

Hilfestellung zur CE O4

Salutogenese: Leitfaden für Praxisanleitende

In den anspruchsvollen Pflegeberufen steht stets das Wohl des Patienten im Vordergrund. Pflegekräfte setzen sich Tag für Tag für deren körperliche und seelische Gesundheit ein. Doch während sie oft unermüdlich für andere sorgen, bleibt nicht selten eine wichtige Frage unbeantwortet: Wer kümmert sich eigentlich um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Pflegekräfte?

Dieses scheinbare Paradoxon wird in der Pflegebranche häufig übersehen und steht in einem klaren Widerspruch zur modernen Gesundheitsförderung. In der vorliegenden Fortbildungseinheit werfen wir einen faszinierenden Blick auf die Salutogenese und deren konkrete Anwendung im Bereich der Praxisanleitung, insbesondere im Zusammenhang mit Stressmanagement und Selbstfürsorge. Indem wir die Prinzipien der Salutogenese verstehen und in den Pflegealltag integrieren, können Praxisanleitende einen wertvollen Beitrag zur langfristigen Gesundheit und Zufriedenheit ihrer Kollegen leisten.

Diese Fortbildungseinheit zeigt Wege auf, wie die Pflege die Gesundheit der Pflegekräfte und der Auszubildenden ebenso in den Mittelpunkt stellen kann wie die der Patienten.

Autorin: Ulrike Maria Hilber, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Präventionsberaterin und Stresscoach, selbstständig mit eigener Praxis

BERUFSPÄDAGOGIK

LERNZIELE

Wenn Sie diese Fortbildungseinheit bearbeitet haben, ...

- kennen Sie die gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Umsetzung der Gesundheitsförderung von der ersten Definition der WHO bis zum Präventionsgesetz (PrävG) 2015.
- kennen Sie die Definition und Ursprünge der Salutogenese.
- kennen Sie den Unterschied zwischen Pathogenese und Salutogenese.
- kennen Sie die Prinzipien der Salutogenese.
- wissen Sie um die Salutogenese in der praktischen Ausbildung zum Thema Stressmanagement und Selbstfürsorge.

STICHWÖRTER

Prävention, Gesundheitsförderung, Salutogenese, Pathogenese, betriebliche Gesundheitsförderung, Kohärenzgefühl

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Gesundheitswissenschaftler orientieren sich an den Richtlinien der WHO (Weltgesundheitsorganisation), die 1946 Gesundheit als umfassendes, geistiges und soziales Wohlbefinden definieren und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. (3)

Seit der Ottawa-Charta von 1986 ist Gesundheitsförderung ein Leitbegriff und fördert eine „New Public Health“ unter der Berücksichtigung der weltweiten Lebensbedingungen. (4)

Die gesundheitspolitischen Impulse der Ottawa-Charta und der Jakarta-Erklärung wurden auch in Europa aufgegriffen. „Gesundheit 21: Gesundheit für alle“ wurde als Rahmenkonzept für die europäische Gesundheitspolitik im 21. Jahrhundert entwickelt mit dem Ziel, das gesundheitliche Potenzial der Menschen zu maximieren. (5)

Die WHO forderte von den Ländern eine gesundheitsfördernde Gesamtpolitik, Vernetzung aller Akteure und



passende politische Rahmenbedingungen sowie gesetzliche Richtlinien. Die Gesundheitsförderung sollte Menschen befähigen, mehr Selbstkontrolle über ihre Gesundheit zu erlangen.

In Deutschland stützte sich die Gesundheitsförderung in den späten 1970er-Jahren auf die medizinische Prävention. Doch in den 1980er-Jahren rückte der Einfluss sozialer Lebensbedingungen auf die Gesundheit in den Fokus. (6)

Mit dem SGB V (Sozialgesetzbuch V) Anfang der 1990er-Jahre wurden Krankenkassen zu Ausgaben für die primäre Prävention verpflichtet – einschließlich betrieblicher und nicht betrieblicher Maßnahmen sowie der Förderung der Selbsthilfegruppen. (7)

Das Präventionsgesetz von 2015 stärkte die Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland weiter. Träger wie Krankenkassen, Pflegekassen, Unfallversicherungen, Kommunen und Länder werden dazu aufgefordert, Gesundheitsförderung und Prävention in verschiedenen Lebensbereichen und Altersgruppen umzusetzen. (8)

