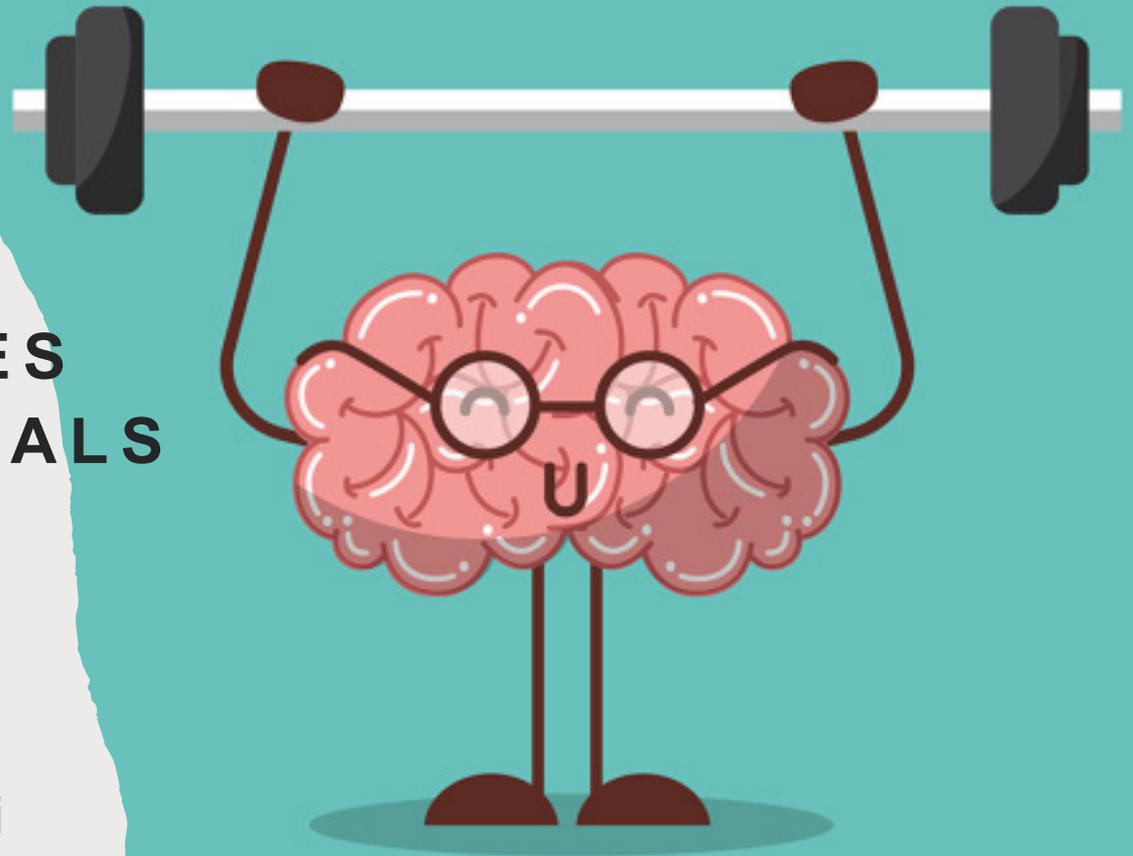


# PSYCHISCHE GESUNDHEIT DES PFLEGEPERSONALS

Sonderlektion Klasse 1b  
HF Pflege

Jana Hess/Salome Jäggi



# UMFRAGE ZU EURER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

<https://s.surveyanplace.com/gdwcfgyg>



# 16 PUNKTE ALS SCHWELLENWERT

## WENIGER ALS 16 PUNKTE

- keinen Hinweis auf eine klinisch relevante Beeinträchtigung Ihrer allgemeinen psychischen Gesundheit.

## MEHR ALS 16 PUNKTE

- Vermutlich leiden Sie zur Zeit unter einer klinisch relevante Beeinträchtigung Ihrer allgemeinen psychischen Gesundheit.

Was tun bei MEHR als 16 Punkten?

