

Jetzt nicht die Zuversicht verlieren!

Klinikum fördert Stärke der Mitarbeiter

Unglaubliche Einsatzbereitschaft, Flexibilität und Durchhaltevermögen beweisen alle Klinikum-Mitarbeiter nun bereits seit einem Jahr – und ein Ende der Pandemie ist noch nicht in Sicht. Um für längere Zeit über die Grenzen hinaus leistungsfähig und belastbar zu bleiben, heißt es, auch auf das eigene Befinden zu achten und zu wissen, wo man sich bei Bedarf professionelle Hilfe holen kann. Am Klinikum bietet die Arbeitspsychologie während der Pandemie den Mitarbeitern besondere Unterstützung, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Möglichkeiten zur Selbsthilfe zu fördern.

„Die Pandemiesituation hat das Potenzial, bei jedem von uns Stress und starke Emotionen auszulösen. Besonders betroffen ist durch den mittlerweile lang andauernden starken Arbeitseinsatz mit Sicherheit das Gesundheitspersonal“, erklärt Melanie Ring, Arbeitspsychologin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Für diese Personen ist es umso wichtiger, sich mit den eigenen Gefühlen, Sorgen und Belastbarkeitsgrenzen auseinanderzusetzen.“ Wenn man merkt, dass die psychische Belastung zu groß wird, stehen am Klinikum zusätzlich zu den Führungskräften auch die Arbeitspsychologinnen beratend zur Seite. „Im Einzelsetting analysieren wir mit den Betroffenen, was es braucht, um weiterhin Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten sehen zu können – sowohl im privaten Bereich als auch in der Patientenversorgung.“

Blick auf Selbstwirksamkeit

Um die Mitarbeiter in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen, bietet das Team der Arbeitspsychologie eine Übersicht zu konkreten Empfehlungen zur Bewältigung der Ausnahmesituation – auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die Palette an Tipps reicht vom richtigen Einholen von COVID-19-Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen, wie zum Beispiel über die Mitarbeiter-Info-App MIA, das Intranet bzw. Infomails von Führungskräften („Was sind die aktuellen Zahlen? Was sagen diese aus? Was bedeutet dies im Zusammenhang mit den neuen Mutationen? Was muss ich rund um das Thema Impfen wissen?“) über das Bewahren von Vertrauen

und Zuversicht bis hin zum Einhalten von Routinen und Auszeiten. „Da jeder Mensch und jede Situation anders ist, gibt es viele verschiedene individuelle Wege mit Belastungen umzugehen“, erklärt Klinikum-Arbeitspsychologin Stefanie Riederer. „Denn jeder von uns hat eine individuelle Lebenssituation und unterschiedliche Anforderungen. Sollten Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, sprechen Sie mit Ihren Kollegen oder Führungskräften darüber, holen Sie bei Bedarf psychologischen Rat ein!“ Oft sind es die kleinen Dinge und Alltagssituationen, durch welche man Kraft schöpft. „Das Beibehalten von Routinen trägt unter anderem dazu bei, aber auch regelmäßiges Pause machen, Essen und Trinken sowie Zeit an der frischen Luft.“

Unter widrigen Bedingungen das Leben gestalten

„Auch unter schwierigsten Bedingungen können immer wieder Lösungen und Gestaltungsmöglichkeiten gefunden werden“, so Riederer. Zuversicht zu haben, heißt nicht, nur darauf fokussiert zu sein, dass am Ende alles gut oder zumindest so wie vorher wird, sondern zu versuchen, auch in herausfordernden Phasen Verständnis für sich selbst und seine Umgebung zu haben – und weiterhin Positives zu sehen. „Wir können uns jeden Tag aufs Neue Ziele stecken und darauf vertrauen, diesen etwas näher zu kommen. Hindernisse, die es dabei zu überwinden gilt, fördern unsere persönliche und fachliche Entwicklung. Selbst aus kleinen Erfolgen lernen wir in mehrfacher Hinsicht – unter anderem, dass wir diese reproduzieren können. Dies bedeutet, wir können darauf vertrauen, selbst etwas zu bewirken. Stellt sich ein Problem als unlösbar heraus, muss das Ziel eventuell neu definiert werden.“

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Ring_Melanie_Mag_APSY_Präventiv.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Melanie Ring, Arbeitspsychologin der Klinikum-Präventivdienste, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Die Pandemiesituation hat das Potenzial, bei jedem von uns Stress und starke Emotionen auszulösen.“

„Für stark belastetes Gesundheitspersonal ist es wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen, Sorgen und Belastbarkeitsgrenzen auseinanderzusetzen.“

„Im Einzelsetting analysieren wir mit den Betroffenen, was es braucht, um weiterhin Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten sehen zu können – sowohl im privaten Bereich als auch in der Patientenversorgung.“

Bild: KWG_Riederer_Stefanie_Mag_APSY_Präventiv.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag.rer.nat. Stefanie Riederer, Arbeitspsychologin der Klinikum-Präventivdienste, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Da jeder Mensch und jede Situation anders ist, gibt es viele verschiedene individuelle Wege mit Belastungen umzugehen.“

„Sollten Sie merken, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, sprechen Sie mit Ihren Kollegen oder Führungskräften darüber, holen Sie bei Bedarf psychologischen Rat ein!“

„Das Beibehalten von Routinen trägt unter anderem dazu bei, aber auch regelmäßiges Pause machen, Essen und Trinken sowie Zeit an der frischen Luft.“

„Auch unter schwierigsten Bedingungen können immer wieder Lösungen und Gestaltungsmöglichkeiten gefunden werden.“

Bild: KWG_Infektstation_Schutzkleidung_DSC1712.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Dankbarkeit und Wertschätzung hat das Gesundheitspersonal in den letzten Monaten für sein unglaubliches Engagement im Kampf gegen das Coronavirus erfahren. Jetzt heißt es, die Zuversicht nicht zu verlieren.

Bild: KWG_Schleuse_Gesundheitscheck_DSC1623.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Dauerbelastung, massive Einschränkungen, unklare Zukunft: Die Pandemie setzt jedem zu. Besonders betroffen: stark geforderte Berufsgruppen im Dauereinsatz, wie etwa die Krankenhausmitarbeiter.

Arbeitspsychologie am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die arbeitspsychologische Beratung am Klinikum Wels-Grieskirchen ist ein internes Unterstützungsangebot für Klinikum-Mitarbeiter. Nicht nur während der Pandemie, sondern auch im Regelbetrieb haben diese die Möglichkeit, sich bei anhaltenden arbeitsbezogenen Belastungen, wie etwa bei Konflikten, Überlastung und Stress, aber auch im Umgang mit Todesfällen oder bei starken privaten Belastungen an die Arbeitspsychologinnen zu wenden und Beratungen in Anspruch zu nehmen. Als Grundsatz gilt die absolute Verschwiegenheit gegenüber betriebsinternen und externen Dritten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at