

# Schaff ich das noch ?

## Reaktionen von Pflegenden auf belastende Ereignisse

Urte Fooker

Andreas Odrich

Susanne Baumann

Altonaer Kinderkrankenhaus

Helios Krankenhaus Mariahilf Hamburg

Altonaer Kinderkrankenhaus

---

# Übersicht

- Einführung
- Stressbelastungssituationen
- Reaktionen auf belastende Ereignisse
- Möglichkeiten der Unterstützung durch das Stationsteam
- Fazit

# Was bin ich eigentlich ?

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Zusammenfassung



---

# Das war doch nicht belastend !

Einführung - **Stressbelastungssituationen** - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

- Nicht nur einzelne Ereignisse sind entscheidend für Belastungsreaktionen
- Auch die Summe der alltäglichen Arbeitsaufgaben mit ihren vielfältigen Stressoren, können physische und psychische Reaktionen hervorrufen

---

# Und was ist mit mir...?

Einführung - **Stressbelastungssituationen** - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

- Pflegende unterstützen andere in der Bewältigung von Krankheit, Verletzung oder anderen einschneidenden Erlebnissen.
- Hilfe für sich selbst zur Bewältigung psychischer und physischer Belastungen einzufordern bedeutet, dass Pflegende sich Hilfebedürftigkeit eingestehen müssen.

# Auch ich bin ein Opfer ?!

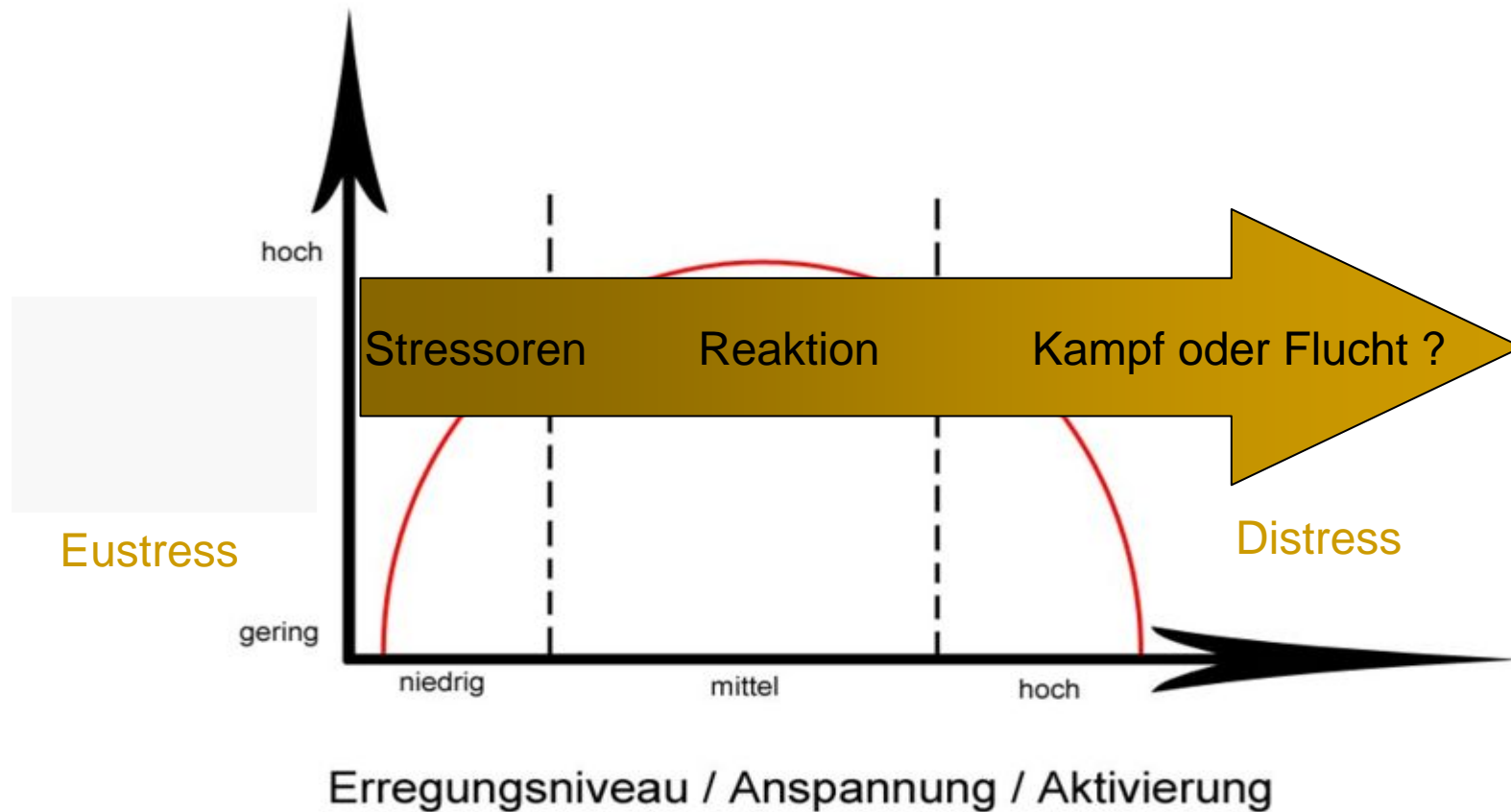
Einführung - **Stressbelastungssituationen** - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

