

Fragen im Rahmen einer Abschlussarbeit von Studierenden am Bildungszentrum Interlaken BZI

Beantwortet durch Roland Petschen, Psychologe FSP

Was versteht man unter psychischen Gesundheit?

Die psychische Gesundheit umfasst *Körper, Geist und Seele*. Es betrifft Aspekte wie Wohlbefinden, Optimismus, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Beziehungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit sowie die Bewältigung des Alltags und der Arbeit. Sie entsteht, wenn sich Ressourcen und Belastungen in einem bestimmten Bereich in Balance befinden oder die Resilienz stärker ausgeprägt ist als die Belastungen.

Warum ist psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft oft noch eine Tabuthema?

Meist ist es die Befürchtung, dass psychische Probleme als „eingebildet“ wahrgenommen werden, vor allem dann, wenn keine körperlichen Ursachen gefunden werden. Diese Vorbehalte können Menschen davon abhalten, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Spricht man von Psychotherapie wird oft der Spruch, «ich spinne doch nicht», geäußert. Bestimmte Personengruppen stehen dadurch einer psychischen Behandlung ablehnend gegenüber.

Wie wirkt sich dauerhafte psychische Belastung auf den Körper aus?

Psychische Belastungen können den Körper auf vielfältige Weise beeinträchtigen, indem sie körperliche Symptome wie Kopf-, Rücken- und Muskelschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzrasen und Schlafstörungen auslösen oder verstärken. Dauerstress kann zu ernsthaften Problemen führen. Die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper ist dabei eine Einbahnstraße.

Wie erkennt man erste Anzeichen einer psychischen Belastung?

Die Symptome sind vielfältig, wie zum Beispiel Angst, Unruhe, Gereiztheit, Trauer, Depressivität oder andere Verhaltensänderungen. Diese können den Alltag beeinträchtigen und ein hohes subjektives Leiden verursachen.

Wie unterscheiden sich akute und chronische Stressbelastungen?

Akute und chronische psychische Belastungen unterscheiden sich durch ihre Dauer und die Art der Symptome. Akuter Stress ist eine kurzfristige Reaktion auf ein plötzliches Ereignis, z.B. eine bevorstehende Prüfung, einen Todesfall, Termindruck, Zeitmangel, Krankheit, Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Ängste, Herzrasen. Chronischer Stress kann über einen längeren Zeitraum zu psychischer Erschöpfung (Burnout, Angststörungen, Depressionen), sowie zu körperlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Verspannungen, geschwächtes Immunsystem) führen.

Betreuen Sie viele Lernende aus dem Gesundheitsbereich?

Gründe, die zu einem Besuch meiner Praxis führen, unterscheiden sich nur marginal im Verhältnis zu Anfragen von allen jungen Erwachsenen. Psychische Belastungen bei jungen Erwachsenen sind Leistungsdruck, Zukunftsängste, Social-Media-Einfluss, exzessiver digitaler Konsum, Krisen, Suizidgedanken.

Wie können sich Schichtarbeit und Zeitdruck auf die Psyche der Lernenden auswirken?

Lernende in der Pflege sind oft psychischen Belastungen ausgesetzt, was auf lange Arbeitszeiten, emotionalen Stress und hohen Leistungsdruck zurückzuführen ist.

Folgen davon können Stress und Erschöpfung sein, wobei viele Lernende Angst vor schulischer Überforderung, mangelndes Verständnis im Betrieb oder Schwierigkeiten bei der Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben erleben.

Was kann man als Lernende tun, um psychische Gesundheit zu fördern?

Die psychischen Belastungen bei lernenden Pflegefachpersonen können, wie schon erwähnt, vielschichtig sein. Wie in jeder Belastungssituation, sei es psychisch oder physisch, gilt es den Zustand wahr- und ernst zu nehmen. In jedem Fall wirkt sich der Ausgleich im Alltag mit Bewegung, Sport, frischer Luft, genügend Erholung und Schlaf positiv aus. Auch die Pflege von Freundschaften und Beziehungen fördert die psychische Gesundheit. Im betrieblichen Kontext, sind zum Beispiel gute Arbeitsorganisation und Arbeitspläne, Unterstützung durch Vorgesetzte und eine gesunde Arbeitsumgebung sehr hilfreich für die Lernenden. Wichtig ist auch, dass frühzeitig Hilfe und Unterstützung intern oder extern bei Fachpersonen gesucht wird.

Was würden Sie jemandem raten, der gerade mit psychischen Problemen kämpft?

Sofort Hilfe und Unterstützung suchen. Vorerst reicht vielleicht ein Gespräch mit einer nahestehenden Person (Eltern, Geschwister, Freund*innen). Ist dies nicht möglich, sich sofort an eine Fachstelle (Mobbing, Gewalt, sexueller Übergriff, Essstörungen, Suizidgedanken, psychische Probleme) wenden. Wichtig ist auch, dass das Umfeld, situativ bei Beobachtungen, die betroffene Person empathisch und verständnisvoll auf das Problem anspricht.

Finden sie es sinnvoll, wenn alle Lernenden aus dem BIZ einmal im Monat eine Klassentherapie mit einem psychologischen Dienst machen, um über eine belastende Arbeitssituation zu reden?

Grundsätzlich sind institutionelle Austauschangebote, z.B. Supervision, Fallbesprechungen und Austauschgefässe unter fachlicher Leitung sehr hilfreich! Insbesondere in Berufen, die mit Situationen konfrontiert sind, welche mit erheblicher Belastung zusammenhängen. Dieses Angebot kann zu einem wirkungsvollen Beitrag für das Personal führen.

Roland Petschen, Psychologe FSP, Thun
November 2025