

02. NÜRNBERGER *Wundkongress*

05.12.-07.12.2019 | MESSE NÜRNBERG www.wuko2019.de



Dienstag, 15. Oktober 2019

WERDE DEIN STRESSCOACH: SCHNELLE HILFE FÜR PFLEGEKRÄFTE

Jeder kennt Stress. Doch in kaum einer anderen Branche haben die Angestellten so unter Arbeitslast und Zeitdruck zu leiden, wie die Pflegekräfte in Kliniken, Altenheimen oder bei ambulanten Diensten. Schnelle Wege aus dem „Pflegerotstand“ haben die „Stresscoachs“ beim Nürnberger Wundkongress eher nicht in petto – aber Erste Hilfe für gestresstes Pflegepersonal. Für einen besseren Umgang mit sich selbst.

Pressemitteilung

Nürnberg. Hektik bei jedem Handgriff, Arbeitsverdichtung, Personalmangel. Mehr Bürokratie und Dokumentation, weniger Zeit für den Patienten. Kaum eine Chance, den Ansprüchen an die eigene Arbeit gerecht zu werden. „Grundsätzlich fühlen sich viele Menschen in der heutigen Arbeits- und Lebenswelt gestresst, insbesondere aber die Berufsgruppe der Pflege“, sagt **Klaus-Dieter Erler**, diplomierter Pflegewirt und Mitglied des Ethikforums am Sophien- und Hufeland-Klinikum Weimar. Gemeinsam mit Diplom-Sportwissenschaftlerin Diana Hartmann vom dortigen Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin bietet Erler beim Nürnberger Wundkongress ein Seminar zu Stressbewältigung und Entspannungstechniken, einen „Erste-Hilfe-Workshop“ für Pflegenden, die häufig Stresssituationen ausgesetzt sind. Sie erhalten Ideen, wie sie sich selbst in typischen Stresssituationen reflektieren und hilfreiche Tipps für den Alltag.

Stress ist in der Pflege ein verbreitetes Problem. Die Folge: Pflegekräfte leiden öfter unter physischen und psychischen Beschwerden als Beschäftigte in anderen Berufen. Am Ende drohen schlimmstenfalls Burnout oder die Flucht aus der Branche. Für die eigenen Mitarbeiter am Weimarer Hufeland-Klinikum haben Erler und Hartmann ein Stress-Seminar entwickelt, das, so Erler, von Mal zu Mal große Resonanz erfährt.

Stress kann zweierlei: beflügeln – oder krankmachen. Die physiologischen Reaktionen unseres Körpers auf stressige Situationen – erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck u.a. – machen uns leistungsfähiger. „Durch Stress lernen wir und stellen uns neuen Herausforderungen“, sagt Diana Hartmann, „man könnte sagen, wir brauchen ihn, um uns weiterzuentwickeln.“ Stress hingegen, dem wir uns ausgeliefert und gegen den wir uns machtlos fühlen, kann krankmachen.

Allerdings reagieren Menschen unterschiedlich auf an sich gleiche Belastungen, sagt Diana Hartmann: „Und da stellt sich die Frage: Entsteht Stress im Kopf?“ Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus sah in der individuellen Wahrnehmung den Schlüssel. Nach seiner Auffassung erfahren Stresssituationen ihre Bedeutung vor allem durch subjektive Bewertung. „So gesehen entsteht Stress tatsächlich auch im Kopf“,

02. Nürnberger Wundkongress
„Wunden verbinden“

Wissenschaftliche Leitung
Prof. Dr. med. Erwin S. Schultz
- Kongresspräsident - (Nürnberg)

Univ.-Prof. Dr. med.
Hermann Josef Bail (Nürnberg)

Tagungsort
Nürnberg Messe GmbH
Convention Center (NCC)

Termin
05.–07. Dezember 2019

Erwartete Teilnehmer
> 1.600

Schwerpunkte u.a.

