



Strategien gegen Stress

Strategien zu mehr Gelassenheit von Hamburgs
Stress-Expertin Dr. med. Rita R. Trettin

MEDvitalis

Das regionale Trendmagazin für
Wellness, Gesundheit und Fitness

SONDERDRUCK

ANTI-STRESS-PROGRAMM

Strategien gegen Stress

Vier Wege zu mehr Gelassenheit von Hamburgs

Stress-Expertin Dr. med. Rita R. Trettin

Stress kann sich in unterschiedlichen Ausprägungen zeigen – von ständigem Gehetztsein, Schlafstörungen, Nervosität oder Antriebsschwäche bis hin zum Burnout-Syndrom. Ursache dafür sind lediglich zu einem Teil die äußeren Gegebenheiten. Viel wichtiger ist, wie man damit umgeht. Belastend wirkt zum Beispiel, unentwegt an die Zukunft zu denken oder sich wegen vergangener Situationen zu grämen. In der Gegenwart liegt der Schlüssel zu Ruhe und Glück. Mit Atem- und Entspannungsübungen und Visualisierung verhilft der Antistress-Coach zu mehr Ausgeglichenheit. So gewinnen Sie Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Der Stress lässt nach und Sie lernen, Glücksmomente in den Vordergrund zu rücken.

Wie genau das geht, erklärt die Stress-Expertin Dr. Rita R. Trettin und rät zu einem Vier-Säulen-Programm, bei dem sich jeder – am besten in Zusammenarbeit mit dem qualifizierten und erfahrenen Coach – die Module wählt, die er für sich zunächst am sinnvollsten hält. „Nicht jeder benötigt eine Ernährungsberatung, und ein Sportler ist nicht auf eine Anleitung zu mehr Bewegung angewiesen“, so Dr. Trettin. Der „richtige Plan“ müsse vielmehr sehr individuell erarbeitet, die Bedürfnisse und Defizite erkannt und die Umsetzung der Angebote gewissenhaft geplant werden. Das erfordert Zeit, die Frau Dr. Trettin sich gern für ihre Patienten nimmt. Eines stehe allerdings fest: um das „Mentale Coaching“ komme keiner herum! „Denn Stress beginnt im Kopf, dort finden wir die Schalter, die dafür sorgen, dass wir die Stresskaskade, d.h. die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol unterbrechen bzw. stoppen können“, so

Stress-Expertin Dr. Trettin.

Die „VIER-SÄULEN-PHILOSOPHIE“
DES MEDICAL COMPETENCE
CENTER WINTERHUDE (MCC)
IN HAMBURG:

1 MENTALES COACHING

Als Einstieg in ein solches Coaching eignet sich die Teilnahme an einem sogenannten Stressbewältigungsworkshop, ein kompaktes Intensivtraining über 2 Tage, das von den Krankenkassen bereits vor Jahren im Unternehmen von Dr. Trettin zertifiziert wurde, sodass die Teilnehmer einen finanziellen Zuschuss erwarten können.

Coaching ist eine sehr effektive Möglichkeit, die eigene Problematik zu verstehen und gezielt etwas dagegen zu unternehmen. Ein Stress-Coach begleitet den Interessierten und Betroffenen ein Stück. Er analysiert den Stress, die Angst und die ganz individuelle Gefahr eines Burnout. Dabei werden auch die unbewussten Stressoren aufgedeckt, die inneren Antreiber. Gut zu wissen, was den Stress verursacht, was bei uns Angst auslöst und warum wir manchmal so handeln, wie wir handeln.

Doch im Stress-Coaching werden nicht nur diese Zusammenhänge gefunden, sondern auch gemeinsam Lösungen erarbeitet. Lösungen, die gerade auch für den Betroffenen tragbar und machbar sind. Stress-Coaching bedeutet auch, dass der Coach da ist und er schnell reagiert, um kurzfristige Veränderungen zu erreichen. Da geht es nicht um lange Therapien, sondern um schnelle effektive Lösungen, um mit dem Stress besser zurecht zu kommen, die



Angst verschwinden zu lassen und ein Burnout zu vermeiden.

