

FOKUS_ MENTALE GESUNDHEIT

Pflege ist ein anspruchsvoller Beruf. Schichtdienste, Überstunden, Zeitdruck und herausfordernde Situationen mit Patient*innen prägen den Alltag.

Rund ein Drittel der Pflegefachpersonen erlebt Symptome von Depressionen oder Angststörungen. 70 Prozent berichten von regelmäßigem Stress durch aggressive Situationen [M1].

Mentale Stabilität ist entscheidend, um handlungsfähig und belastbar zu bleiben – für sich selbst, das Team und die zu pflegenden Menschen.

Zusätzlich steht die psychische Gesundheit vieler Menschen unter dem Einfluss des Klimawandels. Hitzewellen, Stürme oder Starkregen treffen direkt auf Häuser, Infrastruktur und Lebensräume [M2, M3].

Laut einer repräsentativen Befragung des Umweltbundesamtes aus dem Jahr 2023 fühlt sich mehr als die Hälfte der Befragten mindestens stark mental durch den Klimawandel belastet [M2].

Plötzliche Verluste von Sicherheit, Zukunftsängste oder Existenzsorgen lösen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Ohnmacht aus. Diese Reaktionen sollten als normal und berechtigt angesehen werden. Angst oder Sorge sind keine Zeichen persönlicher Schwäche, sondern angemessene Reaktionen auf reale Bedrohungen [M2, M3].



FOKUS_ MENTALE GESUNDHEIT

Mentale Stärke und Widerstandskraft kann entstehen, wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können, und realistisch daran glauben, dass Veränderungen möglich sind [M2, M3].

Unterstützend wirken dabei Strategien wie der Austausch mit Kolleg*innen oder vertrauten Personen, kleine Schritte im Handeln gegen Belastungen und die Erfahrung, gemeinsam etwas bewirken zu können [M2, M3].

Auch aktives Engagement, etwa im Klimaschutz, stärkt das Gefühl von Kontrolle und Handlungsfähigkeit. Umgekehrt kann das Vermeiden unangenehmer Themen kurzfristig entlasten, langfristig aber Stress und Überforderung verstärken [M2, M3].



Dieses Kapitel zeigt, wie Du im Pflegealltag mentale Stärke aufbauen kannst. Es gibt Impulse um eigene Gefühle wahrzunehmen, Selbstfürsorge bewusst einzubauen, im Team zu reflektieren und Strategien zu entwickeln, um die psychischen Folgen des Klimawandels bei den Menschen mit Pflegebedarf sichtbar zu machen und gemeinsam zu bewältigen.

So wird mentale Gesundheit zur Basis für eine nachhaltige, belastbare Pflege.

Quellen

