



Resilienz: Wege für psychiatrisch Pflegende

Wie erhalten wir unser psychisches Wohlbefinden ?

Kristiane Cordes & Cornelia Lembke

Methodik

Ergebnisse

Diskussion

Fragestellung

Fazit

Hintergrund

INHALT DER PRÄSENTATION



Relevanz der Resilienz psychiatisch Pflegender

Hintergrund



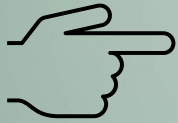
Krankenstand um fast 40% bzw. 44,2%
(Techniker Krankenkasse, 2023) (AOK, 2023)



25,7 Tage AU / Jahr (Psychische- & Muskelskeletterkrankung)
(BKK, 2022)

Relevanz der Resilienz psychiatisch Pflegender

Hintergrund



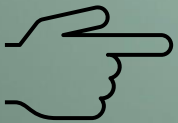
Krankenstand um fast 40% bzw. 44,2%
(Techniker Krankenkasse, 2023) (AOK, 2023)



25,7 Tage AU / Jahr (Psychische- & Muskelskeletterkrankung)
(BKK, 2022)



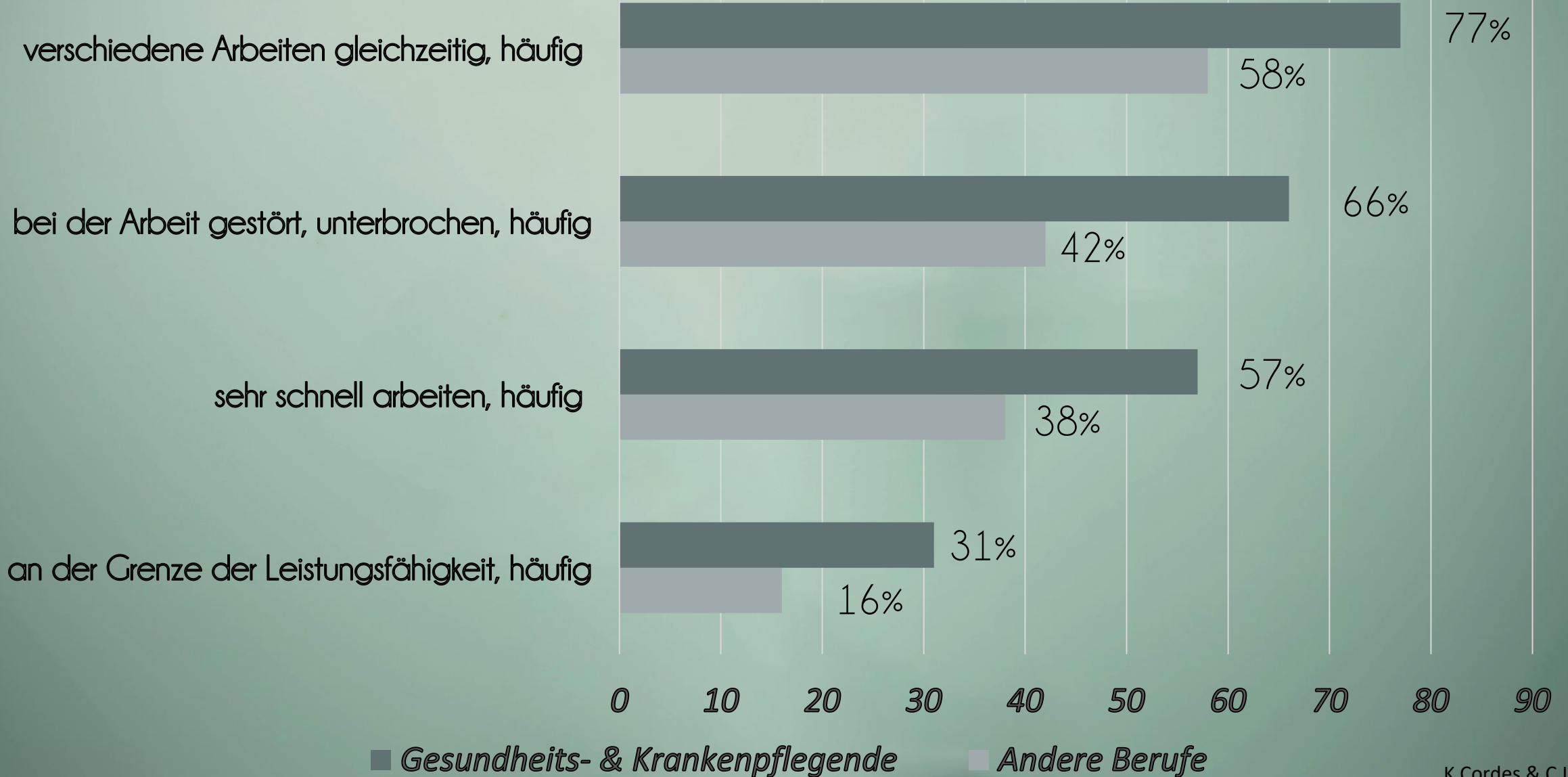
n=3.565 PP (DE) (Simon et al., 2005)
19% denken tgl. über einen Ausstieg nach



70,3% als größte Belastung in der Psychiatrie: aggressive & unfreundliche Pat.
(Simon et al., 2005)

Belastungsfaktoren

(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2014).



