

Entspannung leicht gemacht

Stress und Angst loslassen und das auf Knopfdruck? Ein Anbieter für Entspannungssysteme verspricht nicht weniger als das. Und, einige, die das schon ausprobieren durften, geben ihm Recht.



Der Shiatsu-Massagesessel Zenesse,
entfaltet kombiniert mit einem audio-visuellen
Entspannungssystem seine volle Wirkung.
Foto: Brainlight

Um langen Fehlzeiten wegen psychischer und physischer Erkrankungen vorzubeugen, rief Brainlight, ein Unternehmen für Entspannungssysteme bereits im Jahr 2016 das Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ ins Leben. Diese Betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme (BGF) im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) liefert den teilnehmenden Unternehmen verlässliche Kennzahlen. Ziele des Projekts sind eine nachhaltige Sensibilisierung des Gesundheitsbewusstseins und eine Stärkung des Gesundheitsverhaltens unter den Teilnehmenden. Ferner soll ein Instrument zur Messung von Einstellungsveränderungen beim Gesundheitsverhalten validiert werden. Projektgegenstand ist das brain-light-Komplettsystem. Es entspannt durch Licht- und Tonimpulse via Visualisierungsbrille und Kopfhörer. Außerdem erfahren die Anwendenden eine Shiatsu-Massage der Körperrückseite auf dem Sessel, der Teil des Systems ist. Richtig aufgestellt und gut kommuniziert kann dieses Entspannungsangebot Stresssymptomen wirkungsvoll entgegenwirken und das Immunsystem der Mitarbeitenden gerade in Corona-Zeiten stärken. Mit der Maßnahme lassen sich die Einstellung der Belegschaft zur eigenen Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein positiv verändern.

Positiven Einfluss bestätigt

Es liegt auf der Hand, dass auch Pflegeeinrichtungen so gesund sind wie ihre Mitarbeitenden: Denn, wenn die Leistungsfähigkeit der Belegschaft infrage gestellt ist, leidet das Ergebnis, sowohl menschlich als auch wirtschaftlich.

Seit Dezember 2020 liegen neue Kennzahlen zu dem Projekt „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“ vor. Demnach haben bisher 146 verschiedene Unternehmen

mit über 3.700 Mitarbeitenden an dem Studienprojekt teilgenommen.

- Circa 90 Prozent der Teilnehmenden fühlen sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler.
- Rund 85 Prozent der Teilnehmenden wurden positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst.
- Bei mehr als 85 Prozent hilft die Maßnahme zur Bewältigung der Herausforderungen im beruflichen Alltag.
- Eine Verbesserung der körperlichen Arbeitsfähigkeit ist bei circa 75 Prozent der Teilnehmenden spürbar.
- Mehr als 80 Prozent bestätigen eine Verbesserung der psychischen Arbeitsfähigkeit.

Physisch und psychisch

Pflegekräfte leisten derzeit Übermenschliches. Neben dem normalen kräftezehrenden Alltag kam 2020 auch die Herausforderung durch COVID-19 dazu. Auf der Strecke bleibt in dieser Zeit häufig die Gesundheit der Mitarbeitenden. Der Rücken zwickt, die Stimmung sinkt und ganz oft leiden dabei auch die Motivation und die Freude an der Arbeit. On top kommt noch die Ansteckungsgefahr. Eine gewisse Tragik und auch Hoffnung schwingt mit, dass die Pandemie gezeigt hat und noch zeigt, wie wichtig es für die Arbeitgeber ist, sich umfassend für die Mitarbeiter einzusetzen. Zumal noch gar nicht abzusehen ist, welche Langzeitfolgen nach durchgemachter Corona-Infektion auf die Anbieter von Gesundheitsdienstleistungen, Pflegeeinrichtungen, Beatmungszentren und andere zukommen.

In der letzten Zeit hat die Silke Schnittger, Heilpraktiker und Fachwirtin Sozial & Gesundheitswesen, mehrere Kliniken und Beatmungszentren betreut, die zum Teil mit großen Personalausfällen in der Corona-Hochphase zu kämpfen hatten und noch haben.

Über die Autorin

Silke Schnittger ist Fachschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, Fachwirtin Sozial- und Gesundheitswesen, Projektleiterin, AAL Beraterin und Koordinatorin sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Fachausbildungen als Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin. Außerdem ist sie Entspannungstrainerin für AT und PMR, Waldtherapeutin und macht derzeit die Ausbildung zur Übungsleiterin für Rehasport Psychiatrie. Sie betreibt in Rinteln ein Resilienz Zentrum.



Die Mitarbeiter litten unter psychosomatischen Störungen, Schlafstörungen und sogar posttraumatischen Belastungsstörungen mit Flashbacks, durch die im Zusammenhang mit Corona stehende Versorgung von Patienten.

Bei einem Besuch in einer Wohngemeinschaft für außerklinisch beatmete Menschen konnte sich die Inhaberin des Resilienzentrums Rinteln von diesem Effekt selbst überzeugen. Im Rahmen des Gesundheitsmanagements waren hier die Brainlight-Sessel für die Fachpflegekräfte angeschafft worden. Sie befragte kurzerhand die anwesenden Mitarbeiter, wie das Angebot ankommt und angenommen wird. Das einstimmige Ergebnis? Alle waren begeistert. Und: Die Mitarbeiter der Einrichtung nutzten das Entspannungssystem regelmäßig. So können Pflegefachkräfte physisch und psychisch gestärkt und dem salutogenetischen Ansatz gefolgt werden. Brainlight bietet seit März 2020 kostenlos erste Hilfe für Pflegende am Rande ihrer Kräfte. Für vier Wochen können Pflegeeinrichtungen mit den Stress-Senkern kostenfrei entspannen.

Entspannung stärkt die Gesundheit

Wie schnell der Einsatz der Entspannungssysteme erfolgreich ist, erlebte Silke Schnittger bei einem ihrer eigenen Einsätze. Die Achtsamkeit- und Resilienztrainerin sollte einer Angehörigen beratend zur Seite stehen, deren

Mann über Nacht intensivversorgt wurde. Die tägliche Versorgung des Post-Polio-Patienten hatte die Ehefrau selbst übernommen. Dies hatte Spuren hinterlassen, in Form von psychosomatischen Beschwerden, ausgeprägten Schlafstörungen und Hautekzemen.

Nach einem ersten Gespräch mit dem Ehepaar zeigte sich, dass der Ehemann seiner Frau etwas Gutes tun wollte und um ihre Gesundheit besorgt war. Die Ehefrau erzählte aus ihrem Pflegealltag. Sie schilderte zunehmende Erschöpfung und Anfälligkeit, durch ein geschwächtes Immunsystem und eine Autoimmunerkrankung. Schnell war das Ehepaar vom Nutzen des Entspannungssystems überzeugt. Seit der Installation nutzt die Laienpflegerin es täglich. Ob Heilmeditationen, Achtsamkeitsprogramme oder die über den Tag gut zu nutzenden Kurzzeitprogramme; schon nach den ersten Anwendungen zeigte sich die entspannende Wirkung und deutliche Besserung der vorbestehenden psychosomatischen Beschwerden.



Resilienz Zentrum Rinteln
Nottbergstraße 4, 31737 Rinteln
☎ 0 57 51 / 15 98 93 0
© www.rezeri.de