

AutArbIN



**Autismus-Arbeit-Integration-Nord
gGmbH**

Kieler Straße 53
24768 Rendsburg
04331 1359659

Sie haben alle Fragen richtig beantwortet.
Glückwunsch!
Jetzt geht es weiter mit dem nächsten Thema.



Stress

Dipl. Soz. Päd. (FH), Dipl. Soz.
Arbeiter (FH)

Volker Wenglowski

Geschäftsführer Autismus-Arbeit-
Integration-Nord g GmbH.

In Zusammenarbeit mit der:



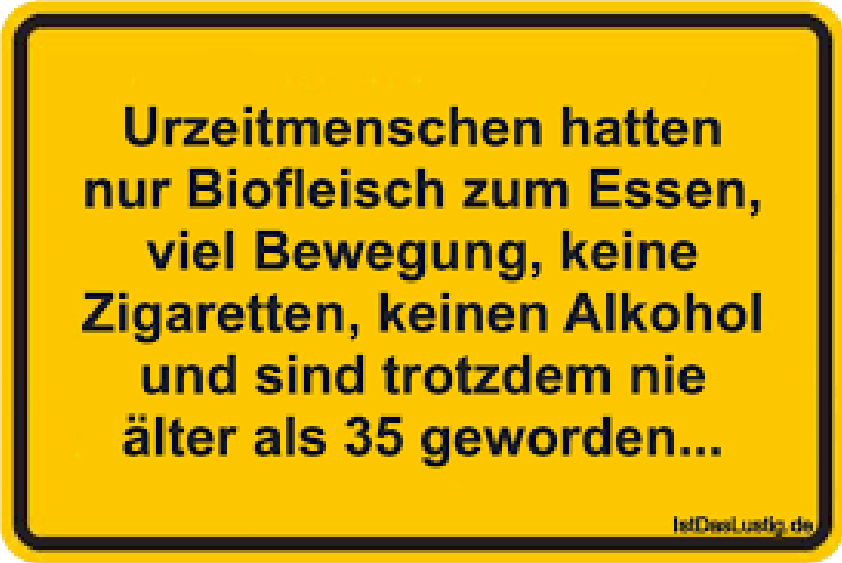
Alle Rechte vorbehalten.

Stress

Mit diesem Button nähert sich eine bekannt, humoristische Webseite dem Thema “Urzeit”.

Dabei geht es im wesentlichen um Unterschiede zwischen gestern und heute, die Lebenszeit und den medizinischen Fortschritt.

Wir wollen eine Gemeinsamkeit herausarbeiten, die wir immer noch mit den Urzeitmenschen gemein haben, unser Stress – System.



**Urzeitmenschen hatten
nur Biofleisch zum Essen,
viel Bewegung, keine
Zigaretten, keinen Alkohol
und sind trotzdem nie
älter als 35 geworden...**

<http://www.urzeit.de>

Ich bin wahnsinnig im Stress!", ein alltäglicher Satz. Auf den ersten Blick erscheint uns Stress als modernes Phänomen. Eine Plage unserer heutigen hektischen Zeit. Tatsächlich aber ist Stress so alt wie die Menschheitsgeschichte.

Bei Stress wird in unserem Körper automatisch ein Standardprogramm in Gang gesetzt. Dieses Programm ist seit Urzeiten fest in uns einprogrammiert und läuft seit Millionen von Jahren in gleicher Weise ab.

Stress - ein Überlebensprogramm

Unseren Vorfahren sicherte dieses Stressprogramm das Überleben. Die Menschen der Urzeit waren vielen Gefahren ausgesetzt. Die Stressreaktion ermöglichte es ihnen, auf Bedrohungen reflexartig mit Angriff oder Flucht zu reagieren. Die biologisch verankerte Stressreaktion verläuft im wesentlichen in vier Phasen.