Definition und Ursprünge der Salutogenese

„Ich mache mir keine Illusionen. Eine salutogene Orientierung wird sich wahrscheinlich nicht durchsetzen. Die Pathogenese ist zu tief in unserem Denken verankert ...“ (Antonovsky, 1996) (1)

Die Wurzeln der Salutogenese reichen bis in die Philosophie zurück. Schon Aristoteles beschäftigte sich mit den hedonischen (genussvollen) und eudaimonischen (erfüllenden) Aspekten positiver Gesundheit. Auch bei Hippokrates, Galen und Paracelsus wurde betont, dass der Lebensstil eine entscheidende Rolle für Gesundheit und Genesung spielt, da die Gesundheit als „Normalzustand“ angesehen wurde.

Der Begriff der Salutogenese wurde von dem amerikanischen-israelischen Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky (1923–1994) als Gegenstück zur Pathogenese eingeführt und in seinem umfassenden salutogenen Modell erläutert. In seinem Bestreben, Gesundheit statt Krankheit

zu erforschen, prägte Antonovsky das neue Wort „Salutogenese“, das die Ursprünge (Genesis) der Gesundheit (Salus) beleuchtet. Er identifizierte das Kohärenzgefühl als entscheidenden Faktor und erklärte, dass es der Ursprung der Gesundheit sei.

Mit seinem neuen Hintergrundwissen in der medizinischen Soziologie verfolgte Antonovsky das Ziel des Paradigmenwechsels von der Pathogenese zur Salutogenese. Dieses Konzept ist eines der wichtigsten Instrumente zur Erklärung von Gesundheit und soll folgende Fragen beantworten:

- Wie entsteht Gesundheit?
- Wie können Menschen trotz Risiken gesund bleiben?
- Wie kann die Gesundheit in der Praxis gefördert werden?

Unterschied zwischen Salutogenese und Pathogenese

In der praktischen Anwendung verschwimmen die Grenzen zwischen der eher medizinisch ausgerichteten Prävention (Pathogenese) und der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung (Salutogenese). Prävention zielt darauf ab, die Risikofaktoren für die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten zu vermindern. Prävention kann zu verschiedenen Zeitpunkten im Verlauf einer Krankheit ansetzen:

- vor dem Auftreten der Krankheit (Primärprävention)
- in der Frühphase der Erkrankung (Sekundärprävention)
- wenn sich eine Erkrankung bereits manifestiert hat (Tertiärprävention)

Ihr Hauptziel ist es, die Belastung durch die Krankheit zu verringern. Der Fokus liegt auf der Krankheit selbst, ihrer Verhinderung, Früherkennung oder Behandlung.

Salutogenese hingegen fördert die Selbstbefähigung des Menschen zur Eigenverantwortung für seine Gesundheit. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung gesundheitsfördernder Schutzfaktoren und dem Aufbau sowie der Aufrechterhaltung allgemeiner Widerstandsressourcen.

Die Gesundheitsförderung zielt darauf ab, umweltbezogene Lebensbedingungen und persönliche Lebensstile zu verbessern und ist in jeder Lebensphase geeignet. Die Salutogenese strebt also den Erhalt der Gesundheit an.

Antonovskys Ziel war nicht unbedingt ein kompletter Paradigmenwechsel von der Pathogenese zur Salutogenese, sondern vielmehr eine Ergänzung der Salutogenese zur Pathogenese.

Die Prinzipien der Salutogenese

Die Salutogenese verfolgt 4 Prinzipien, die im Folgenden dargestellt und in Abbildung 2 zusammengefasst werden.

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

Gesundheit wird nicht als ein Zustand, der dem Gegenteil von Krankheit gegenübersteht, betrachtet, sondern vielmehr als Teil eines Gesundheits-Krankheits-Kontinuums. Dies bedeutet, dass Menschen nicht in die Kategorien „gesund“ oder „krank“ eingeteilt werden. In der Praxis führt diese Sichtweise oft dazu, dass die Gesundheitsversorgung hauptsächlich auf kranke Menschen ausgerichtet ist, während die Bedürfnisse gesunder Personen vernachlässigt werden. Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum erstreckt sich zwischen den beiden Extremen der absoluten Gesundheit und der absoluten Krankheit. Im Verlauf ihres Lebens bewegen sich Menschen auf diesem Kontinuum – entweder in Richtung einer besseren Gesundheit oder in Richtung einer schlechteren Gesundheit. Dieses Konzept hat den Vorteil, dass es anerkennt, dass die meisten Menschen mehr oder weniger gesund sind, selbst wenn sie chronische Krankheiten haben. Denn selbst der Verlauf einer chronischen Krankheit kann sich in eine positive Richtung entwickeln, was die Bedeutung einer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit unterstreicht.

