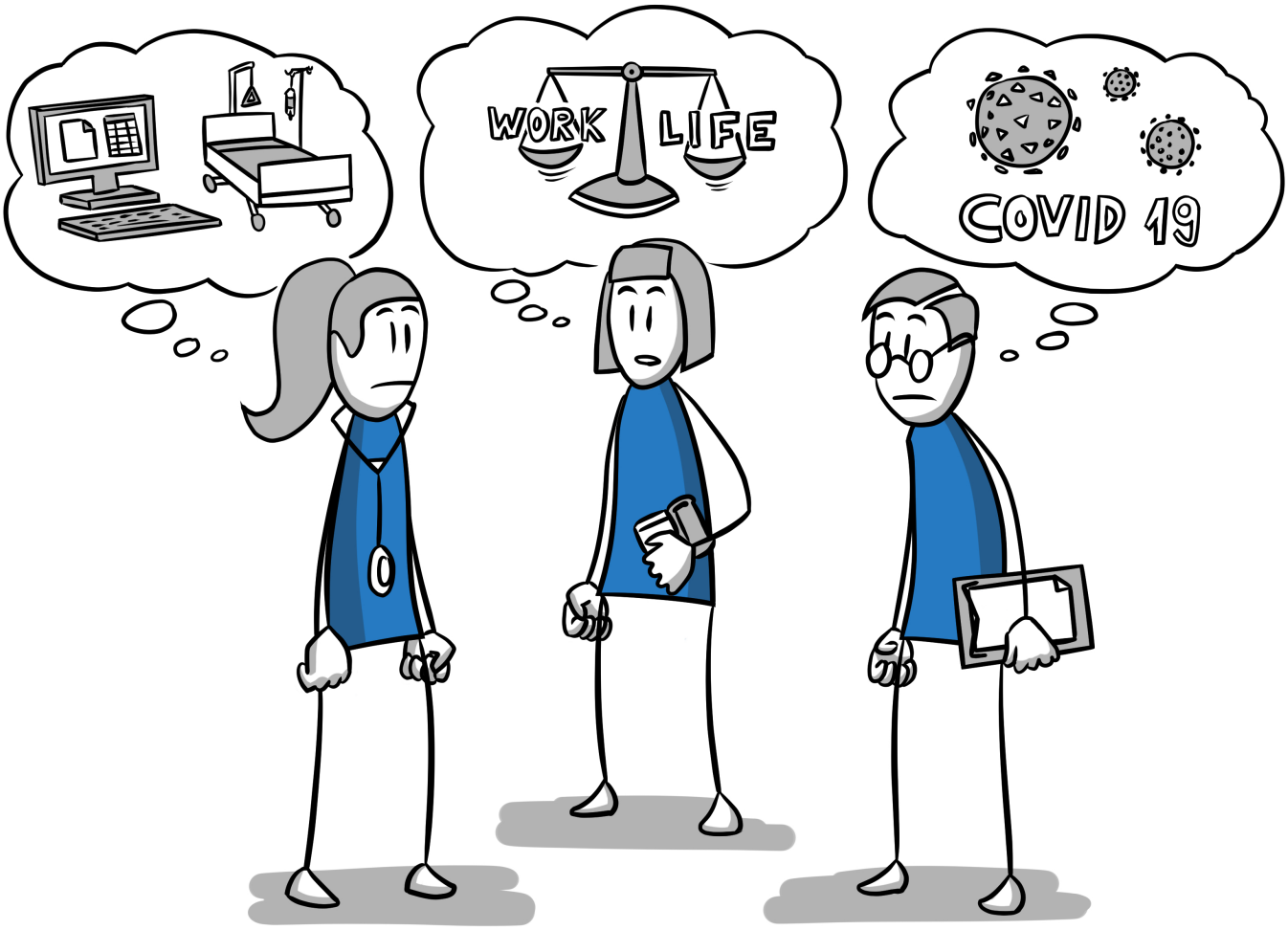
Resilient trotz anspruchsvollem Alltag:

Intervention zur Stressbewältigung von Gesundheitsfachpersonen während der SARS-CoV-2-Pandemie



Teilnehmer gesucht

www.recharge-usz.ch

USZ Universitäts Spital Zürich

Universität Zürich[UZH]

Hintergrund

Gesundheitsfachpersonen stehen unter einer hohen Arbeitsbelastung. Damit können zusätzliche Stressoren wie Teamkonflikte, schwierige Behandlungssituationen, eine einseitige Work-Life-Balance oder familiäre Sorgen einhergehen. Auch die gegenwärtige SARS-CoV-2-Pandemie und die damit verbundenen Massnahmen stellen teilweise eine grosse Herausforderung dar. All dies kann sich negativ auf das Wohlbefinden, die Arbeitszufriedenheit und das Familienleben auswirken.

Das Universitätsspital Zürich (USZ) und die Universität Zürich evaluieren in einer Studie eine Kurzintervention – RECHARGE – zur Bewältigung von Stress bei Gesundheitsfachpersonen. Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, um Stressmanagementstrategien zu erlernen und damit Ihre Resilienz im Alltag zu steigern; dies insbesondere auch in Anbetracht der gegenwärtigen Pandemiewelle, die das Gesundheitswesen in den kommenden Monaten beanspruchen wird.

Sie erhalten: Mehr Kompetenz im Umgang mit Alltagsstressoren

- Erlernen effektiver Strategien des Stressmanagements
- Einfach, evidenzbasiert, speziell auf die Bedürfnisse von Gesundheitsfachpersonen ausgerichtet
- Befriedigende Gestaltung von Berufs- und Privatleben

Was ist RECHARGE?

- Eine u.a. auf COVID-19 ausgerichtete, an Gesundheitsfachpersonen angepasste Stressintervention der WHO, die von einem/einer dafür ausgebildeten Berufskolleg*in durchgeführt wird
- Ziel: Optimaler Umgang mit emotionalen und praktischen Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag, Steigerung der Resilienz
- Kurz und einfach durchzuführen (4 Video-Sitzungen à 60 Minuten innert 2 Wochen)

Teilnahme

- Zielgruppe: Ärztinnen und Ärzte, Pflegefachpersonen, Angehörige weiterer Gesundheitsberufe
- Teilnahme komplett online und zeitlich flexibel
- Sie werden entweder einer Kontrollgruppe (andere Stressbewältigungsintervention) oder RECHARGE zugeteilt
- Ihre Daten werden nach der Intervention anonymisiert

Die Studie ist komplett unabhängig vom klinischen Betrieb des USZ und die Daten werden strikt davon getrennt erhoben.

Kontakt und weitere Informationen

PD Dr. Naser Morina / Dr. des. Sonja Weilenmann
+41 44 255 56 10, recharge@usz.ch, www.recharge-usz.ch

USZ Universitäts Spital Zürich

Universität Zürich[UZH]