sein – **als Teil Ihrer täglichen Arbeitsleistung** an.

Nur so können Sie langfristig Ihren Mitmenschen und PatientInnen unterstützend zur Seite stehen. Denn: Höchste Qualität bei höchster Quantität ohne die entsprechenden Erholungsphasen ist dauerhaft nicht umsetzbar.

Stellen Sie sich einen trainierten Muskel vor, der ohne Unterbrechung über längere Zeit 50 kg stemmen soll. Er wird diese Höchstleistungen nur kurzzeitig vollbringen können. Langfristig, über Stunden und Tage, wird dies nicht aufrechtzuerhalten sein. Der Muskel verliert an Kraft, schmerzt, fällt aus.

So wie der Muskel Ruhezeiten für einen optimalen Einsatz benötigt, benötigt auch der Mensch einen Wechsel aus Anstrengung und Erholung. Achten Sie darauf!

## PERSPEKTIVENWECHSEL

Lassen Sie folgenden Text auf sich wirken und prüfen Sie Ihre eigene Einstellung zum Thema **Perfektion**:

### **Leben heißt Veränderung**

Alles, das lebendig ist, trägt Zeichen der Entwicklung:  
Spuren der Entstehung,  
Spuren des Gebrauchs,  
Spuren der Zeit,  
Spuren des Alters,  
wenn Leben Veränderung und Entwicklung bedeutet,  
dann ist es nicht perfekt.  
Perfektion ist ein sich nicht mehr verändernder Status.  
Er beschreibt ein Ende,  
und nicht das Leben.

**Leben heißt Entwicklung.**

Hierbei handelt es sich um Anregungen zur Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit sowie zum Umgang mit milden Stresssymptomen.  
Bei starker psychischer Belastung, wenden Sie sich bitte an unseren [psychosozialen BeraterInnen-Pool](#).