



# Tages-Seminare

25. September 2014



# Kernkompetenz Stressmanagement

Umgang mit Belastungen  
am Beispiel der Medizin

in Zusammenarbeit  
mit



**Universität  
Zürich** UZH

Fachzentrum für Katastrophen- und  
Wehrpsychiatrie



Kompetenzzentrum für  
Militär- und  
Katastrophenmedizin



**Stadt Zürich**  
Schutz & Rettung

see  spital

Kursort:

**Hotel Marriott Zürich**

**Organisation und Administration**



**Informationen und Anmeldung**

**[www.brecoserve.ch](http://www.brecoserve.ch)**

**Akkreditierungen:**

Schweizerische Gesellschaft für Notfall- und Rettungsmedizin	SGNOR	8 Crédits
Schweizerische Gesellschaft für Anästhesie und Reanimation	SGAR	6 Crédits

## Stressmanagement als Kernkompetenz notfallmedizinischen Handelns

In der Akutmedizin sind schnelle Entscheidungen und entschlossenes Handeln erforderlich – typischerweise in Krisensituationen. Zudem wird man in Notfallsituationen oft auf dramatische Weise mit menschlichem Leid konfrontiert. Auch sind die Anforderungen enorm hoch: es geht um Leben und Tod. Dadurch kann allein die klinische Tätigkeit zu deutlichen Belastungen führen. Erhöhter Kostendruck im Gesundheitswesen stellt Ärztinnen und Ärzte zusätzlich vor neue Herausforderungen. Der Umgang mit Stress und Belastungen über die klinische Notfallsituation hinaus wird somit zur notwendigen Kernkompetenz für medizinisches und paramedizinisches Handeln. Der generelle Fokus auf das klinische Management beinhaltet zudem das Risiko, dass Ärztinnen/Ärzte, Pflege- und Rettungspersonal eigene Belastungen und deren Management ausblenden. Besonders zu Beginn der Ausbildung stehen medizinische und paramedizinische Fertigkeiten (technical skills) im Vordergrund, Managementgrundlagen zum Umgang mit sich selbst und zur Interaktion mit dem näheren Umfeld (non technical skills) werden oft vernachlässigt oder überhaupt nicht wahrgenommen. Auch fühlen sich junge Mitarbeiter häufig durch ihr Studium und Ihre Ausbildung bereits gut auf den klinischen Einsatz vorbereitet. Als „Praxis-Novizen“ (Skovholt 2001) in der Akutmedizin verfügen sie über breite fachliche Kenntnisse, wenn sie jedoch mit dem Management komplexer Notfallsituationen, schwersten Verletzungen und den Grenzen medizinischen Handelns konfrontiert sind, bietet das bisher Gelernte meist wenig Orientierung. Es ist nie zu spät, Strategien zur beruflichen Selbstsorge zu entwickeln. Denn das Management von Stresssituationen und emotionalen Belastungen ist eine entscheidende Voraussetzung für die langfristige Erhaltung der beruflichen Vitalität und des effektiven medizinischen Arbeitens.

### Kursaufbau

Dieser Kurs bietet ein Forum, um arbeitsbezogene Stressoren sowie Coping-Strategien offen zu diskutieren. Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem Umgang mit emotionalen Belastungen in Notfallsituationen. Auf Grundlage einer Einführung in Stresstheorien und Coping-Ansätze und ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen in der täglichen Praxis werden die Teilnehmer/Innen lernen, ihre eigenen „Alarmzeichen“ bei exzessivem Stress zu erkennen, sowie aufbauend auf ihre persönliche psychische Widerstandskraft (Resilienz) Strategien zum erfolgreichen Umgang mit Stresssituationen zu entwickeln. Besonders wird der Stellenwert eines kontinuierlichen Selbstmonitorings als zentraler Bestandteil professionellen Handelns hervorgehoben und Techniken dazu vermittelt. Darüber hinaus werden Methoden des Umgangs mit Stress wie Zeitmanagement, Problemlösungsstrategien und Entspannungstechniken vorgestellt. Der Kurs beschäftigt sich mit den Folgen von Stress wie Gesundheitsrisiken, posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS) und Burnout. Zudem wird die potentielle Entstehung von folgenreichen medizinischen Handlungsfehlern als Folge der „mental fatigue“ besonders betont. Zur Selbsteinschätzung des eigenen Burnout-Risikos sowie Bewältigungsmusters im Umgang mit Stress und Belastungen werden Erhebungsinstrumente zur Verfügung stehen.

### Zielpublikum

Ärztinnen, Ärzte und Pflegefachpersonen mit Tätigkeiten vor allem in akutmedizinischen Bereichen, Rettungssanitäterinnen und Rettungssanitäter sowie Mitarbeiter aller „Blaulichtorganisationen“.

