

# Resilienz: Wege für psychiatrisch Pflegende

Wie erhalten wir unser psychisches Wohlbefinden ?

## Hintergrund

Der Krankenstand der Pflegenden ist in den letzten elf Jahren um 44,2 Prozent gestiegen [1]. Gegenüber somatischen Pflegekräften weisen psychiatrische eine höhere Belastung an sozialer Unterstützung, emotionaler Anforderungen und Handlungsspielräumen auf [2]. Eine verminderte Widerstandskraft birgt Folgen für die Pflegenden selbst, aber auch für die Patient:innen, das Team, den Arbeitgeber sowie die Gesellschaft [3].

## Belastungsfaktoren

- organisatorische/administrative, patientenbezogene sowie betriebskulturelle Faktoren belasten zunehmend im Zusammenspiel mit psychisch, körperlich und emotionalen Anforderungen [4].
- Bedrohungen, Beleidigungen, körperlichen Übergriffe, verbalen Aggressionen, sexuelle Aufforderungen, Unterstellungen, dehumanisierende und sexualisierende entwürdigende Äußerungen [5] sekundäre Traumatisierungen [6]

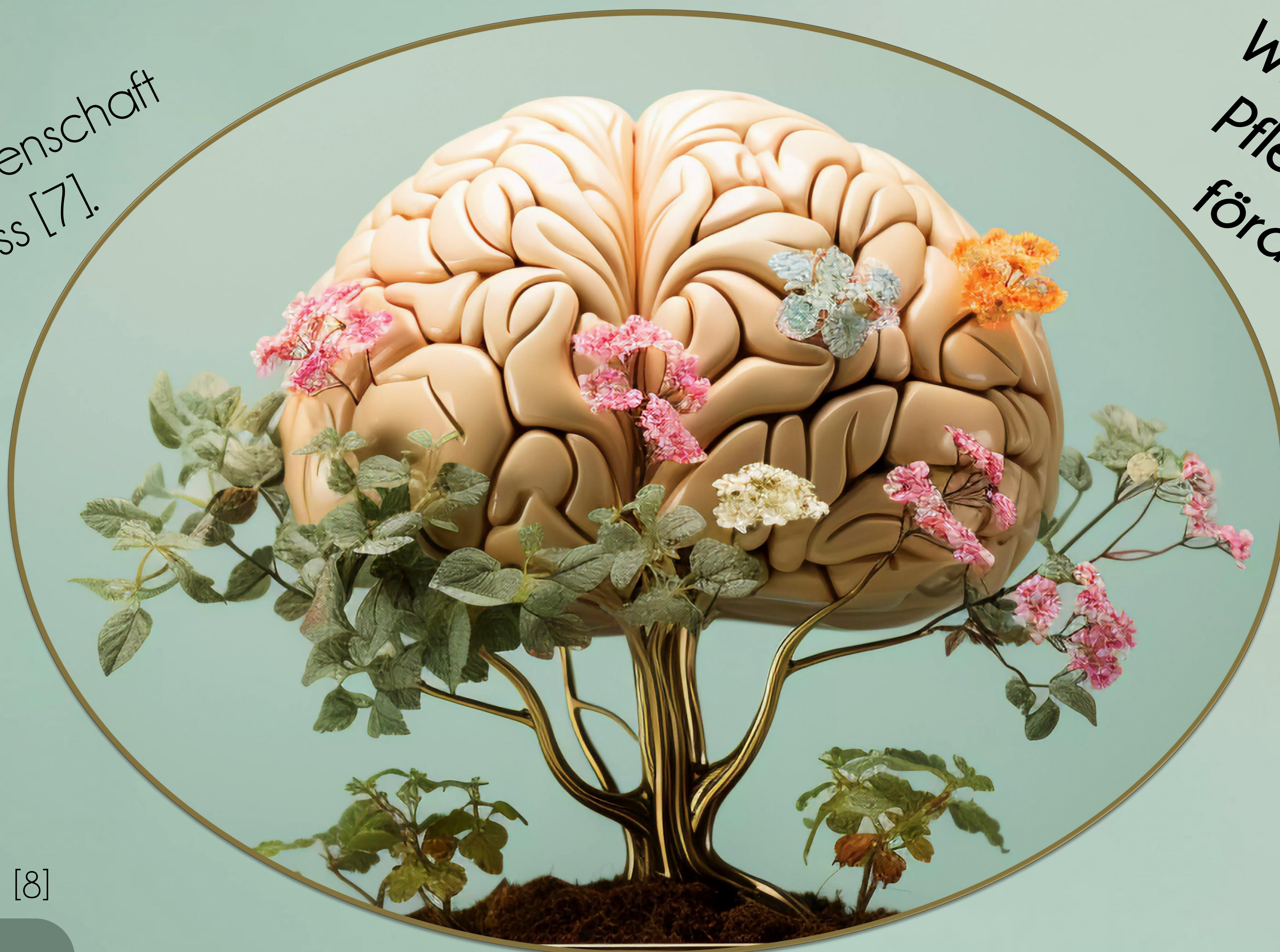
## Methodik

### Orientierende Literaturrecherche

**Fachdatenbanken:** PubMed & CINAHL, Universitätsbibliotheken **Bibliotheksverwaltungsprogramme:** OpenAthens & Helioszentralbibliothek

**Suchbegriffe:** Resilienz, Belastungsfaktoren, Resilienzfaktoren, Resilienzförderung, Resilienz Pflegenden, Gründe Berufsausstieg psychiatrische

Resilienz ist eine persönliche Eigenschaft und ein Prozess [7].



Fragestellung  
Wie können psychiatrisch Pflegendende ihre Resilienz fördern und erhalten?

## 6 Resilienzfaktoren [8]

Optimismus

Soziale Netze

Sinn & Wert

Lösungs- & Zukunfts-Orientierung

Selbstwirksamkeit

Selbstregulation

## Ergebnisse

Resilienz ist ein fortlaufender Prozess, den man aktiv beeinflussen kann. In belastenden Situationen kann ein Zurückgreifen auf die Resilienzfaktoren hilfreich sein. Unterschiedliche Resilienz Modelle können helfen mehr selbst Reflektion zu erhalten und die Ressourcen fördern [3].

### Institutionelle Ebene

Supervision, Deeskalationstraining, Teamcoaching, offene Team Kommunikation, Sport- & Entspannungsangebote [4], hohe Arbeitsplatzbindung & hohe Arbeitszufriedenheit [9], Fortbildungsangebote z.B. EMP-Care [10], Kollegiale Hilfe [11],

### Persönliche Ebene

Die Angebote kennen & nutzen wie z.B. ABC-Modell nach Ellis sowie die Resilienzfaktoren [3] Für privaten Ausgleich sorgen z.B. Sport, Hobbys etc., aktives Coping, Selbstreflektion fördern, Offenheit für Besprechungen im Team [9], Humor in der Pflege [12]

## Diskussion / Fazit

Die Resilienz fördernden Angebote sollten sich attraktiv und wirksam gestalten. Vor allem der Arbeitgeber sollte, für eine lange Gesunderhaltung, die Wünsche und Bedürfnisse der Pflegenden mit einbeziehen. Dies folgt dem Ziel eine adäquate Versorgung der Patient:innen anbieten und gewährleisten zu können. Es gilt verschiedene Faktoren zu berücksichtigen, wie z.B. das verringern von Stressoren am Arbeitsplatz. Um den Bedarf der psychiatrisch Pflegenden erkennen und decken zu können, ist auf dem Gebiet mehr Forschung sowie eine Einheitliche Definition erforderlich.