2 BEWEGUNG

Viele Menschen haben sich angewöhnt, nach einem besonders stressigen Tag bei einem Bier oder einem Kaffee ein wenig Ruhe zu schöpfen. Dies mag für einige wenige Male sicherlich sinnvoll sein. Doch Sport und Bewegung zur Stressbewältigung sind um einiges effektiver und gesünder für den Körper. Der Körper kann Stress viel besser durch körperliche Bewegung und Sport verarbeiten. Durch Stress entstehen Adrenalin und Cortisol. Adrenalin wird unter anderem für die Durchblutung und die Kreislaufregulation benötigt, Cortisol hat die Aufgabe, den Stoffwechsel zu regulieren und wird aus Cholesterin gebildet. Sind diese beiden Hormone im Ungleichgewicht, so hat dies gravierende gesundheitliche Auswirkungen. Sport hilft, diese beiden Hormone im Gleichgewicht zu halten.

Das Medical Competence Center Winterhude (MCC) hält auch für diese Säule Angebote bereit, z. B. Nordic Walking-Kurse, regelmäßige Lauffreffen und ein Spezialangebot („Body in Balance“), das gemeinsam

>> Wußten Sie? 70 Prozent aller Krankheiten werden durch Dauerstress verursacht. Stress und die Folgen von Stress sind somit die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland!.<<



mit dem Kooperationspartner Quality Life Sports umgesetzt wird.

3 ERNÄHRUNG

Stress steigert das Verlangen nach Essen: nach Ansicht der Forscher manipuliert das Gehirn den Energiestoffwechsel. Wenn es dem Gehirn nicht gelingt, ausreichend Energie für sich aus dem Körper anzufordern, gleicht es die Unterversorgung einfach aus. Es steigert die Nahrungsaufnahme und überlässt dem Körper den Energieüberschuss. Auf diese Weise kann langfristig ein Übergewicht entstehen. Denn der Organismus wird durch diese Strategie des Gehirns gezwungen, mehr energiereiche Nahrung aufzunehmen, als gut für ihn ist. Der zentrale Mechanismus für den Energiestoffwechsel ist aus der Sicht der Forscher das Stress-System des Menschen. Befindet es sich über einen längeren Zeitraum im Ungleichgewicht, zum Beispiel durch eine Depression oder chronischen Stress, könne das den Appetit über die Maßen steigern. Frau Dr. Trettin bietet als ausgebildeter Ernährungscoach sowohl Kurse als auch Einzelberatungen zu diesem Thema an. Für viele ist es oft der Anfang einer völlig neuen

Sichtweise ihres Essverhaltens.

4 ENTSPANNUNG

Dauerstress zehrt an den Nerven, treibt den Blutdruck hoch, lähmt die Verdauung und schwächt das Immunsystem. Weltweit beschäftigen sich Stressforscher und Neurowissenschaftler mit diesem Phänomen und versuchen, ihre Erkenntnisse in die moderne Medizin zu integrieren und damit einen festen Platz in therapeutischen Vorgehensweisen zu erlangen.

Wenn wir körperlich und/oder geistig aktiv sind, dann spannen sich unsere Muskeln an. Nach der Aktivität sollen diese im Idealfall wieder in einen Zustand der Entspannung zurückkehren. Gönnen wir unserem Körper zu wenige Ruhepausen, indem wir ständig Vollgas geben, dann ist unser Aktivitätsniveau chronisch hoch und es kommt zu Muskelverspannungen und körperlichen Beschwerden wie etwa Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder Tinnitus. Und natürlich können eine psychische und körperliche Dauerbelastung und die damit verbundene Anspannung auch zu Schlafstörungen führen. Anspannung entsteht aber auch, wenn wir

ärgerlich oder ängstlich sind, uns bedroht und gehetzt fühlen. Auch Probleme und Sorgen versetzen uns in Anspannung. Dauern diese über Wochen oder Monate an, dann befinden wir uns in einem chronischen Zustand der Anspannung. Abhilfe können hier verschiedene Entspannungsmethoden schaffen.