# ABLAUF DER SONDERLEKTION

- Lernziele
- Fakten und Zahlen
- Symptome und Merkmale
- Ursachen
- Gruppenpuzzle
- Diskussion
- Abschlussinput Schweigepflicht

# LERNZIELE

- ✓ Ihr könnt Symptome einer psychischen Überbelastung beschreiben
- ✓ Ihr könnt Ursachen für eine zu hohe psychische Belastung aufzählen
- ✓ Ihr könnt verschiedene Sofortmassnahmen zum Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit bestimmen
- ✓ Ihr könnt Massnahmen zum Erhalt der eigenen psychischen Gesundheit während der Freizeit erläutern



# FAKTEN UND ZAHLEN ZUM PSYCHISCHEN GESUNDHEITSZUSTAND IM PFLEGEBERUF

- Die psychische Gesundheit ist komplex. Sie entsteht aus dynamischen Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren
- Rund 15% der Schweizer Bevölkerung fühlen sich mittel bis stark psychisch belastet
- 20 bis 40 % der Pflegefachkräfte zeigen Symptome von Burn-out, Depression oder Angsterkrankungen
- Gemäss Bundesamtes für Statistik waren im Jahr 2013 knapp ein Drittel der Ärztinnen und Ärzte in der Schweiz (31,8 %) und beinahe die Hälfte der ausgebildeten Pflegefachkräfte (45,9 %) nicht mehr in der Gesundheitsversorgung tätig → WARUM?

Lernziele

**Fakten**

Symptome

Ursachen

Gruppen-  
puzzle

Diskussion

Abschluss

# SYMPTOME UND MERKMALE VON PSYCHISCHER ÜBERBELASTUNG

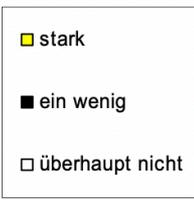
## SYMPTOME

- Schlafstörungen
- häufige Infekte
- Hautprobleme
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Herzrasen, ohne dass eine Erkrankung vorliegt

## MERKMALE

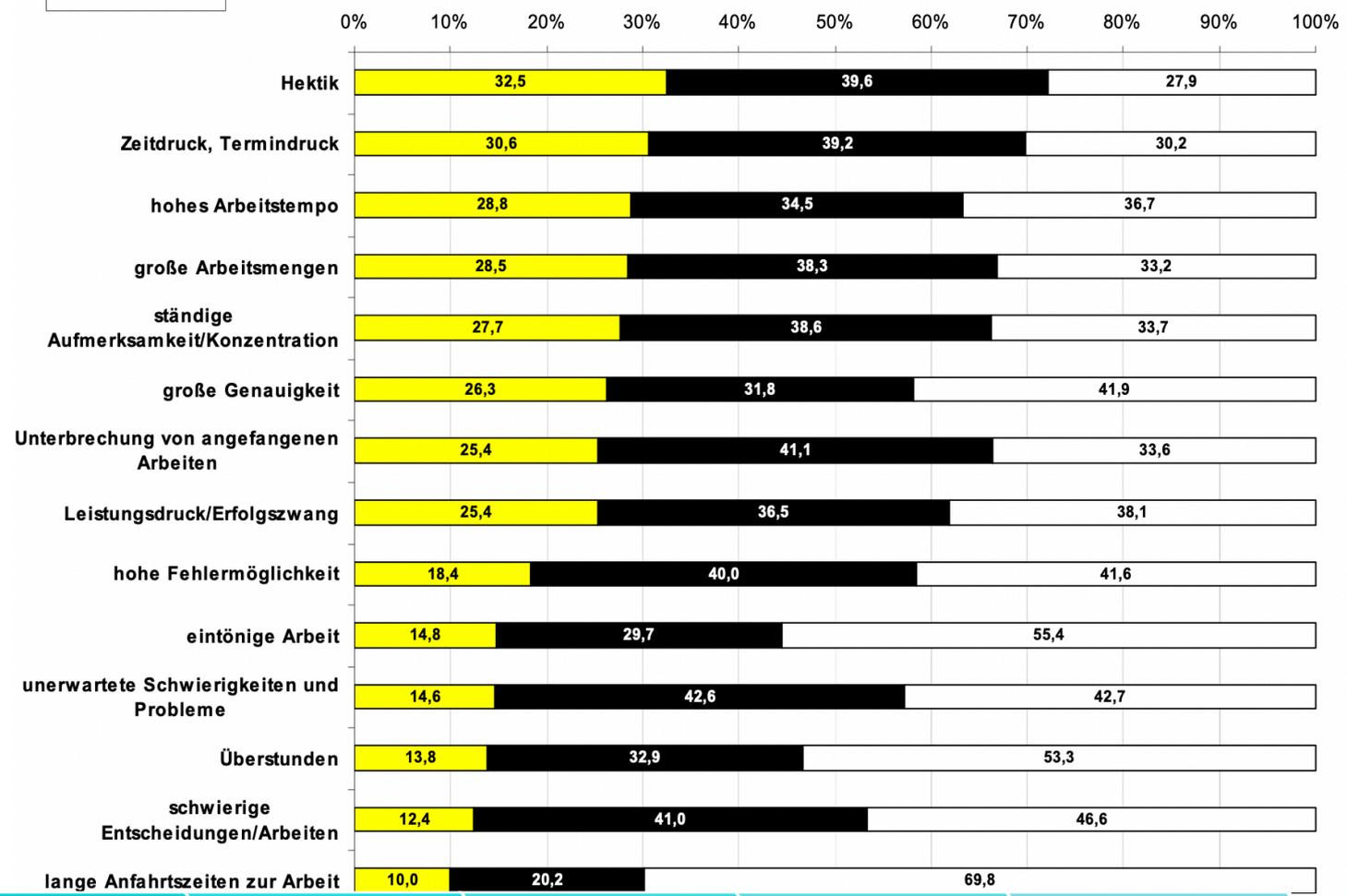
- Energiemangel und Müdigkeit
- Nervosität und innere Unruhe
- Gereiztheit
- Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen
- Angst
- Freudlosigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Gefühl, wertlos zu sein

