

Pressemitteilung

Europäische Mental Health Week

Strategien gegen Stress – Was hilft?

Berlin, 25. Mai 2023 – Hohe Anforderungen im Job, Konflikte im Privatleben und ständige Erreichbarkeit durch Handy und soziale Medien. Der Stresslevel in Deutschland ist hoch und wird bei vielen Betroffenen durch zu hohe Ansprüche an sich selbst noch bestärkt. Zu viel und zu lang anhaltender Stress kann sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Die Stiftung Gesundheitswissen informiert in ihrer Themenwoche anlässlich der Europäischen Mental Health Week über Strategien, die helfen können, den Stress abzubauen und bei welchen Stellen man Unterstützung findet.

Immer mehr Menschen in Deutschland sind gestresst. Das zeigt eine Befragung der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021, in der mit 26 Prozent mehr als ein Viertel der Befragten über häufigen Stress klagten. 2013 waren es noch 20 Prozent. Wenn bei Betroffenen der erlebte Stress überhandnimmt, kann er sich negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken. Er entsteht häufig durch äußere Umstände wie Berufs- und Familienleben oder deren Vereinbarkeit. Stress kann aber auch entstehen, weil sich Betroffene selbst unter Druck setzen, indem sie zu hohe Anforderungen an sich selbst stellen oder sich in Details verlieren. In ihrem neuen Informationsangebot informiert die Stiftung Gesundheitswissen darüber, was beim Stressabbau helfen und wer dabei unterstützen kann.

Ein erster Schritt: Wie erkennt man seinen Umgang mit Stress?

Wie anfällig bzw. belastbar wir für Stress sind, ist bei jedem Menschen genauso unterschiedlich wie die Art und Weise, wie wir mit dem Stress umgehen. Der Umgang mit Stress wird in der Fachsprache auch Coping genannt. Dabei handelt es sich um eine natürliche, oft auch unbewusst ablaufende Reaktion auf Stress-Situationen. Manche Menschen entwickeln dabei problembezogene Strategien, durch die die stressige Situation oder der eigene Umgang damit aktiv geändert werden soll. Oftmals holen sie dann gezielt Informationen z.B. im Internet ein oder fragen Freunde oder Bekannte nach Unterstützung. Andere Menschen hingegen versuchen durch gefühlsbezogene Strategien die negativen Empfindungen, die bei Stress entstehen, zu mindern. Hierzu zählen z.B. das Kleinreden oder Verdrängen des Problems, das Rauslassen der Gefühle durch Schreien oder Weinen oder die Betäubung durch den Konsum von Alkohol oder Drogen. Das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Umso wichtiger ist es, stressige Situationen gut zu bewältigen. Dazu muss man aber erst einmal herausfinden, was einen stresst, z.B. in dem man ein Tagebuch über Situationen führt, die man als stressig empfindet.

Den Stress im Blick behalten – das Stresstagebuch

Manchmal fühlt man sich gestresst und weiß gar nicht warum. Das kann daran liegen, dass nicht nur größere Krisen Stress in uns auslösen, sondern auch kleine wiederkehrende Konflikte im Alltag uns stressen. Um solche Konflikte zu erkennen, kann ein Stresstagebuch hilfreich sein. Denn wer seine Stressauslöser kennt, kann gezielter nach Lösungen suchen.

⇒ [Direkt zum Stresstagebuch der Stiftung Gesundheitswissen](#)

Stress – Wie kann er gesund bewältigt werden?

Ziel der gesunden Stressbewältigung ist es, ungesunde Verhaltensweisen zu erkennen und durch gesunde Verhaltensweisen zu ersetzen. Zu den gesunden Wegen, Stress abzubauen, zählen drei Möglichkeiten: Man kann die Probleme lösen, die den Stress verursachen. Man kann stressfördernde Denkmuster verändern und man kann bewusst Erholungsphasen einplanen.

