



## Psychohygiene und Fürsorgeprinzip – wirksame Stressbewältigung

Ob Ärzte, Pflegekräfte, Physiotherapeuten – Menschen, die sich für eine Tätigkeit auf der Intensivstation entschieden haben, empfinden ihre Aufgabe häufig als Berufung. Sie halten es oft für ihre berufliche Mission, unter schwierigsten Bedingungen zu therapieren und zu helfen.

Doch die Arbeit auf der Intensivstation geht einher mit hohen Belastungen und meist nur sehr geringen Einflussmöglichkeiten. Diese besonderen Anforderungen bergen für alle Mitglieder des Intensivteams das Risiko der Überlastung. Umso wichtiger ist es, achtsam mit sich selbst umzugehen und nach Phasen der Anspannung immer wieder für Entspannung zu sorgen. Gelingt das nicht, droht zum einen die Gefahr, in ein chronisches Stresserleben zu geraten, das zu völliger Erschöpfung führen kann. Zum anderen ist es möglich, dass z.B. in einer hochbelastenden Arbeitssituation, wie sie auf der Intensivstation häufig vorkommt, die normalen Stress-Verarbeitungsmechanismen versagen, was im schlimmsten Fall ein psychisches Trauma zur Folge haben kann. Doch wie gelingt es, im Klinik-alltag dauerhaft leistungsfähig zu gesund zu bleiben? Was kann jeder Einzelne tun, um den Anforderungen standzuhalten? Das Modell der Psychohygiene liefert dazu wirksame Hinweise.

### Ändern der Blickrichtung

Im ersten Schritt ist es wichtig, Stress nicht aus einer ausschließlich negativen Blickrichtung zu betrachten. Denn es gibt durchaus Argumente für Stress:

1. Stress hilft, Entscheidungen zu treffen.
2. Stress hält fit.
3. Stress optimiert Arbeitsabläufe.

4. Stress rettet Projekte.
5. Stress stärkt die Zusammenarbeit.
6. Stress fördert Ideen und innovative Lösungen.
7. Stress ist ein Erfolgsfaktor.

Im zweiten Schritt gibt das Modell der Salutogenese, das auf den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zurückgeht, nützliche Hinweise. Es beschäftigt sich mit der Frage, wie Gesundheit entsteht und erhalten werden kann. Das Modell betrachtet Menschen wie Schwimmer in einem Fluss:

- Wir kommen nicht trockenen Fußes durchs Leben.
- Wir befinden uns immer im wechselvollen Strom des Lebens.
- Es ist immer mit Widrigkeiten zu rechnen.
- Ein guter Schwimmer behält auch mitten in der Strömung den Kopf über Wasser.

Stellt sich die Frage: Wie wird man ein guter Schwimmer? Das zentrale Merkmal guter Schwimmer ist ihr sogenanntes Kohärenzgefühl. Es entsteht, wenn man mit sich und seinem Umfeld im Einklang ist. Dafür müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- **Verstehbarkeit:** Meine Arbeitsaufgabe ist klar. Es gelingt mir, Probleme und Belastungen auch in einem größeren Zusammenhang zu sehen.
  - **Sinnhaftigkeit:** Meine Aufgabe ist sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich lohnt, sich zu engagieren.
  - **Handhabbarkeit:** Die mir gestellten Aufgaben kann ich grundsätzlich lösen. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zum Meistern aktueller Herausforderungen mobilisieren kann.
- Wem es gelingt, diese Aspekte zu reflektieren und dabei am Ende jedes Tages wertschätzend auf das zurückzublicken, was er geleistet hat, hat sehr viel für seine persönliche Psychohygiene getan.

Allerdings ist diese Art der Selbstfürsorge nur ein Gesichtspunkt. Ein weiterer ist das Fürsorgeprinzip, das Führungskräfte gegenüber den ihnen anvertrauten Mitarbeitern ausüben müssen. Denn es ist eine Führungsaufgabe, rechtzeitig Signale der Überlastung zu erkennen, zu akzeptieren und darauf zu reagieren – auch wenn diese Signale scheinbar nur subjektiv vorhanden sind. Das direkte Ansprechen des Mitarbeiters ist ein erster und sehr wichtiger Schritt. Entlastungsmöglichkeiten lassen sich dann im Gespräch abstimmen und vereinbaren.

Signalisiert das gesamte Team „Land unter“, ist die Führungskraft angehalten, auf Leitungsebene und berufsgruppenübergreifend nach Lösungen zu suchen und diese mit Nachdruck zu vertreten und durchzusetzen. Anderenfalls gefährden hoher Krankenstand, Unzufriedenheit und Fluktuation die Sicherheit der Patienten.

Chefärzte und Pflegeleitungen müssen sich klarmachen, dass gute Intensivkräfte nur schwer zu bekommen sind, insbesondere in einer Klinik, der der Ruf vorausieht, auf berechnete Überlastungssignale der Intensivstation nicht zu reagieren. Welches Haus kann sich das heute leisten? **DIVI**

Werner Fleischer

Hinweis: Die im Text verwendete maskuline Schreibweise dient ausschließlich der besseren Lesbarkeit.

#### Korrespondenzadresse

Dipl.-Päd. Werner Fleischer  
Beratung, Coaching, Moderation  
Freschenhausener Weg 2a  
21220 Seevetal  
Tel.: 04105 668052 | Fax: 04105 668053  
W.Fleischer@Ihrcoach.com  
www.ihrcoach.com