Stress und Stressbewältigung

Einer der entscheidendsten Faktoren, der Einfluss auf Gesundheit und Krankheit hat, ist Stress. Stressoren wie

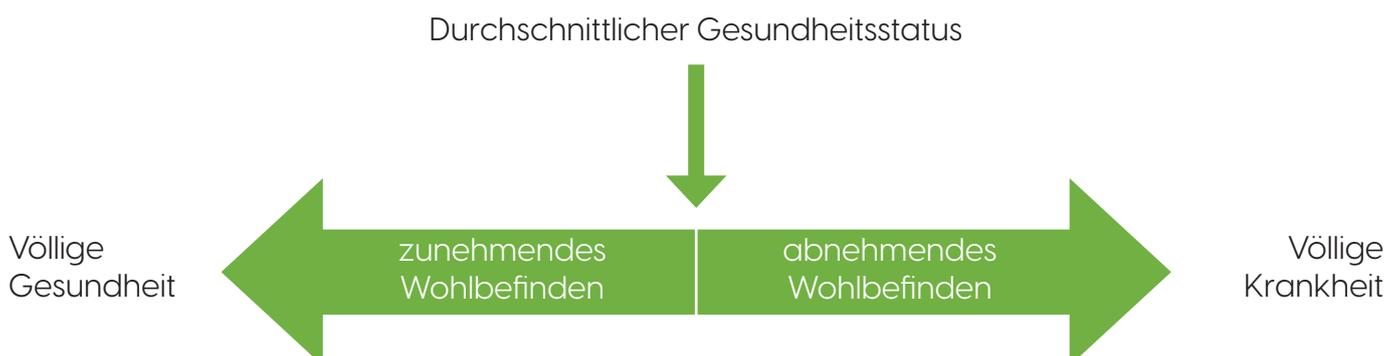


Abbildung 1: Gesundheits-Krankheits-Kontinuum

belastende Lebensereignisse, Arbeitsbelastungen, Viren oder Schadstoffe können auf den Menschen einwirken und sowohl körperliche als auch psychische Spannungszustände auslösen. Die Bewältigung dieser Spannungszustände ist von großer Bedeutung. Hierbei stützt sich die Stresstheorie maßgeblich auf die bekannte Arbeit des amerikanischen Psychologen R. S. Lazarus. Ebenso wie Lazarus geht auch Antonovsky davon aus, dass die subjektive Wahrnehmung der Stressoren und die Art und Weise ihrer Bewältigung entscheidend dafür sind, ob ein Stressor sich auf die Gesundheit auswirkt. In der Salutogenese führen Stressoren nicht zwangsläufig zu Erkrankungen; sie können auch positive Effekte auf die Gesundheit haben. Wenn der Mensch in der Lage ist, seine Spannungszustände zu regulieren, bewegen sie sich im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit. Wenn jedoch Menschen nicht in der Lage sind, ihre Spannungszustände zu beeinflussen, erhöht sich die Anfälligkeit für Krankheiten. Antonovsky geht davon aus, dass Stressoren allgegenwärtig sind und nicht vollständig verhindert werden können. Entscheidend ist, welche Bewältigungspotenziale Menschen besitzen.

Allgemeine Widerstandsressourcen

Um Stressoren erfolgreich bewältigen zu können, sind die sogenannten „allgemeinen Widerstandsressourcen“ entscheidend. Diese Ressourcen werden als „jedes Merkmal einer Person, Gruppe oder Umwelt, das die effektive Bewältigung von Stress fördern kann“ beschrieben. (9) Sie umfassen genetische, konstitutionelle und psychosoziale Merkmale eines Individuums. Personen mit einem reichen Vorrat an solchen Ressourcen sind besser in der Lage, die Belastungen des Lebens zu bewältigen und bewegen sich im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit.

