

## Ausgangslage

„Arbeitsbedingter Stress stellt eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten dar (Anna Diamantopoulou, Mitglied der europäischen Kommission).“

Der Umgang mit Stress, Stressmanagement bzw. die Entwicklung eines verhaltensorientierten psychoregulativen Interventionsprogrammes stellt im Rahmen des FHplus Projektes einen von zwei Schwerpunkten in den ersten Forschungsjahren dar.

Ziel ist die Entwicklung und wissenschaftliche Überprüfung von Interventionsprogrammen für den Einsatz im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Diese sollen in Zukunft Unternehmen für innovative gesundheitsorientierte Maßnahmen im Betrieb zur Verfügung stehen.

## Ablauf Intervention Stressmanagement

Studiendauer: April 2005 bis Oktober 2005

n = 100 (aus verschiedenen Unternehmen)

Studienablauf: 4 Phasen

Phase 1: erste Messung zur Erhebung des Istzustandes im Bereich Bewegungsapparat, und Entspannungsfähigkeit

Phase 2: 8-wöchige Trainingsphase

Phase 3: Re-Test im Sinne einer Veränderungsmessung

Phase 4: Follow-up Messung

Datenerhebung: Fragebogen, Biofeedbackmessung, Koordinationstest



## Interventionen

### Nordic Walking

Diese Bewegungsform besteht aus aktivem Gehen mit speziellen Stöcken, die den gesamten Oberkörper in die Bewegung mit einbeziehen. Dadurch wird ein schonendes, aber trotzdem wirkungsvolles Ganzkörpertraining ermöglicht.

### iSense

iSense ist ein Entspannungstrainer, der Biofeedback und Entspannungsübungen kombiniert. Mittels Fingersensor wird der Stresslevel gemessen. Der User sieht, wie sehr er unter Strom steht und lernt dadurch, sich bewusst zu entspannen - während man die unterschiedlichsten Übungen durchführt, kann man auf dem PC beobachten, wie man immer ruhiger und entspannter wird.



### Koordinationstraining

Mit Hilfe des MFT Back Fit Boards und des Aero Steps von Triaflex kann ein Training auf instabilem Untergrund zur Steigerung der Koordination, Körperstabilität sowie dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen durchgeführt werden.



Quelle: [www.isense.at](http://www.isense.at); [www.mft.at](http://www.mft.at); [www.polar.at](http://www.polar.at); [www.triafelx.at](http://www.triafelx.at)

