

Stress im Dienst, was tun ?



Wir reden über Stress, den man sich macht

- Inertia
- Mode switch
- Stressreaktion – gender mismatch
- Parasympathic backlash
- Under fire without fire (sympathetic push)
- Tipps für die älteren Füchse?

Kitteltasche
BMI



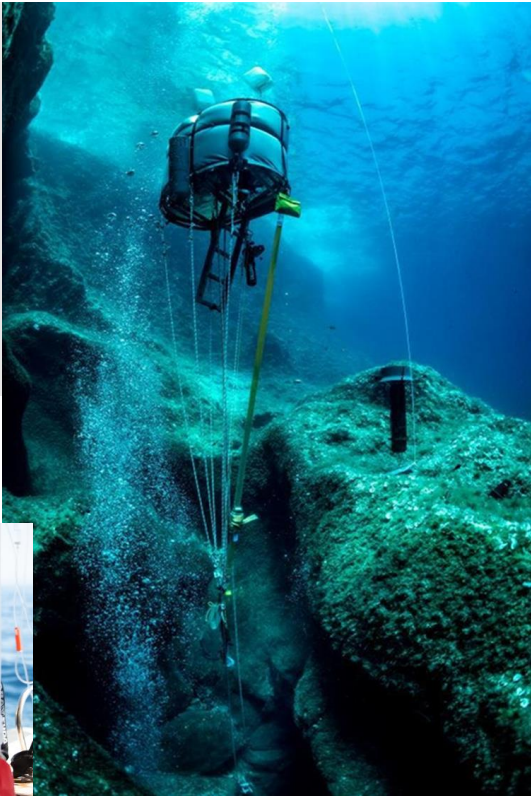
Lernen aus den Extremen...

