



PRAXISFELD

## Stresskammer

» Was passiert eigentlich bei Stress in unserem Körper? «

Diese Frage wird in unserer Stresskammer beantwortet. Seminarteilnehmer können selbst in einer Messung erfahren, welche körperlichen Funktionen bei Stress angesprochen werden. Stress führt zu Veränderungen unserer Leistung, unserer Gefühle und unserer Körperfunktionen (wie z. B. zur Erhöhung der Herzrate). Wie sich Stress genau auswirkt, kann von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein.

Der Dozent wird dann Hintergründe zu solchen Reaktionen erläutern und den Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen, auf diese Einfluss zu nehmen.

Die Stresskammer ist sowohl in mobiler Form, d. h. in Unternehmen bei Gesundheitstagen oder -aktionen, als auch stationär im IAG einsetzbar.



Messungen in der Stresskammer



Die Stresskammer (Außenansicht)

Sowohl in der Forschung als auch in der Qualifizierung ist es zum Vergleich wichtig, Personen eine Arbeitsaufgabe unter den Bedingungen „mit“ und „ohne Stress“ ausführen zu lassen. Unter der Stressbedingung sind Veränderungen hinsichtlich physiologischer Werte (z. B. Herzfrequenz), der Leistung und der subjektiven Einschätzung feststellbar. Deshalb wird in der Stresskammer die Möglichkeit geschaffen, psychische Belastungsfaktoren zu simulieren.

Diese psychischen Belastungsfaktoren sind Lärm, Blendung, Zeitdruck und Ablenkung. Die drei Stressparameter Leistung, körperliche Reaktion und subjektive Einschätzung werden individuell gemessen und den Teilnehmern übersichtlich zurückgemeldet.

### Ausstattung des Praxisfeldes

- Geräte zur Messung verschiedener Körperfunktionen (Herzrate, Muskelaktivität, Hautleitwerte etc.)
- Computer und Übungsgeräte zur Simulation von Stress

### Themen in diesem Praxisfeld

- Stressmessung auf physiologischer und subjektiver Ebene
- Stressmanagement – Prävention und Intervention
- Psychische Belastung und Beanspruchung am Arbeitsplatz

### Fachlicher Ansprechpartner

Praxisfeld Stresskammer

**Rolf van Doorn**

Telefon: 0351 457-1717 | Fax: 0351 457-201717

E-Mail: rolf.vandoorn@dguv.de

Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG)

Königsbrücker Landstraße 2 | 01109 Dresden

## Praxisfelder im IAG



### Allgemeinpsychologische Experimente

Anne Gehrke | 0351 457-1722  
anne.gehrke@dguv.de



### Elektrotechnik/Steuerungstechnik

Frank Breuer | 0351 457-1640  
frank.breuer@dguv.de



### Fahrsimulator

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617  
juergen.wiegand@dguv.de



### Klima

Silke Rosenthal | 0351 457-1646  
silke.rosenthal@dguv.de



### Mehrweckhalle

Henoch Mischke | 0351 457-1628  
henoch.mischke@dguv.de



### Psychophysiologie

Dr. Hiltraut Paridon | 0351 457-1723  
hiltraut.paridon@dguv.de



### Verkehrssicherheit

Christine Nitzsche | 0351 457-1617  
christine.nitzsche@dguv.de



### Beleuchtung

Frank Breuer | 0351 457-1640  
frank.breuer@dguv.de



### Ergonomie

Dr. Hanna Zieschang | 0351 457-1610  
hanna.zieschang@dguv.de



### Gefahrstoffe

Silke Rosenthal | 0351 457-1646  
silke.rosenthal@dguv.de



### Kommunikationswerkstatt

Rolf van Doorn | 0351 457-1717  
rolf.vandoorn@dguv.de



### Metallwerkstatt

Henoch Mischke | 0351 457-1628  
henoch.mischke@dguv.de



### Stresskammer

Rolf van Doorn | 0351 457-1717  
rolf.vandoorn@dguv.de



### Vibration

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617  
juergen.wiegand@dguv.de



### Biofeedback

Nicola Schmidt | 0351 457-1008  
nicola.schmidt@dguv.de



### Evaluation

Dr. Annetraut Wetzstein | 0351 457-1007  
annetraut.wetzstein@dguv.de



### Holzwerkstatt

Mario Pahlke | 0351 457-1626  
mario.pahlke@dguv.de



### Lärm

Dr. Jürgen Wiegand | 0351 457-1617  
juergen.wiegand@dguv.de



### Multitasking

Dr. Hiltraut Paridon | 0351 457-1723  
hiltraut.paridon@dguv.de



### Testdiagnostik

Anna-Maria Hessenmöller | 0351 457-1006  
anna-maria.hessenmoeller@dguv.de



[www.dguv.de/iag](http://www.dguv.de/iag)