# URSACHEN SCHLECHTER PSYCHISCHE GESUNDHEIT



## Psychische Belastungen und Stressfaktoren aus Sicht der Beschäftigten:

Ich fühle mich am Arbeitsplatz durch folgende Bedingungen belastet:



Graphik aus Studie zu Psychischen Erkrankungen am Arbeitsplatz

# GRUPPENPUZZLE

- **ZIEL:** Erarbeiten von Tipps und Tricks für eure psychische Gesundheit
- **VORGEHEN:**
  - Einlesen in euer Thema (1 – 2 Minuten)
  - Besprechung des Themas in eurer 4er Gruppe (5 Minuten)
  - In Partnerarbeit gegenseitiges Wissen vermitteln (5 Minuten)
  - Kurzes Vorstellen euer ausgewählten Punkte im Plenum
- **ZEIT:** Insgesamt **12 Minuten**

ENDE

Lernziele

Fakten

Symptome

Ursachen

**Gruppen-  
puzzle**

Diskussion

Abschluss

# REDEN TROTZ SCHWEIGEPFLICHT?

## ERLAUBT

- Allgemeinbekannte Sachen
- Eure Gefühle
- Grundsätzlich alle Informationen, welche privat erfahren wurden oder auch privat in Erfahrung hätten gebracht werden können

## NICHT ERLAUBT

- Namen von Patienten
- Krankheitsgeschichte von Patienten
- Grundsätzlich alle Tatsachen, von denen in der Ausübung des Berufs Kenntnis erhalten wird
- Totenschutz

