Quelle:
www.lazarus.at/2023/01/08/donau-universitaet-krems-noe-masterarbeit-zeigt-ermutigende-ergebnisse-zur-besseren-stressbewaeltigung-in-der-pflege-auf

Donau-Universität Krems (NÖ): Ermutigende Studienergebnisse zur besseren Stressbewältigung in der Pflege

Aktuelle Studienergebnisse aus der Masterarbeit von Regina Bauer, MSc (Bild) an der Donau-Universität Krems (NÖ) bieten interessierten Kolleg*innen die Möglichkeit, eine leicht erlernbare, kostengünstige und wirksame Methode zur besseren Stressverarbeitung und Stressreduktion kennen zu lernen.

Die Studie entstand vor dem Hintergrund, dass sich die Belastungsfaktoren für Pflegekräfte seit Auftreten des SARS-CoV-2-Virus intensiviert hatten. Eine Folge daraus war eine ansteigende Fluktuation bei Mitarbeitenden in der Pflege. Indem die Pflegekräfte in der Methode trainiert wurden, sollte zum einen die ansteigende Fluktuation positiv beeinflusst werden. Zum anderen sollte den Pflegekräften ein Konzept an die Hand gegeben werden, mit subjektiv erlebtem

Stress – sowohl äußerem als auch inneren Stress – besser umzugehen und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen.

Die Master-Thesis trägt den Titel:

*„Die Wirksamkeit der Herzintelligenz-Methode hinsichtlich Resilienz und Selbstwirksamkeit bei Pflegemitarbeiter*innen im Langzeitpflegebereich am Beispiel des Pflege- und Betreuungszentrums Gloggnitz“*

Die Herzintelligenz-Methode wurde Anfang der 1990er von einem multiprofessionellen Team aus den Bereichen der Neurowissenschaften, Kardiologie, Psychologie, Physiologie, Biochemie, Physik und Bioelektrizität am Institute of HeartMath, Kalifornien, entwickelt, um durch die Anwendung unterschiedlicher Techniken einen gesünderen Umgang mit belastenden Situationen zu ermöglichen. Die Methode kommt weltweit dort zum Einsatz, wo Menschen eine hohe berufliche Belastung erleben, wie etwa bei der Polizei, in Schulen oder auch im Gesundheitsbereich. Das Training erfolgt Biofeedback-gestützt, die Untersuchungsergebnisse sind daher messbar und vergleichbar.

Trotz Zunahme der Belastungsfaktoren durch die SARS-CoV-2-Pandemie konnte die Studie den Beweis erbringen, dass das Praktizieren der Herzintelligenz-Methode:

Ø zu einer verbesserten Stressverarbeitung und einem erhöhten psychischen und physischen Wohlbefinden beiträgt,

Ø dazu beiträgt, dass die Studienteilnehmer*innen „stärker“ werden und selbst weniger Unterstützung brauchen sowie

Ø zu einer subjektiven Verbesserung von psychischen und physischen Stressphänomenen beitragen kann.

Die differenzierte Betrachtungsweise durch den Mixed-Methods-Ansatz und der gemeinsame Trend der Untersuchungsergebnisse hin zur Verbesserung haben deutliche Hinweise darauf ergeben, dass die Herzintelligenz-Methode ein geeignetes Coping-Instrument gegen die subjektiv erlebte Stressbelastung für

Pflegemitarbeiter*innen im Langzeitpflegebereich sein kann.

Regina Bauer, MSc

Foto: zVg

Autorinnen-Kontakt: Mobil: +43 676 7216927 *** Mail: info@reginabauer.at

> Die Arbeit ist über diesen Link abrufbar