

Mitarbeiterinnen der BARMER für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz: Mit Achtsamkeit gegen Stress

Elmshorn, 08.03.2018 – Stress ist zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt geworden. Aus ihrer täglichen Arbeit wissen die Mitarbeiterinnen der BARMER, dass viele Beschäftigte an ihrem Arbeitsplatz psychischen Belastungen und Stress ausgesetzt sind. Und sie kennen die Folgen: Ist die Belastung dauerhaft zu hoch und gelingt es nicht, den Stress abzubauen, kann das die Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Um aktiv entgegenzuwirken und die nötige Stressbewältigungskompetenz zu erlangen, nahmen elf Mitarbeiterinnen der BARMER-Geschäftsstellen Elmshorn, Itzehoe und Norderstedt am Weltfrauentag (08. März 2018) an einem Achtsamkeitstraining im Elmshorner Raum für Musik und Bewegung teil.

Stressbewältigungskompetenz erlangen

„Im beruflichen Alltag wird es zunehmend wichtiger, mit geeigneten Mitteln der Stressfalle zu entkommen. Wir möchten mit gutem Beispiel vorangehen und auch andere damit anregen, für ihre Gesundheit aktiv zu werden“, sagt Martina Rickert von der BARMER in Elmshorn, die an dem Training teilgenommen hat. Dazu sei das Achtsamkeitstraining bestens geeignet. Es zeige auf, wie eingefahrenen Verhaltensmustern entkommen und Gelassenheit erlernt werden könne. „Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Dies hilft enorm, bewusster mit den täglichen Herausforderungen umgehen zu können“, so Rickert weiter. Am Ende stehen eine höhere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Steigerung der Zufriedenheit.

Rechtzeitig gegensteuern

Wie Befragungen zeigen, empfinden Beschäftigte ständigen, starken Termin- und Leistungsdruck, stetig steigende Zielvorgaben, häufige Arbeitsunterbrechungen oder –störungen, Multitasking und Monotonie als besonders belastend. Zusätzlich kommen individuell ausgeprägte stressverstärkende Denkweisen hinzu, wie es allen recht machen oder alles perfekt machen zu wollen. Dies führt dazu, dass viele Menschen im Arbeitsalltag heutzutage häufig unter Stresssymptomen wie Schlaflosigkeit,

Regionalgeschäftsstelle

Elmshorn

Schulstr. 10-12
25335 Elmshorn

www.barmer.de/presse-sh
www.twitter.com/BARMER_SH

Werner Siedenhans
Tel.: 0800 333004 601-751
werner.siedenhans@barmer.de

Kopfschmerzen, Nervosität oder Ruhelosigkeit leiden. „Im Zeitalter von Hektik, Stress und Burnout ist es dringend notwendig, gegenzusteuern, bevor die Belastungsgrenze erreicht ist“, sagt die Oelixer Diplompädagogin Luitgard Wilke, die das Achtsamkeitstraining bei der BARMER durchgeführt hat.

Verschiedene Möglichkeiten, Achtsamkeit zu lernen

Ein Achtsamkeitstraining bietet vielen Berufstätigen eine gute Möglichkeit, aktiv gegen Stress und seine negativen gesundheitlichen Folgen anzugehen. Unternehmen können ihren Beschäftigten ein Training im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anbieten. Darüber hinaus können Kurse zertifizierter Anbieter von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die Versicherten der BARMER können auch an einem Online-Kurs teilnehmen und damit lernen, Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen. Andere Interessierte können das Angebot einen Monat kostenfrei testen. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.barmer.de/g100048.

Interessierte Firmen können sich ab sofort über das Angebot direkt bei der BARMER Elmshorn unter Tel. 0800 333 004 601-751 informieren.