Es gibt viele Entspannungsverfahren oder -methoden, z. B. Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Meditation. Sie alle dienen der Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung oder Erregung. Körperliche Entspannung und das Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden.

Ziel aller Entspannungsverfahren ist die Entspannungsreaktion. Dabei spielen zwei Nervenbahnen des vegetativen Nervensystems eine Hauptrolle: der Parasympathikus (wird aktiviert) und der Sympathikus (wird geschwächt).

Auf der körperlichen Ebene passiert dabei viel. Es wird die Herzfrequenz verlangsamt, der arterielle Blutdruck gesenkt, der Sauerstoffverbrauch reduziert, die Hautleitfähigkeit verringert und vieles mehr.

Auf der psychologischen Ebene wird in der Entspannungsreaktion Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden erlebt und die Konzentrationsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit der körperlichen Wahrnehmung ist verbessert.

KOMPETENTES, DURCH EINEN STRESSCOACH ANGELEITETES TRAINING KANN HELFEN

- Stress im Privatleben und am Arbeitsplatz schneller zu erkennen
- Stress als einen Risikofaktor für die Gesundheit zu verstehen
- Stressbelastungen im Alltag auf Dauer zu reduzieren und damit die Entstehung von chronischen Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck und Rückenschmerzen positiv zu beeinflussen
- negative Gefühle und Gedanken sofort zu blockieren und neu zu bewerten,
- insgesamt das tägliche Erregungsniveau zu senken,
- sich im Alltag vor den negativen Auswirkungen von Stress auf den Körper wirkungsvoll zu schützen,
- das individuelle Stressverhalten zu analysieren und dauerhaft zu verbessern.

WORK-LIFE-BALANCE

Schluss mit dem Dauerstress

Finden Sie jetzt zur inneren Ruhe zurück und wehren Sie sich gegen Stressfaktoren und Zeitdiebe.

Wir leben in einer schnelllebigen und stressigen Welt, die teilweise große Anforderungen an uns stellt. Handy, E-Mail und Internet sind für uns nicht mehr wegzudenken, denn schließlich müssen wir immer erreichbar und auch kommunikationsbereit sein. Hierdurch entwickelt sich ein Druck, der stetig ansteigt. So müssen E-Mails sofort oder noch spät am Abend beantwortet und auch mit dem Ruf zurück in die Firma muss jederzeit gerechnet werden. Endlich zuhause warten dann Familie und Freunde. Oftmals entsteht dann das Gefühl, dass man selbst auf der Strecke bleibt, weil man doch allen gerecht werden möchte.

Wenn die Arbeit schwerer wiegt als die Freizeit, wenn es immer schwieriger wird, Arbeit, Familie, Freunde und Hobbys unter einen Hut zu bekommen, ist es wichtig ein Gleichgewicht von Privatleben und Arbeiten wieder herzustellen. Im Interview erklärt die Neurologin, Psychiaterin und Stressmanagerin Dr. Rita R. Trettin, wie und mit welchen Methoden Sie eine ideale Work-Life-Balance erreichen.

Frau Dr. Trettin, der Ausdruck „Work-Life-Balance“ ist erst seit einigen Jahren in aller Munde – wie kam es zu dieser Entwicklung?

Dr. Rita R. Trettin: Privatleben und Arbeit - Wie halte ich die Waage zwischen diesen beiden Lebensbereichen? Diese Frage stellt sich nicht nur für jeden Arbeitnehmer. Mittlerweile besitzt das Thema Work-Life-Balance für die Personalarbeit in Un-

ternehmen eine enorme Bedeutung. Befinden sich Mitarbeiter in einer unausgewogenen Lebenssituation, überträgt sich dies auf die erbrachte Leistung während der Arbeit, so dass das Unternehmen unter diesen Problemen leidet. Hier gilt es, präventiv zu handeln, indem beispielsweise Kurse zur Stressbewältigung und dem besseren Umgang mit Alltagsbelastungen, zum Zeitmanagement sowie sportlichen Ausgleich angeboten werden.

