

Stress-Prävention mit Sball® Office

ist seit 10 Jahren im Angebot, unterstützt, bewegt und entspannt in der Zwischenzeit Menschen in verschiedenen Ländern, über vier Kontinente.

von Susanne Oetterli, Ausbilderin mit eidg. FA, spezialisiert in Bewegungspädagogik. Dozentin beim BGB-Schweiz für die Zertifikats-Angebote Sball® Fussgymnastik und Sball® Kids.

Begründerin der Sball®-Methode und Entwicklung der Sball®-Bälle 1998. Dipl. Spiraldynamik-Lehrerin und Fussschul-Lehrerin, FA für Geburtsvorbereitung.

Facts – Überforderung und belastender Stress im Alltag

Stress wird mehrschichtig produziert und wirkt beim Menschen individuell im Niederschlag auf das physische und psychische Wohlbefinden. Stress hat viele Gesichter und die Folgeerscheinungen sind ebenso variantenreich, denn Menschen haben tiefgreifende persönliche Wertvorstellungen und Empfindungen und sind je nach Situation und Befinden im beruflichen und/oder im privaten Umfeld mehr oder weniger belastbar. Was dem einen den Magen belastet, bewirkt beim anderen Kopfschmerzen oder einen Hexenschuss ... Im psychischen Bereich führt Stress beim einen zu Depressio-



nen, beim anderen zu Suchtverhalten...

Eine Prise Stress kann ein wirkungsvoller Antrieb sein für eine ausserordentliche Leistung – anhaltender Stress hat oft tragische und gravierende Folgen für die Betroffenen und deren Umfeld.

Stress im Unternehmen bewirkt

- immense gesundheitsbedingte Absenzenquoten von Angestellten am Arbeitsplatz
- ausufernde Kosten für Betriebe, verursacht durch absente Angestellte
- vielschichtig demotivierte Angestellte

Stress im Gemeinwesen

Gesundheitskosten steigen auf 55,3 Milliarden Franken (30.03.2009)

Aussagen vom Bundesamt für Statistik (BFS)

Die Gesundheitskosten in der Schweiz wachsen enorm. Und verschlingen mittlerweile über zehn Prozent des Bruttoinlandsprodukts (BIP). Weltweit liegt die Schweiz (nach den USA und Frankreich) damit an dritter Stelle.

www.tagesschau.sf.tv/Nachrichten/Archiv/2009/03/30/Schweiz/Gesundheitskosten-Spirale-dreht-sich-schneller

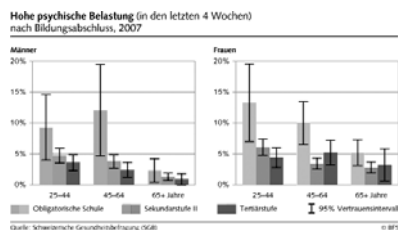
Der Aufwand für das Gesundheitswesen betrug im Jahr 2008 rund 58 Mrd. Franken, d. h. 10,7% des BIP. 45,3% der Ausgaben entfielen auf die stationären, 35,1% auf die ambulanten Behandlungen und andere Leistungen, 12,1% auf Medikamente und therapeutische Apparate, 5,0% auf die Verwaltung und 2,5% auf die Prävention!

<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/01/pan.html>

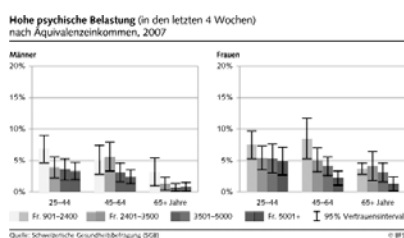
Psychische Belastung der Bevölkerung

Gesundheit der Bevölkerung – Einflussfaktoren Analysen

Die psychische Belastung wird über einen Index gemessen, der auf dem Mental Health Inventory (MHI-5) beruht. Bezogen auf die vergangenen vier Wochen wird erfasst, in welchem Masse eine Person nervös, niedergeschlagen oder verstimmt, entmutigt und deprimiert war oder auch ruhig, ausgeglichen oder gelassen oder glücklich war. Aus den ermittelten Werten wird das Ausmass an psychischer Belastung abgeleitet.



Ausgeprägte Unterschiede nach Bildung zeigen sich bei Männern zwischen 45 und 64 Jahren und Frauen zwischen 25 und 44 Jahren. Ab einem Alter von 65 Jahren sind die Unterschiede weitgehend nivelliert.



QUELLE: Psychische Belastung nach Bildung und Einkommen, Altersgruppen und Geschlecht (su-d-14.02.03.05) Bundesamt für Statistik BFS

Tendenziell sind Personen mit einem tiefen Einkommen häufiger psychisch stark belastet als Personen mit einem höheren Einkommen. Signifikante Unterschiede gibt es bei den 45 – 64-jährigen Frauen: Ca. 8% der Frauen aus der untersten Einkommensgruppe gegenüber 2% aus der höchsten Einkommensgruppe sind in hohem Masse psychisch belastet.

Einigkeit herrscht, es muss sich etwas ändern, denn der heutige Trend heisst: effizient sein – schnell sein – flexibel sein.

Folgeerscheinungen sind:

Überforderung – Stress – Krankheiten – Absenzen

Die Hitliste der Krankheiten ist berühmt. «Stress und Gesundheit» sind Alltagsthemen.