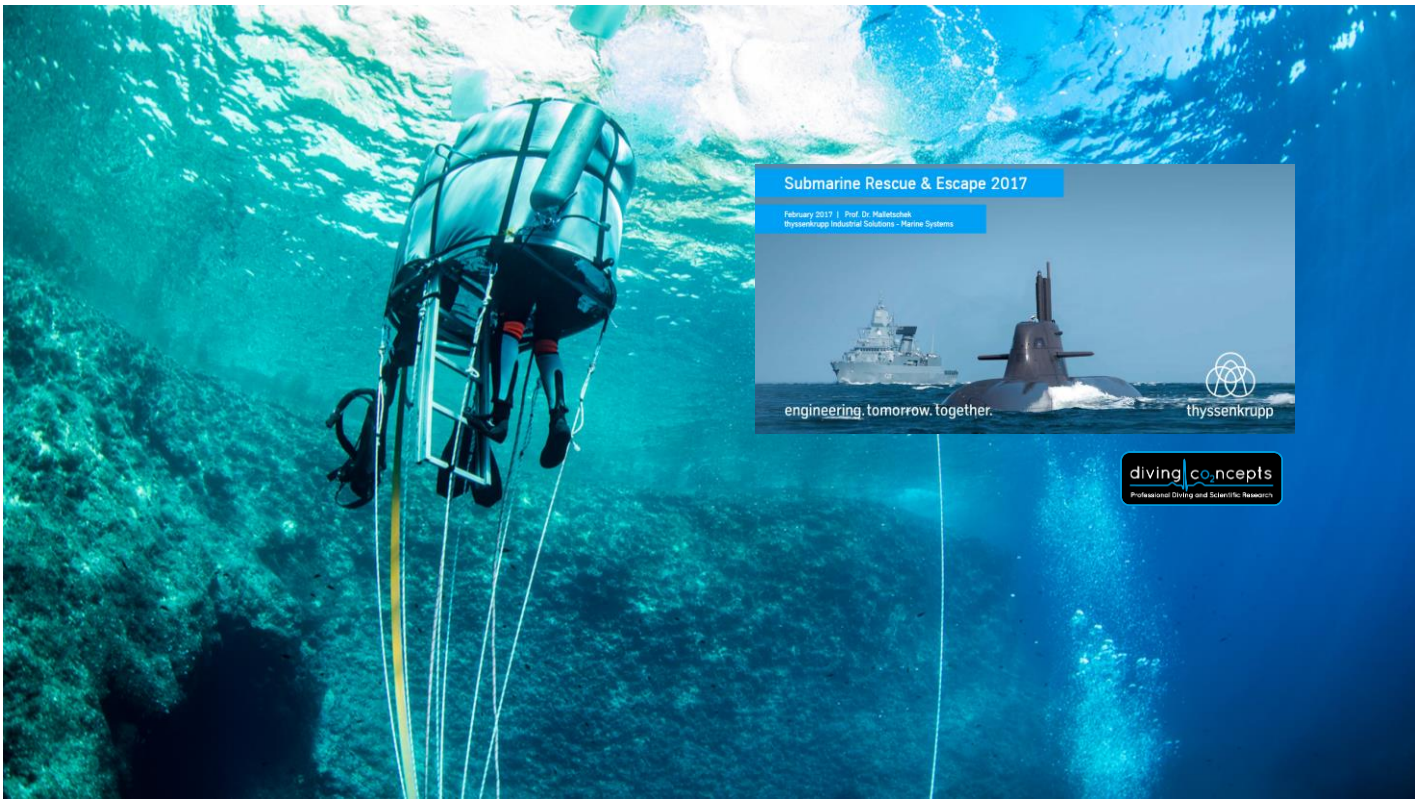
OXYGEN SUPPLY
09:53 O2

Submarine Rescue & Escape 2017
 Februar 2017 | Prof. Dr. Rüdiger
 ThyssenKrupp Industrial Solutions - Marine Systems
 engineering.tomorrow.together thyssenkrupp



Ca. 1800 Forschungsdives,
 davon 1600 solo
 ca. 4500h Deko
 ca. 12l Blut unter Wasser
 Unzählige Tauchunfälle, 3 schwere
 Unzähliges technisches Versagen, 4
 mal brisant
 Unzähliges Scheitern
 Unsagbares Frieren und NFCI Hände,
 Füße, Gesicht
 5 Dopplergeräte verschlissen
 2 Echogeräte geflutet...





Steckenbleiben im „Geburtskanal“

Höhle „Fettfilter“, Lechtaler Alpen

Nachtdienste in Ambulanzen

Stress im Dienst ist ungesund
HRV und Kardiologie!

- Stress oder Ärger ?
- Stress oder Befindlichkeiten ?
- Stress oder Hybris ?



Nachtdienste auf Stationen

„Auf mehreren Ebenen...“



Schlechtwetterberufe



4/3/2/ Streifen
Flache Hierarchie

Non verbale Kommunikation



Klartext reden, klare Entscheidungen



Heißt nicht schreien, Schuld zuweisen oder unhöflich sein ...



Uniklinik Malmö/Schweden



Einer meiner ersten Oberarzt Dienste...



Wir gehören zu den „sensation seekers“

Wir streben nach intensiven Sinneseindrücken und sind bereit dafür Risiko einzugehen...
„jetzt nur kein Scheiß bauen...“



„Einteilung nach Zuckermann:

1. **Adventure seeker** (Abenteurer): Nervenkitzel, Thrill
2. **Experience seeker**: neue Erlebnisse, Weltreisende, Experimentierer
3. **Disinhibition seeker** (Risikosucher): Grenzgänger, soziale Stimulation (Party, sexual, Komasaufen...)
4. **boredom fugitives** (Anti-Langeweiler): ständig Abwechslung und Flucht vor reizarmen Alltag

Emotional vs. rational

Sensorische Afferenz – Hypothalamus/Hippocampus – Amygdala-limbisches System-Cortex

