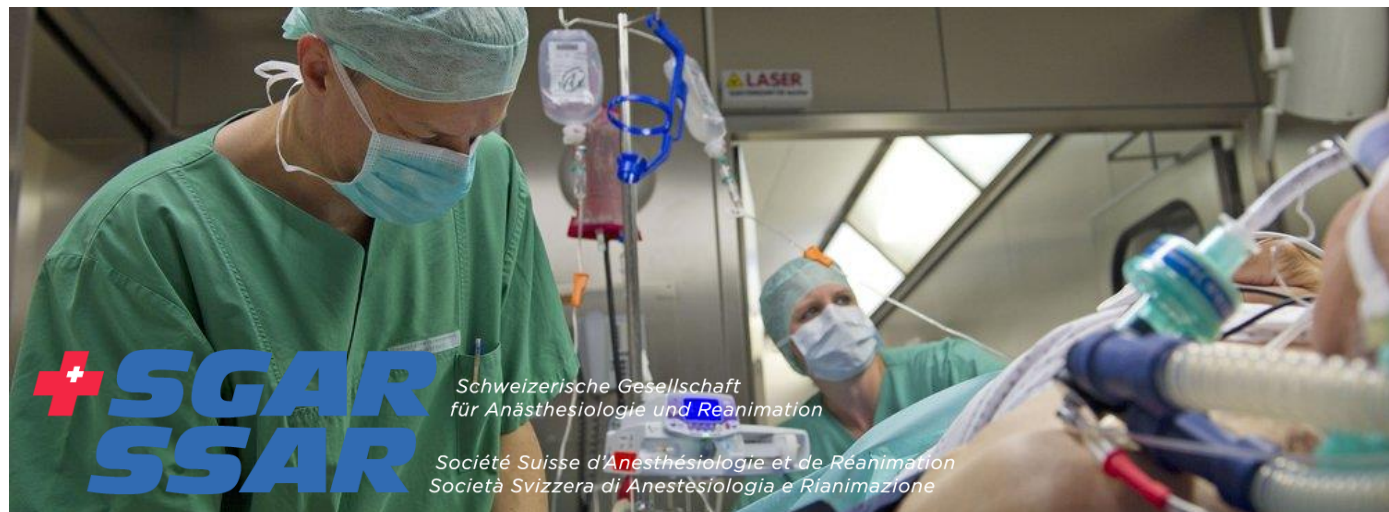


SGAR-Kongress
Interlaken

09. November 2017

Umgang mit Druck und Stress bei schwierigen Situationen

Gemeinsames Hauptziel...



+ **SGAR**
SSAR

Schweizerische Gesellschaft
für Anästhesiologie und Reanimation

Société Suisse d'Anesthésiologie et de Réanimation
Società Svizzera di Anestesiologia e Rianimazione

Mentale Stärke

Ich kann mein Potenzial zum Zeitpunkt X,
unabhängig der Situation und den Umgebungsfaktoren
aktivieren und voll ausschöpfen



Mentale Ausbildung bei uns

- Konzept Mai 2004
- Einbindung **aller Mitarbeiter**
- Grundkurs der neuen Mitarbeiter
- Wochenprogramme: Immer **wiederkehrend**

Dienstag:	Kurz-Rep (kurze Repetition)
Donnerstag:	CoRe (combat ready- Manuel etwas tun)
Freitag:	Herren (Mentales Training)
Sporadisch:	QOD (question of the day)
- Ev. eine Ausbildung pro Jahr durch ex. Referent

Kurz-Rep (Kurze Repetition)

- Dienstag für anwesenden MA nach Antrittsrapport
- Vorgegebenes Thema
- Ziel: **Nachhaltigkeit**



CoRe (Combat Ready)

- Donnerstag Morgen für alle anwesenden MA
- Ziel: Praktische **Schulung** des **individuellen Könnens**



QOD (Question of the day)

- Sporadisch direkt vor Einsatz durchgeführt durch EL
- Ziel: **Refresh** von **Know-how**



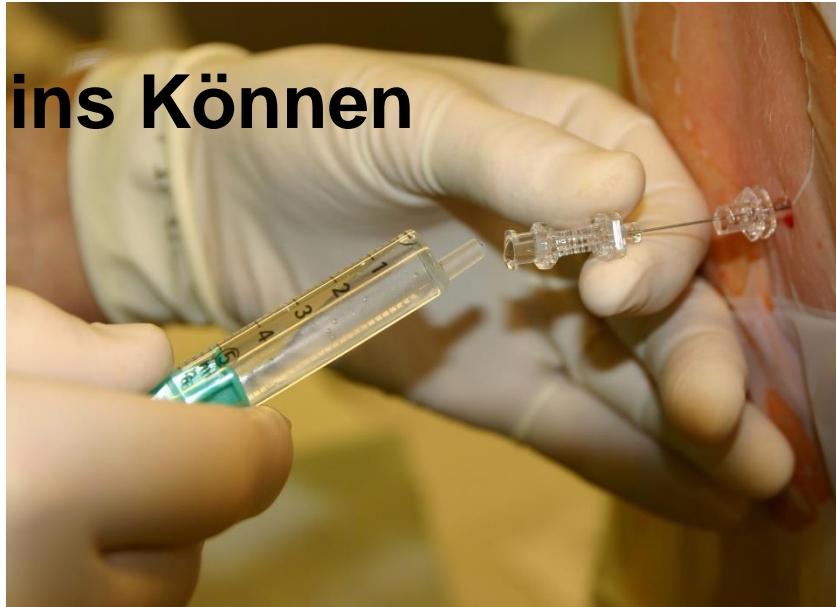
Mentale Techniken

- Freitag Morgen während dem Retablieren
- Vorgegebenes Thema gem. MT-Einteilung
- Ziel: Lernen von **mentalen Techniken & pers. Stressquellen**

Hier ein paar Beispiele:

- Wahrnehmungsraster
- Checkliste
- Sinnescheck
- Memotraining
- Durchsprechen
- Debriefing
- ...

Vertrauen ins Können



- Durch das **Tun**, kommt Beherrschung
- Was ich beherrsche / was ich kann, gibt mir **Sicherheit**
- Diese Sicherheit gibt mir mehr **Kapazität** für das Unerwartete

Umgang mit Druck und Stress bei schwierigen Situationen



Technik

Wie: Handwerk, Kunstfertigkeit, Arbeitsweise



Taktik

Wann, wo, mit wem: koordinierte Anwendung von Mitteln, geschicktes kluges Vorgehen



Fachwissen

Was: „Rucksack“, Erlerntes, theoretische Anforderung



Mentale Fähigkeit

Verhaltenskodex SGAR: Jeder Patient hat Anrecht auf... auch unter Druck und Stress!

Umsetzung in der Notfallmedizin

- Person / Umfeld / Arbeit



- Unter Druck und mit Stress reüssieren:



Trainiere drillmässig
unter Druck



Mache vorbehaltene
Entschlüsse / Denke voraus



Bleibe einfach in
der Handhabung



Technik muss immer / überall
anwendbar sein – keine Sonderfälle



*"Wenn du
Frieden willst,
bereite den
Krieg vor"
...*

*"Es kommt nicht
darauf an, dass man
etwas kann!*

*Es kommt darauf
an, dass man etwas
kann,
wenn es darauf
ankommt"*

Kernaussage