

STRESSMANAGEMENT

STRESSBEWÄLTIGUNG IN DER AMBULANTEN PFLEGE

IM ÜBERBLICK

Stress ist ein subjektiv unangenehmer Spannungszustand. Er entsteht, wenn man befürchtet, etwas nicht meistern zu können. Das Stressempfinden ist individuell - ebenso die Reaktion. Vollständige Stressreaktionen helfen uns, das Problem zu lösen, während unvollständige zu teils schweren Erkrankungen führen können. Individuelle Stressprävention hilft, den Folgen zuvor zu kommen.

TRANSFER IN DIE PRAXIS

- Ändern Sie Dinge, die Sie ändern können
- Bewältigen Sie Anforderungen aktiv z.B. durch das Setzen von Grenzen, oder bewusste Auszeiten
- Überprüfen Sie Ihre Erwartungshaltung
- Achten Sie auf sich selbst. Pflegen Sie z.B. Feierabendrituale, schaffen Sie Ausgleich im Alltag, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

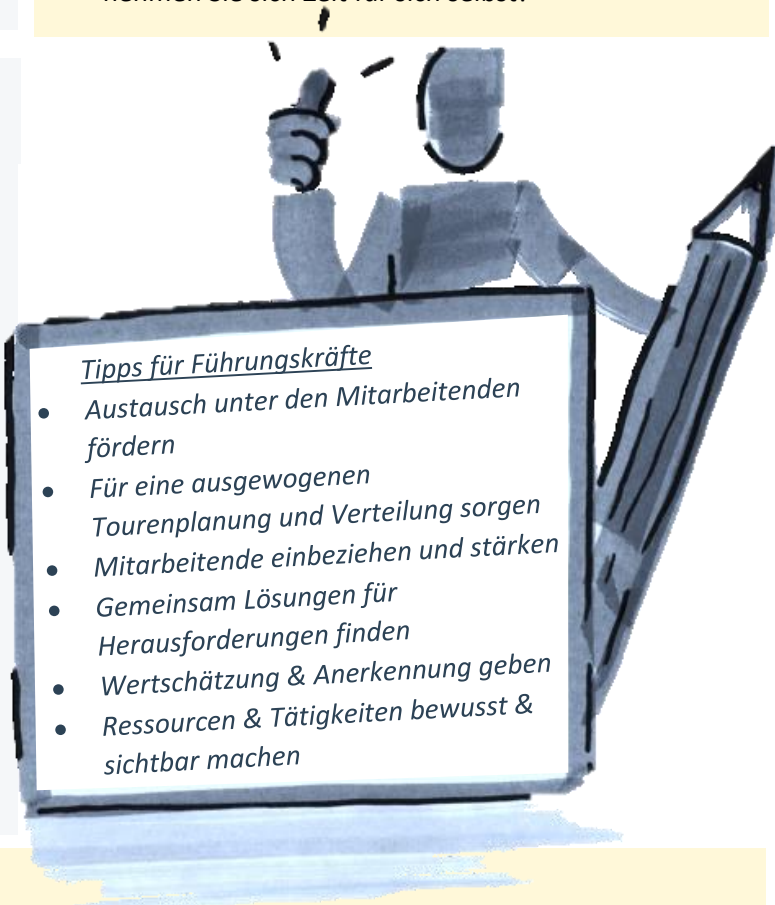
WISSEN & ERKENNTNISSE

- Stressauslöser (Stressoren) sind individuell. Jeder hat eigene Stressauslöser und bewertet diese anders.
- Die Konsequenzen (Stressaktion) sind genauso individuell, wie die Auslöser
- Sie können kurzfristig, aber auch langfristig auftauchen

- Reflektieren Sie:

*Ich gerate in Stress, wenn ...
Ich mache mir Stress, indem ...
Wenn ich im Stress bin, dann ...*

- Stressmanagement kann individuell (z.B. um Unterstützung bitten) und gemeinsam (z.B. kollegiale Beratung) betrieben werden



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Team Gesundheit – Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH, Annette Weppelmann
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/stressmanagement>
- <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
- Gesund Führen: <https://bit.ly/3dvVs1g>