Belastungsfaktoren

Hintergrund

Pflege allgemein

(Jacobs et al., 2020)

Schichtarbeit &
Wochenend-
dienste

Qualitätsabstriche
bei der Arbeit

Psychiatrisch

(Fischer et al., 2020)

(Mombberger, 2023)

Verbale- wie
körperliche Gewalt

spezifische
psychische
Anforderungen

Zuhören bei
Erzählungen über
Traumatisierungen

(Rixe & Luderer, 2017)

Belastungsfaktoren & Folgen

Hintergrund

Pflege allgemein

(Jacobs et al., 2020)

Schichtarbeit &
Wochenend-
dienste

Qualitätsabstriche
bei der Arbeit

Psychiatrisch

(Fischer et al., 2020)
(Mombberger, 2023)

Verbale- wie
körperliche Gewalt

spezifische
psychische
Anforderungen

Zuhören bei
Erzählungen über
Traumatisierungen

(Rixe & Luderer, 2017)

Mögliche Folgen

n=868

(López-López et al., 2019)

15%
Depersonalisation

25% hohe
emotionale
Erschöpfung

22% geringe
Leistungseinschätzung

n=1284

21,3% Sekundär
Traumatisierungen

(Rixe & Luderer, 2017)

Resilienzdefinition

Hintergrund

Resilienz wird nach Kalisch (2020, S. 28) als „... die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten“ definiert.

Resilienz ist ein dynamischer Prozess &
eine Persönlichkeitseigenschaft.
(Werner, 1997; Ayed et al., 2019)

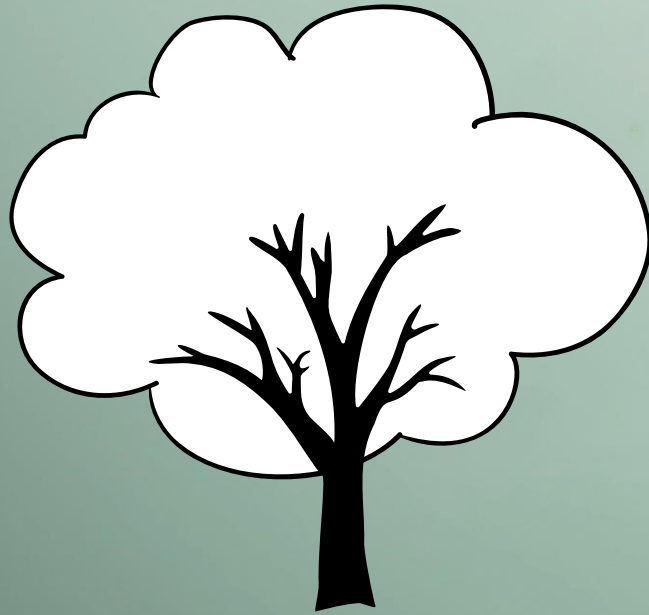


Drei Ausprägungen von Resilienz

Hintergrund

(Lepore & Revenson, 2015)

Resistenz



Drei Ausprägungen von Resilienz

Hintergrund

(Lepore & Revenson, 2015)

Resistenz



Regeneration



Drei Ausprägungen von Resilienz

Hintergrund

(Lepore & Revenson, 2015)