Die allgemeinen Widerstandsressourcen entwickeln sich im Laufe des Lebens und sind stark von sozialen Rahmenbedingungen abhängig. Dazu gehören der soziale Status, die Umgebung, die persönliche Geschichte und die biografischen sowie familiären Bedingungen eines Menschen. Mit anderen Worten: Die Art und Weise, wie Menschen aufwachsen und in welcher Umgebung sie leben, beeinflusst maßgeblich, wie viele wertvolle Ressourcen sie entwickeln können.

Kohärenzgefühl (Sense of Coherence)

Nach einer Studie an Holocaust-Überlebenden zog Antonovsky eine wichtige Erkenntnis: Viele Frauen hatten aufgrund ihrer schrecklichen Erfahrungen in den Konzentrationslagern und der schlechten Lebensbedingungen dort Gesundheitsprobleme. Allerdings konnte bei etwa einem Drittel der Frauen keine derartige Verschlechterung des Gesundheitszustands festgestellt werden. Dies führte Anto-

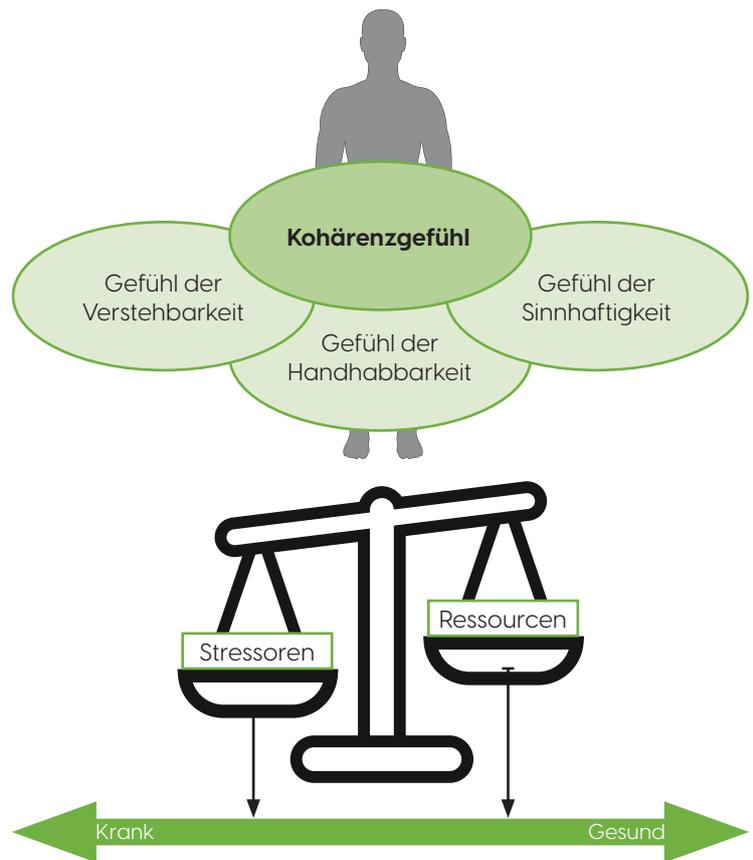


Abbildung 2: Zentrale Elemente der Salutogenese

novsky zu der Frage nach den Unterschieden zwischen den beiden Gruppen und veranlasste ihn dazu, nach Gesundheitsressourcen zu suchen.

Basierend auf Interviews mit israelischen Frauen, kristallisierte sich ein entscheidender Faktor heraus: das Kohärenzgefühl. Dieses Gefühl entwickeln Menschen, die aufgrund vieler Widerstandsressourcen positive Lebenserfahrungen gemacht haben, während ihrer Kindheit, Jugend und im frühen Erwachsenenalter. Das Kohärenzgefühl kann als eine Lebensorientierung betrachtet werden und ist das Schlüsselkonzept der Salutogenese. Antonovsky versteht darunter eine Haltung, eine tief verwurzelte Überzeugung und Zuversicht des Menschen. Diese Lebensorientierung setzt sich aus 3 Komponenten zusammen:

