

# Zwischen Adrenalin und Achtsamkeit

## Notfallsanitäter-SchülerInnen im Stress

**„Der Hauptgrund für Stress ist der tägliche Kontakt mit Idioten.“**

**Albert Einstein (angeblich)**

Die Notfallsanitäter Ausbildung und die Arbeit im Rettungsdienst im Allgemeinen sind geprägt von intensiven Momenten, in denen die Anforderungen an die Stressbewältigung besonders hoch sind. Dieses Abstract wirft einen Blick auf die vielschichtigen Stressoren, mit denen angehende NotfallsanitäterInnen konfrontiert werden, und untersucht Möglichkeiten zur Förderung von Resilienz in diesem anspruchsvollen Kontext.

Mögliche Stressoren, die angehenden NotfallsanitäterInnen begegnen sind vielfältig; zur Veranschaulichung werden einige Beispiele in drei Kategorien unterteilt:

- Über- oder Unterforderung
- mangelndes Feedback (z.B. durch fehlende Einsatznachbesprechungen)
- Leistungs- und Zeitdruck durch nahende Prüfungen
- hohe Verantwortung (Menschenleben)
- unzureichende Einarbeitung
- unklare Zuständigkeiten, Rollenfindung ist noch nicht abgeschlossen

### Soziale Stressoren

- mangelnde Anerkennung
- schlechtes Betriebsklima
- Konfliktpotential auf der Wache / Konkurrenzdruck

### Physische Stressoren

- Lärm, Kälte, Hitze
- Nacht- und Schichtarbeit

Durch diese Beispiele kann ein Ungleichgewicht zwischen unseren individuellen Leistungsvoraussetzungen, Zielen und Bedürfnissen und den Anforderungen der Umwelt an uns entstehen. Wir sind überfordert, es entsteht Stress.

Wenn dieser Stress nicht mehr nur von kurzer Dauer ist, sondern zu einem dauerhaften Zustand wird, sich möglicherweise chronifiziert, kann das schwerwiegende Folgen haben. Dauerstress kann sich durch Symptome wie ständiges Grübeln, Konzentrationsstörungen, Aggressivität, Angstgefühle und Depressionen oder auch allgemeine Anspannung, Muskelzittern oder ein flaues Gefühl im Magen bemerkbar machen.

Diese Stresssymptome können, wenn sie ignoriert oder nicht angemessen behandelt werden zu Beschwerden wie Krankheitsanfälligkeit, Verdauungsstörungen, Reizmagen,

Schlafstörungen und anderen führen. Aus diesen Befindlichkeitsstörungen können sich ernsthafte Erkrankungen wie psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen, chronische Immunschwäche, Magen-Darm-Erkrankungen oder auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise ein Herzinfarkt entwickeln.

In der Resilienzforschung hat man sich die Frage gestellt, warum manche Menschen in der Lage sind, belastende Situationen nahezu unbeschadet zu überstehen, ja sogar stressfrei oder gelassen zu wirken, während andere daran zu zerbrechen scheinen.

Resilienz wird oft mit „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt und beschreibt die Fähigkeit, Krisen oder belastende Situationen ohne bleibende Schäden oder Beeinträchtigungen zu überstehen. Das Konzept der Resilienz wird oft mit den sieben Säulen der Resilienz beschrieben, die nur eines von vielen Modellen sind, um zu verstehen wie wir unser „mentales Immunsystem“ stärken können. Die sieben Säulen sind:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Manche Menschen haben von Natur aus eine besonders resiliente Grundhaltung und bringen bereits ein hohes Maß an Gelassenheit mit, um in Stresssituationen die Ruhe zu bewahren. Andere müssen die genannten Säulen mehr trainieren um das Risiko der oben genannten Stressauswirkungen zu minimieren.

Es gibt zahlreiche Methoden, um Resilienz zu trainieren, eigene Verhaltensmuster zu verändern und Achtsamkeit zu entwickeln. Auch PraxisanleiterInnen und DozentInnen können den Notfallsanitäter-SchülerInnen in dieser herausfordernden Zeit eine große Hilfe sein und z.B. Methoden zur Stärkung der Resilienz an die Hand geben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Notfallsanitäter-SchülerInnen einen Beruf erlernen, für den ein gesunder Umgang mit Stress und belastenden Situationen essentiell ist. Resilienz entwickelt sich in Interaktionsprozessen mit der Umwelt und kann durch belastende Umweltfaktoren gestärkt werden, wenn diese richtig verarbeitet werden. Wenn wir immer wieder üben, in belastenden Situationen besonnen zu handeln, können wir auch in anderen Stresssituationen auf verschiedene Bewältigungsstrategien zurückgreifen.

Jede/r SchülerIn sollte die für sich zum jeweiligen Zeitpunkt am besten geeignete Stressbewältigungsstrategie und gesundheitsfördernde Methode wählen und dabei ggf. von PraxisanleiterInnen, MentorInnen und DozentInnen unterstützt werden.

## Quellen:

1. „Entspann dich, Deutschland!“ TK-Stressstudie

<https://www.tk.de/resource/blob/2033600/dabd321631964c329be93cf716020397/entspann-dich-deutschland-data.pdf>

2. „Arbeitgeber-Studie: Psychische Belastung a, Arbeitsplatz immer bedeutender - Fehlzeiten deutlich gestiegen“ (Pressemitteilung)

<https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesunder-arbeitsplatz/arbeitgeber-studie-whatsnext-2145326?tkcm=ab>

3. „Starke Ausbildung! Möglichkeiten zur Stärkung von Resilienz bei Pflegepersonen während ihrer Ausbildung“

<https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/download/pdf/3466365?originalFilename=true>

4. „Resilienz“ und „Sieben Säulen der Resilienz“

<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-als-kernfaehigkeit/#anfang-der-resilienzforschung>

5. „Stress“ <https://www.psychologin.co.at/stress.html>