Thema: Stress/Psychische Hygiene

Gefährdung

Stress ist eine ernstzunehmende Gefährdung im Arbeitskontext, die sich **sowohl psychisch als auch physisch auswirken kann**. Häufige Auslöser sind Zeitdruck, hohe Arbeitsdichte, ständige Erreichbarkeit oder unklare Zuständigkeiten. Die Folgen reichen von Konzentrationsschwierigkeiten und erhöhter Fehleranfälligkeit über Schlafprobleme und Gereiztheit bis hin zu langfristigen Erkrankungen wie Depression oder Burnout. Stress manifestiert sich individuell – oft durch Erschöpfung, Rückzug, körperliche Beschwerden oder emotionale Überforderung.

In einer Kindertageseinrichtung kann anhaltender **Stress das pädagogische Handeln massiv beeinträchtigen**, da die emotionale Verfügbarkeit und geduldige Zuwendung, die Kinder brauchen, unter Dauerbelastung kaum aufrechterhalten werden kann. Stresssignale rechtzeitig zu erkennen, hilft rechtzeitig gegensteuern zu können.

Psychische Hygiene ist ein zentraler Bestandteil des Arbeitsschutzes, wird jedoch häufig weniger beachtet als körperliche Gefährdungen. Dabei können psychische Belastungen erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit haben. Psychische Hygiene ist demnach kein „Nice-to-have“, sondern eine Voraussetzung für nachhaltige Leistungsfähigkeit und gesundes Arbeiten – sowohl im eigenen Interesse als auch im Sinne eines funktionierenden Teams.

Was können Anzeichen für (zu viel) Stress sein?

- Sie fühlen sich spürbar gereizt und reagieren schon bei nichtigen Anlässen unangemessen.
- Sie können sich nicht mehr entspannen, kommen nur schwer zur Ruhe und fühlen sich auch in der Freizeit zu dauernder Aktivität verpflichtet.
- Sie merken, dass Ihnen immer häufiger keine Freude mehr bereitet, was Ihnen bislang Spaß gemacht hat, seien es Menschen oder Aktiviäten.
- Sie fühlen sich innerlich gehetzt.
- Sie können auf Gespräche nicht mehr eingehen; es fällt Ihnen schwer, anderen zuzuhören
- Ihre innere Unruhe überlagert Ihr Interesse an sozialen Beziehungen; Sie vernachlässigen familiäre und freundschaftliche Kontakte.
- Sie beginnen, sich der Außenwelt zu verschließen, und ziehen sich immer mehr zurück.

Werden Stresssymptome zu lange ignoriert, können sich chronische Leiden einstellen. Die heißen oft:

- chronische Erschöpfung,
- Schlafstörungen,
- Depressionen und
- Sucht –
- oder auch psychosomatische Symptome wie Haut- und Rückenerkrankungen.

Doch es gibt Möglichkeiten Stress zu reduzieren und auf Ihre psychische Hygiene zu achten, um insgesamt entspannter und gesünder arbeiten zu können.

Was soll ich tun?

Arbeit ist oft auch eine Quelle von Gesundheit. Sie erfüllt das Leben mit Sinn, ermöglicht Kontakte, wertschätzenden Austausch mit anderen Menschen und bringt durch herausfordernde Belastung Erfolgserlebnisse. Davon profitiert die Seele – Menschen fühlen sich wertvoll, wohl und bleiben gesund. Belastungsfaktoren können also auch Ressourcen sein. Insgesamt gilt es, die Stressoren ab- und die Ressourcen aufzubauen. Welche sind die typischen Stressoren und wie kann man mit ihnen umgehen?

- **Zeit planen**: Häufiger Zeitdruck verursacht den meisten Stress. Überlegen Sie einmal: Müssen Sie alles sofort auf Zuruf erledigen – oder können Sie sich in Ihrem Arbeitstag bestimmte Zeiten auch selbst einteilen? Dann kann ein grober Tagesplan sinnvoll sein. Er hilft Ihnen, den Überblick zu bewahren, was alles zu tun ist und wie viel Zeit zur Verfügung steht. Setzen Sie Prioritäten, damit Sie die wichtigen Aufgaben auf jeden Fall erledigt bekommen und nicht ständig durch Nebensächliches aufgehalten werden. Überdenken Sie Ihre Arbeitsabläufe: Können Sie Tätigkeiten bündeln und am Stück abarbeiten?

- **Weiterbildung**: Treten Sie nicht auf der Stelle, sondern qualifizieren Sie sich weiter – innerbetrieblich oder extern. Damit erweitern Sie nicht nur Ihren Horizont, Sie erhöhen auch Ihre Chancen auf anspruchsvolle Aufgaben. Signalisieren Sie aktiv Ihr Weiterbildungsinteresse – nur so erkennt der Arbeitgeber, dass Sie weiterkommen wollen.

- **Klima, Kommunikation, Konflikte**: Mit einem guten Arbeitsklima, respektvollem Umgang und Teamgeist lassen sich anstrengende und belastende Situationen besser durchstehen. Tragen Sie mit Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und einer klaren Kommunikation dazu bei. Doch auch Konflikte gehören zum Leben und zum Arbeitsalltag. Fressen Sie Frust nicht in sich hinein, sondern sprechen Sie Dinge, die Sie unzufrieden machen, offen, aber sachlich an. Humor und Diplomatie können dabei helfen.

- **Pausen**: Weder Maschinen noch Menschen können andauernd auf Hochtouren laufen. Fahren auch Sie Ihren Motor regelmäßig herunter und gönnen Sie sich echte Pausen – in denen Sie nicht telefonieren, Kurzbesprechungen abhalten oder Einkäufe erledigen. Gestaffelte Pausenzeiten tragen dazu bei, dass wirklich jede und jeder eine ungestörte Pause verbringen kann. Verlassen Sie während der Pause bewusst den Betrieb oder suchen Sie zumindest den Pausen- oder Sozialraum auf. Eine kurze Siesta oder ein Spaziergang an der frischen Luft laden die Batterien wieder auf. Wenn Sie während Ihrer Pause essen, achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Fette, kalorienreiche Mahlzeiten machen den Körper anfälliger für Stress.

- **Entspannung**: Achten Sie auf ausreichend Schlaf und Bewegung. Mit Yoga, Autogenem Training oder anderen Techniken können Sie lernen, sich aktiv zu entspannen. Denken Sie außerdem nicht nur an die anderen, denken Sie vor allem auch mal an sich selbst. Gönnen Sie sich regelmäßig etwas Gutes – einen Besuch in einem netten Restaurant, einen Abend in der Badewanne oder ein Wellness-Wochenende. Belohnen Sie sich! Das hebt die Stimmung und lässt Sie Belastungen besser ertragen.

- **Privater Ausgleich**: Sorgen Sie für eine einigermaßen ausgeglichene „Work-Life-Balance“ – ein Gleichgewicht von Spannung und Entspannung, von Arbeit und Privatleben. Leben Sie nicht nur für den Beruf, sondern suchen Sie sich bewusst Ausgleich und persönliche Freiräume. Soziale Gemeinschaften wie Familie, Partner und Freunde sollten Sie nicht vernachlässigen. Gehen Sie Ihren Interessen und Hobbies nach, aber vermeiden Sie selbstverständlich Freizeitstress!