Resistenz



Regeneration



Rekonfiguration

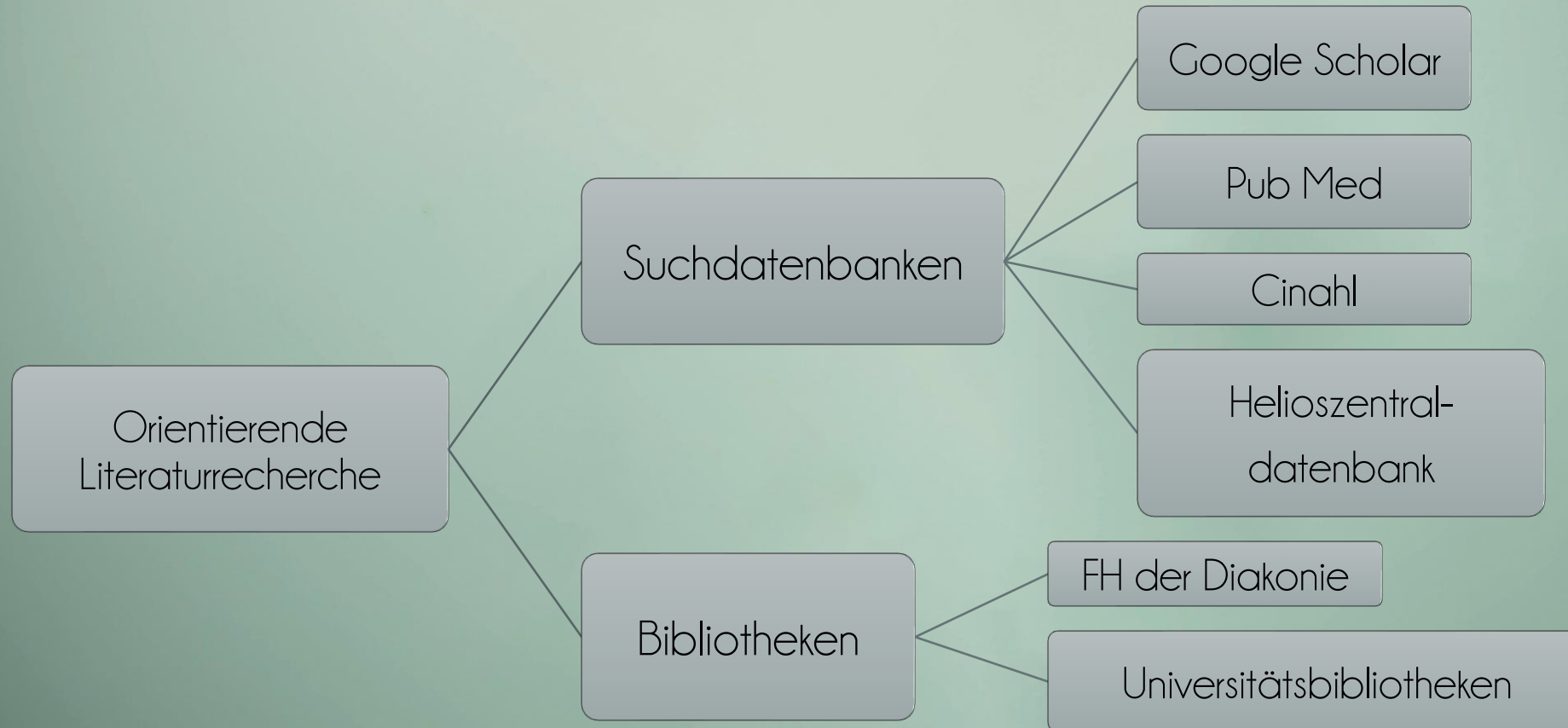


Fragestellung ?

Wie können psychiatrisch Pflegende
ihre Resilienz fördern & erhalten?

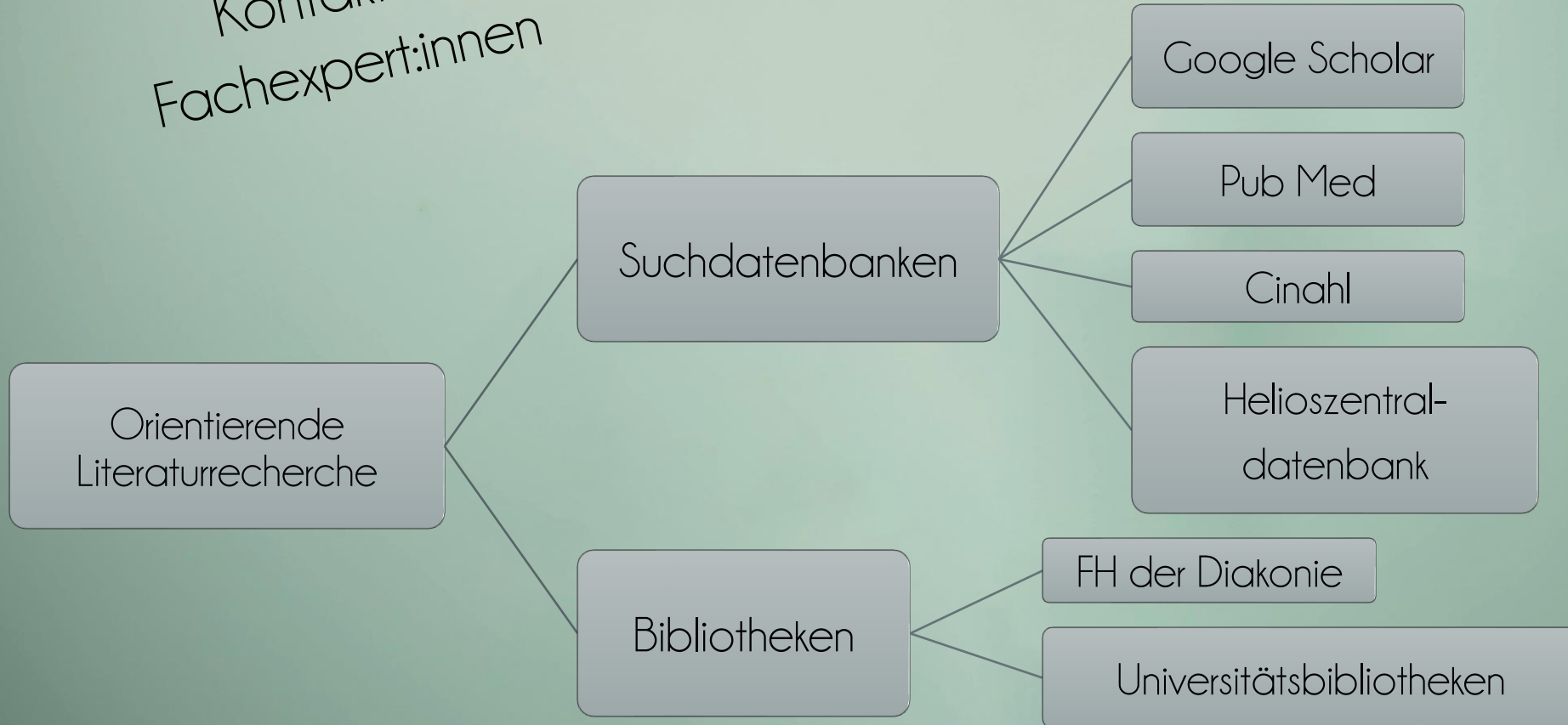


Methodik



Methodik

Kontakt zu
Fachexpert:innen



Suchbegriffe
Resilienz,
Belastungsfaktoren,
Resilienz von
Pflegerinnen, nurses
early exit study,
Resilienzförderung,
Resilienzförderprogramme

Boole'sche
Operatoren:
„Belastungsfaktoren“
UND „Pflegerinnen“,
„Resilienz“ UND
„Pflegerinnen“

Sechs Resilienzfaktoren



Ergebnisse (Reichert & Pusch, 2023)

