

Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 30/2019 Januar

Suchthilfe Aachen
Betriebliche Suchtprävention
Yvonne Michel
Hermannstr. 14
52062 Aachen
Tel.: 0241/ 41356130
www.suchthilfe-aachen.de
michel@suchthilfe-aachen.de

Gute Vorsätze der Deutschen



Laut einer repräsentativen Untersuchung der DAK Krankenkasse haben die Deutschen folgende guten Vorsätze für 2019 – die Gesundheit spielt dabei eine große Rolle:

1. 62 Prozent haben für das neue Jahr zum Ziel gesetzt, sich mehr zu entspannen und sich weniger Stress auszusetzen.

2. 60 Prozent möchten im kommenden Jahr mehr Zeit für Familie und Freunde einplanen.
3. In Deutschland geben 57 Prozent der Befragten an, dass sie sich 2019 mehr bewegen wollen.
4. 51 Prozent der Befragten hoffen, 2019 etwas mehr Zeit für sich zu finden.
5. 49 Prozent haben sich für das Jahr 2019 vorgenommen, sich gesund zu ernähren.
6. 34 Prozent wollen abnehmen.
7. Fast ein Drittel der befragten Deutschen (32 Prozent) möchte 2019 mehr Geld beiseitelegen und sparen.
8. 25 Prozent wollen das Smartphone 2019 häufiger aus der Hand legen. Unter den Befragten zwischen 14 und 29 Jahren ist der Vorsatz sogar noch stärker verbreitet: 49 Prozent von ihnen wollen mehr Zeit offline verbringen.
9. 19 Prozent wollen weniger fernsehen und Serien gucken.
10. 16 Prozent geben an, ab 2019 weniger Alkohol trinken zu wollen.
11. Aller bekannten Gesundheitsrisiken zum Trotz, raucht fast jeder dritte Deutsche. Elf Prozent der Befragten möchten 2019 einen (erneuten) Versuch starten, damit aufzuhören - immerhin zwei Prozent mehr als vor einem Jahr.

Haben Sie auch diese oder ähnliche Vorsätze? Dann wünschen wir Ihnen einen guten Start und Durchhaltevermögen.

Fotoquelle: www.unsplash.com/ Brooke Lark

Textquelle: <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/gute-vorsaetze-2018-1954982.html>,

abgerufen am 02.01.2018

Guter Vorsatz: Weniger Stress

Zwar kann ein Sabbatical ganz wunderbar sein, doch zeigt sich, dass kleine, aber regelmäßige Erholungsmomente auf Dauer mehr bringen, als ein ständiges Auf und Ab zwischen Überstunden und längeren Auszeiten. „Wer regelmäßig am Tag runterschalten kann oder nach einer anstrengenden Projektphase ein bis zwei Tage freinimmt, tut deshalb mehr für seine Gesundheit, seinen Energielevel und die Leistungskraft, als jemand, der über Wochen und Monate durchhackert und darauf hofft, sich im Sommerurlaub zu erholen“, erklärt Diplom-Biologin und Expertin für Stressresilienz, Carola Kleinschmidt.

Stresspegel gestiegen

Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse sagen 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland, dass ihr Leben in den vergangenen drei Jahren eindeutig stressiger geworden ist. Stressfaktor Nummer Eins ist dabei die Arbeit. Darauf folgen die eigenen Ansprüche und vielen Verpflichtungen in der Freizeit.

Interessant: Je höher Bildungsgrad und Einkommen, desto höher steigt der Level des Stresses. Ein Viertel der Hochschulabsolventen fühlt sich gestresst. Bei den Menschen in Haushalten mit mehr als 4000 Nettoeinkommen sind es sogar zwei Drittel. Weitere Stressfaktoren können Erfolgsdruck, Überstunden, Dienstreisen und das Pendeln sein.

Warum Pausen so wichtig sind

Der Rat, Pausen zu machen, klingt vielleicht banal, jedoch ist das Problem häufig, dass wir, wenn wir einmal im Stressmodus sind, unsere Bedürfnisse – auch nach Pausen - gar nicht mehr spüren.



Tatsache ist allerdings: Unser Gehirn kann nur im entspannten Modus kreativ sein und wohl überlegte Prioritäten setzen. Im gestressten Zustand schalten wir dagegen auf Autopilot und spulen gewohnte Handlungen ab. Ohne Pause kann man also vielleicht viel ackern, aber nicht wirklich kreativ, effizient und flexibel arbeiten.

Daher müssen Pausen schon im Vorfeld eingeplant und natürlich auch eingehalten werden – und zwar bevor der Akku völlig alle ist.

