



Dienstleistungsangebot des StressZentrum Trier

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über unser Leistungsspektrum. Wenn Sie zusätzliche Informationen zu den Angeboten erhalten möchten, melden Sie sich gerne telefonisch unter der Nummer 0651-1704050 oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage unter stresszentrum-trier.de.

Stress Coaching (Personalisierte Intervention)

Einzelcoaching Basis

Das Coaching ist ein aktiver und selbstverantwortlicher Prozess mit dem Ziel der persönlichen Förderung und Entwicklung. Sie vereinbaren in Absprache mit Ihrem Coach Ihre Termine, welche in unseren Räumlichkeiten am StressZentrum stattfinden. Allgemein unterscheiden wir zwischen *Business-Coaching* (Work-Life-Balance, Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe) und *Life-Coaching* (persönliche Weiterentwicklung, Unterstützung in Lebenskrisen).

Im Einzelfall kann das Coaching auch telefonisch oder per Videogespräch geführt werden.

Einzelcoaching Firmen

Firmen erhalten auf Anfrage ein für Ihre Mitarbeiter individuell ausgearbeitetes Angebot. Das Coaching kann per Telefon, per Video oder auch vor Ort im Unternehmen durchgeführt werden.

Entspannungstechniken

Wissensvermittlung zur biologischen Entspannungsreaktion und eine praktische Einführung in Entspannungstechniken wie Autogenes Training nach Schulz, Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson, Atementspannung oder Imaginationsverfahren.

Betriebliches Stressmanagement

Gesundheitsmanagement für Firmen

Firmen erhalten auf Anfrage ein individuell ausgearbeitetes Angebot zum Thema Gefährdungsanalyse psychischer Belastung, Stressmanagement und wie die Umsetzung von Maßnahmen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagement durchgeführt werden kann. Ziel ist es, die psychische Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Beschäftigten innerbetrieblich und im Allgemeinen zu fördern. Das Angebot reicht von anschaulichen Vorträgen (z. B. Grundkenntnisse der Psychobiologie von Stress) und individuell gestalteten Workshops vor Ort bis hin zu Einzel- oder Gruppencoachings, in denen Wissen vermittelt und sinnvolle Strategien zur Stressbewältigung aufgezeigt werden. Eine Bestandsanalyse, z.B. eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, beinhaltet die subjektive Einschätzung der Mitarbeiter, eine Person-Environment-Fit-Analyse und kann durch eine psychobiologische Stress-Diagnostik ergänzt werden.



Burnout-Screening (Fragebögen):

NPQ-S, neuropattern™ Symptomlisten

Anwendung und Auswertung eines Screeningverfahrens zu Symptomen der Stressreaktion, Erschöpfungsqualität und Lebensereignissen bezogen auf die vergangenen vier Wochen. Eine kostenlose Kurzversion des Fragebogens finden Sie unter stresszentrum-trier.de.

BOSS I

Anwendung und Auswertung eines Testverfahrens zur Erfassung von Beschwerden in den Lebensbereichen Beruf, eigene Person, Familie und Freunde.

BOSS II

Anwendung und Auswertung eines Testverfahrens zur Erfassung körperlicher, kognitiver und emotionaler Beschwerden.

BOSS III

Anwendung und Auswertung eines Testverfahrens zur Erfassung der Zufriedenheit und Ressourcen in den Lebensbereichen Beruf, Eigene Person, Familie und Freunde.

Bio-Diagnostik (Durchführung zuhause)

Analyse der Herzratenvariabilität

Die Herzratenvariabilität wird über eine Abend- und Aufwachmessung mit Hilfe eines tragbaren EKG-Gerätes erfasst. Das EKG wird Ihnen in den Räumlichkeiten des StressZentrum Triers angelegt, Schlafen können Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung. Das EKG kann am nächsten Tag zurückgebracht oder per Post zurückgesendet werden. Die Auswertung wird Ihnen postalisch übermittelt, eine telefonische Befundbesprechung (gegen Gebühr) ist möglich.

Stressprofil BASIC

Bestimmt wird die sogenannte Cortisol-Aufwachreaktion (CAR). Der morgendliche Anstieg des Stresshormons Cortisol wird mit jeweils drei Speichelproben an zwei aufeinanderfolgenden Tagen erfasst. Sie können Ihr Stressprofil nicht-invasiv ganz einfach zuhause oder unterwegs durchführen.