Emotionales Limbisches System vs. Rationaler Präfrontalcortex

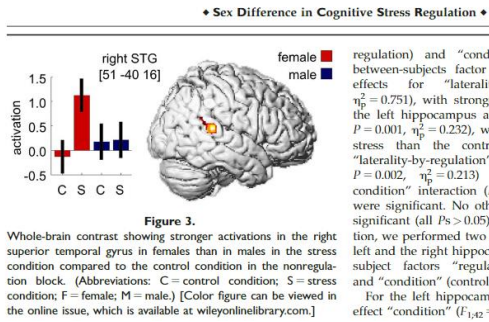
Limbische Etikettierung

Schlüsselneurotransmitter **Dopamin:**

- Bewegung, Motivation, Belohnung, Wohlbefinden, Suchtverhalten
- Wenn's schief geht: „Tu das nie wieder...“
- Wenn's gut geht: „Mehr davon, mach's wieder und extremer...“
- Größter Dopaminflash bei 50:50 Chancen!

Essen als Belohnung ...

Adrenalin und Cortisol



CRF-ACTH-Cortisol-Adrenalin

- Riskante Entscheidungen (Testosteron)
- Keine Entscheidungen
- Verzögerte Beratungen
- Allianzen
- Parasympathic backlash

Progesteron, Oxytocin, Östrogen

Frauen und Männer sind unterschiedlich gestresst

Prüfungen, der Stau zu Feierabend, Streit mit dem Partner: Frauen und Männer fühlen sich in Situationen wie diesen ähnlich gestresst. Ihre Körper reagieren aber sehr unterschiedlich, wie neuen Studien zeigen.

Ein Team um die an der Uni Tübingen tätige österreichische Psychologin [Birgit Derntl](#) hat dabei umfassend untersucht, wie Testpersonen auf Stress reagieren.

Kortisol ist Stresshormon v.a. der Männer

Functional connectivity of the left amygdala: women > men

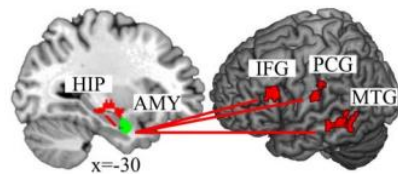
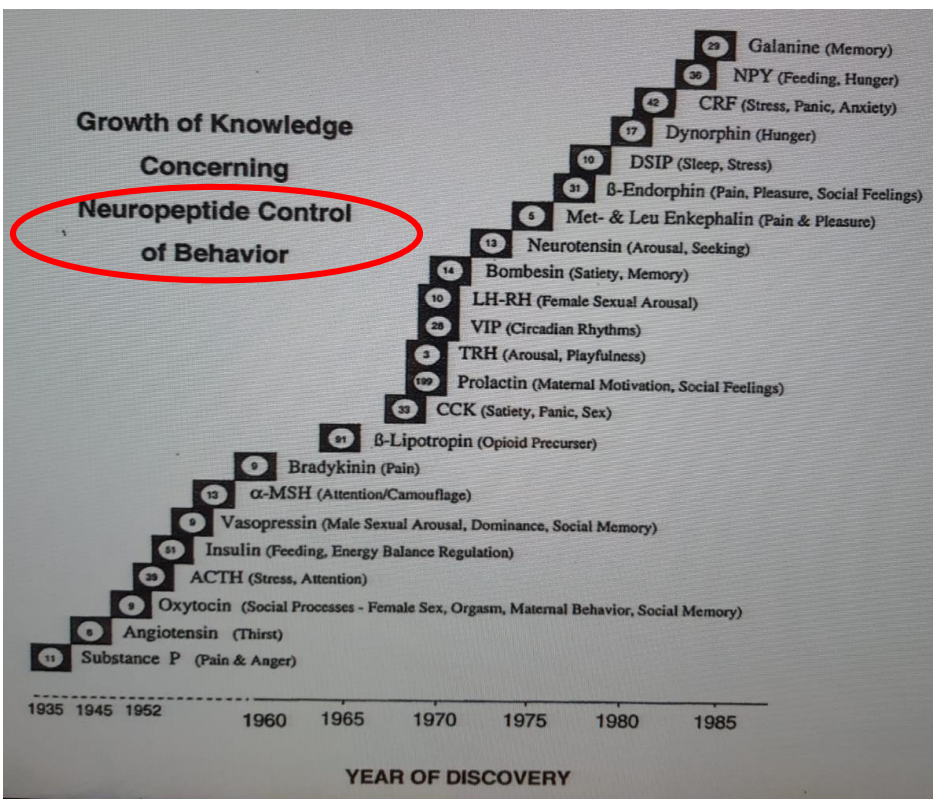


