

Fokussieren, abgrenzen, ausblenden

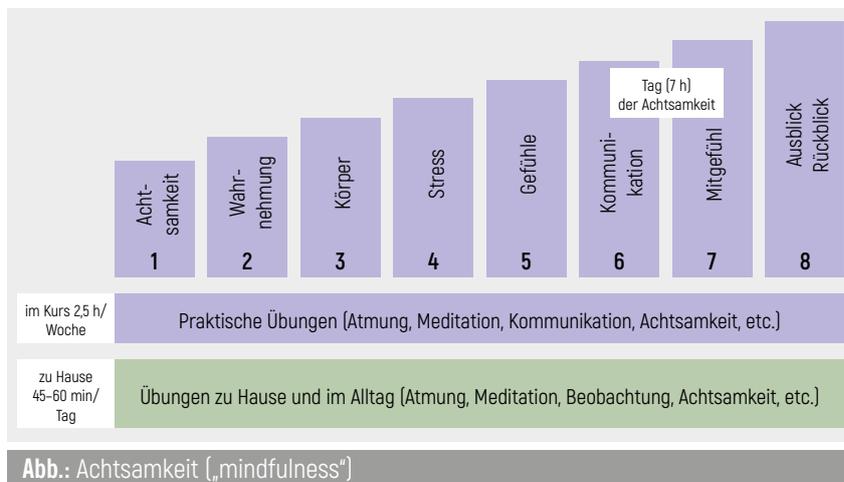
Psychohygiene in belastenden klinischen Situationen

Schützen und erhalten Sie Ihre psychische Gesundheit! Erfahren Sie, welche anerkannten Methoden es gibt, um sich im Klinikalltag schneller in einer belastenden Situation zurechtzufinden, denn Stichwort COVID-19-Pandemie: „Beklatscht zu werden ersetzt nicht die Psychohygiene“. Redaktion: Dr. Melanie Spitzwieser

Burn-out: Viele Belastungen aus dem klinischen Alltag, wie etwa Arbeitsverdichtung oder das Überbringen schlechter Nachrichten, aber auch Fremdbestimmung und Privates können in einem Burn-out resultieren. In seinem Vortrag definierte Ing. Mag. Dr. Christian Kienbacher (Facharzt für Innere Medizin, Notarzt, Psychologe; www.healthconcept.at) Burn-out als emotionale und psychophysische Erschöpfung mit einem Gefühl der anhaltenden beruflichen Überforderung und des seelischen und körperlichen Ausgebranntseins, der Unfähigkeit zur zwischenzeitlichen Entspannung nach arbeitsbedingter Anspannung, mit den Symptomen Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, gastrointestinale Beschwerden und erhöhte Infektanfälligkeit.¹ „Burn-out ist mittlerweile im ICD-10, ICD-11 und DSM-V enthalten, stellt darin jedoch keine eigenständige Diagnosekategorie dar“, verdeutlichte Kienbacher.

Toolbox zur Burn-out-Prophylaxe

Individuelle Möglichkeiten der Entspannung gibt es viele, wie eine Umfrage unter den TeilnehmerInnen der Veranstaltung zeigte: Yoga, laufen, Sport, lesen, Musik hören, wandern, Zeit in der Natur verbringen, kochen – nur um einige zu nennen. Die Frage ist, worin liegt nun die Gemeinsamkeit all dieser Tätigkeiten? Die Antwort: sich zu fokussieren! „Es geht darum, die geschaffene Entspannung zu nutzen, um seinen Energiespeicher wieder aufzufüllen“, erläuterte Kienbacher. Doch mindestens so wichtig, wie sich zu entspannen, sei es auch, sich zu überlegen, was alles weggelassen werden kann



(z. B. Bildschirmzeit am Handy). Denn man ist laut dem Experten nicht nur für das verantwortlich, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut. Im Folgenden sollen einige anerkannte Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.

Achtsamkeit

Bei Yoga oder Meditation geht es um die Fokussierung, also die bewusste Konzentration, auf eine einzelne Übung. Diese Bündelung der Aufmerksamkeit (engl.: Mindfulness; **Abb.**) kann jedoch auch auf den Alltag umgelegt werden, indem man beispielsweise Tätigkeiten bewusst – einer nach der anderen – nachgeht oder etwas bewusst wahrnimmt. Man spricht hierbei von achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (Mindfulness-based Stress Reduction, MBSR). „Jede fokussierte Aufmerksamkeit ist Meditation“, bekräftigte Kienbacher.

Tiefenentspannung

Als Möglichkeiten der Tiefenentspannung führte Kienbacher neben der „Königsdisciplin“

Meditation folgende Techniken an: progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, autogenes Training, Hypnose und Selbsthypnose, Visualisierungstechniken, „Phantasiereisen“, Konstruktion alternativer Wirklichkeiten (Konstruktivismus – Perspektiven – Realitäten).

Reframing

Als besonders stark wirksames Tool, um insbesondere im klinischen Alltag der onkologischen Pflege die Sichtweisen auf Probleme oder Situationen flexibel gestalten und verändern zu können, sieht Kienbacher das Konzept des sogenannten Reframings („den Rahmen ändern“). Hierbei wird durch einen Perspektivenwechsel einer Situation, einem Verhalten oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen – und zwar, indem man versucht, alles in einem anderen (= positiven) Kontext zu betrachten.

Quelle: MSD ONCO PFLEGEDAYS, Vortrag „Psychohygiene und TOOLBOX für medizinisches Personal“, 6. 11. 2021, virtuell

¹ <https://oegpb.at/clinicum-neuropsych/clinicum-neuropsych-22018/burnout-psychische-stoerung-oder-beschwerden/>