- Aktuelles aus der Forschung
- Trends in der Wundtherapie
- Interdisziplinäre Versorgung
- Zahlreiche Workshops

Organisation und Veranstalter
Conventus Congressmanagement
& Marketing GmbH
Jana Görls / Francesca Rustler
Carl-Pulfrich-Straße 1
07745 Jena

T +49 3641 31 16-345/-406
F +49 3641 31 16-243
M wuko@conventus.de

Pressekontakt
Conventus Congressmanagement
& Marketing GmbH
Anja Blankenburg

T +49 3641 31 16-283
F +49 3641 31 16-243
M anja.blankenburg@conventus.de

02. NÜRNBERGER *Wundkongress*

05.12.-07.12.2019 | MESSE NÜRNBERG www.wuko2019.de



sagt Diana Hartmann. Entscheidend sei die Diskrepanz zwischen wahrgenommenen Anforderungen und den eigenen, individuell zugeschriebenen Ressourcen. Doch dagegen gibt es Techniken, die im Prinzip jeder erlernen kann.

„Es gibt eine Fülle an Optionen. Aber jeder muss erkennen, was ihm hilft.“

Wir sollten achtsam bleiben, dass unser Leben nicht im Dauerstress endet, raten die beiden „Stresscoachs“. Und, dass jeder für sich die passenden Strategien finden und stets parat haben sollte. Dabei müsse es zuerst darum gehen, den empfundenen Stress zu analysieren, vor allem: konkrete Auslöser zu identifizieren. Dann sei eine kritische Selbstreflexion geboten, ehe es an die Ableitung geeigneter Maßnahmen geht, die am besten im bunten Mix funktionieren: Aufgaben priorisieren, auch mal „Nein!“ sagen, positives Denken, sich erstrebenswerte Folgen vor Augen halten, und – nicht zuletzt – das persönliche Stresskonto regelmäßig abräumen. „Dabei können Sport und Bewegung helfen, aber auch soziale Kontakte“, sagt Diana Hartmann.

Welche Tricks und Strategien es gibt, stressige Situationen zu meistern und wie einfache Entspannungstechniken im Berufsalltag „schnelle Hilfe“ leisten, den Anforderungen und sich selbst gerecht zu werden, das will das Seminar beim Wundkongress auch anhand kleiner praktischer Übungen vermitteln. „Natürlich können wir in der Kürze bestenfalls Impulse geben“, sagt Klaus-Dieter Erler. „Es gibt einen ganzen Katalog an Möglichkeiten, von denen aber jeder ganz individuell erkennen muss, was ihm guttut!“

Journalisten sind herzlich eingeladen, den Kongress im Nürnberger Messezentrum zu besuchen, sich über aktuelle Trends in der Wundversorgung zu informieren und darüber zu berichten. Mit Ihren Fragen und Wünschen wenden Sie sich jederzeit an den Pressekontakt! Gern vermitteln wir weitere Ansprechpartner für Ihre Interviews!

Alle Informationen zum 02. Nürnberger Wundkongress, das Tagungsprogramm sowie aktuelle Presseinformationen finden Sie auf der [Kongresshomepage](#). Dort haben Sie auch die Möglichkeit, sich online zu akkreditieren.

Diese Pressemitteilung ist zur Veröffentlichung freigegeben. Bei Abdruck Beleg erbeten.

02. Nürnberger Wundkongress „Wunden verbinden“

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. med. Erwin S. Schultz
- Kongresspräsident - (Nürnberg)

Univ.-Prof. Dr. med.
Hermann Josef Bail (Nürnberg)

Tagungsort

Nürnberg Messe GmbH
Convention Center (NCC)

Termin

05.–07. Dezember 2019

Erwartete Teilnehmer

> 1.600

Schwerpunkte u.a.

- Aktuelles aus der Forschung
- Trends in der Wundtherapie
- Interdisziplinäre Versorgung
- Zahlreiche Workshops

Organisation und Veranstalter

Conventus Congressmanagement
& Marketing GmbH
Jana Görls / Francesca Rustler
Carl-Pulfrich-Straße 1
07745 Jena

T +49 3641 31 16-345/-406

F +49 3641 31 16-243

M wuko@conventus.de

Pressekontakt

Conventus Congressmanagement
& Marketing GmbH
Anja Blankenburg

T +49 3641 31 16-283

F +49 3641 31 16-243

M anja.blankenburg@conventus.de