Abstract zur Diplomarbeit

Stressbewältigung und Resilienzförderung

Roman Meyer, RS VA 23 – 25A, Eingereicht zur Diplomerreichung als Rettungssanitäter HF an der Höheren Fachschule medi | Zentrum für medizinische Bildung | Rettungssanität

Praktikumsbetrieb: Rettungsdienst Gesundheitszentrum Fricktal GZF

Einleitung

Stress kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken, wie schon selbst erlebt. Doch der Umgang mit Stress ist individuell und kann in Verbindung mit der eigenen Resilienz gebracht werden. Die mentale Verfassung ist ein wesentlicher Bestandteil der psychischen Gesundheit und wichtig für den Verbleib im Rettungsdienst.

Ziele und Fragestellung

Auseinandersetzung mit Stress und Resilienz im beruflichen Umfeld. Erläuterung des Begriffes Resilienz und aus was diese besteht. Methoden aufzeigen, um sich auf Stresssituationen mental und körperlich vorzubereiten.
Was ist die Definition von Stress und welche Auswirkungen hat er auf den Körper? Was versteht man unter Resilienz? Ist die eigene Resilienz messbar und oder kann sie getestet werden?
Wie kann ich meine eigene Resilienz fördern? Welchen Einfluss hat die eigene Resilienz bei der Stressbewältigung vor und nach einem Ereignis? Welche weiteren Techniken und Methoden können die Handlungsfähigkeit in Stresssituationen verbessern und unterstützen? Wie kann ich diese Techniken in der Akutphase einsetzen?

Methodik / Material

Um diese Diplomarbeit zu erstellen, wurde die Literaturrecherche über Swissconsortium und Google Scholar durchgeführt. Weiter wurde auch in Fachbüchern recherchiert. Die Schwierigkeit darin war die Eingrenzung und die Tatsache, dass die Studienlage über Resilienzförderung im Rettungsdienst sehr bescheiden ist.
Schlüsselwörter: Resilienz, Stress, Mental, Achtsamkeit, Mentaltraining, Stressbewältigung.

Ergebnisse, Auseinandersetzung mit der Theorie

Die Stressbewältigung und Stärkung der Resilienz ist ein wichtiger Bestandteil psychischer Gesundheit. Um ein Berufsverbleib im Rettungsdienst zu gewährleisten, gibt es verschiedene Methoden sich selbst auf Stress vorzubereiten. Auch gibt es Methoden wie man sich auf bereits erlebten psychischen Druck verhalten kann.

Diskussion & Schlussfolgerungen

Diese Arbeit zeigt Methoden auf wie man mit psychischen Stress umgehen kann. Weiter wird die Resilienz und deren Stärkung behandelt. Psychische Gesundheit sollte kein Tabu Thema mehr sein. Eigene und betriebliche Massnahmen die ergriffen werden können werden aufgezeigt.