

Pressemitteilung, 31. Oktober 2022

Gesundheits- und Krankenpflegeschule Neunkirchen: Anti-Stress-Training

NEUNKIRCHEN. Eine erprobte Stressbewältigungsmethode wurde den Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflegeschule Neunkirchen im wahrsten Sinne des Wortes hautnah vermittelt.

Im Rahmen des Unterrichtsfaches *Gesundheitsförderung für zukünftige Pflegepersonen* arbeiteten die Auszubildenden, angeleitet von Pflegepädagogin Christa Schober, daran, Belastungen im Berufsalltag zu identifizieren und bewältigen. Zur Verfügung stand ihnen dafür ein Biofeedback-System. Dieses ermöglicht es, mithilfe von Simulationen die Körperreaktionen nicht nur spürbar, sondern anhand einer Grafik am Bildschirm auch sichtbar zu machen. Physiologische Vorgänge wie die Atmung, der Herzschlag oder die Muskelspannung werden mittels Sensoren an der Haut gemessen und können so bewusst wahrgenommen und positiv beeinflusst werden, beispielsweise durch gezielt ruhiges Atmen. Bei den Auszubildenden stieß das Projekt auf große Begeisterung: „Es war spannend zu sehen, was bei einer psychischen Belastung im Körper passiert und dass man in diese Vorgänge bewusst eingreifen kann“, „Die Erfahrung, den Stress, den man fühlt, sichtbar und messbar zu machen, war sehr interessant“, „Die Biofeedback-Methode ist hilfreich, um Stressmanagement-Strategien zu entwickeln“, so das Feedback der Auszubildenden. Ein großes Dankeschön geht an Stefan Steiner von der *Dr. Schuhfried Medizintechnik GmbH* für die Bereitstellung des Biofeedback-Systems.

BILDTEXT

v. I. Christa Schober, MSc, Anna-Lena Rella © LGA – GuKPS Neunkirchen

MEDIENKONTAKT

Irmgard Ebner-Koinig
Landeskrankenhaus Neunkirchen
Tel: +43(0)2635 9004 - 17001
Email: irmgard.ebner@neunkirchen.lknoe.at