Fig. 1. Women had a stronger functional connectivity of the left amygdala (AMY, green) to the left hippocampus (HIP), the left inferior frontal gyrus (IFG), the left postcentral gyrus (PCG) and the left middle temporal gyrus (MTG), all in red, than men.



2024: 116 Neuropeptides

highly active and pluripotent...

→ Wir agieren hormongesteuert

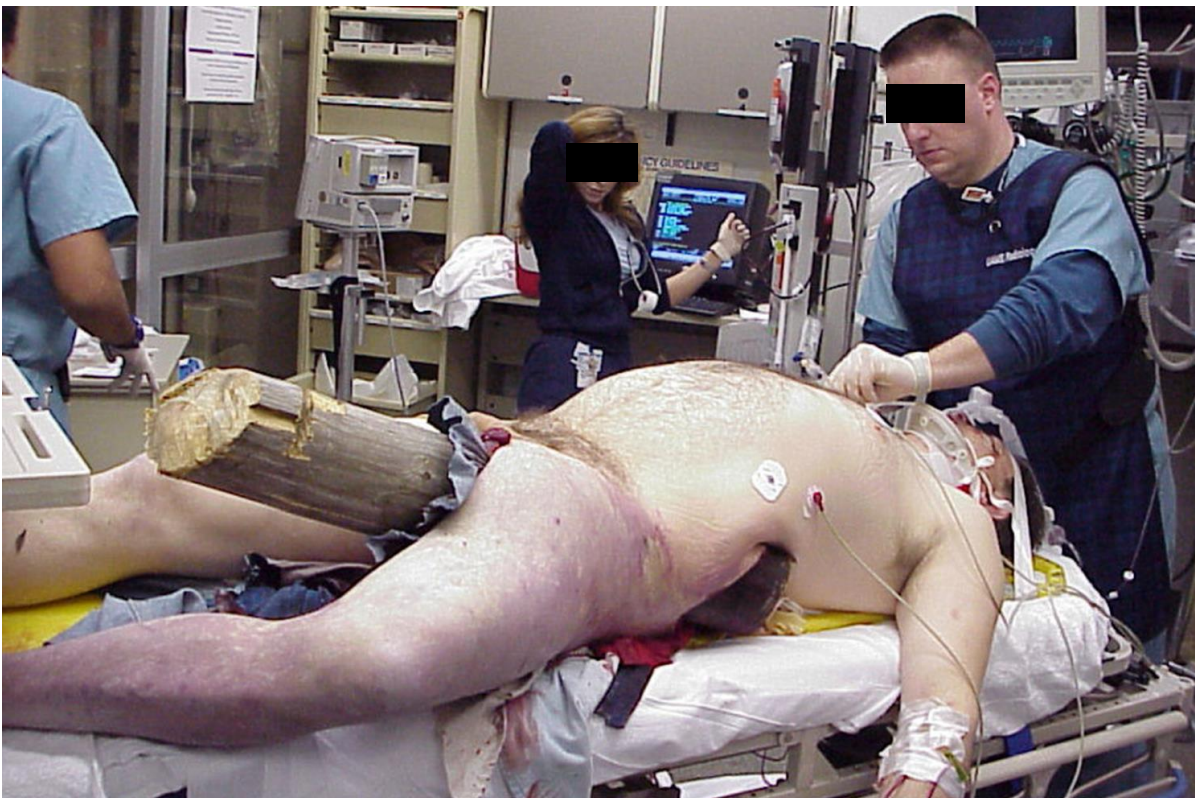
Courtesy of Sojer M., exact source unknown

Angst, Furcht, Panik

- 3 archaische Reaktionsmuster:
 - Flucht („der Flüchter“)
 - Kampf („der Schreier“)
 - Freeze („der Freezer“)
- tend and be friend..., („die Bündnisbildnerin“)
- Sonderform von freeze ist Inertia

Mode switch

Cortex abrufen unter Stress?