Wie wichtig Work-Life-Balance für Unternehmen ist, zeigen auch diese Zahlen: Laut Fehlzeitenreport 2010 des wissenschaftlichen Instituts der AOK ist jeder zehnte Fehlzeitentag durch psychische Erkrankungen bedingt. In einer 2009 veröffentlichten Studie der Betriebskrankenkassen werden die Kosten durch psychische Krankheiten mit 6,3 Milliarden Euro beziffert. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat errechnet, dass ein Burnout-Fall ca. 30 Krankheitstage mit sich bringt.

Wie kann man, auch ohne große berufliche und private Umstrukturierungen, eine ausgewogene Work-Life-Balance erreichen?

Dr. Rita R. Trettin: Oft können schon kleine Veränderungen der Arbeitsumstände zu einer sichtbaren Steigerung des Wohlbefindens und einer positiven Persönlichkeitsveränderung führen. Dazu muss der Arbeitgeber jedoch mit dem Betroffenen kommunizieren und dessen Probleme verstehen. Tipps zum Selbstmanagement oder Konfliktmanagement, systemisches Coaching, erlernter Umgang mit Stress

oder auch ein Projektmanagement-Seminar können das Selbstwertgefühl und damit die Leistungsfähigkeit des Angestellten bereits verbessern. Aus meiner Sicht ist es der Ausgleich zwischen Leistung und Entspannung, der zum Leistungsmaximum führt. Durch gutes Life-Coaching, Stressbewältigungsstrategien und Möglichkeiten zum Stressabbau kann der Weg zur Burn-Out-Behandlung oder eine Krankschreibung wegen eines Burn-Outs vermieden werden.

Woran liegt es, dass viele Menschen diese Balance nicht mehr schaffen und Hilfe benötigen?

Dr. Rita R. Trettin: Fällt das Schlagwort

>> Oft können schon kleine Veränderungen der Arbeitsumstände zu einer sichtbaren Steigerung des Wohlbefindens und einer positiven Persönlichkeitsveränderung führen.<<



>> Ein Mensch, der unter zuviel Druck und zuviel Stress auch im weiteren Sinne leidet, verliert zwangsläufig irgendwann seine Lebensfreude. <<

„Work-Life-Balance“, denken die meisten Menschen zuerst an die Vereinbarkeit von Arbeits- und Privatleben. Diese Sicht greift zu kurz, meine ich, denn es gibt einen 3. Aspekt, der oft vergessen wird, aber genauso wichtig ist für die richtige Balance: Zeit für sich selbst und eigene Interessen haben. Work-Life-Balance ist vielmehr die alltägliche Herausforderung, den verschiedenen Ansprüchen gerecht zu werden, die

sich aus dem Arbeitsleben, sozialen Verpflichtungen und persönlichen Interessen heraus ergeben. Sich selber wichtig nehmen, auf ganz eigene Bedürfnisse achten, genau das haben viele „verlernt“.

Wie gehen Sie bei Ihren Coachings vor?

Dr. Rita R. Trettin: Vor allem sehr individuell, d.h. in einem ersten persönlichen Gespräch analysiere ich mit einem Inte-

ressenten oder auch einem bereits Betroffenen die aktuelle Situation, in der dieser sich befindet. Relativ schnell lässt sich dabei herausfinden, worum es genau geht. Daraus ergibt sich dann das Behandlungskonzept und das weitere Procedere, z. B. fokussiert ein bestimmtes Thema bearbeiten – häufig geht es dabei um effektiveres Zeitmanagement oder Umgang mit gesteigerter Arbeitsbelastung –, die Teilnahme an einem meiner Stressbewältigungsworkshops, Erlernen von Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobsen, Anwenden von Akupunktur oder Teilnahme an einem unserer Nordic Walking-Workshops. Unser Angebotsspektrum ist groß, sodass wir immer die richtigen Maßnahmen finden.