Erkenntnis

- Stressmanagement erfordert, den eigenen Lebensstil hellhörig wahrzunehmen, zu erforschen.
- Stressmanagement erfordert die Entwicklung eines persönlichen Verwaltungsmanagements für Körper, Geist und Seele.
- Stressmanagement erfordert Kommunikation mit dem eigenen Körper: «online sein» zwischen Kopf und Körper.

Eigenkompetenzen stärken

- Die Bereitschaft, sich mit Feedbacks vom Körper – seien dies Verspannungsschmerzen oder Verdauungsstörungen – zu befassen.
- Die Eigenständigkeit zu entscheiden, wo persönliche Verhaltensänderungen anzubringen sind.
- Die Offenheit, den persönlichen Lebensstil zu verändern und neue Kompetenzen zu erwerben.

Stressmanagement erfordert Persönlichkeitsentfaltung – sich selber zu führen – gesunde Lebensphilosophie alltäglich zu leben und zu pflegen.

Hilfreich ist, bei Bedarf eine professionelle externe Unterstützung anzunehmen. Die Eigenkontrolle schriftlich zu führen, sei es mit einem Tage- oder Aufgabenbuch. Sich von unnötigen Belastungen befreien. Die Wirksamkeit von Entscheidungen überprüfen und festhalten. Bin ich heute zufrieden mit meiner Gesundheitsverwaltung?

Die Bereitschaft und der Durchhaltewillen dürfen nicht unterschätzt werden. Sich selber in die Verantwortung zu nehmen, ist unumgänglich.

Sball® Office unterstützt die Stress-Prävention effizient

Mit Bewegung, Atmung und Entspannung

zum wirksamen Abbau von Stresssituationen im Büro. Mit Wellen-, Spiralen- und 8er-Bewegungen, konzipiert für Menschen, die ihre Gesundheit in die Eigenverantwortung nehmen.



Sball® Office

- fördert die gesunde Körperhaltung,
- unterstützt die bewusste Atmung,
- zeigt entspannende Bewegungssequenzen.

Sball® Office garantiert – mit einer Hand voll effizienter Rezepte, die spielend in den Büroalltag integrierbar sind –, dass Körper und Seele vor lauter Kopfarbeit nicht in Vergessenheit geraten.

Und ist der *Sball®-Ball* nicht in Aktion für eine gezielte Bewegungs-Übung, stützt er den Körper sinnvoll, in gesunder und gelassener Haltung, zum Arbeiten. Oder er bewegt das Sitzen – und hält damit den Geist und die Konzentration wach.

Mit seiner Dauerpräsenz am Arbeitsplatz erinnert der Sball®-office-Ball unübersehbar und konsequent an gesundes Verhalten, die passende 1- bis 2-minütige Relax-Übung regelmässig – alle 30 bis 45 Minuten – oder je nach Bedarf – zu realisieren.

Wirkung

Der Einsatz des Sball® Office-Balls

- mobilisiert rigide Körper vor dem Bildschirm
- bringt stockenden Atem wieder in Fluss
- lockert Gelenke mit Wellen-, Spiral- und 8er-Bewegungen
- dehnt und massiert verkürzte Bänder und Muskeln
- dekomprimiert Nerven, lindert Schmerzen oder lässt Schmerz ganz verschwinden
- unterstützt die Zirkulation, verbessert den Sauerstoffaustausch von Kopf bis Fuss
- mindert Stresssymptome und damit verbundene chronische Beschwerden am Bewegungsapparat sowie organischer und psychischer Art
- fördert mit den 8er-Bewegungen die Konzentration und die Aufnahme- und Leistungsfähigkeit

Die Wellenbewegungen wirken beruhigend und entspannend. Sie bringen eine gesunde Portion Gelassenheit. Sie entwickeln physische und psychische Kräfte, um die anstehende Arbeit mit Kreativität und Ausdauer effizient zu meistern.

Ergonomie

Zur Optimierung der Körperhaltung und des Wohlbefindens sind bei Bedarf Veränderungen am Arbeitsplatz angezeigt. Sei es beim Mobiliar und/oder anderen Einrichtungen.

Sozial

Der zwischenmenschliche Umgang, die aktive und respektvolle Pflege der Kommunikation mit Mitarbeitenden ist wichtige Alltagsarbeit.

Privat

Die aktive Pflege, Erhaltung oder Verbesserung des Befindens im privaten Umfeld sind nicht zu unterschätzende Faktoren für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Ziel

Sball® Office geht es nicht darum, das Fitness-Training an den Arbeitsplatz zu verlagern – es gilt, die Gesundheit am Arbeitsplatz passend zu pflegen und zu erhalten.

Die individuellen Kompetenzen zu stärken, um eine optimierte Leistung möglichst konstant zu halten.

Im Umgang mit Stress übernimmt der Kopf die Führungsrolle. Körper, Geist und Seele danken mit Gesundheit und gewährleisten dadurch vollen Einsatz am Arbeitsplatz.

Die Sball®-Officebälle kosten CHF 16.– inkl. MwSt, Nylonbag und Anleitung. Bestellungen werden gerne entgegengenommen unter www.sball.com.

Im 2011 können folgende Sball®-Angebote gebucht werden:

Sball®; Balsam während der Schwangerschaft,

Kurs-Nr. 424, 2. Sept. 2011

Sball® Kids, Kurs-Nr. 941, 3. Sept. 2011

Bilder

Susanne Oetterli