Technik der Dissoziation/keep on left side/framing

Gorilla-Schreck beim Selfie: Er hat wieder "Buh" gemacht



SPIEGEL ONLINE

Gorilla-Schreck beim Selfie: Er hat wieder "Buh" gemacht



SPIEGEL ONLINE



Mode switch

Das Handtuch werfen
Oder: den Tupfer werfen...

Phänomen „Inertia“ – wir sind träge

- Stagnation, Stillstand, Trägheit, Depression, Status-quo bias
- Statische Reibung
- Angst vor Neuem
- „action before emotion...“
- „Imperfect action...“
- Micro wins, Salami taktiken
- Accountability (jmd. erzählen), Deadlines
- Stacking/labeling

Das haben wir immer so gemacht

„nicht schon wieder was Neues...“

Temptation of SOP?

Ich hab nix zum schreiben -Inertia

- „Ich sitz nicht am Computer...“
- „Ich ruf zurück...“
- „Ich hab nix zum schreiben...“
- „Später...“
- „Gleich...“
- „Geht grad nicht...“
- „Ich warte auf einen Rückruf...“

Je mehr Notfall desto mehr analog
Kitteltaschen ☺

Für Kombinationen gibt es keine/mehrere Checklisten...



Fight/flight/freeze
Blackout
Re/li Gehirnhälfte

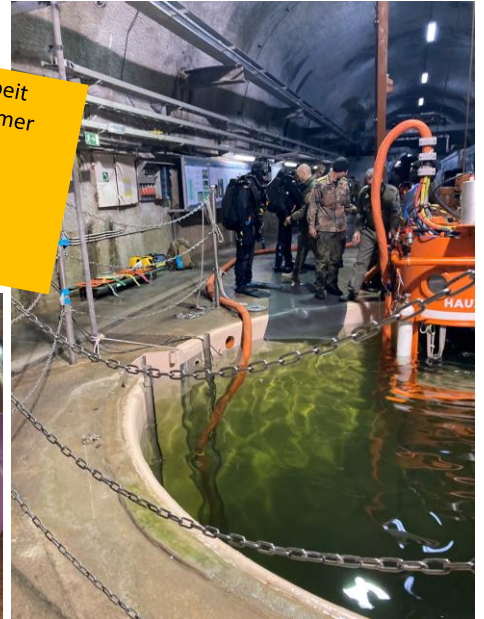
- Checklisten
- Konkretisierung
- Decision tools

Keine Suchbegriffe bei Kombinationen

Under fire without fire – sympathetic push

- Nix passiert
- Fehlalarm
- Herzalarm
- SWAT-Teams
- Einsatzabbruch

- Mit Rad in die Arbeit/aus der Arbeit
- „Be your own gym“ im Dienstzimmer
- Serien
- Tetris, Fortnite spielen?
- Rituale, Rauchen als Ritual?
- Double inhale
- Kettlebell et al.