Lernziele

Fakten

Symptome

Ursachen

Gruppen-  
puzzle

**Diskussion**

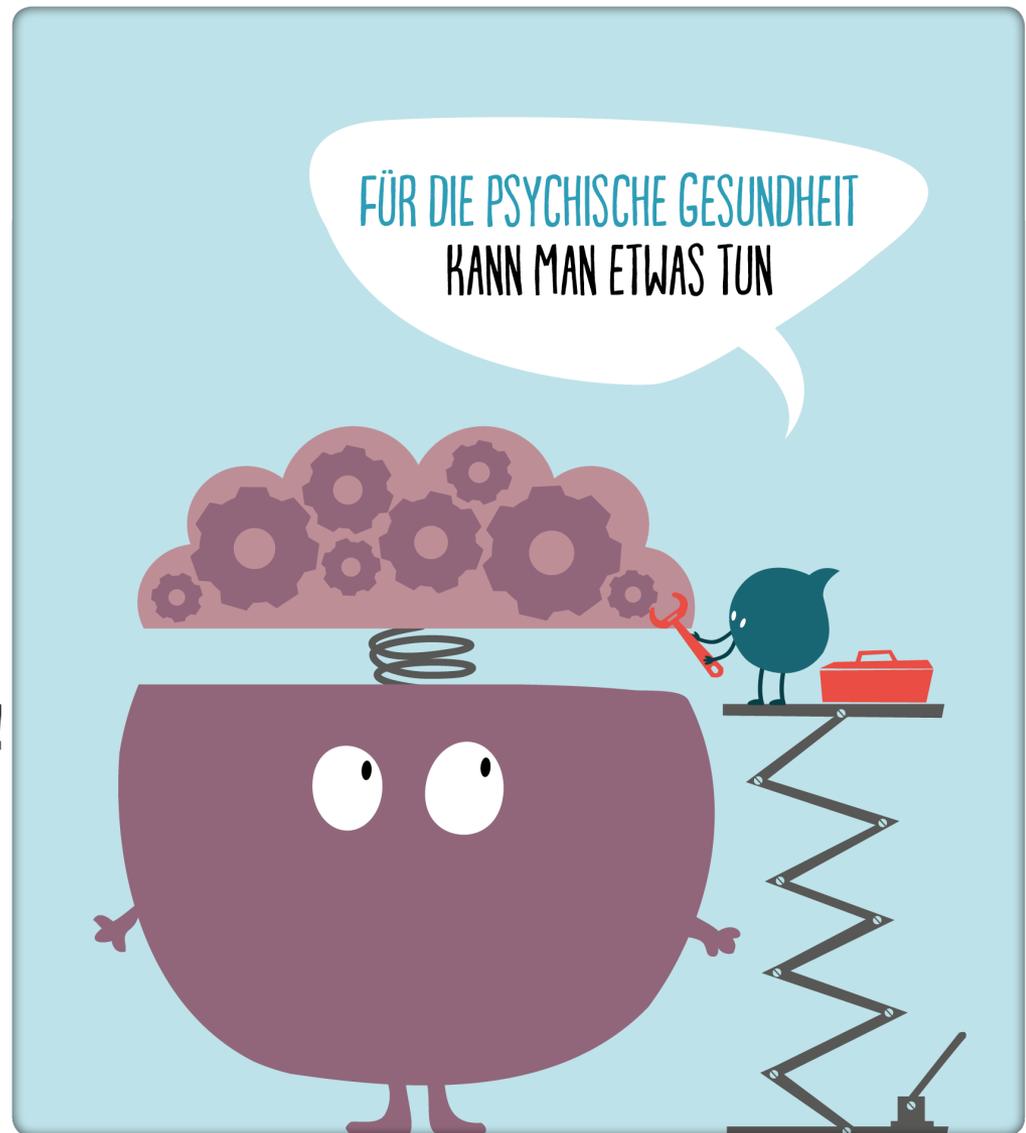
Abschluss

**GANZ  
WICHTIG**

**SCHAUT AUF EUCH GENAU SO GUT  
WIE IHR ZU EUREN PATIENTEN  
SCHAUT!**



**DANKE FÜR EURE  
AUFMERKSAMKEIT!**



**Gehen Sie im Alltag sorgsam mit sich um.**

# QUELLEN

- <https://gesundheitsfoerderung.ch/kantonale-aktionsprogramme.html>
- <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/psychische-erkrankungen-und-gesundheit.html>
- <https://www.beobachter.ch/gesellschaft/alarmierende-burn-out-zahlen-das-pflegepersonal-brennt-aus>
- [https://www.bfgs-tg.ch/public/upload/assets/55242/RLP Pflege HF 2016-d.pdf](https://www.bfgs-tg.ch/public/upload/assets/55242/RLP_Pflege_HF_2016-d.pdf)
- [https://www.uni-jena.de/unijenamedia/universität/wiss\\_nachwuchs/aktuelles/events/andere+veranstaltungen/andere/190918\\_menthelth\\_screen\\_roh.jpg?height=428&width=760](https://www.uni-jena.de/unijenamedia/universität/wiss_nachwuchs/aktuelles/events/andere+veranstaltungen/andere/190918_menthelth_screen_roh.jpg?height=428&width=760)
- Rumpf, H. J., Meyer, C., Hapke, U., & John, U. (2001). Screening for mental health: validity of the MHI-5 using DSM-IV Axis I psychiatric disorders as gold standard. *Psychiatry research*, 105(3), 243-253.