- **Das Gefühl der Verstehbarkeit:** die Überzeugung, dass das eigene Leben verständlich, klar strukturiert und nachvollziehbar ist
- **Das Gefühl der Bewältigbarkeit:** das Vertrauen, dass man die Anforderungen und Belastungen, die im Laufe des Lebens auftreten, bewältigen kann
- **Das Gefühl der Sinnhaftigkeit:** die Gewissheit, dass das eigene Leben einen Sinn hat und es lohnend ist, Energie in die Bewältigung von Herausforderungen zu investieren

Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl sind besser in der Lage, ihre Stressoren zu bewältigen und die notwendigen Ressourcen zu mobilisieren. Sie bewegen sich im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit. Im Gegensatz dazu haben Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl Schwierigkeiten, die Belastungen in ihrem Leben zu bewältigen, und tendieren dazu, sich in Richtung eines negativen Gesundheitszustands zu bewegen.

Das Thema der Selbstfürsorge in der praktischen Ausbildung

Die demografische Entwicklung, die wachsende Zahl älterer Menschen und die Zunahme an multimorbiden und demenzkranken Menschen stellen große Herausforderungen an die Gesellschaft dar. Zudem bedeutet es auch einen Mehrbedarf an professionell Pflegenden. Diese Faktoren führen zu einer zunehmenden Leistungsverdichtung, einer Steigerung der psychischen und physischen Arbeitsbelastungen von Pflegenden sowie zu einer wachsenden quantitativen und qualitativen Versorgung. Im Laufe ihrer Berufstätigkeit werden Auszubildende und Studierende immer wieder in Situationen kommen, die mit Stress und mit der Fähigkeit der Stressbewältigung verbunden sind. Eine Grundlage für eine effektive Stressbewältigung ist die Entwicklung der Selbstfürsorge.

In folgenden praktischen Situationen könnte die Selbstfürsorge beispielhaft im Pflegealltag konkret bearbeitet werden:

- bei einem bestimmten Verhalten von Patienten oder Angehörigen
- beim Umgang mit schweren Erkrankungen oder Schicksalsschlägen des Patienten
- beim Umgang mit Sterben und Tod

Stresslevel messen

Die Messung des Stresslevels ist von großer Bedeutung, um das Wohlbefinden und die Gesundheit der Auszubildenden und Studierenden zu verstehen und zu fördern. Der SOC-Fragebogen (Sense of Coherence) nach Antonovsky ist ein bewährtes Instrument, um diese Messung durchzuführen. Er konzentriert sich auf das Konzept der Kohärenz.

Der Fragebogen besteht aus 29 Fragen, die in die Hauptdimensionen der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit unterteilt sind. Die Antworten werden auf einer Likert-Skala bewertet und liefern ein Gesamtergebnis, das das individuelle Stressniveau widerspiegelt. Je höher die Punktezahl auf dem Fragebogen, desto besser ist die Fähigkeit einer Person, mit Stress umzugehen.

Die Verwendung des SOC-Fragebogens in der Forschung und der klinischen Praxis hat gezeigt, dass er wertvolle Einblicke in die Stressbewältigungsfähigkeiten einer Person bietet. Diese Informationen können genutzt werden, um individuelle Interventionen zu entwickeln und präventive Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit zu ergreifen.

Hinweis: Einen Fragebogen finden Sie hier:



Kohärenzgefühl stärken

Wie wir mit einer Stresssituation umgehen können, ist auch davon abhängig, wie wir das Leben nehmen können. Besonders von der Fähigkeit, auch in schwierigen und stressigen Zeiten das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll zu betrachten. Gelingt Pflegenden und Lernenden das gut, besteht ein gutes Kohärenzgefühl, das auch ein Ergebnis der Biografie und Entscheidungen ist. Das Kohärenzgefühl kann gestärkt werden, indem jede Person sich selbst immer wieder folgende Fragen stellt:

- „Was hilft mir alltäglich, das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnhaft zu betrachten?“
- „Was konkret kann mir in belastenden Situationen dabei helfen?“
- „Wo ist es mir in früheren Stresssituationen gelungen? Wie habe ich das damals geschafft?“
- „Wie würde ein Mensch mit hohem Kohärenzgefühl wohl meine aktuelle Situation sehen? Was davon kann ich für mich übernehmen?“
- „Welche Ressourcen und welche Menschen in meiner Umgebung fördern mein Kohärenzgefühl – im normalen Alltag und wenn es gerade sehr schwierig ist?“

Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit von Stress

Stress (lat. „stringere“: anspannen, unter Druck setzen) ist zunächst ein physikalischer Begriff und ein Evolutionsvorteil. Durch die 3 Stressreaktionen Fight, Flight oder Freeze konnte der Mensch sein Überleben sichern. Stress kann auch eine Anpassungsreaktion sein, sodass man bei Gefahr eine Art „Superpower“ entwickeln kann.

