

MUSTERLÖSUNG: PRÜFUNG ZUR SONDERLEKTION „PSYCHISCHE GESUNDHEIT DES PFELGEPERSONALS

Name / Vorname:	
Datum:	
Klasse:	

	Maximale Punktzahl	Erreichte Punktzahl
Aufgabe 1:	4 Punkte	
Aufgabe 2:	6 Punkte	
Total:	10 Punkte	

Um diese Prüfung erfolgreich zu bestehen sind mindestens 60% der maximalen Punktzahl nötig! (6 Punkte für die Note 4)

NOTE:	
-------	--

Frage 1	
Psychische Belastung	Punkte
a) Nenne vier mögliche Symptome einer zu hohen psychischen Belastung. Man ist: Oft unglücklich Selten gelassen und ruhig Oft nervös oft entmutigt und traurig niedergeschlagen	/2 (0.5 Punkte pro richtige Antwort)
b) Was kann eine zu hohe psychische Belastung auslösen? Zähle vier verschiedene Ursachen auf. Stress im Berufsalltag (Probleme mit Hierarchie, zu viel Arbeit, zu wenig Arbeit, nicht erfüllende Arbeit...) Belastende Situationen wie viele Todesfälle, Fälle, die sehr nahe gehen Abstumpfung gegenüber den Patienten und gegenüber sich selbst (Mitgefühlerserschöpfung) Stress oder sonst instabiles Privatleben Nicht richtiges Aufarbeiten der belastenden Situationen (z.B. Verdrängen) Lebenststress, fehlende psychosoziale Kompetenzen	/2 (0.5 Punkte pro richtige Antwort)
Total Anzahl Punkte:	/ 4

Frage 2	
Umgang mit psychischen Belastungen	Punkte
a) Was kannst du in einer psychisch belastenden Situation sofort tun, um zu helfen? Nenne die drei für dich wichtigsten Tipps. kurz durchatmen eigene Grenze klarmachen Hilfe anfordern Aus dem Zimmer gehen Kurze Pause einlegen ...	/3 (1 Punkt pro richtige Antwort)
b) Was kannst du auch ausserhalb des Berufes tun, um deine psychische Gesundheit zu erhalten? Nenne drei Möglichkeiten Bewegung Freunde Sich beteiligen Entspannung Meditation Darüber reden Neues Lernen Zeit nehmen etwas Kreatives tun Liste nicht vollständig...	/3 (1 Punkt pro richtige Antwort)
Total Anzahl Punkte:	/ 6