Soziales
Netz

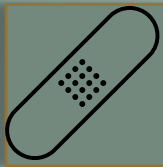
Selbstwirksamkeit

Selbstregulations-
fähigkeit

Sinn
&
Wert

Lösungs- &
Zukunftsorientierung

Optimismus



Studienlage zur Resilienzförderung

Ergebnisse

(+) verbessert (-) vermindert

Metastudie

(Macedo et al., 2014)
(Leppin et al., 2014)

- (✓) geringe bis moderate Effekte
- (-) Depressions- & Stresssymptomatik

RCT Studie

n=86
(Bernburg et al., 2019)

- (-) empfundener Arbeitsstress
- (+) Emotionsregulation
- (+) Pat. Beziehung

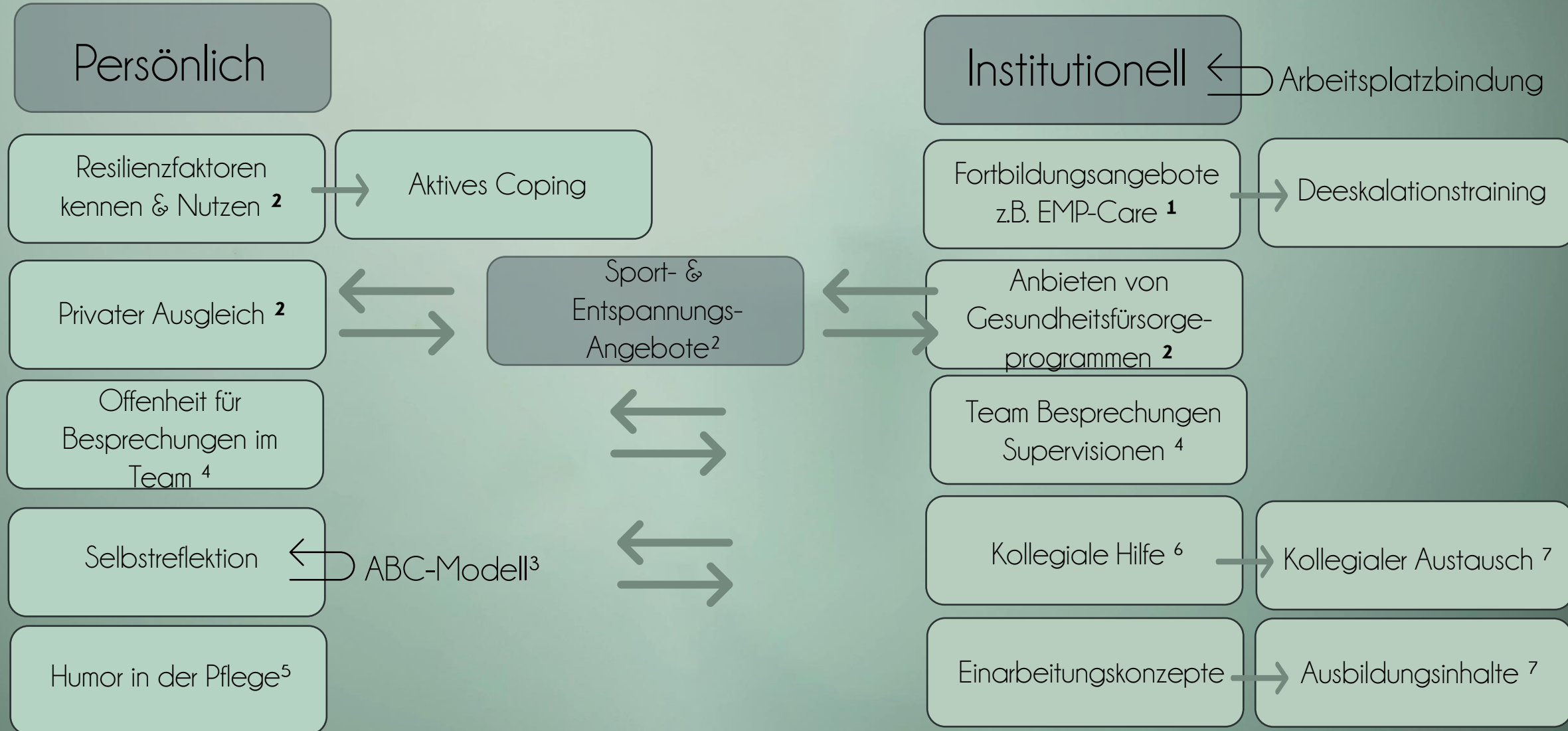
Resilienzprogramme wirken!

(Chmitorz et al., 2021)

- (-) Depressivität
- (-) Stress
- (+) Psychische Gesundheit

Möglichkeiten zur Resilienzförderung

Ergebnisse



Humor in der psychiatrischen Pflege

Ergebnisse



(Cutmann, 2017 - Bildquelle © Heiko Kirsten)

Diskussion

Hintergrund

Verantwortung



Führungsebene

Politisch ?

