

Gesund und geschätzt

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Durch Wertschätzung die Gesundheit fördern

Die Bedeutung von Wertschätzung und der damit verbundenen Auswirkung auf die Gesundheit des Menschen erlangen in der Öffentlichkeit immer mehr an Aufmerksamkeit. Das Klatschen der Bevölkerung an den Fenstern im Zuge der Corona-Pandemie, um auch in Zeiten von Kontaktbeschränkungen Respekt und Achtung vor dem hohen Einsatz des Pflegepersonals zu verdeutlichen, ist ein aktuelles Beispiel. In Bereichen, in denen persönliche Wertschätzung eher die Ausnahme als die Regel ist, wird dieser Zusammenhang nochmal deutlicher: fühlen sich Menschen nicht richtig geschätzt oder durch Missachtung gekränkt, so steigt der Blutdruck, die Muskeln werden angespannt, die Atmung wird oberflächlicher, das Herz schlägt schneller - die Person reagiert gereizt und fühlt sich auf Dauer gestresst.

Bei dem Modell beruflicher Gratifikationskrisen des Schweizer Medizinsoziologen Johannes Siegrist steht der Aspekt der Belohnung, die für eine erbrachte Arbeitsleistung bereitgestellt wird, im Vordergrund. Als Belohnung für eine vollbrachte Leistung wird nicht nur der Lohn oder das Gehalt betrachtet, sondern auch

Anerkennung und Wertschätzung sowie berufliche Aufstiegsmöglichkeiten und die Sicherheit des Arbeitsplatzes. Ist das Verhältnis von hoher Verausgabung am Arbeitsplatz und geringer Belohnung gegeben, so spricht man von einer Disstress (negativ empfundener Stress) erzeugenden Gratifikationskrise.

In einer prospektiven Studie mit Industriearbeitern konnte gezeigt werden, dass Personen, die eine hohe Verausgabungsbereitschaft und geringe Gratifikationschancen aufwiesen, ein drei- bis vierfach erhöhtes Risiko für eine Herzinfarkterkrankung hatten. Lagen zusätzlich noch Risikofaktoren wie zu hohes Körpergewicht, Bluthochdruck, zu hohe LDL-Cholesterinwerte oder ein höheres Lebensalter vor, so erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt in dem Beobachtungszeitraum von sechs Jahren zu erleiden, auf bis zu 85 %. Andere Studien ergaben, dass durch ein Missverhältnis von hoher Verausgabungsbereitschaft und geringen Gratifikationschancen das Risiko für depressive Störungen um das 1,5- bis 3,5-fache erhöht ist.

Erfährt der Mensch eine angemessene Wertschätzung, so kann sich dies in vielerlei Hinsicht positiv auswirken: Ängste können reduziert werden, Entspannung auftreten und das Wohlbefinden durch die Ausschüttung von Endorphinen und dem sogenannten „Vertrauenshormon“ Oxytocin gesteigert werden.

Wertschätzung kann demnach eine präventive oder sogar antidepressive Wirkung haben. Haben Menschen das Gefühl, gesehen, geachtet und geschätzt zu werden, so wirkt sich dies positiv auf ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihr Engagement aus.





Wertschätzung im beruflichen Umfeld zeigen

Neben der Erledigung Ihrer Aufgaben lässt sich auf der Arbeit bei Kollegen und Vorgesetzten zeigen, dass ein gutes Miteinander nicht selbstverständlich ist und Sie die gemeinsame Zusammenarbeit wertschätzen. Durch kleine Schritte im Alltag können Sie Ihre Wertschätzung im beruflichen Umfeld zeigen:

- Bieten Sie den Kolleg*innen Ihre Hilfe an.
- Sprechen Sie ruhig öfters ein Lob oder ernstgemeinte Komplimente aus.
- Erkennen Sie Erfolge anderer an und seien Sie nicht neidisch auf Andere. Jeder von uns freut sich über Lob für seine erbrachten Leistungen und Erfolge.
- Seien Sie aufmerksam, was Ihr Gegenüber Ihnen erzählt und greifen Sie die Inhalte bei einem nächsten Gespräch wieder auf. So können Sie der anderen Personen signalisieren, dass Sie ihn wirklich wahrnehmen und für ihn interessieren.

Wertschätzung gegenüber Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern zeigen

Auch im Alltag mit Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern gibt es genügend Situationen, in denen man Wertschätzung für Andere zeigen kann:

- Mitmenschen mit einem Lächeln gegenüberreten. Auch ein häufiges Nicken oder Augenkontakt können bereits sehr wertvoll sein.
- Begegnen Sie Ihren Mitmenschen auf Augenhöhe. Dadurch kann dem Gegenüber ein Gefühl von Wertschätzung vermittelt werden.
- Seien Sie im Alltag immer höflich und respektvoll.
- Seien Sie zuvorkommend, wenn jemand Hilfe braucht.

Quellen:

Focus (2020). Wertschätzung zeigen – mit diesen Tipps gelingt's. Zugriff am 05.11.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3wjE7k2>

Haufe. (o.J.). Wertschätzung / 1.1 Zusammenhänge zwischen Wertschätzung und Gesundheit. Zugriff am 05.11.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3EOY9L>

Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (3., vollst. überarb. Aufl.). Berlin: Springer.

Matyssek, A. K. (o.J.) Mensch, du bist wichtig! – Wertschätzung als salutogener Faktor der Führungsbeziehung. Zugriff am 05.11.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/3EEzrrY>

Schünemann, A. (2020). Der Faktor Stress. In Nur gut gemeint?. Top im Gesundheitsjob (S. 89-122). Heidelberg: Springer.

Siegrist, J., & Dragano, N. (2008). Psychosoziale Belastungen und Erkrankungsrisiken im Erwerbsleben. Befunde aus internationalen Studien zum Anforderungskontroll Modell und zum Modell beruflicher Gratifikationskrisen. Bundesgesundheitsblatt 51, 305–312.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.