



## Traumaexperte: "So viele Menschen sterben zu sehen, ist eine enorme Belastung"

29.04.2021

**Wie können Pflegende mit Traumata umgehen, welche Strategien helfen jetzt am besten? Mit dem Vortrag „Das Covid-19-Trauma bewältigen“ ist der gefragte Traumaexperte Prof. Dr. Christian Pross zu Gast beim virtuellen pflegepolitischen Kongress zum Tag der Pflegenden am 11. Mai. In einem Gespräch im Vorfeld gibt er erste Antworten auf viele drängende Fragen.**

**Herr Pross, es gibt Belastungsfaktoren in der Pflege, die systembedingt sind. Welche sind es aus Ihrer Sicht und wie können sie verändert werden?**

*Christian Pross:* Mit der Pandemie rächte es sich nun, dass das Gesundheitswesen dem Diktat des Marktes und der Zeitökonomie unterworfen wurde. Fallpauschalen haben dazu geführt, dass jeder Patient schon gleich an der Krankenzimmertür unsichtbar ein Preisschild auf der Stirne trägt. Alle Abläufe werden so beschleunigt, dass am Ende wegrationalisiert wird, worauf es bei der Behandlung von Menschen zentral ankommt: die Zuwendung und das Gespräch. Ich habe lange selbst als Student in der Pflege gearbeitet und weiß, wie anspruchsvoll und verantwortungsvoll diese Tätigkeit ist. Pflegende verbringen die meiste Zeit mit den Patienten und wissen am besten, wie es ihnen geht, werden dafür aber sehr schlecht bezahlt. Daher ist es kein Wunder, dass viele Pflegende mit dem Gedanken spielen, den Beruf zu verlassen. Vor diesen Missständen, die zum Pflegenotstand geführt haben, wird seit Jahren gewarnt. Ärzte und Pflegende müssen sich zusammentun und sich dafür einsetzen, dass sich strukturell etwas ändert.

**Sind durch Corona noch andere Belastungen hinzugekommen?**

*Pross:* So viele Menschen sterben zu sehen, ist eine enorme Belastung. Das verursacht Schuldgefühle und Zweifel, ob man wirklich genug getan hat. Hinzu kommt möglicherweise die Notwendigkeit einer Triage, bei der man entscheiden muss, wer noch weiterbehandelt wird und wer nicht. Das sind sehr harte Entscheidungen, die einen in Gewissenskonflikte stürzen.

**Die Pandemie wird nicht folgenlos bleiben. Es ist von Covid-19-Trauma die Rede. Was hilft Pflegenden und dem Team konkret?**

*Pross:* Hilfreich sind Selbstfürsorge und Psychohygiene: die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben einhalten, abschalten, keine Arbeit mit nach Hause nehmen, sich etwas Gutes tun, Zeit mit Freunden und Familie verbringen, seinen Hobbies nachgehen. Ebenso hilfreich sind eine gute Teamkultur, kollegialer Zusammenhalt und Austausch, in der Kaffeepause entspannen und über etwas anderes reden als nur über die Arbeit. Ebenso hilft es, sich zu zusammenschließen, in Berufsverbänden mitzuarbeiten, sich gegen die genannten Mißstände zu wehren und die Politik in die Pflicht zu nehmen. Auch das ist eine Art von Burnout-Prophylaxe. Die Berufsverbände haben die Forderung nach Supervision gestellt. Es gehört heute eigentlich zum Standard, die enormen beruflichen Belastungen mit einem neutralen externen Supervisor zu teilen und gemeinsam an Lösungsstrategien zu arbeiten. Viele Arbeitgeber halten das jedoch für überflüssig.

### Wie können sich Pflegende präventiv schützen?

*Pross:* Wie schon gesagt: genügend für sich selbst, für Entspannung und ausreichenden Schlaf sorgen, auf andere Gedanken kommen, einen guten Film schauen, einen Roman lesen oder Spiele spielen. Ferner Suchtmittel vermeiden. Alkohol und Nikotin bieten nur eine vorübergehende trügerische Entspannung. Einen besonders wirksamen Ausgleich verschaffen Sport und Zeit verbringen in der Natur.

*Prof. Dr. med. Christian Pross hat von 1968 bis 1974 ein Medizinstudium an der Universität Heidelberg absolviert, ist Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapie, Medizinhistoriker und Supervisor für psychosoziale Einrichtungen. Erschienen sind von ihm zahlreiche Publikationen über Medizin im Nationalsozialismus, Kriegstraumata, Ethik, Medizin und Menschenrechte.*

- ▶ **"Starke Stimme für die Pflege": Digitaler pflegepolitischer Kongress zum Tag der Pflegenden am 11. Mai ab 15 Uhr.** Der DBfK fördert berufspolitisches Engagement Pflegenden, daher ist der Kongress kostenfrei.  Jetzt noch anmelden

### Aktuelle Positionspapiere des DBfK



### Mitglied werden

Wie das geht und warum es sich lohnt ... [mehr Infos](#)

▶ [Online-Mitgliedsantrag](#)

### Junge Pflege

[Reinschauen](#) und dabei sein

### Selbstständige/ Unternehmer/innen



DBfK Stark für  
Fliegengewerbetreibende  
www.dbfk-unternehmer.de

Das **Portal für Unternehmerinnen  
und Unternehmer** im DBfK  
[www.dbfk-unternehmer.de](http://www.dbfk-unternehmer.de)

## Allgemeines zum Pressebereich

Zur Aufnahme in unseren Presseverteiler melden Sie sich [hier](#) an.

Für Informationen, Anfragen und Interviewpartner zu eher regionalen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an die [Presse-Verantwortlichen](#) unserer Regionalverbände.

## Ihre Ansprechpartnerin

## Newsletter

Newsletter abonnieren

[Mitglied werden](#) | [Kontakt](#) | [Jobs](#) | [Shop](#) | [Englisch](#)

[Home](#) | [Über uns](#) | [Themen](#) | [Veröffentlichungen](#) | [Bildungsangebote](#) | [Expertengruppen](#) | [Presse](#)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Copyright 2014 - DBfK.de](#)

