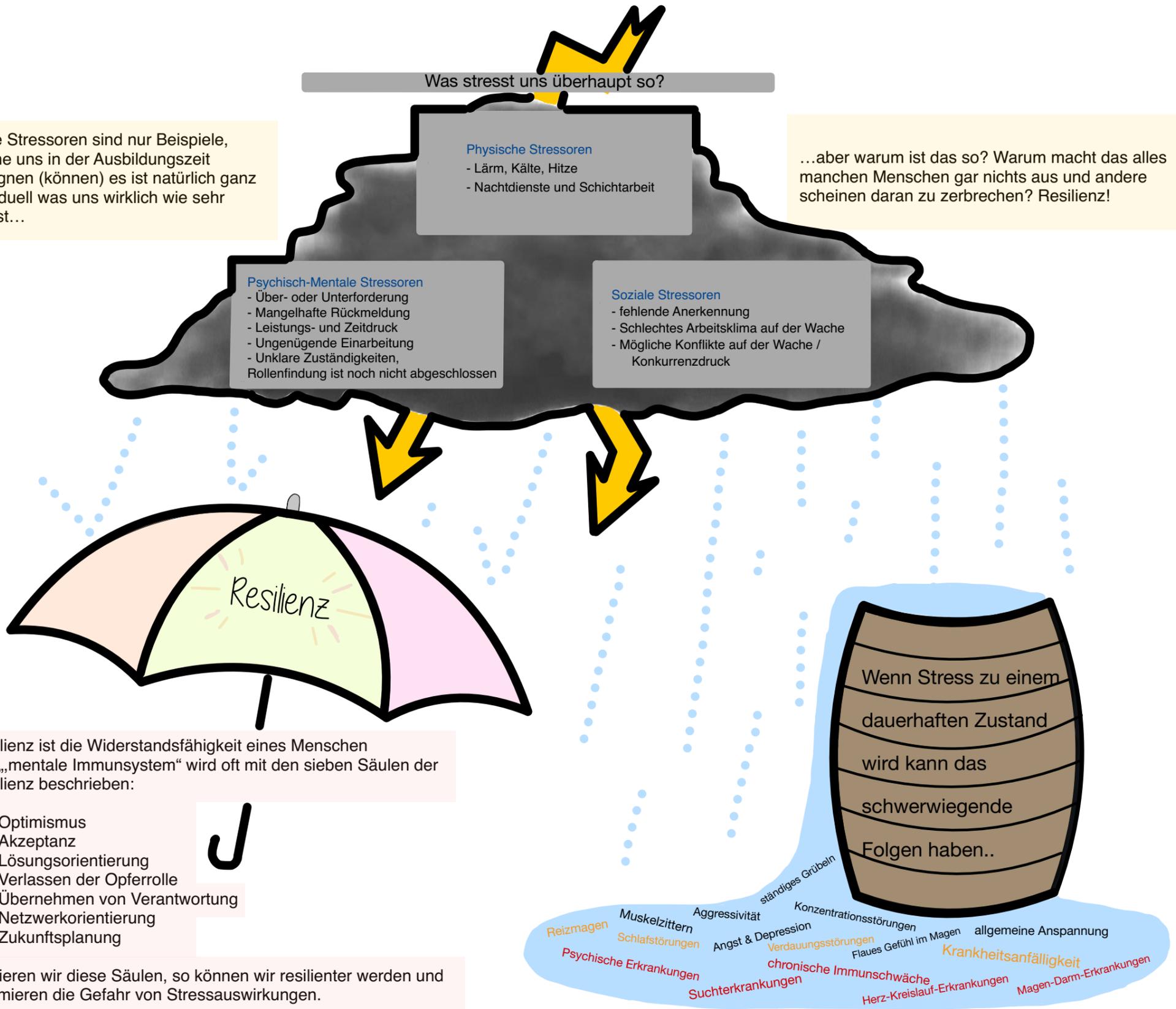


Zwischen Adrenalin und Achtsamkeit

Notfallsanitäter-SchülerInnen im Stress

Diese Stressoren sind nur Beispiele, welche uns in der Ausbildungszeit begegnen (können) es ist natürlich ganz individuell was uns wirklich wie sehr stresst...

...aber warum ist das so? Warum macht das alles manchen Menschen gar nichts aus und andere scheinen daran zu zerbrechen? Resilienz!



Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit eines Menschen das „mentale Immunsystem“ wird oft mit den sieben Säulen der Resilienz beschrieben:

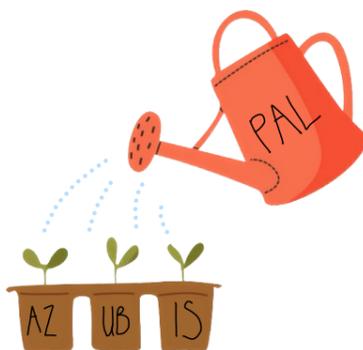
1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Verlassen der Opferrolle
5. Übernehmen von Verantwortung
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung

trainieren wir diese Säulen, so können wir resilienter werden und minimieren die Gefahr von Stressauswirkungen.

Wie kann eine praxisanleitende Person helfen Resilienz bei Auszubildenden zu fördern?

Auszubildende dabei unterstützen, sich erreichbare Ziele zu setzen!

Menschen reagieren besser auf Stress und bauen Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten auf, wenn die Aufgaben herausfordernd aber nicht überfordernd sind. Kleine Erfolge ermöglichen. Lernstand bei der Schule erfragen um passende Aufgaben zu finden und individuell zu fördern.



Regelmäßige Reflektion der praktischen Tätigkeiten!

Gespräche über Bspw. den Arbeitsalltag zeigen den Auszubildenden, mit positiven Erlebnissen und Schwierigkeiten ernstgenommen zu werden. Nicht werten, Raum für Schilderung ihrer Gefühle und Eindrücke geben. Probleme und Herausforderungen können so schnell besprochen und gelöst werden.

Unterstützung dabei, eine eigene Work-Life-Balance zu entwickeln!

Für die meisten Auszubildenden ist der Schichtdienst neu. Praxisanleitende können helfen indem sie positive Aspekte der Schichtarbeit reflektieren, ermutigen Kontakte zu Bezugspersonen zu pflegen, eigene Erfahrungen teilen wie z.B. eigene Aktivitäten organisiert werden.

Eine Kultur der Unterstützung entwickeln!

Vor allem nach stressvollen Arbeitssituationen (z.B. Tod / Sterben, Ekel und Scham) eine Nachbesprechung durchführen. Sind gerade keine emotionalen Reserven übrig, zu einem späteren Zeitpunkt Gesprächsbereitschaft zeigen.