

Psychologie

Lernfeld 3 – Stunde 8 und 9

Heilerziehungspflegehilfe-Ausbildung 2019/2020

Irene Schiefer

Kontakt: irene.schiefer@ggsd.de

Agenda

- 1. Organisatorisches**
- 2. Fortführung: Berufliche Beanspruchung, Belastung, Stress**
- 3. Bewältigung beruflicher Belastungen**

1. Organisatorisches

Kontakt: irene.schiefer@ggsd.de

1. Organisatorisches

Ankündigung der Schulaufgabe am 29.04.2020

Themen:

- **Psychologische Lerntheorien: Klassische Konditionierung, operante Konditionierung, Lernen am Modell**
- **Berufliche Belastungen und Psychohygiene:**
 - **Skript Lernfeld 3 - Stunde 6 und 7 (13.03.2020)**
 - **Skript Lernfeld 3 - Stunde 8 und 9 (25.03.2020)**

2. Fortführung: Berufliche Beanspruchung, Belastung und Stress

Kontakt: irene.schiefer@ggsd.de

2.1 Mögliche gesundheitliche Folgen von Fehlbeanspruchung

Mögliche Folgen von Fehlbeanspruchung für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Erfüllung von Arbeitsanforderungen

Kurzfristige Folgen	Mittel- bis langfristige Folgen	Folgen bezüglich der Bewältigung von Arbeitsaufgaben
<ul style="list-style-type: none">• Ermüdung, Monotonie, Sättigung• Gefühle der inneren Anspannung• Konzentrationsprobleme• Nervosität, Angst• Reizbarkeit• Ärger und Wut	<ul style="list-style-type: none">• Ängstlichkeit• Unzufriedenheit• Resignation• Depression• Allgemeine Beeinträchtigung des Wohlbefindens• Einschlafschwierigkeiten• Kritisches Gesundheitsverhalten• Psychosomatische Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none">• Leistungsschwankungen• Abnahme der Qualität der Arbeitsverrichtung• Kurzsichtige Entscheidungen• Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen• Rückzugsverhalten• Zunahme von Fehlzeiten

(Quelle: Stadler, 2006, S. 5)

2.2 Beispiel einer beruflichen Stressreaktion: Burnout

Kennzeichen von Burnout („Ausbrennen“)

= Arbeitsbezogenes Syndrom – tritt insbesondere in helfenden Berufen und allgemein gehäuft in Dienstleistungsberufen auf

Symptome

- Emotionale Erschöpfung; Müdigkeit; Gereiztheit; Unausgeglichenheit; misstrauische und negativ zynische Grundstimmung gegenüber Kollegen, Klienten und der eigenen Arbeit

Längerfristige Folgen

- Arbeitsunzufriedenheit; Depressivitätssymptome; psychovegetative Störungen (z.B. Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magenbeschwerden); reduzierte Arbeitsleistung; erhöhte Fehlzeiten; Arbeitsplatzwechsel

2.2 Beispiel einer beruflichen Stressreaktion: Burnout

Faktoren, die die Entstehung von Burnout begünstigen

- **Personenspezifische Merkmale:** Zu hohe Erwartungen; Missverhältnis zwischen unrealistischen Zielsetzungen bzgl. der eigenen Handlungsmöglichkeiten und der schwierigen Realität des beruflichen Alltags
 - **Arbeitsbezogene Merkmale:** zu hohe Arbeitsmenge; Zeitdruck; Rollenkonflikte; mangelnde Unterstützung; geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum begünstigen Burnout
- Burnout ist eine mögliche Stressreaktion auf arbeitsbezogene Stressoren
- Strategien gegen Burnout sollten auf die hier genannten relevanten arbeits- und personenbezogenen Merkmale bezogen werden

3. Bewältigung beruflicher Belastungen

Kontakt: irene.schiefer@ggsd.de

3.1 Möglichkeiten der beruflichen Stress-Reduzierung

Ziel:

Nicht nur die Beseitigung gesundheitsbedrohender Arbeitsbedingungen sondern die Schaffung gesundheitsförderlicher Maßnahmen

Berufliche Stress-Reduzierung durch die Bereitstellung und Erweiterung von....

