



Kurzbericht zum Pilotprojekt

„Stressmanagementtraining mit System für Pflegekräfte“

in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Regensburg



1. Anlass, Fragestellung und Zielsetzung

Das dargestellte Projekt wurde an dem Universitätsklinikum Regensburg durchgeführt. Anlass war die Beschreibung der Belastungssituation durch die Pflegedienstleitung. Zielsetzung dieses Projektes war die Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines maßgeschneiderten Stressmanagementtrainings für die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse der Berufsgruppe der Pflegekräfte. Von besonderer Bedeutung war die Beantwortung der Fragen, welche Elemente im Stressmanagementtraining wirksam für den beruflichen Kontext von Pflegekräften sind und wie sich diese sinnvoll, effektiv und nachhaltig in den beruflichen Alltag integrieren lassen.

2. Methodik und Evaluationsdesign

Die Durchführung des Projekts wurde in den Rahmen eines Mixed-Methods-Ansatzes, welcher qualitative und quantitative Forschungsstrategien miteinander verzahnt, eingebettet. Mit Hilfe eines Fragebogens (Stress- und Coping Inventar von L. Satow, 2012) wurden der Stressstatus und vorhandene Bewältigungsstrategien vor und nach dem Training erfasst. In Form strukturierter Interviews vor, während und nach dem Training erfolgte die Erwartungsabfrage und das Feststellen der Hauptbelastungsfaktoren sowie der Hauptressourcen der Teilnehmer. Außerdem wurde im Verlauf die Erfüllung der Erwartungen der Teilnehmer erfragt und deren Vorschläge zur Anpassung und Spezifizierung konzeptionell eingebunden. Im Alltag zwischen den Trainingseinheiten bearbeiteten die Teilnehmer spezifische Aufgaben, die der Transfersicherung und Verankerung dienten.

3. Ergebnisse

Die Ergebnisse des Stress- und Coping-Inventars (SCI) zeigten eine deutliche Abnahme des Belastungsempfindens und der Stresssymptomatik. Die Ausprägungen der Bewältigungsstrategien blieben auf hohem Niveau stabil, teilweise ließ sich ein Zuwachs verzeichnen. Die strukturierten Interviews vor dem Training ließen erkennen, dass die Hauptbelastung vordergründig aus der Tätigkeit selber resultiert: hohe Patientenzahl, hoher Arbeitsaufwand, Konfrontation mit verärgerten Patienten durch lange Wartezeiten, Platzmangel, Lärm, ständige Unterbrechungen, mangelnde Organisation, mangelnde Berücksichtigung der privaten Situation bei



Dienstplangestaltung, fehlende Arbeitsmittel und somit erhöhter Aufwand, fehlende Zeit zur fachlichen Reflexion.

Demgegenüber schrieben die Pflegekräfte ihre Hauptressourcen in erster Linie der eigenen Person zu. Hier wurden mehrfach ein bereits guter Umgang mit Stress, ein funktionierendes Abgrenzungsverhalten und Sport zur Stressbewältigung erwähnt. Es zeigte sich bereits schon in den Interviews während des Trainings, dass die angebotenen Hilfsmittel und die vielen Anregungen nützlich und hilfreich für die Pflegekräfte im Alltag waren. Die Ergebnisse der abschließenden Interviews zeigten, dass die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt wurden: sie konnten sich besser im Alltag beziehungsweise in schwierigen Situationen abgrenzen. Die durch das Training angeregten Diskussionen verbesserten die Kommunikation in den Teams und auch die Unterstützung von Kollegen ließ sich erfolgreicher umsetzen. Die aus den Hauptbelastungsfaktoren abgeleiteten Maßnahmenpläne halfen, klarer zu sehen und sich auszurichten.

4. Fazit

Es ist davon auszugehen, dass das Training mit seinen speziellen, auf die Erwartungen der Teilnehmer zugeschnittenen Elementen, wirkungsvoll war. Im Umgang mit Stress handelt es sich hier offensichtlich um eine ausgesprochen kompetente Berufsgruppe. Das ist insbesondere an der hohen und stabilen Ausprägung in der aktiven Stressbewältigung und im positiven Denken in Belastungssituationen zu erkennen.

Da die Hauptbelastungsfaktoren vorwiegend aus der Tätigkeit zu resultieren scheinen, liegt es demzufolge nahe, den Fokus und die Intensivierung auf die Analyse der Belastungsfaktoren zu legen und entsprechende Maßnahmenpläne anzustoßen. Deren Anregungen und Konsequenzen sind Aspekt eines lebendigen Qualitätsmanagementsystems und reichen zum Teil bis in die Abstimmung von berufsgruppenübergreifenden Prozessen der Zusammenarbeit. Dem Erhalten und Stärken der persönlichen Stressmanagementtechniken kommt eine besondere Bedeutung zu. Das Motto lautet: Pflegen und unterstützen dessen, was funktioniert und hilfreich ist!



Literatur

Simmel M. (2015). Es geht um ein Mehr an Lebensqualität. *Systemische Orale Medizin*.

Jg. 4/2015

Satow, -. (2012). Stress- und Coping-Inventar.