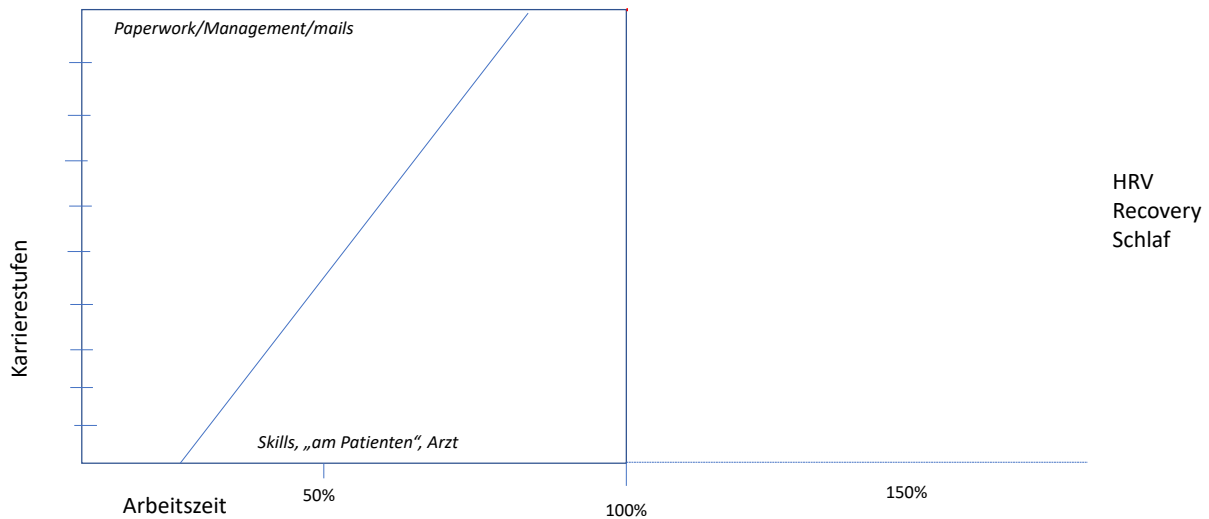
Parasympathic backlash

Tipp für NA/Hubschrauber:
Statustaste als Ritual
Checkin und Checkout
Double inhale

Der Folgeeinsatz!



Delegationsdefizite, Kompetenzniveaus



Der Stress vor Seltenem ist normal

- Typisches Problem des jungen Facharztes
- CICO!
- „was tue ich, wenn...“
- „wenn ich das verantworten muss...“
- „90% sicher oder 100%?“
- „was wäre wenn, ...“ – what-if-thoughts sind der Beginn eines Teufelskreises

Herr Maier, Frau Maier, Kollege Maier, Dr. Maier
Universal: Maierhofen

Es gibt verschiedene „selten“ !

- Selten + akut
 - Selten retrospektiv
 - Selten + nicht akut
 - Selten + völlig egal
 - Selten = spannend = gute Geschichte (der junge Facharzt erzählt...)
 - **Seltenes spielt** in der Statistik **keine Rolle** (obwohl alltäglich)
- Gefährliches Selten
 - Harmloses Selten

Human factors

- Complacency
- Laxness
- Self assessment
- Risikohomöostase
- situational Awareness
- Taskload (freezing)
- Overconfidence
- Stress-taskload
- Alphatiere
- Teambuilding
- Performative Antinomie

„...normalerweise...“

Human factor Forschung fast nur an Männern



(Hartig et al.
Schulze-Kissing D, Röttger S, Lüth et al, GMDS 2006)

Systematische Fehlschlüsse und ihre Ursachen

1. **Complacency** (Nachlässigkeit durch Gewöhnung)
2. **Risikohomöostase** (Redundanz und scheinbare Ausfallsicherheit)
3. **Overconfidence Effekt** (Selbstüberschätzung, gender!)
4. **Authority bias** (Autoritätsgläubigkeit, auch wenn rational oder moralisch keinen Sinn)
5. **Confirmation bias** (Bestätigungsfehler, Fehlerblindheit, einseitige Infoauswahl um eigene Einschätzung zu untermauern)
6. **Induktive Fehlschlüsse** (Ergänzen von Teilinformationen zum eigenen Weltbild)
7. **Verlustangst** (>>Risiken, um Verlust zu vermeiden, geringste Chancen....)
8. **Impact Bias** (Überbewerten der eigenen Gefühlsprognosen)
9. **Anecdotal Fallacy** (Erfahrungsbericht > statist. Analyse)
10. **Situational bias** (unterschiedliche Einschätzung in anderer Umgebung)
11. **Survivorship bias** (Überschätzung der Erfolgsaussichten, da Misserfolge weniger publik werden, suitable case-reports über alles)