- **Stress durch Problemlösung bewältigen**

Diese Form der Stressbewältigung hat das Ziel, das stressauslösende Problem zu minimieren oder ganz auszuschalten. Dies setzt die Fähigkeit voraus, sich zu organisieren und seine persönliche Stressgrenze zu erkennen. Stressbewältigung durch Problemlösung funktioniert z.B. über die aktive Suche nach Informationen zum Thema, das Abgeben oder Ablehnen von Aufgaben, das Durchstrukturieren der eigenen Zeit, das Aufbauen eines Unterstützerkreises mit Freunden und Verwandten oder durch das Festlegen von Prioritäten im Beruf und im Privaten.

- Stress durch neue Gedanken bewältigen**
 Oft entsteht Stress, weil Menschen zu hohe Ansprüche an sich haben oder sich immer wieder in Details verlieren. Diese stressfördernden und belastenden Denkmuster kann man erkennen und bewusst durch stressmindernde und förderliche Gedanken ersetzen. Dazu gehört z.B. anzuerkennen, dass man nicht perfekt ist, Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung zu sehen, sich nicht in alltäglichen Konflikten zu verlieren, sondern das Wesentliche im Blick zu behalten oder weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere zu haben. Das kann einen stressbewältigenden Effekt haben.
- Stress bewältigen durch Erholen**
 Ein altbewährtes Mittel der Stressbewältigung ist, sich Erholung zu suchen. Dabei können bereits kurze Erholungsmomente helfen, indem man sich z.B. mit ein wenig Fernsehen ablenkt, sich mit körperlicher Aktivität abreagiert oder indem man sich Trost und Ermutigung bei Freunden oder Verwandten sucht. Um langfristig den Stress zu bewältigen, kann es hilfreich sein, regelmäßig einem Hobby nachzugehen, Freundschaften zu pflegen, Entspannungsübungen zu lernen oder regelmäßig Sport zu treiben.

Wo kann man Stressbewältigung lernen?

Wie man Stress bewältigen kann, lässt sich in Stressbewältigungs-Trainings mit verschiedenen inhaltlichen Schwerpunkten erlernen. Dabei hängt vom Betroffenen und von der Stressursache ab, welche Strategien am besten zu einem passen. Sicher ist: Je mehr Techniken man zur Verfügung hat, umso besser gelingt die Stressbewältigung. Diese Trainings werden von Krankenkassen, in der Rehabilitation (Reha) oder am Arbeitsplatz angeboten. Stressbewältigungs-Trainings werden von vielen Volkshochschulen angeboten. Die Kosten für die Kurse werden übernommen, solange die Kurse von den Krankenkassen zertifiziert sind. Sollten stressbedingte körperliche oder psychische Beschwerden auftreten, kann ein Arztbesuch sinnvoll sein, um die Beschwerden abklären zu lassen.

Die Themenwoche „Psychische Gesundheit und Stress“ im Überblick:	
Montag, 22. Mai:	Wie steht es um die seelische Gesundheit in Deutschland? Aktuelle Studienergebnisse sowie Zahlen und Fakten
Dienstag, 23. Mai: Expertenchat 12:00-13:00 Uhr	Psychische Warnsignale bei Stress – Tipps vom Experten: mit PD Dr. med. Derek Spieler , Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik Freiburg Thema: „Stress: Diese Warnsignale sollten Sie beachten“ Aufzeichnung: https://www.youtube.com/watch?v=tGkTNUImDkE
Mittwoch, 24. Mai:	Zu viel Stress: Das sind die Folgen für die Gesundheit
Donnerstag, 25. Mai:	Stressabbau: Was hilft bei starker Belastung?
Freitag, 26. Mai:	Anlaufstellen: Diese gibt es bei psychischen Problemen

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
 Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
 T +49 30 4195492-20

Jonas Windler
 Mitarbeiter Kommunikation
jonas.windler@stiftung-gesundheitswissen.de
 T +49 30 4195492-24

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.