Arbeitsbedingungen

Studienkritik



Vergleichbarkeit

Operationalisierung

Limitationen

Forderungen

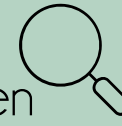
Einheitliche Definition

Spezifische
Forschung:

Krankenstand

Resilienz

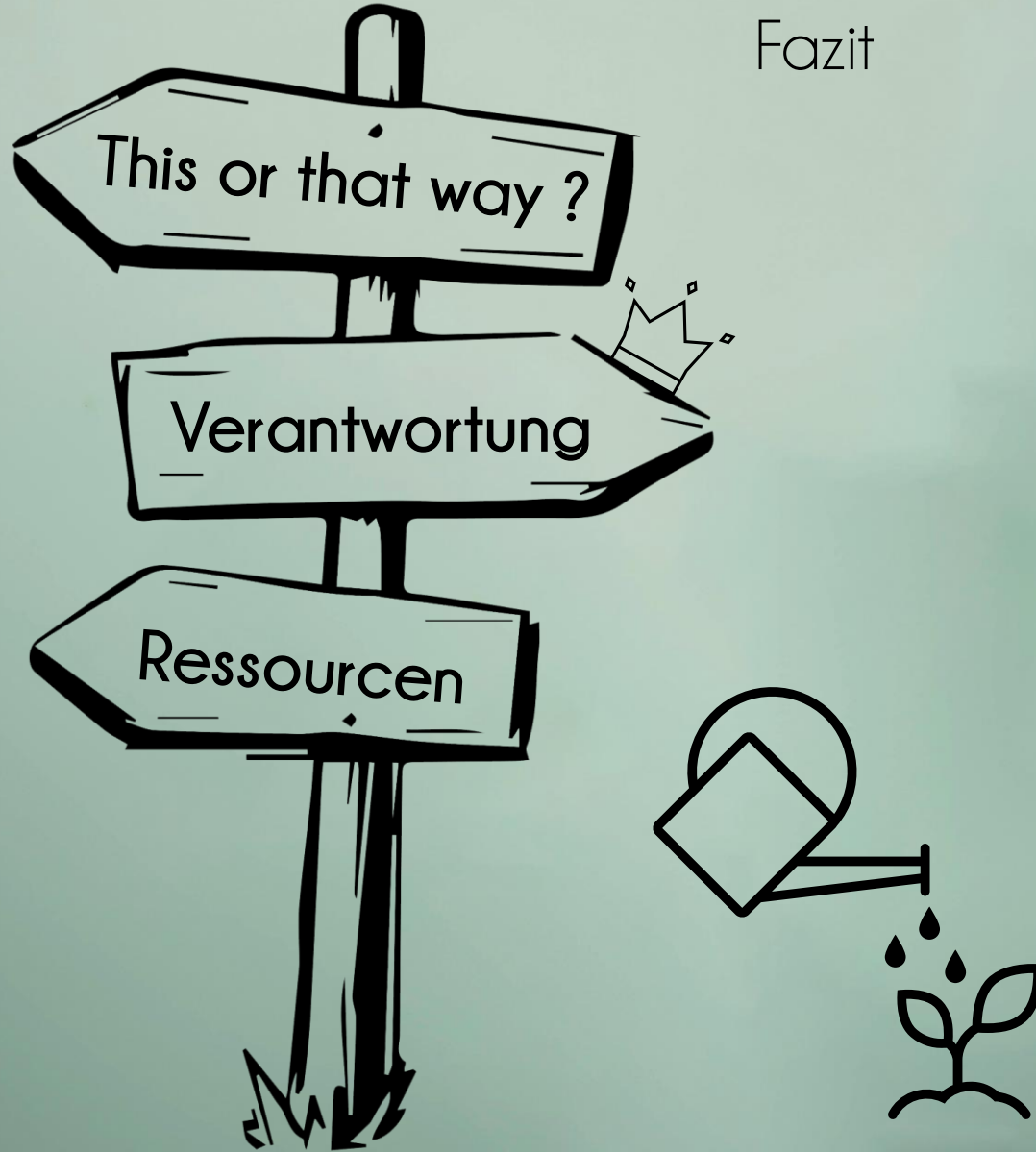
Belastungen



Implimentierung in
