



PSYCHISCHE BELASTUNGEN UND TRAUMATA



Der Pflegeberuf ist bereits jetzt ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft und wird in der Bedeutung in den nächsten Jahren noch weiter steigen. Die Anstrengungen, die der Beruf mit sich bringt, sind deshalb nicht zu unterschätzen – gerade die psychologische Seite. Obwohl der Pflegeberuf einer der wichtigsten Säulen unserer Gesellschaft ist, fehlt die Wertschätzung in der Gesellschaft. Dies kann ein Grund für die Entstehung psychischer Probleme bei Pflegekräften sein.

Es kann jeden treffen

Vollkommen egal welches Alter, welches Geschlecht und welche Berufserfahrung ein Betroffener oder eine Betroffene hat, jeder kann durch einschneidende Erlebnisse und zu viel Stress psychisch belastet sein oder gar an PTBS erkranken.

PTBS – Was ist das?

PTBS steht für Posttraumatische Belastungsstörung. Häufig leiden Soldaten, welche aus Kriegsgebieten nach Hause kommen unter dieser Krankheit. Nach einem traumatischen Erlebnis kann der Körper das Erlebte nicht gerecht verarbeiten. Hier kann es so Zuständen der Hilflosigkeit oder Angst kommen. Der oder die Erkrankte fühlen sich oft in die traumatisierende Situation zurück versetzt.

PTBS in der Pflege

Auch Pflegekräfte können über ihren Beruf an PTBS erkranken. Auslöser können hier zum Beispiel stark entstellte Körper nach Krankheiten oder Unfällen, aber auch Angriffe von psychisch erkrankten oder dementen Personen gegen die Pflegekraft sein.

Vorsorge ist besser als Nachsorge

Probleme und Überbelastung sollten rechtzeitig identifiziert und geändert werden, bevor diese zu Beeinträchtigung führen. Dabei helfen zum Beispiel regelmäßige Befragungen zum Mitarbeiterzufriedenheit und systematische Gefährdungsbeurteilungen.

Vorbeugende Maßnahmen für eine gesunde Psyche

Gegen psychische Beeinträchtigungen lässt sich vorbeugend eine ganze Menge tun:

- Arbeit und Privatleben strikt trennen,
- sich jemandem anvertrauen,
- mit Kollegen und Vorgesetzten über geschehenes sprechen,
- frühzeitig einen Psychologen aufsuchen,
- üben Sie sich in Selbstfürsorge und Psychohygiene, eine Möglichkeit wäre autogenes Training
- nutzen Sie Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement

Noch Fragen? Zögern Sie nicht, unseren Gesundheitsexperten Viktor Simon zu diesem Thema zu kontaktieren oder nach einer präventiven Schulung gegen psychische Belastungen zu fragen.