

Arbeitsblatt • I care Pflege 2.7

Stressmanagement

Was ist Stress?

Das Wort Stress stammt ursprünglich aus der Physik. Hier bezeichnet es den Zug auf ein Material oder dessen Verbiegung, was zu Materialermüdung führt. Hans Selye, ein ungarisch-kanadischer Mediziner und bekannt als „Vater der Stressforschung“, übertrug den Begriff 1950 auf die Medizin und Psychologie. Selye beschrieb Stress als eine „unspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gestellte Anforderung, eine körperliche und seelische Anspannung und Belastung.“

Wie Stress empfunden wird ist abhängig von der individuellen Wahrnehmung und Bewertung des Stressors (Stressauslösers) sowie den eigenen Ressourcen. Es ist also weniger der Stressor selbst für die Entstehung von Stress verantwortlich, sondern die Bewertung seiner Bedrohlichkeit.

Definition Ressource

Ressourcen sind in diesem Kontext individuelle Möglichkeiten/Fähigkeiten, um Stressoren zu bewältigen. Es gibt physische, psychische, geistige, soziale und materielle Ressourcen.

Stress entsteht, wenn zwischen Ressourcen und einwirkenden Stressoren ein Ungleichgewicht zugunsten des Stressoren entsteht.

Langfristig ist Stress gesundheitsgefährdend. Wenn Erholungsphasen fehlen und Stress dauerhaft anhält, schadet dieser Zustand Körper, Geist und Seele. Ein permanent erhöhter Stresshormonspiegel führt zu einem Ungleichgewicht des Hormonhaushaltes und die Anfälligkeit für weitere Stressoren steigt. Dies wird verstärkt durch

- das ständige Überschreiten eigener Belastungsgrenzen,
- Unterdrückung eigener Gefühle und Bedürfnisse,
- ein andauerndes Ungerechtigkeitsempfinden,
- stressverstärkende Einstellungen.

Manche Menschen scheinen ganz von selbst eine große Resilienz (psychische Widerstandskraft) gegen Stressoren zu besitzen. Warum ist das so unterschiedlich? Der Psychologe Richard Lazarus hat sich mit dieser Frage eingehend beschäftigt und das Transaktionale Stressmodell entwickelt.

Hohe Verantwortung.



Pflegfachkräfte arbeiten nah am Pflegeempfänger und haben eine hohe Verantwortung. Sie sind häufig die ersten, die im Notfall vor Ort sind.

Foto: K. Oborny, Thieme



ARBEITSAUFTRAG

- 1 Was löst während der Ausbildung/Arbeit in Ihnen das Gefühl „Stress“ aus? Welche Symptome begleiten das Stressempfinden?
- 2 Bewerten Sie Ihr Stressempfinden in Bezug auf die folgenden Stressoren (1=geringes Stressempfinden, 5=starkes Stressempfinden). Vergleichen Sie im Anschluss Ihre Einschätzungen mit denen Ihres Sitznachbarn.

Stressor	1	2	3	4	5
Klausur					
Klassenvortrag					
Lärm					
stark erhöhter Arbeitsanfall					
Hitze					
Konflikt mit Kollegen					
schweres Heben					

- 3 Sammeln Sie Informationen über das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus.
 - a. Klären Sie, was Stressoren sind und welche Bedeutung die Bewertung für Ihr Wohlbefinden hat.
 - b. Es gibt unterschiedliche Coping-Strategien (=Bewältigungsstrategien) und eine Vielzahl an Programmen und Maßnahmen mit dem Ziel des Stressabbaus. Welche Bewältigungsstrategien gehen aus dem Transaktionalen Modell hervor?
 - c. Was hilft Ihnen, wenn Sie Stress empfinden?