

Resilienzförderung beim Geburtshilfeteam

Inhalt:

Die Tätigkeiten in der Geburtshilfe, gerade im Bereich des Notfallmanagements, sind oft von Stress, Zeitdruck und dem Anspruch auf höchste Qualität geprägt. Die Arbeit in einem multiprofessionellen Team, bestehend aus Ärzten verschiedener Fachabteilungen (Gynäkologie, Neonatologie und Anästhesie), Hebammen sowie Pflege- und Kinderkrankenpflegekräften, ist eine besondere Herausforderung, wobei die Erfahrungen und Erlebnisse manchmal als sehr belastend empfunden werden.

Bei der Stressbewältigung rückt das Konzept der Resilienz immer mehr in den Mittelpunkt. Unter Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, widerstandsfähig gegenüber äußeren Belastungen, Druck und Krisen zu sein. Studien zeigen, dass Menschen mit hoher Resilienz weniger psychosomatische Beschwerden und seltener Burnout-Symptome haben. In diesem Vortrag werden Strategien vorgestellt, wie die eigene Resilienz gestärkt werden kann: Achtsamkeit, Ressourcenorientierung, Selbstregulation und Erleben von Handlungsfähigkeit sind dabei Ansatzpunkte. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie die Resilienzstärkung bei der Unterstützung von Patienten und ihren Angehörigen in Krisensituationen angewendet werden kann.