- **Primäropfer:** Menschen die unmittelbar betroffen sind; Opfer eines direkten Traumas.
- **Sekundäropfer:** Menschen die mit den belastenden Ereignissen von Primäropfern konfrontiert werden.
- **Tertiäropfer:** Menschen, die mit den belastenden Ereignissen nicht direkt konfrontiert werden, jedoch mit den Auswirkungen bei Primär-/ oder Sekundäropfern.

# Wie reagiere Ich...

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

## ...auf meine Stressoren



---

# Meine Reaktionen...

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

- Schneller Puls
- Schwitzen
- Hände zittern
- Verwirrung
- Reaktionsschwierigkeiten
- Wut und Frustration
- Appetitlosigkeit
- Schweigsamkeit
- Distanz zu Mitmenschen

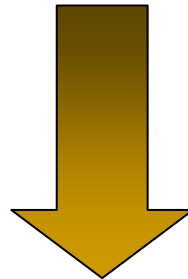


---

# Meine Reaktionen...

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit

Jeder Mensch hat seine eigenen Bewältigungs-Strategien



Die Reaktionen eines Betroffenen sind  
grundsätzlich zu akzeptieren

# Was können wir gemeinsam tun ?

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - Fazit



- Verständnis zeigen
- Vertrauensgrundsatz
- Fakten klären
- Missverständnisse und Gerüchte vorbeugen
- Gesprächsbereitschaft signalisieren
- Supervision erwägen

# Fazit

Einführung - Stressbelastungssituationen - Reaktionen auf belastende Ereignisse - Möglichkeiten der Unterstützung durch das Team - **Fazit**

- Die Arbeit auf einer Intensivstation kann vielfältige Reaktionen auslösen.
- Alle Pflegekräfte haben individuelle Stressoren, die in einer Krise münden können.
- Das Team kann mit wenigen Grundkenntnissen Hilfestellung geben
- „Erst-Helfer“- Kompetenz nach belastenden Ereignissen
- Reden schafft Bewältigung

---

# Wir schaffen das doch !

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Urte Fooken

Andreas Odrich

Susanne Baumann

Altonaer Kinderkrankenhaus

Helios Krankenhaus Mariahilf Hamburg

Altonaer Kinderkrankenhaus

---

# Literaturverzeichnis

- Mitchell T. Jeffrey; Everley S. George: Critical Incident Stress Management Handbuch Einsatznachsorge ; Psychosoziale Unterstützung nach der Mitchell Methode; Hrsg.: Joachim Müller-Lange ; Edeweicht ; Wien : Stumpf und Kossendey; 2. Auflage , 2005
- Dammer, Monika: „Die Notfallsituation als Belastung in der Intensivpflege: Eine Problemanalyse“ intensiv Thieme ; Stuttgart 9/2001
- Eckardt, Thomas: „Stress und Burnout in der Pflege“ Pflegezeitschrift, Kohlhammer ; Stuttgart 2/2010