Stress wird immer individuell, subjektiv und relativ eingeschätzt, und für manche ist es sogar ein Statussymbol: „Denn wer viel arbeitet, ist wichtig!“

Doch nicht alle Stresssituationen lösen ähnliche Stressreaktionen aus. Der ausschlaggebende Faktor scheint die Dauer des Reizes zu sein. Auch die Art von Stress löst verschiedene Stressreaktionen aus. Reizt mentaler Stress eher die HPA-Achse (Cortisol), so aktiviert körperlicher Stress

eher den Sympathikus. Kann der Körper mit altbekannten Stressfaktoren wie kurzfristigem Hunger, Durst, Hitze oder Kälte gut umgehen, so ist er mit modernen Faktoren wie Stress durch Arbeit, Familie, Medien, Lärm, Geldsorgen oder Zu-oft-Essen überfordert.

Stress ist wie unser inneres Feuer: Wir können seine Energie nutzen, um uns ein angenehmes Lagerfeuer zu machen, aber es kann auch ein Brand ausbrechen. Wir können lernen, Stress-Energie für uns positiv zu lenken und zu kanalisieren. Unsere Einstellung gegenüber Stress hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit.

Die Gesundheitspsychologin Kelly McGonigal von der Stanford University war früher der Meinung, dass Stress krank macht. Im Jahr 1998 wurden 29.000 Erwachsene in Amerika befragt: „Wie viel Stress sind Sie ausgesetzt, wie versuchen Sie, den Stress zu bewältigen, und glauben Sie, dass Stress gesundheitsschädlich ist?“ 8 Jahre später wurde überprüft, wer noch lebte und wer nicht.

Resultat:

- Das höchste Sterberisiko (um 43 % und höher) hatten Menschen mit viel Stress, die angaben, dass Stress ungesund ist.
- Das mittlere Sterberisiko hatten Menschen mit wenig Stress.
- Das geringste Sterberisiko hatten Menschen mit viel Stress, die angaben, dass man Stress bewältigen kann und er per se nicht ungesund ist. (2)

Bewegung ist ein essenzieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Bitte ermutigen Sie Auszubildende zu mehr Bewegung.

Körperlicher und mentaler Stressabbau

Sicherlich ist bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten Stress abbauen können. Praxisanleitende können Auszubildende dabei unterstützen, dies regelmäßig in ihren Alltag zu integrieren. Das kann durch Maßnahmen wie

täglich 30 Minuten moderate körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Schwimmen oder Fahrradfahren unterstützt werden.

Auch sogenannte „Stress-Impfungen“ wie die Sauna und kaltes Duschen sind effektive Methoden zur Entspannung und zur Stärkung der körperlichen Verfassung. Zudem lindern sie Muskelverspannungen und stärken das Immunsystem.

Um mentale Stressoren zu reduzieren und ein gesünderes Wohlbefinden zu fördern, gibt es eine Vielzahl von bewährten Ansätzen und Techniken. Es ist wichtig, negative Glaubenssätze zu identifizieren und durch positive Affirmationen zu ersetzen.

Die MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist in der Medizin anerkannt und betont die Stressreduktion durch Achtsamkeit.

Das Praktizieren von Yoga, die Anwendung der EFT (Emotional Freedom Technique) und das Erreichen von Kohärenz im Denken und Handeln können ebenfalls dazu beitragen, Stress abzubauen.

Ein gesunder Schlaf, regelmäßige Atemübungen, Autogenes Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson sind weitere bewährte Methoden zur Entspannung.

Ein „Digital Detox“, das gezielte Entfernen digitaler Ablenkungen, kann dabei helfen, die Gedanken zu klären. Entspannen Sie sich mit beruhigender Musik, und gönnen Sie sich regelmäßige Wohlfühlzeiten.