Um uns dies vorstellen zu können, werfen wir einen Blick zurück in die Steinzeit:

1.Vorphase:

Ein Steinzeitmensch sitzt am Feuer. Er hört das Feuer knistern, die Blätter rauschen, Vögel zwitschern. Da nimmt er plötzlich ein Knacken im Unterholz wahr. Er erschrickt.

2.Alarmphase:

Im Unterholz nimmt er schemenhaft ein Raubtier wahr. Blitzartig greift er zum Speer. Seine Muskeln spannen sich soll er kämpfen oder flüchten?

3.Handlungsphase:

Reflexartig springt er auf und sprintet davon.

4.Erholungsphase:

Der Steinzeitmensch ist in Sicherheit - aus eigener Kraft. Geschafft! Erschöpft lässt er sich ins Gras fallen.

Vorphase:

Das Gehirn filtert Reize aus der Umgebung heraus, die als bedrohlich empfunden werden. Die Wachheit und Konzentration nehmen zu. Gleichzeitig arbeiten Kreislauf und Stoffwechsel langsamer, um Kräfte zu sammeln.

Alarmphase:

Jetzt folgt akuter Alarm. Das Denken wird teilweise blockiert. Alle körperlichen Kräfte werden mobilisiert. Hormone wie Adrenalin werden ausgeschüttet. Puls und Blutdruck steigen an. Mehr Blut wird in die Muskeln gepumpt. Die Pupillen stellen sich auf weites Sehen ein. Der Körper bereitet sich auf mögliche Verletzungen vor, indem er die Blutgerinnungsfähigkeit erhöht. Alle Körperfunktionen, die für das unmittelbare Überleben unwichtig sind (zum Beispiel Appetit, Verdauung) werden auf Sparflamme geschaltet. Der Körper ist jetzt zu Höchstleistungen bereit.

Handlungsphase:

Die Aktivität nimmt schlagartig zu. Die freigesetzte Energie wird bei Angriff oder Flucht verbraucht.

Erholungsphase:

Ist die Aktivität ausgeführt, folgt eine Phase der Erholung. Alle Körperfunktionen werden auf Ruhe umgeschaltet. Man fühlt sich müde. Muskeln und Organe erholen sich. Der Organismus findet zu seinem Normalzustand zurück.

Stressreaktion

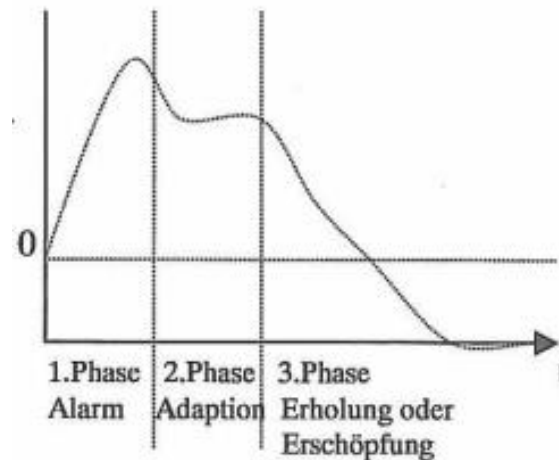
Beschreibung der Stressreaktion:

In der Tabelle links sehen wir wie unsere Stresshormone hochgehen und wieder senken.

- Mit der Alarmierung schießen Sie in die Höhe.
- In der Adaptionphase gehen Sie ein wenig zurück. Wir entscheiden wollen wir kämpfen oder flüchten (Wir alle haben es wahrscheinlich schon einmal auf englisch gehört: Fight or flight.)?
- Wenn unsere Entscheidung richtig war und wir die kritische Situation überstanden haben, dann folgt die Erschöpfungs- und daran anschließend die Erholungsphase.

Diese Reaktion haben wir übrigens mit den Urzeitmenschen und allen Säugetieren gemeinsam.