der Praxis

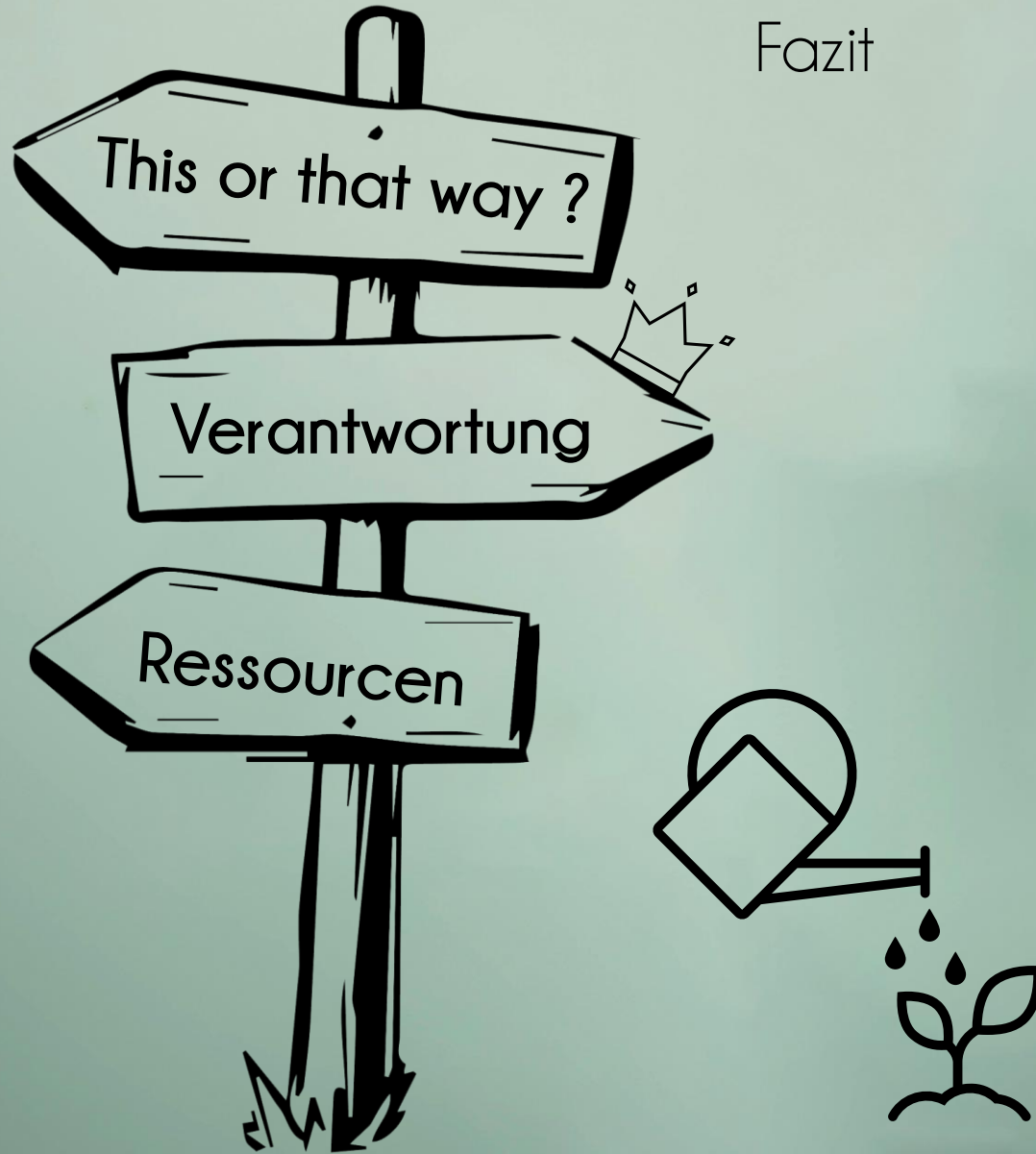
Resilienz: Wege für psychiatrisch Pflegende

Fazit



Resilienz: Wege für psychiatrisch Pflegende

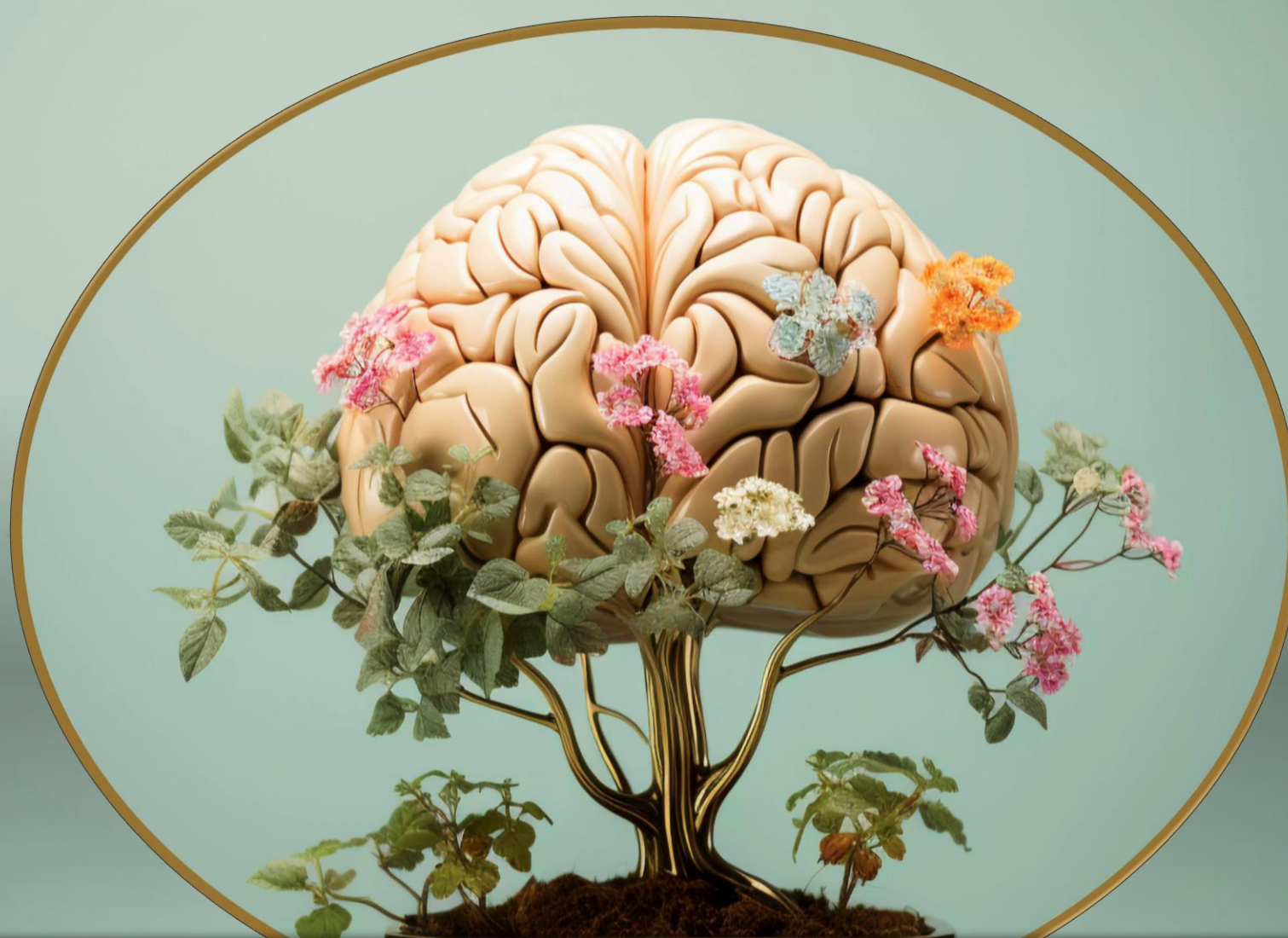
Fazit



*“Don't try to fix what's wrong
built up what's strong”*

(Bern, 2015)