Praktizieren Sie außerdem das „mentale Zähneputzen“, indem Sie darüber nachdenken, wofür Sie dankbar sind, was Sie heute über sich selbst oder andere Menschen gelernt haben und bei welchen Gelegenheiten Sie sich heute besonders wohlfühlt haben. Diese bewussten Momente können dazu beitragen, Stress zu reduzieren und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

Körperliche Symptome	Emotionale Symptome	Verhaltenssymptome
Erhöhter Herzschlag oder Blutdruck	Angst oder Nervosität	Erhöhter Drogen- oder Alkoholkonsum
Muskelverspannungen oder Muskelzucken	Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen	Zu viel oder zu wenig essen
Magen-Darm-Probleme wie Übelkeit oder Durchfall	Gefühl der Überforderung oder Hilflosigkeit	Mangelnde Motivation
Kopfschmerzen oder Migräne	Depression oder Traurigkeit	Sozialer Rückzug oder Isolation
Schlafstörungen		

Tabelle 1: Übersicht Stresssymptome (eigene Darstellung)

Stärkung der Widerstandsressourcen

Ein effektiver Ansatz der Stressbewältigung besteht darin, den Stresslevel durch das Führen eines Stresstagebuchs zu bewerten. Indem täglich verschiedene Faktoren auf einer Skala von 1–10 eingeschätzt werden, kann die Stresskompetenz schrittweise entwickelt werden.

Des Weiteren kann die Praxisanleitung in belastenden Situationen entlastende Gespräche mit dem Auszubildenden führen und ihn auffordern, sich Momente der Selbstfürsorge zu gönnen. Dazu gehören auch die Pflege von Freundschaften, Kontakten und die Ausübung von Hobbys. Auch eine Supervision in Gesprächsgruppen kann helfen, Stresssituationen zu bewältigen, sich persönlich weiterzuentwickeln, sich realistische Ziele zu setzen oder die Selbstreflexion zu unterstützen.

Fazit

Das Präventionsgesetz von 2015 legte den Grundstein für die Förderung von Stressmanagement und Selbstfürsorge in der Pflegepraxis. Trotzdem bleibt die Umsetzung dieses wichtigen Aspekts in der Realität eine Herausforderung. In der Praxis können jedoch verschiedene Maßnahmen zur Selbstfürsorge von Studierenden beitragen. Durch Stressmanagement, die Stärkung der persönlichen Widerstandsressourcen und die Förderung der eigenen Gesundheitspflege lernen sie bereits in der Ausbildung, wie sie mit stressigen Situationen umgehen können. Die Implementierung dieser Strategien in die Pflegepraxis sollte daher höchste Priorität haben, um das Wohlbefinden der Pflegekräfte zu verbessern und letztendlich die Qualität der Patientenversorgung zu steigern.

Literatur

- 1 Mittelmark, M. B. et al.: *The Handbook of Salutogenesis*. 2. Auflage. Springer Verlag, Heidelberg 2022.
- 2 Keller, A. et al.: *Does the perception that Stress affects health matter? The association with health and mortality*. In: *Health Psychology*, 33. Jahrgang, Nr. 5, 2012, S. 677–684.
- 3 World Health Organization: *Constitution of the World Health Organization 1946*. In: *Bulletin of the World Health Organization*, 80. Jahrgang, Nr. 12, 2002, S. 983–984.
- 4 Weltgesundheitsorganisation: *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. Regionalbüro für Europa 1986.
- 5 World Health Organization: *The Jakarta Declaration: on leading health promotion into the 21st century = Déclaration de Jakarta sur la promotion de la santé au XXIe siècle, Jakarta*. 1997.
- 6 Deutscher Bundestag: *Deutschlands Zukunft gestalten, Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD*. 18. Legislaturperiode. 2015. (Online unter Gliederung Koalitionsvertrag (bundestag.de))
- 7 Bundesministerium für Gesundheit: *Präventionsgesetz*. 2019. (Online unter Das Präventionsgesetz (bundesgesundheitsministerium.de))
- 8 Bundesministerium für Justiz: *Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) in Bundesgesetzblatt Nr. 31 vom 24.07.2015*. Bundesanzeiger Verlag, 2022. (Online unter Bundesgesetzblatt BGBl. Online-Archiv 1949 - 2022 | Bundesanzeiger Verlag)

Bildquelle

© Thomas Reimer – AdobeStock.com