BERUFSWELT

Gesund im Job

Wenn der Job krank macht Höhere Anforderungen im Beruf machen ein professionelles betriebliches Gesundheitsmanagement immer wichtiger

Für viele Angestellte ist die Arbeit kein Ort mehr, an dem sie sich beruflich entwickeln oder sich wohlfühlen können. Aufgrund des Strukturwandels und der Globalisierung nimmt der Zeitdruck sowie die Verantwortung und die Komplexität der Aufgaben enorm zu. Hinzu kommt die stetige Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Die Folgen dieser Entwicklung sind bekannt: Verlust der Motivation, innere Kündigung, arbeitsbedingte Erkrankungen bis hin zum Burnout-Syndrom.

Vielen Unternehmen ist bereits klar, dass leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg des Unternehmens sind, denn krankheitsbedingte Fehlzeiten oder ineffektives Arbeiten können hohe finanzielle Schäden verursachen. So engagieren sich mittlerweile zahlreiche Unternehmen für die Mitarbeitergesundheit und das sogar deutlich über die gesetzlichen Vorschriften und Vorgaben hinaus.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement – kurz BGM – stellt somit einen wesentlichen Erfolgsfaktor dar. Demzufolge bedeutet ein effektives Gesundheitsmanagement eine nachhaltige Investition in das Sozialkapital des Unternehmens und forcieren unerschlossene Leistungspotenziale, die nicht nur dem Unternehmen, sondern auch den Mitarbeitern nutzen. Dabei zielt das BGM auf die Arbeitsbedingungen, das Betriebsklima, die sozialen Kompetenzen und das Gesundheitsverhalten ab, um einem vorzeitigen Verschleiß der Mitarbeiter entgegenzuwirken und um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern. Die hierdurch erhöhte Motivation und Produktivität reduziert die Fehlzeiten, womit letztendlich auch das Betriebsergebnis sowie die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens gesteigert werden kann.

Nachfolgend erklärt die Fachärztin Frau Dr. Rita R. Trettin und Leiterin des Medical Competence Centers Winterhude in Hamburg, was das Gesundheitsmanagement für ein Unternehmen bedeutet und wie wichtig dieses für das Unternehmen und deren Mitarbeiter ist.

Frau Dr. Trettin, die zunehmende Flexibilisierung der Arbeitswelt, der technologische Fortschritt, der erhöhte internationale Wettbewerbsdruck und die hohen Ansprüche an Qualität führen zu stetig steigenden Anforderungen an Betriebe und ihre Mitarbeiter/innen. Wie können Betriebe den zunehmenden Belastungen begegnen?

Dr. Rita R. Trettin: Ziel des BGM in Unternehmen sollte sein, die Belastungen der Beschäftigten zu optimieren und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Durch gute Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz wird auf der einen Seite die Gesundheit und Motivation nachhaltig gefördert und auf der anderen Seite die Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität und Innovationsfähigkeit eines Unternehmens erhöht. Hier entsteht für Arbeitgeber und Arbeitnehmer eine „Win-Win-Situation“ und das Unternehmensimage als „guter Arbeitgeber“ im Sinne von „Corporate Social Responsibility“ wird verbessert. Letzteres ist angesichts der demografischen Entwicklung und dem damit verbundenen Konkurrenzkampf um qualifizierte Nachwuchskräfte nicht zu unterschätzen. Am Beginn eines betrieblichen Gesundheitsmanagement steht eine Bestandsaufnahme. Diese dient dazu, eine Übersicht aller bereits im Unternehmen bestehenden Maßnahmen und Prozesse zu erstellen. Dies können z. B. sein:

- flexible Arbeitszeitmodelle (Gleitzeit, Arbeitszeitkonten, Saticals)
- HR (human resources)-Maßnahmen zur Förderung der Selbstverantwortung zur Gesundheitsförderung
- „Gesundheit“ als Thema im Leitbild
- ein Führungskräfte-Entwicklungsprogramm
- ein gutes Betriebsklima
- Kurse für Rückenschule, Laufgruppen, Stressmanagement
- Arbeits- & Gesundheitsschutz
- eine gesunde Kantinenverpflegung
- ein betriebliches Eingliederungsmanagement.