- **...organisationalen Ressourcen:** optimale Arbeitsgestaltung, Mitarbeiterbeteiligung
 - Z.B. ergonomischer Arbeitsplatz, Handlungsspielraum bei der Arbeit; Möglichkeit der Einbringung von Verbesserungsvorschlägen
- **...sozialen Ressourcen:** fachliche und emotionale Unterstützung
 - Z.B.: Vereinbarung konkreter, realistischer Ziele; Rückmeldung zu den Arbeitsergebnissen; regelmäßige Information und Kommunikation der Mitarbeiter
- **...personalen Ressourcen:** Mitarbeiterqualifizierung in fachlicher und sozialer Hinsicht
 - Z.B.: Mitarbeiterereinsatz entsprechend der Qualifikation und Leistungsvoraussetzung; Förderung der Mitarbeiterkompetenzen hinsichtlich Stressprävention und Stressmanagement; Vermittlung von Bewältigungsstrategien

3.2 Gesundheitsförderlicher Umgang mit Belastungen

Psychohygiene

= Wissenschaft von der Erhaltung der seelischen Gesundheit

- **Ziel:** Verringerung bzw. Ausschalten negativer psychischer Belastungen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge und gesunden Lebensführung

Stressbewältigung/ Coping

= Jede Form der Auseinandersetzung bzw. des Umgangs mit als belastend empfundenen Situationen.

- Ziel ist die Verringerung der durch den Stressor erwarteten Bedrohung bzw. des angenommenen Schadens.

3.3 Strategien der Stressbewältigung

Unterscheidung zweier Arten von Bewältigungsstrategien

- **Problemfokussiertes Coping** = Strategien, die versuchen das Problem/ den Stressor direkt zu verringern/ bewältigen
 - Insbesondere bei kontrollierbaren Stressoren sinnvoll (z.B. unergonomischer Arbeitsplatz)
 - Strategiebeispiele: den Stressor beseitigen oder abschwächen; sich von dem Stressor entfernen
- **Emotionsfokussiertes Coping** = Strategien, die versuchen das mit dem Stress verbundene Unbehagen zu verringern. Nicht der Stressor selbst wird verändert sondern die damit verbundenen Einstellungen und Gefühle.
 - Insbesondere bei unkontrollierbaren Stressoren sinnvoll (z.B. hoher Krankenstand der Mitarbeiter)
 - Strategiebeispiele: innerliches Distanzieren; Abschalten; Sich-Ablenken; Beten; Übungen zur Emotionsregulierung (z.B. autogenes Training; Biofeedback)

3.3 Strategien der Stressbewältigung

Übung: Stressbewältigung/ Coping im beruflichen Alltag

Aufgabe:

- 1) Finden Sie weitere Beispiele aus ihrem beruflichen Alltag für kontrollierbare und unkontrollierbare arbeitsbezogene Stressoren.
- 2) Formulieren Sie angemessene Bewältigungsstrategien, um mit den entsprechenden Stressoren aus ihrem beruflichen Alltag umgehen zu können.

4. Quellen

- Gerrig, R.J., Dörfler, T. & Roos, J. (2018). *Psychologie* (21., aktual. Aufl.). Hallbergmoos: Pearson.
- Myers, D.G. (2014). *Psychologie* (3.Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag.
- Stadler, P. (2006). *Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen, Folgen und Handlungsfelder der Prävention*. Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. Online verfügbar unter: https://www.lgl.bayern.de/downloads/arbeitsschutz/arbeitspsychologie/doc/psybel_arbeitsplatz.pdf (letzter Zugriff: 08.03.2020).