## Lernziele

- Human Factors im Notfallmanagement verstehen und anwenden
- Traumatogene Situationen erkennen und PTBS vorbeugen
- Stressmechanismen und eigene Stressreaktionen verstehen
- Selbstmonitoring Skills zur Erfassung akuter Belastungsreaktionen und potentiell gesundheitsgefährdender Symptome entwickeln und anwenden können
- Das eigene Stressniveau erkennen und bewerten können
- Das eigene Burnout-Risiko erfassen: Wo stehe ich?
- Umgang mit Stress und Belastungsreaktionen: Was hilft?

## Methodik

- Interaktives Lernen
- Wissensinput/Referat
- Übungen und Kleingruppenarbeit
- Selbstmonitoring von Stress, Resilienz und Burnout
- Moderierte Diskussion

## Das sagen die Teilnehmenden

- Hohes fachliches Niveau, guter Bezug zum klinischen Alltag.
- Umsetzbarkeit im Alltag möglich und wahrscheinlich!
- Ich bin positiv überrascht. Also ehrlich gesagt habe ich den Kurs gemacht, weil ich musste (für ATLS). Jetzt mit der Erfahrung würde ich ihn auch so belegen.
- Stressmanagement ist ein wichtiges und praxisrelevantes Thema für Ärzte und medizinisches Personal und kann deren Arbeitsalltag tatsächlich beeinflussen.
- Dieser Kurs kann ein „must“ werden für Ärzte und medizinisches Personal
- Gerade für uns Junge ist das super. Ich kenne viele Kollegen, die haben auch gerade erst angefangen, und die „schwimmen“ dermassen. Denen würde so ein Kurs allen gut tun, und ich werde ihnen den Kurs empfehlen.
- Es gab einen guten Austausch zwischen uns – sehr offen & interessant, zwischen verschiedenen Fachrichtungen. Das haben wir im Alltag selten. Hier kann man persönlich viel mitnehmen und von einander lernen.

## Teilnahmegebühr

- 650 CHF (inkl. MWST, Mittagessen & Pausenverpflegung, Getränke, Kursunterlagen)

## Anmeldung „Kernkompetenz Stressmanagement“

- Online über [www.brecoserve.ch](http://www.brecoserve.ch)
- Die Teilnehmergebühr wird nach Eingang der Anmeldung in Rechnung gestellt.
- Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Zahlung definitiv.

## Programm

08.00 – 08.20	<u>Registration und Begrüssung</u>	
08.20 – 08.30	<b>Dr. Stefan Müller:</b> <i>Facharzt für Anästhesiologie, Notarzt SGNOR Chefarzt Schutz &amp; Rettung Zürich</i>	<b>Welcome: Warum Stressprävention in der Akutmedizin?</b>
08.30 – 09.15	<b>Dr. Peter Strate:</b> <i>Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, eMBA Stellv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt Clenia Klinik Schlössli, Oetwil am See</i>	<b>Stress: Biologische Prozesse und psychische Auswirkungen</b>
09.15 – 10.00	<b>Dr. Urs Braun:</b> <i>Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, zertifiziert in Notfallpsychologie Leitender Psychologe, Center of Education &amp; Research (COEUR), Wil</i>	<b>Psychologische Nothilfe</b>
10.00 – 10.20	<u>Pause</u>	
10.20 – 11.00	<b>Dr. Mirko Brenni:</b> <i>Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin, Notarzt SGNOR Chefarzt Institut für Anästhesiologie, Intensiv- und Rettungsmedizin, See-Spital</i>	<b>Stress in der Akutmedizin</b>
11:00 – 11:40	<b>Ms. Maren Mattle:</b> <i>Maître de Cabine Europe Instructor Human Factor Training Swiss Aviation Training Ltd.</i>	<b>Stress in der Aviatik</b>
11.40 – 12.20	<b>Dr. Matthis Schick:</b> <i>Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Leiter Ambulatorium für Folter- und Kriegsopfer an der psychiatrischen Polyklinik, Universitätsspital Zürich</i>	<b>Traumatische psychische Belastung in der Akutmedizin</b>
12.20 – 13.45	<u>Mittagessen</u>	
13.45 – 15.00 <i>(Pause inklusive)</i>	<b>Dr. Beate Schulze:</b> <i>Soziologin und Psychologin, CME-Trainerin für Stress- und Selbstmanagement, Verantwortliche für Forschung &amp; Prävention bei Swiss Burnout, Vize-Präsidentin „Swiss Expert Network on Burnout“ Inhaberin Schulze Resource Consulting</i>	<b>Workshop 1: Burnout &amp; Work-Life-Balance</b>
15.00 – 16.15 <i>(Pause inklusive)</i>	<b>Dr. Matthis Schick:</b>	<b>Workshop 2: Prävention posttraumatischer Belastungsstörungen</b>
16.15 – 17.30 <i>(Pause inklusive)</i>	<b>Ms. Maren Mattle:</b>	<b>Workshop 3: Crew Resource Management</b>
17.30 – 17.45	<u>Wrap-up und Abschluss</u>	