Hartig 2010, Merkle/Bühle 2013

„...normalerweise...“

(Schulze-Kissing D, Röttger S, Lüth et al, GMDS 2006)

„Sully fly the plane...!“

- Treat the patient
- „was habt ihr denn schon getan..?“
- L-L-A-A, kritisch kranker Pat.



nicht: „was hat der Pat. ...“
 Besser: „was muss ich als nächstes tun...“

Akronyme vs. Pubmed



„Du bist nicht alleine, aber du fühlst dich alleine...“



... wenn man die Menschen kennt...

Aufhören oder Nicht-tun ist oft schwieriger

Nicht-Tun ist nicht Nichts-Tun

Wenn was schief geht...

- Freeze
- Panikattacke
- Hippocampale Amnesie
- PTSD
- Trigger
- flashbacks

Care/Peer System

Aufmerksamkeitszentrierung nach außen!

4-3-2-1 nach Nolan

Rituale

Grübeln als Prädiktor

Some people do not simply fail to downregulate negative emotions but also engage in processes that exacerbate and prolong these emotions. **Rumination**, defined as a perseverative focus on one's negative emotions and the causes and consequences of them, without engaging in problem-solving, prospectively predicts symptoms and diagnoses of major depression (see meta-analyses by **Aldao et al. 2010**, **Mor & Winquist 2002**, **Rood et al. 2009**, **Watkins 2008**). **Rumination** has also been shown to predict symptoms of anxiety (**Clohessy & Ehlers 1999**, **Fresco et al. 2002**, **Harrington & Blankenship 2002**, **Mayou et al. 2002**, **Nolen-Hoeksema 2000**, **Nolen-Hoeksema & Morrow 1991**, **Schwartz & Koenig 1996**, **Segerstrom et al. 2000**). Among the specific anxiety disorders, **rumination** is associated with an increased risk for social phobia (**Mellings & Alden 2000**), posttraumatic stress disorder (**Clohessy & Ehlers 1999**, **Ehlers et al. 1998**, **Mayou et al. 2002**, **Murray et al. 2002**), and generalized anxiety (**McLaughlin & Nolen-Hoeksema 2011**, **Watkins 2009**). Perhaps because people are trying to escape from their aversive self-awareness (**Heatherton & Baumeister 1991**), **rumination** also prospectively predicts increases in substance abuse (**Caselli et al. 2008, 2010**; **Nolen-Hoeksema & Harrell 2002**; **Nolen-Hoeksema et al. 2007**; **Skitch & Abela 2008**) and eating disorders (**Holm-Denoma & Hankin 2010**, **Nolen-Hoeksema et al. 2007**, **Rawal et al. 2010**).

Was ich mir wünschen würde...

- Coaching der jungen Assis für die ersten Dienste
- Coaching der angehenden Oberärzte für ihre ersten Dienste (Mentoring Programm)
- Entlastung der Dienstlast für >50 jährige
- Mehr Reflektion und bessere Fehlerkultur



Der schönste Job der Welt, wenn ...

Einmal durch die Gesellschaftsschichten in 24h

1. „Explore!“: täglich Neues lernen und erforschen
2. „Master your skills!“: täglich besser werden
3. „Do something valuable“: Wertvolle Arbeit, altruistisch, ehrenamtlich, helfen, retten, begleiten

TedX Talk, Cambridge, „don't follow your passion“

Take home

- Fly the plane/treat the patient (not the machines)
- KISS, analog
- Priorisieren
- Tend and be friend – du bist nicht alleine
- Defusing, debriefings, M&M, CIRS, feedbacks, Care/Peer
- Keine Angst vor seltenem
- Kommunizieren lernen
- Action before emotion – Inertia