Das Aufgreifen dieser bereits bestehenden Einzelmaßnahmen, das Strukturieren, das miteinander Vernetzen und das Kommunizieren der Vorgehensweise ist ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit innerbetrieblicher Gesundheitsmanager.

Mehr Lebensqualität durch individuelles Stressmanagement lautet das Kernziel des Medical Competence Centers Winterhude (MCC) in Hamburg. Welche Maßnahmen erachten Sie im Rahmen von BGM für besonders wichtig?

Dr. Rita R. Trettin: Seit dem 1. April 2007 ist die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) als eigenständige Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung in § 20a SGB V verankert. Bis dahin haben die Krankenkassen im Rahmen ihrer Satzung Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als den Arbeitsschutz ergänzende Maßnahmen auf freiwilliger Basis durchgeführt.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung ist dabei ein sogenannter Setting-Ansatz der Prävention. Darunter versteht man Konzepte, die an den Lebenszusammenhängen der betroffenen Zielgruppen ansetzen, um diese zu erreichen und gleichzeitig ihre Lebensverhältnisse zu verbessern.

Neben der BGF unterstützen die Krankenkassen im Bereich der Allgemeinprävention sowohl Setting-Ansätze in nichtbetrieblichen Lebensbereichen (Schulen, Kindergärten, Stadtteile) als auch verhaltensbezogene Präventionsangebote nach dem individuellen Ansatz (Trainings, Kurse und Beratungen zu gesunder Ernährung, Bewegung, Suchtbewältigung und Stressabbau).

Wir haben in meinem Unternehmen bereits vor etlichen Jahren damit begonnen, unser Angebotsspektrum im Präventionsbereich aufzubauen und zu erweitern. Mit Stolz können wir mittlerweile auf eine Vielzahl von Workshops und Seminaren blicken, die von den Krankenkassen zertifiziert wurden und damit einen entsprechenden finanziellen Zuschuss für jeden einzelnen Teilnehmer gewährleisten.

Als besonders wichtig erachte ich Maßnahmen, die Teilnehmer unterstützen und schulen, mit Stressbelastungen und Anforderungen des Alltags besser umzugehen. Besonders erfolgreich führen wir deshalb auch die regelmäßig stattfindenden Stressbewältigungsworkshops durch.

Welche gesundheitlichen Gefahren birgt eine dauerhafte Stressbelastung? Gibt es Symptome, die erkennen lassen, das ich bereits gesundheitlich gefährdet bin?

Dr. Rita R. Trettin: Oh ja, die gibt es. Bei sehr vielen Menschen sind erste Zeichen selbst im Urlaub oder anderen freien Tagen nicht mehr abschalten zu können und auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Magen-Darm-Unregelmäßigkeiten.

Immer wieder hört und liest man im Zusammenhang von BGM, dass nicht die einzelne Maßnahme zum Ziel führt, sondern das klar definierte Ziel führt zu passenden Maßnahmen. Was sollten Unternehmen daher primär tun, bevor Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen?

Dr. Rita R. Trettin: Ein Unternehmen sollte sich zunächst einen Überblick darüber verschaffen, in welchen Bereichen es besondere Probleme bzw. speziellen Handlungsbedarf gibt. Wichtig ist auch eine allgemeine Statuserhebung. Wichtige Analyse-Instrumente sind hier z. B. die Gefährdungsbeurteilung (Arbeitsschutz, psychische Belastungen), Fehlzeiten-Analysen, Krankenkassenberichte, biometrische Daten, Gesundheitszirkel, Workshops zur strategischen sowie operativen Zielfindung und Mitarbeiterbefragungen. Durch die Kombination verschiedener Analysemethoden werden Handlungsbedarf und Problemfelder im Betrieb ermittelt und Maßnahmen festgelegt.