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

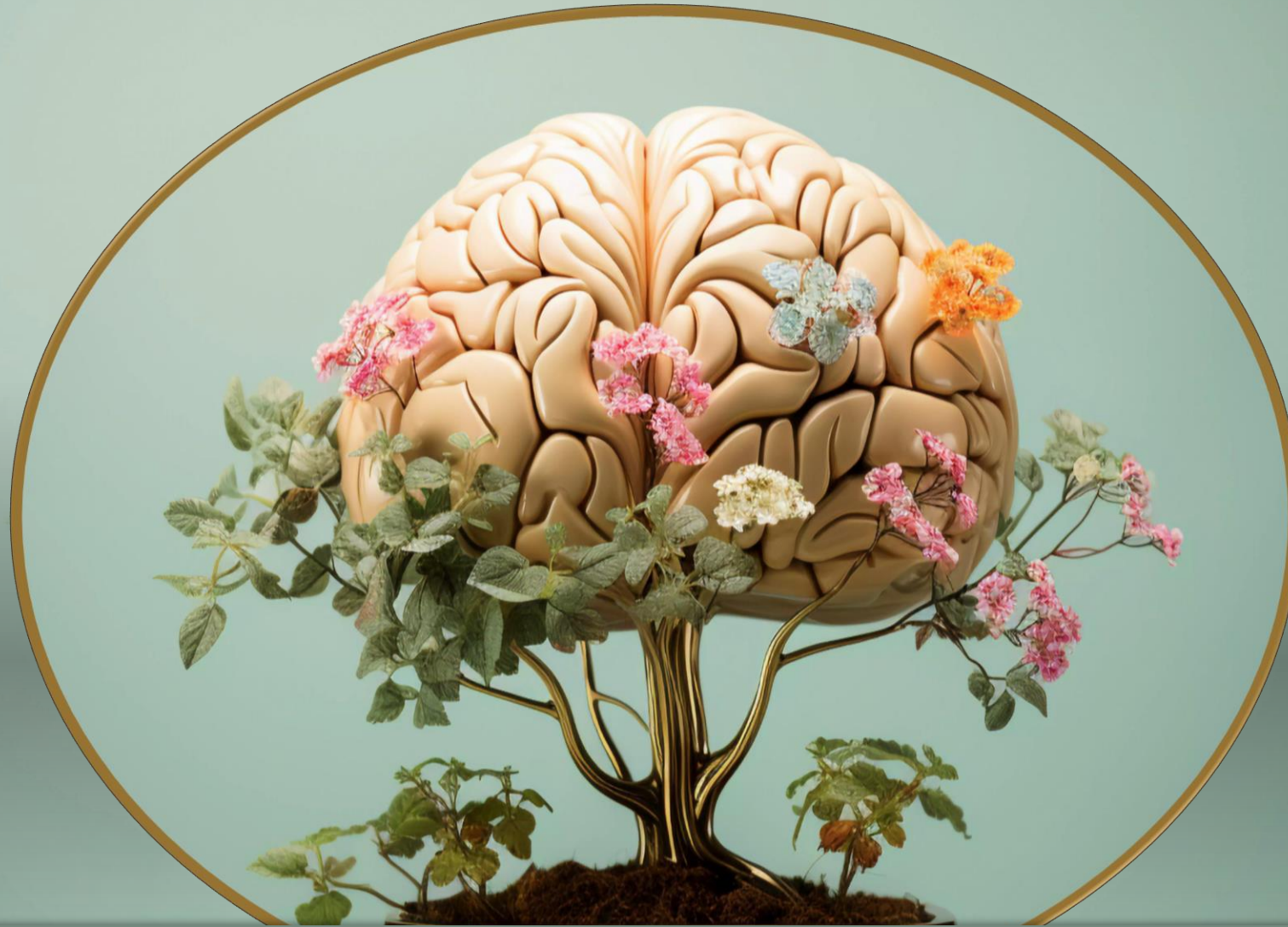
Wir hoffen, dass Sie neues Wissen zur Aufrechterhaltung
ihres psychischen Wohlbefindens erlangen konnten

Cornelia Lembke

cornelia.le@gmail.com

Kristiane Cordes

K-Cordes1994@web.de



Fragen ?Anmerkungen ?

Was nehmen Sie heute für Ihre persönliche Resilienz mit ?

Literaturverzeichnis

AOK. (2023). Pressemitteilung—Krankenstand in der Pflege: Anstieg um mehr als 44 Prozent in elf Jahren. <https://www.aok.de/pp/bv/pm/krankenstand-pflege-2022/>

Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 299–341. <https://doi.org/10.1111/papt.12185>

Bern, C., (2015). Resilienz das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. <https://www.youtube.com/watch?v=OyqIAXo71Dc> Aufgerufen am 25.02.2024 um 10:15Uhr.