Grafische Darstellung der Stressreaktion
nach Prof. Dr. Huhn FH Kiel



Der Ablauf der Stressreaktion ist heute noch derselbe wie vor Millionen Jahren. Unser Erbe aus grauer Vorzeit wendet sich heute jedoch oft auch gegen uns. Denn unsere Lebensbedingungen haben sich entscheidend geändert:

Wer von uns kann Stress heute noch durch körperliche Flucht oder tätlichen Angriff des Widersachers abbauen. Bei Stress macht der Körper zwar immer noch mobil,

aber wohin mit der Energie. Auf den Zustand der Alarmbereitschaft folgt keine Muskeltätigkeit. Stattdessen reagieren wir uns oft spontan mit verbalen Attacken ab. Das Großhirn mit seinem logischen Denkvermögen wird in solchen Situationen partiell ausgeschaltet.

Wenn Sie diesen Ablauf kennen, können Sie lernen, damit umzugehen.

Die vielfältigen körperlichen und seelischen Belastungen, denen der Mensch heute ausgesetzt ist - die eigentlichen Stressverursacher also - nennt man Stressoren. Äußere Einflüsse gehören ebenso dazu wie innere Faktoren.

Stressoren wirken individuell

Stress hängt mit der eigenen Wahrnehmung alltäglicher Situationen zusammen. Dies wiederum bestimmt, was wir empfinden und wie wir uns verhalten. Ob sich jemand durch eine Situation eher gestresst oder angeregt fühlt, hat etwas mit seiner Lebensgeschichte zu tun.

Nach dem oben gesagten können wir feststellen, dass die Empfindung von Stress subjektiv ist.

Stressoren am Arbeitsplatz/Ausbildungsplatz, Schule (Beispiele):

- Zeitdruck
- Leistungsdruck
- Überforderung
- Unterforderung
- Konflikte, Aggression, Gewalt, Mobbing
- Konkurrenz unter Kollegen
- Wenig Einflussmöglichkeiten
- Geringe Handlungsspielräume
- Mangelnde Vertrauensverhältnisse
- Eintönigkeit/ Langeweile
- Angst vor Arbeitsplatz- oder Ausbildungsplatzverlust
- Umgebungsbedingungen, zum Beispiel Lärm

Rang	Life Event	Durchschnittswert/ Pkt
1	Tod des Ehepartners	100
2	Scheidung	73
3	Trennung vom Ehepartner	65
4	Haftstrafe	63
5	Tod eines nahen Familienangehörigen	63
6	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
7	Heirat	50
8	Verlust des Arbeitsplatzes	47
9	Aussöhnung mit dem Ehepartner	45
10	Pensionierung	45
11	Änderung im Gesundheitszustandes eines Familienmitgliedes	44
12	Schwangerschaft	40
13	Sexuelle Schwierigkeiten	39
14	Familienzuwachs	39
15	Geschäftliche Veränderung	39
16	Erhebliche Einkommensveränderung	38
...		
41	Urlaub	13
42	Weihnachten	12
43	Geringfügige Gesetzesübertretungen	11

• [Chart: Life's most stressful events in one chart | Statista](#) am 26. Dezember 2021

Das Thema können Sie hier vertiefen.

Microsoft PowerPoint - Stress Uni Stüttgen (uni-due.de) am 26. Dezember 2021
phi (phi-muenchen.de) am 26. Dezember 2021

(Achtung: Auf die hier angegebenen Links haben wir keinen Einfluss. Sie entsprechen nicht unbedingt unseren sozialen, gesellschaftspolitischen Ansichten.)

Sie werden im Folgenden sehen, dass es einen unmittelbaren Zusammenhang zwischen Pflege und Stress, pflegenden Angehörigen und Stress und zu pflegenden Angehörigen und Stress gibt.

Bleiben Sie aufmerksam!!!

AutArbIN



**Autismus-Arbeit-Integration-Nord
gGmbH**

Kieler Straße 53
24768 Rendsburg
04331 1359659

So einen großen Teil haben Sie schon bewältigt. Nach der Bearbeitung von ein paar leichten Fragen werden Sie sofort in den nächsten Arbeitskomplex weitergeleitet.