

Wie kannst du Stress entgegen wirken?

Passiver Stressabbau:

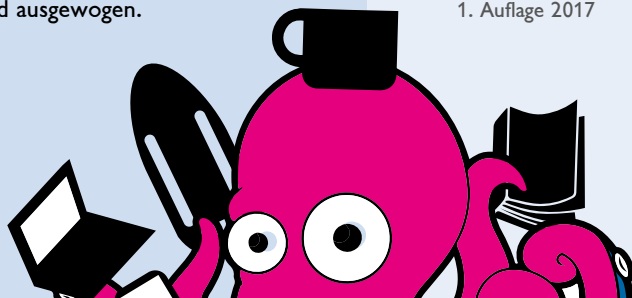
- Durch Entspannungsübungen wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Pilates.

Aktiver Stressabbau:

- Durch Sporttreiben! Workouts oder Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Schwimmen eignen sich hier besonders sowie Treppen steigen oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren.

Besserer Umgang mit belastenden Situationen:

- Denke positiv und sehe eine schwere Situation als bewältigbare Aufgabe an, an der du nur wachsen kannst.
- Überfordere dich nicht, sondern nehme nur die Aufgaben an, bei denen du weißt, dass du sie bewältigen kannst.
- Gönn dir eine Pause nach „stressigen“ Tagen.
- Plane Pausen ein, in denen du abschalten kannst.
- Kein Perfektionismus: Fehlermachen ist erlaubt!
- Schaffe Entlastung in Schule, Studium und Berufsleben (z. B. : Freistellung für ehrenamtliches Engagement beantragen).
- Nutze Coaching-Angebote, z.B. von der DLRG Jugend Hessen.
- Achte auf ausreichend Schlaf.
- Ernähre dich gesund und ausgewogen.



Wer wir sind

Die DLRG-Jugend Hessen zählt mit fast 35.000 Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu den mitgliederstärksten Kinder- und Jugendverbänden in Hessen. Als anerkannter Träger der außerschulischen Jugendbildung in Hessen kommt der Verband wichtigen Aufgaben der sportlichen, politischen und kulturellen Jugendbildung nach.

Kontakt

Landesjugendbüro

Fon: 0611 • 30 12 31

ljb@hessen.dlrg-jugend.de

www.hessen.dlrg-jugend.de

www.facebook.com/dlrgjugendhessen 

www.instagram.com/dlrgjugendhessen

Postanschrift

DLRG-Jugend Hessen

Postfach 12 02 22

65080 Wiesbaden

Inhaltliche Gestaltung dieses Flyers:

Projektgruppe „DLRG-Jugend Hessen rundum gesund“

Layout: mcm-Studio

1. Auflage 2017

Für sein Ehrenamt „brennen“ ...

... ohne dabei „auszubrennen“



Landesverband
Hessen

Stress im Ehrenamt?!

Stress und Ehrenamt scheinen nicht zusammen zu passen. Ehrenamt ist freiwillig motiviert und wird hauptsächlich aus Spaß an der Sache ausgeübt. Indem wir in unserer Freizeit unseren Hobbys nachgehen, uns für Andere einsetzen und uns in eine Gemeinschaft einbringen, arbeiten wir aktiv gegen Stress. Wir können uns frei entfalten, werden anerkannt und fühlen uns aufgehoben.

Wieso dann also Stress im Ehrenamt?

Was zunächst als Widerspruch erscheint, entpuppt sich in manchen Fällen doch als Realität. Lange Arbeits-, Schul- oder Vorlesungszeiten geben kaum Raum, sich in seiner Freizeit im Ehrenamt zu engagieren. Die Erwartungen der Gesellschaft an das Leistungsvermögen eines jeden Einzelnen steigen stetig. Um den Ansprüchen gerecht zu werden, werden oft Aufgaben über das gesunde Maß übernommen – der Einzelne fühlt sich überfordert und es kommt zu einem negativen Stressempfinden. Wenn dann auch der Verein neben der Schule, dem Studium oder dem Beruf als weitere Pflicht gesehen wird, wird die positive Verbundenheit zum Verein schnell verzerrt, was dann zu einem kompletten Ehrenamtsausfall führen kann.

In der DLRG kommt hinzu, dass neben der Schwimm- und Rettungsschwimmbildung auch der Wasserrettungsdienst zu den Kernaufgaben gehört. Nach schweren Einsätzen, wie zum Beispiel nach dem Retten einer ertrinkenden Person, ist es normal, dass die Retter*innen emotional belastet sind und Zeit zum Verarbeiten des Erlebten benötigen.

Die DLRG-Jugend Hessen sagt daher Stress im Ehrenamt den Kampf an:

Gib Stress im Ehrenamt keine Chance. Fordere Hilfe ein, wenn du sie brauchst. Um Hilfe bitten ist ein Zeichen von Stärke. Du für uns – wir für dich!

Was ist Stress und wie entsteht Stress?

Ursprünglich ist Stress ein lebenswichtiger Vorgang und natürlicher Verteidigungsmechanismus. In bedrohlichen Situationen wird verstärkt Adrenalin produziert, die Atmung und der Herzschlag werden schneller und gleichzeitig wird das Immunsystem heruntergefahren. Denn wenn wir uns verteidigen müssen, schraubt unser Sympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems) alle in diesem Moment unwichtigen Körperfunktionen herunter.

Ob Stress nun negativ empfunden wird, hängt vom subjektiv empfundenen Ausmaß der Belastung ab und ob Bewältigungsstrategien (persönliche & soziale Faktoren) vorhanden sind. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungssituationen. Abhängig von persönlichen Ressourcen kann es zu einem positiven Effekt (Erfahrung, Erfolgserlebnis oder Zufriedenheit ...) oder zu negativen Reaktionen (Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Rückzug ...) kommen. Kann der Körper sich nach einer belastenden Situation nicht ausreichend erholen, gerät er in einen Überforderungs- und Erschöpfungszustand.

Häufige Stress-Symptome

- Herzrasen
- Schlaflosigkeit
- Leistungsabfall
- Flashbacks
- Vermeidung von Personen und Orten, die mit dem Erlebten in Zusammenhang stehen
- Erhöhte Infektanfälligkeit