Für die Umsetzung konkreter gesundheitsförderlicher Maßnahmen ist es wichtig, sich an den Ergebnissen der BGM-Analyse zu orientieren und von diesen folgende Zielsetzungen abzuleiten:

1. Betrieblicher Handlungsbereich – Wo wollen/ müssen die Verantwortlichen aktiv werden?
2. Gesundheitliche Handlungsbereiche – Auf welchen Gesundheitsebenen (körperliche, psychische, kognitive und/oder organisationale Ebene) sollte etwas unternommen werden?
3. Konkrete Kennzahlen – Welche konkreten Kennzahlen aus der Eingangsanalyse sollten verbessert/gestärkt werden? Wie sollen die Kennzahlen aussehen?
4. Messzeitpunkte – Bis wann sollen die Kennzahlen erreicht werden? Wann ist eine Evaluation der BGM-Maßnahmen durchzuführen?

ZUR PERSON:

Dr. med. Rita R. Trettin

GEBALLTE KOMPETENZ GEGEN STRESS

Die leidenschaftliche Ärztin und Psychologin Dr. Rita R. Trettin fungiert als Stress-Managerin und hilft Menschen, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Die Neurologin, Psychiaterin und Psychotherapeutin übernahm vor 11 Jahren eine Nervenarztpraxis in Hamburg-Winterhude, in der das **komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie** angeboten wird.

Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand das neue Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin befasst und 2009 seine Arbeit aufnahm.

„Balance auf vier Säulen: Mentales Coaching, Bewegung, Ernährung und Entspannung“ – auf dem Zusammenspiel dieser Bereiche basieren die Programme des Medizinischen Kompetenzzentrums. **Ein Rundumpaket für mehr Stressresistenz, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden**, aus dem sich jeder individuell die Module auswählen kann, die er für sein mentales und körperliches Gleichgewicht benötigt.

Unter ihrer fachkompetenten Leitung bietet das Medizinische Kompetenzzentrum **wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden** an. Mit den Kenntnissen eines ausgebildeten Stresscoaches führt Dr. Trettin selbst **zertifizierte Stresspräventions- und -reduktionsprogramme** durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit ihren akademischen Teampartnern wie Sportwissenschaftlern, Fitnessmanagern, Ökotrophologen und Gesundheitscoaches, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat, die auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren.

In Stresspräventionskursen, im Gruppen- oder individuellen Einzelcoaching, mit Bewegungsangeboten, z. B. Nordic Walking-Kursen, mit Entspannungstechniken, Ernährungsberatung und in Vorträgen zu gesunder Lebensführung wird eine breite Palette an Handwerkszeug geboten, um die natürlichen Filter, die Schutz bieten, wieder aufzurüsten.

Neu im Portfolio ist Mentales Golf-Coaching. Im Kern geht es darum, stressbedingte Blockaden zu lockern und mentale Stärke zu trainieren – quasi das „Mental-Programm für Sieger“.

Viele Unternehmen bieten Ihren Mitarbeitern bereits eine Vielzahl an gesundheitsförderlichen Angeboten an. Doch nicht selten haben diese keinen Überblick über das Angebot und nutzen es deshalb nicht oder nur begrenzt.

Dabei kann ein Unternehmen sogar in den Genuss steuerlicher Vorteile gelangen. Seit dem 1.1.2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit steuerlich unterstützt. Immerhin kann ein Unternehmen EUR 500,00 pro Mitarbeiter und Jahr lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a Abs. 1 i.V. mit § 20 Abs. 1 Satz 2 SGB V genügen.

Hierzu zählen z. B. Bewegungsprogramme, Ernährungsangebote, Suchtprävention, Entspannungstechniken und Stressbewältigung. Mein Unternehmen hält zu diesen Bereichen die entsprechenden Angebote bereit.

Warum wird betriebliches Gesundheitsmanagement heutzutage immer wichtiger?