Bernburg, M., Groneberg, D. A., & Mache, S. (2019). Mental Health Promotion Intervention for Nurses Working in German Psychiatric Hospital Departments: A Pilot Study. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(8), 706–711. <https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1565878>

BKK Dachverband. (2022). Presseinformation BKK Gesundheitsreport 2022: Pflegefall Pflege? <https://www.bkk-dachverband.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/bkk-gesundheitsreport-2022-pflegefall-pflege>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (2014). Arbeit in der Pflege—Arbeit am Limit? Arbeitsbedingungen in der Pflegebranche. BIBB/BAuA.Faktenblatt 10. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publicationen/Fakten/BIBB-BAuA-10.html>

Literaturverzeichnis

Chmitorz, A., Kunzler, A. M., Lieb, K., & Tüscher, O. (2021). Interventionen zur Steigerung der Resilienz: Eine narrative Übersicht. *Nervenheilkunde*, 40(04), 236–241. <https://doi.org/10.1055/a-1379-2759>

Fischer, L., Dadaczynski, K., & Rathmann, K. (2020). Psychosoziale Arbeitsbedingungen und Burnout-Symptome in der stationären somatischen und psychiatrischen Gesundheits- und Krankenpflege. *Pflege*, 33(2), 93–104. <https://doi.org/10.1024/1012-5302/a000720>

Gruhl, M. (2010) Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz. aktual. Neuauflage, Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag

Gutmann, J. (2017). Humor in der psychiatrischen Pflege. *Psychiatrische Pflege*, 2(3), 36–39. <https://doi.org/10.1024/2297-6965/a000093>

Jacobs, K., Kuhlmeier, A., Greß, S., Klauber, J., & Schwinger, A. (Hrsg.). (2020). Pflege-Report 2019: Mehr Personal in der Langzeitpflege - aber woher? Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58935-9>

Kalisch, R. (2020). Der resiliente Mensch: Wie wir Krisen erleben und bewältigen: neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie (Ungekürzte Taschenbuchausgabe). Piper.

Kocks, A. (2020). Resilienz—Sorge für sich und andere. 10/2020, 16–19.

Literaturverzeichnis

Lepore, S.; Revenson, T. (2015). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. <https://www.researchgate.net/publication/277022047>

Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., (...), Montori, V. M. (2014). The Efficacy of Resiliency Training Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials. PLoS ONE, 9(10), e111420. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111420>

López-López, I. M., Gómez-Urquiza, J. L., Cañadas, G. R., De La Fuente, E. I., Albendín-García, L., & Cañadas-De La Fuente, G. A. (2019). Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: A systematic review and meta-analysis. International Journal of Mental Health Nursing, 28(5), 1035–1044. <https://doi.org/10.1111/inm.12606>

Macedo, T., Wilhelm, L., Gonçalves, R., Coutinho, E. S. F., Vilete, L., Figueira, I., & Ventura, P. (2014). Building resilience for future adversity: A systematic review of interventions in non-clinical samples of adults. BMC Psychiatry, 14(1), 227. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0227-6>

Momberger, M. (2023). Belastungsfaktoren erkennen und vorbeugen. PPH, 29(04), 180–185. <https://doi.org/10.1055/a-2081-8050>

Literaturverzeichnis

Müller, N., Wolf, J., Hofmann, E., & Gröschke, D. (2021). Integratives Konzept zur ganzheitlichen Förderung von Resilienz in Krankenhäusern. In Jena Studies in Intercultural Communication and Interactions (Bd. 3, S. 2021). Friedrich-Schiller-Universität. <https://doi.org/10.22032/DBT.50412>

Reichhart, T., & Pusch, C. (2023). Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-37432-7>

Richter, D.; Heckemann, B. (2014). Resilienz bei Mitarbeitenden im Gesundheitswesen—Bedarfsermittlung und Schulung im Umgang mit psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz. <https://www.gesundheitsdienstportal.de/files/Resilienz-Schlussbericht-Februar-2014.pdf>

Rixe, J.; Luderer, C. (2017). Sekundäre Traumatisierung—Wenn Gehörtes krank macht. Unterricht Pflege. ProbusVerlag;

Literaturverzeichnis

Simon, M., Tackenberg, P., Hasselhorn, H.-M., Kümmerling, A., Büscher, A., Müller, B.H. (2005) Auswertung der ersten Befragung der NEXT-Studie in Deutschland, Universität Wuppertal https://www.researchgate.net/profile/Michael-Simon-4/publication/325908204_Auswertung_der_ersten_Befragung_der_NEXT-Studie_in_Deutschland/links/5b2bf38fa6fdcc8506bc6c3d/Auswertung-der-ersten-Befragung-der-NEXT-Studie-in-Deutschland.pdf aufgerufen am 10.01.2024 um 16:25 Uhr

Techniker Krankenkasse. (2023). Zum Internationalen Tag der Pflegenden: Krankenstand bei Pflegekräften auf Rekordhoch. <https://www.tk.de/presse/themen/pflege/pflegepolitik/krankenstand-bei-pflegekraeften-auf-rekordhoch-2149302>

Wendel, S. (2020). Kranke Schwester?! Resilienz bei psychiatrisch Pflegenden. PPH, 26(02), 70-77. <https://doi.org/10.1055/a-1083-3659>

Werner, E. (1997). Vulnerable but invincible: High-risk children from birth to adulthood. Acta Paediatrica, 86(S422), 103-105. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x>

Literaturverzeichnis

Wiederhold, D. (2021). Die psychische Gesundheit von Pflegenden (Teil 2): Resilienz- und Risikofaktoren. *Dialyse aktuell*, 25(01), 32–37. <https://doi.org/10.1055/a-1303-8289>