

Eine Studie zur Prävention von Krankheit und Stress in beruflichen Kontexten geht in Oldenburg in seine Umsetzung. Menschen einen Weg aus Stress und Depression aufzuzeigen, hat bereits einige Partner in der Region motiviert, dieses Projekt zu unterstützen.

Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen

322 Millionen Menschen leiden weltweit unter Depressionen. Allein in Deutschland erkranken der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zufolge pro Jahr 5,3 Mio. an einer behandlungsbedürftigen Depression. Trotz dieser hohen Werte wird dem Thema noch nicht genügend Bedeutung eingeräumt. Stress, und in der Folge oftmals Depressionen, sind nicht nur weit verbreitet, sie beeinflussen außerdem über den Einzelnen in seinem persönlichen Krankheitsbild hinaus auch dessen Umfeld und haben Einfluss auf gesellschaftspolitische sowie betriebliche Belange. Es ist alarmierend zu beobachten, wie im Laufe der letzten Jahre psychische und Verhaltensstörungen die Entwicklung

Stressprophylaxe soll Fehlzeiten mindern

STUDIE

Pilotprojekt startet – weitere Probanden gesucht – Infoabend in Oldenburg



Die Unterstützer des Pilotprojektes (v.l.): Harald Lesch (Stiftung VR-Banken Norddeutschland), Initiator Dr. Bernhard Becker, Silvia Braumandl (GrenZENlos Naturseminare), Frank Zechner (AOK Oldenburg), Melanie Blinzler (GF Präventionsrat Oldenburg und Förderverein PRO), Martin Spils (Vorstand VR Bank Oldenburg Land West) BILD: CARSTEN LIENEMANN

der Fehlzeiten bei Beschäftigten nach oben getrieben haben.

Neue Präventionsanforderung für Unternehmen

Zu dieser Entwicklung gehört zudem der stark steigende Verbrauch an verschreibungspflichtigen Antidepressiva. Laut „Welt“ haben 2016 erstmals Forscher den Missbrauch verschreibungspflichtiger Psychopharmaka in fünf

europäischen Ländern untersucht. Ihre Ergebnisse sind besorgniserregend: Das „schnelle“ Medikament dient als Reaktion auf psychische Belastung.

„Wir begleiten sehr viele Unternehmen und müssen feststellen, dass bezogen auf die Krankenstatistiken zunehmend mehr psychische Erkrankungen zu verzeichnen sind“, so der Initiator **Dr. Bernd Becker von der comes Unternehmensberatung**.

„Hier ist es die Aufgabe der

Geschäftsführung, frühzeitig Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten und die betroffenen Mitarbeiter bei den Wegen aus der Krise zu unterstützen.“

Naturerleben statt Medikamente

Vor dem Hintergrund von Stress und Medikamentenmissbrauch haben Dr. Helge Müller, bis 2017 Carl von Ossietzky Universität Oldenburg, inzwischen Universität Bonn, und Silvia Braumandl von „Grenzenlos Naturseminare“ ein Pilotprojekt ins Leben gerufen, das wissenschaftlich die These erhärten soll, dass mit Hilfe der Natur aktive Stressprophylaxe im betrieblichen und privaten Umfeld gelingen kann. Der Titel der Studie lautet: „**Prüfung der Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Naturerlebnisintervention in der beruflichen Stress-Prävention.**“

Pilotstudie bietet gezieltes Training an

Eine gezielte Wahrnehmung der Natur und dabei das Erlernen und Vertiefen von Techniken und Methoden zur Entspannung werden den Teil-

nehmenden an der Pilotstudie angeboten.

Das Training beinhaltet

- Die eigene Sinnesschärfung besser zu trainieren mit Unterstützung der Natur
- Mentales Training (um das immer wiederkehrende negative Gedankenkarussell nachhaltig verändern zu können)
- Sanfte Achtsamkeits- und Körperbewegungen sowie Atemtechniken

Silvia Braumandl ist davon überzeugt, „dass sich in den nächsten Jahren ein Achtsamkeitstraining als ganz selbstverständlich in unserer Gesellschaft etabliert so wie vor 30-40 Jahren ein Fitnessstudio. Angesichts der weiter wachsenden Vielfalt an Möglichkeiten, angesichts der Digitalisierung und Reizüberflutung, die uns auch „leer“ machen können, wird es immer wichtiger, eine Möglichkeit zu finden, um den eigenen Akku wieder aufzutanken zu können.“

Im Anschluss an die praktische Umsetzung der Studie sollen die wissenschaftlich erarbeiteten Ergebnisse ausgewertet und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Die VR-Stiftung der Volksbanken und Raiffeisenbanken in Norddeutschland unterstützt die Studie mit einer Sockelfinanzierung in Höhe von 10.000 Euro. Der Förderverein Präventionsrat Oldenburg fördert die Realisierung der Studie ebenfalls.

Teilnahme an der Studie

Teilnehmen kann jede/r, die/der bereits Stress empfindet, aber (noch) nicht in Behandlung ist. Der Kurs geht in mehreren Gruppen, die zu unterschiedlichen Zeiten starten, jeweils über vier Monate. Über anonyme Fragebögen wird bei Beginn, zur Mitte und zum Ende eine Bestandsaufnahme der Stressempfindung gemacht. Die Teilnahme ist kostenlos.

Infoabend am 15. Mai

Anfragen und Anmeldungen können unter info@grenzenlos-naturseminare.de oder mobil unter 0160-8128059 erfolgen oder am 15. Mai 2018 um 10 Uhr beim Infoabend im Gasthaus Bümmersteder Krug in Oldenburg. Eine Anmeldung für den Infoabend ist erforderlich.