Dr. Rita R. Trettin: Modernste Technologie und eine gute Finanzausstattung alleine sichern heute noch keinen nachhaltigen Wettbewerbsvorteil. Im globalen Wettbewerb sind Mitarbeiter die wichtigste Unternehmensressource – erst recht in Krisenzeiten. Der Erhalt und die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der Beschäftigten sind daher Voraussetzung für Wirtschaftlichkeit und Wettbewerbsfähigkeit. Denn nur wer qualifiziert und motiviert ist, kann überhaupt leistungsfähig sein. Die Gesundheit der Mitarbeiter wird so zu einem unmittelbaren Erfolgsfaktor für Unternehmen. Immer mehr kleine und mittlere Unternehmen erkennen mittlerweile die Notwendigkeit und insbesondere die bislang ungenutzten Potentiale, sie benötigen aber Unterstützung bei der Implementierung eines ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen hat Arbeitgeber und Gewerkschaften aufgerufen, gemeinsam gegen Stress am Arbeitsplatz zu kämpfen. „Es besteht Handlungsbedarf in unseren Betrieben“, sagte sie bei einer Tagung mit Vertretern beider Seiten zu „Psychostress im Job“. Viel zu wenig Betriebe machten sich Gedanken darüber, wie sie ihre Belegschaft vor Stress und Burnout

schützen könnten.

Die Zahlen sprächen eine deutliche Sprache, betonte die CDU-Politikerin. Die Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Erkrankungen seien in den vergangenen 15 Jahren um mehr als 80 Prozent gestiegen. Das bedeute für die Betriebe Produktionsausfälle von sechs Milliarden Euro. Von der Leyen hob hervor, schon heute seien die Arbeitgeber zur Prävention gesetzlich verpflichtet. Der psychische Arbeitsschutz gehöre inzwischen ebenfalls dazu.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat den „Stressreport Deutschland 2012“ veröffentlicht. Demnach ist knapp die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland überzeugt, dass der Stress im Arbeitsalltag in den vergangenen zwei Jahren zugenommen hat. Rund jeder zweite Arbeitnehmer arbeitet nach eigenen Angaben unter starkem Termin- und Leistungsdruck.

Für die Studie wurden 17.562 Arbeitnehmer zu psychischen Anforderungen, Belastungen und Stressfolgen ihres Arbeitsalltags befragt. Knapp 60 Prozent der Befragten gaben demnach an, verschiedene Aufgaben gleichzeitig betreuen zu müssen, fast jeder Zweite (44 Prozent) wird bei der Arbeit durch Störungen wie Telefonate und E-mails unterbrochen. Weil für 47 Prozent der Beschäftigten Ruhepausen nicht in den Arbeitsablauf passen oder sie nach eigenem Bekunden zu viel Arbeit haben, lässt jeder Vierte (26 Prozent) die Pause ausfallen.

Wie bringen Sie systematisches Gesundheitsmanagement in die Unternehmen?

Dr. Rita R. Trettin: Indem ich an Unternehmen herantrete, ihnen mein Konzept vorstelle und individuell auf die vorgetragenen Bedürfnisse eingehe. Ich verschaffe mir einen Überblick über das Unternehmen und versuche Angebote zu etablieren, z. B. Stressbewältigungsworkshops, die mit großem Interesse wahrgenommen werde.

Gemeinsam mit meinem Team sind wir mit meinem Unternehmen auf Messen und Ausstellungen zu sehen, z. B. auf dem Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft oder auch auf Veranstaltungen, die vom Betriebssportverband ausgerichtet werden. Darüber ist die Kommunikation sehr schnell möglich. In besonderem Maße nutze ich auch die Medien und das Internet, in dem ich meine Philosophie und meine Angebote präsentiere. ■



MCC MEDICAL COMPETENCE CENTER WINTERHUDE
Prävention - Stresscoaching - Beratung

nw NEUROLOGIE WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

INFORMATIONEN

Dr. med. Dipl.-Psych. Rita R. Trettin:

Fachärztin für Neurologie
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Diplom-Psychologin
Stress- und Business-Coach

Spezialgebiete:

Stressmedizin, Psychodiabetologie,
Akupunktur, Ärztliches Qualitätsmanagement
und Mentales Golf-Coaching

Ärztliche Leitung:

Medizinisches Kompetenzzentrum

Neurologie Winterhude Ärztelhaus Winterhude

Hudtwalckerstraße 2-8
22299 Hamburg

Tel. 0 40 / 46 48 18
Fax 0 40 / 46 12 22
praxis@neurologiewinterhude.de

www.neurologiewinterhude.de
www.stresszentrum-hamburg-winterhude.de