Resilienz

Hilfreich bei der Vermeidung und Bewältigung von Stress ist es, sich mit den sieben Schlüsselfaktoren aus dem Bereich der Resilienz auseinanderzusetzen. „Resilienz“ bezeichnet dabei eine innere Kraft, sich auf Belastungen und unangenehme Situationen einzustellen und dabei gleichzeitig ein Gefühl gesunder Lebendigkeit zu bewahren. Diese Fähigkeit fungiert als eine Art „seelisches Immunsystem“. Resiliente Menschen meistern stressreiche, schwierige und belastende Situationen besser, d.h. ohne psychische Folgeschäden. Sie zeichnen sich also durch eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit aus.

Resilienz kann in den sieben Schlüsselkompetenzen trainiert werden. Zu diesen gehören:

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Verantwortung
5. Soziales Netzwerk
6. Lösungsorientierung
7. Zukunftsorientierung

Wenn Sie wissen möchten, was sich genau hinter diesen Faktoren verbirgt und wie diese konkret trainiert werden können, wenden Sie sich gerne an uns. Denn die Fachstelle für Betriebliche Suchtprävention der Suchthilfe Aachen bietet Unternehmen Impulsvorträge und Workshops hierzu an.

Textquellen: <https://www.wiwo.de/erfolg/beruf/resilienz-die-auszeit-ist-die-wichtigste-zeit-des-tages/20717924.html>, abgerufen am 02.01.2019;

Prof. Dr. Jutta Heller: „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke“, Gräfe und Unzer Verlag GmbH München

Fotoquelle: www.unsplash.com/ rawpixel

Guter Vorsatz: Mit dem Rauchen aufhören

Raucher machen bis zu fünfmal am Tag Pause. Jeder Raucher kostet ein Unternehmen 2500 bis 3000 Euro. Daher plädiert der Präsident des Bundesverbandes mittelständische Wirtschaft dafür, dass Raucher 20 bis 30 Minuten länger arbeiten müssten.



Einige Unternehmen finden diese Regelung unpassend und belohnen stattdessen die Nichtraucher. So zum Beispiel der Reiseveranstalter alltours: Jeder Nichtraucher erhält pro Jahr eine Prämie in Höhe von 250 Euro.

Belohnung unterstützt auf dem Weg zum Nichtraucher

Ob eine Belohnung helfen kann, das Rauchen aufzugeben, hat auch die Uni Maastricht erforscht. Bei der Untersuchung wurden Beschäftigte von ihren Arbeitgebern mit Geschenkgutscheinen belohnt, wenn sie mit dem Rauchen aufhörten. Zunächst bekamen sie 50 Euro, sobald sie ein Rauchentwöhnungstraining abgeschlossen hatten. Nochmal so viel gab es nach drei und sechs Monaten - und schließlich nach einem Jahr einen Gutschein über 200 Euro.

Nun wollen die Maastrichter Wissenschaftler möglichst viele Unternehmen dazu bringen, ihre Mitarbeiter für den Rauchverzicht zu belohnen. Nachahmenswert auch bei uns?!

Textquellen: WDR aktuelle Stunde vom 15.11.2018;

<https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/uni-maastricht-rauchen-100.html>, abgerufen am 02.01.2019

Fotoquelle: www.unsplash.com/ Lex Guerra

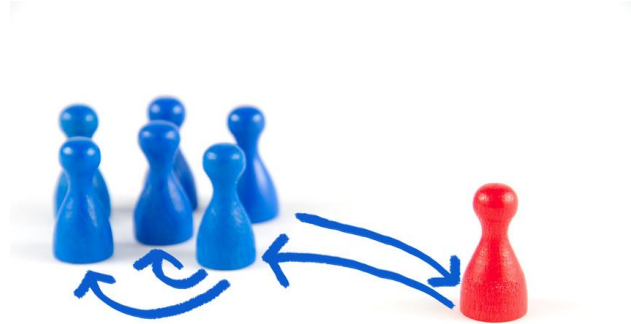
Termine

Save the date

Donnerstag, 14.03.2019, 16 - 19 Uhr

Unternehmenswert BGM - hörensWert

Diesmal wird es um die Frage gehen, wie Unternehmen gesundheitsförderliche Angebote in dezentralen Standorten etablieren können. Details folgen.



Ort: Geschäftsstelle des Regionalen Caritasverbandes, Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Anmeldung: Suchthilfe Aachen, Octavia Mailat, Tel.: 0241/41356128,
mailat@suchthilfe-aachen.de

Anmeldeschluss: Aschermittwoch, 06.03.2019

Kosten: für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und Kunden der Suchthilfe: frei; andere Interessierte: 35,- Euro (inkl. Imbiss)

Zu guter Letzt...

„Die besten Ärzte der Welt sind: Dr. Ruhe, Dr. Diät und Dr. Fröhlichkeit.“

Jonathan Swift