

Resilient im Pflegealltag durch Persönlichkeitsbildung

Karin McEvoy, MScN, Studienleiterin Weiterbildung Integrierte Pflege, Somatic Health, Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit, Schweiz, Karin.mcevoy@bfh.ch
Maja Lo Faso, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, Mandatsdozentin Berner Fachhochschule, Schweiz, Autorin Psychiatrieverlag Köln, Deutschland, Geschäftsführerin lofaso gmbh, Schweiz

Einleitung

In Fortbildungen beobachten wir Vorbehalte von psychiatrischen Fachpersonen gegenüber Selbsterfahrung und Introspektion bei gleichzeitig hoher Vulnerabilität. Verletzung und Verletzlichkeit werden vielfach allein der Klientel zugeschrieben. Aufgrund dessen und jüngerer tragischer Verluste von Fachpersonen durch Suizid, suchen wir die Dringlichkeit und Vorteile von Persönlichkeitsbildung für Psychiatriefachpersonen aufzuzeigen.

Bezugsrahmen

Menschen handeln beziehungsmotiviert. Unser biologisches Motivationssystem ist auf gelingende Beziehungen, Anerkennung und Zuwendung ausgerichtet (Bauer, 2018). Pflegefachpersonen treten durch Caring in Beziehung und sind ähnlich wie Feuerwehrleute, Polizist_innen und Fluglotsen bei der Arbeit von extremem Stress, grosser Not und Trauma betroffen. Dies kann sich in negativen psychobiologischen Outcomes zeigen. Resilienz ist ein Schlüsselfaktor zum Schutz davor (Galatzer-levy et al., 2014). Die psychiatrische Genesungsbegleitung ist grösstenteils Beziehungsarbeit. Sich einlassen und die bewusste Gestaltung von positiven sozialen Kontakten bedingt einen Entspannungszustand (Porges, 2022). Empathische, validierende Beziehungen sind indes zentraler Faktor gelingender Genesungsprozesse (Elliott et al., 2018). Folglich steigert Persönlichkeitsbildung die Resilienz und therapeutische Beziehungsqualität von Fachpersonen.

Vorgehen

In Weiterbildungen und Supervisionen fördern wir den Paradigmenwechsel hinsichtlich der Verletzlichkeit von Pflegefachpersonen. Evidenz und Erfahrungsberichte verdeutlichen das Potenzial von Persönlichkeitsbildung für Individuen, Teams und Organisationen. Selbsterfahrung und Biographiearbeit fördern die Reflexionsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und therapeutische Resonanz. Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstregulation durch Stressabbau stärken die Resilienz und Beziehungsfähigkeit (Fogel 2017).

Erfahrungen

Die Interventionen werden zur Selbstanwendung und Weitergabe an Klient_innen vermittelt, der kollegiale Austausch wird angeregt. Design Thinking Methoden ermöglichen, persönlich Gelerntes zu Take Home Messages auszuformulieren. Die Rückmeldungen über die Nachhaltigkeit und Wirksamkeit der Schulungsinhalte sind positiv.

Diskussion

Erst Fachpersonen, die mit sich selbst und ihrem Gegenüber in Beziehung stehen, bleiben gesund und können wirksame Genesungsbegleitung und Führung leisten. Dennoch fehlt die dafür notwendige Persönlichkeitsbildung weitgehend im Curriculum von Pflegefachpersonen. Diese Diskrepanz schmälert die Gesundheit Pflegenden sowie die therapeutische und interdisziplinäre Beziehungsqualität und leistet letztlich einen Beitrag zur Stigmatisierung psychischer Belastungen.

Schlussfolgerung

Der Paradigmenwechsel, dass Psychiatriefachpersonen sich vertieft mit ihrer eigenen psychischen Disposition befassen, ist vielversprechend hinsichtlich der Resilienz der Pflegefachpersonen und hinsichtlich der Behandlungsqualität. Wir gehen davon aus, dass Persönlichkeitsbildung das Berufsfeld in jeder Hinsicht stärkt.