Der Befund wird innerhalb von 3-5 Werktagen postalisch übermittelt und fasst die Ergebnisse graphisch dargestellt mit allgemeinen Erklärungen zusammen. Eine telefonische Befundbesprechung (gegen Gebühr) ist möglich.

Stressprofil PROFESSIONAL

Bestimmt wird das Cortisol-Tagesprofil. Die individuelle Verlaufskurve über den Tag wird mit jeweils sechs Speichelproben an zwei aufeinanderfolgenden Tagen erfasst. Sie erhalten ergänzende



Aussagen zu Ihrer Cortisol-Aufwachreaktion. Ein niedriger Abendwert des Cortisols ist wichtig für die Freisetzung von schlaffördernden Hormonen.

Der Befund wird innerhalb von 3-5 Werktagen postalisch übermittelt und fasst die Ergebnisse graphisch dargestellt mit allgemeinen Erklärungen zusammen. Eine telefonische Befundbesprechung (gegen Gebühr) möglich.

Psycho-Bio-Diagnostik

Stress PsychoBio Screening (Durchführung zuhause)

Bestimmt wird das Cortisol-Tagesprofil mit sechs Speichelproben an einem Tag in Verbindung mit dem Fragebogen NPQ-S, neuropattern™ Symptomlisten. Der Befund wird innerhalb von 3-5 Werktagen postalisch übermittelt und fasst die Ergebnisse graphisch dargestellt mit allgemeinen Erklärungen zusammen. Eine telefonische Befundbesprechung (gegen Gebühr) ist möglich.

Belastungstest bei akuter Stressbelastung (Durchführung am StressZentrum Trier)

Belastungstest mit Erstellung eines psychobiologischen Stressprofils. Neben der Messung der Herzrate und der Analyse der subjektiven Stressbelastung wird auch ein individuelles Cortisolprofil mit fünf Speichelproben erstellt (Gesamtdauer ca. 60 min.)

Stressprofil PREMIUM / neuropattern™

Das Diagnostik-Verfahren besteht aus biologischen und psychologischen Methoden, welche die Identifikation von so genannten Neuropattern (charakteristisches Reaktionsmuster von Subsystemen) ermöglichen.

Das Diagnostik-Kit beinhaltet 12 Speichelproben zur Messung des Stresshormons Cortisol, einen Mini-Dex-Hemmttest mit weiteren vier Speichelproben, ein tragbares EKG-Gerät zur Aufzeichnung der Herzratenvariabilität und mehrere Fragebögen zur Erfassung der medizinisch-psychologischen Verfassung. Bei Patienten mit stressbezogenen Gesundheitsbeschwerden kann so ermittelt werden, ob und wenn ja, welche Funktionsveränderungen vorliegen. Diese Erkenntnisse ermöglichen erstmals Vorstellungen über zugrundeliegende psychobiologische Wirkmechanismen des Krankheitsgeschehens, welche Therapieentscheidungen erleichtern und unterstützen können.

neuropattern™ versteht sich als Zusatzinformation für den behandelnden Arzt und wird nur in Verbindung mit einer Ärztlichen Anamnese eingesetzt. Die Befundbesprechung erfolgt mit den Ärzten des SZT oder in Kooperation mit Ihrem Hausarzt.

Ambulante Schlaf-Diagnostik

Analyse der Schlafqualität

Die Schlaf-Diagnostik wird in einer Nacht mit mindestens sechs Stunden Schlafdauer durchgeführt. In der Woche vor der Messung führen Sie ein Schlaftagebuch. Die Initialisierung des Gerätes und das Anlegen der Elektroden wird in den Räumlichkeiten des StressZentrum Trier von unseren Experten vorgenommen, schlafen können Sie zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung.



Stress Zentrum Trier

Die Polysomnografie umfasst die Messungen der Sauerstoffsättigung, des Atemflusses, der thorakalen und abdominalen Atemanstrengung, des Pulses und der Körperlage. Zusätzlich beinhaltet sie die kontinuierliche EMG-Messung der Beinbewegungen, die Bestimmung der Pulswellenlaufzeit (zur Messung des Blutdrucks) und der Herzfrequenz sowie Aufzeichnung der Schlafphasen mittels EEG/EOG-Sensor.

Der Befund wird postalisch übermittelt und fasst die Ergebnisse graphisch dargestellt mit allgemeinen Erklärungen zusammen. Eine telefonische Befundbesprechung (gegen Gebühr) ist möglich.