

# NEWS LETTER

Ausgabe 2- Jänner 2026



[www.mentalresilience.eu](http://www.mentalresilience.eu)



## MERR PROJECT OUTCOMES

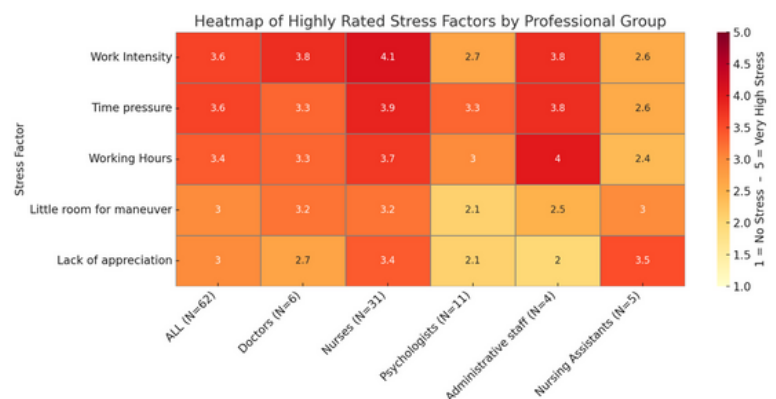
### Bedarfsanalyse

Zu den ersten Schritten des Projekts gehörte eine detaillierte Analyse mittels Umfragen, die in allen Partnerländern durchgeführt wurde. Insgesamt wurden 91 Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen durch Befragungen und Interviews einbezogen. Die Ergebnisse wurden sorgfältig ausgewertet, um geeignete Trainingsformate und Materialien zu entwickeln. Dabei zeigten sich Kompetenzlücken in allen Partnerländern:

- **Selbstfürsorge und Stressmanagement:** Viele Fachkräfte kennen keine alltagstauglichen Selbstregulationstechniken. Inhalte wie Achtsamkeit, Atemübungen oder der Umgang mit Überforderung werden selten systematisch vermittelt.
- **Emotionale Intelligenz:** Fähigkeiten wie Empathie, Selbstwahrnehmung, das Setzen von Grenzen oder Deeskalation kommen in Aus- und Weiterbildungen oft zu kurz – obwohl sie im Berufsalltag essenziell sind.
- **Kommunikation in Stresssituationen:** Gerade unter Zeitdruck oder in Notfällen fehlt es vielen Beschäftigten an Kompetenzen für eine klare, empathische und lösungsorientierte Kommunikation.
- **Zeitmanagement und Priorisierung:** Fehlende Struktur und Überforderung im Arbeitsalltag sind häufige Stressursachen – doch praktische Trainings zum Umgang mit Zeit und Energie sind selten.
- **Systemisches Denken und Interessenvertretung:** Gesundheitsberufe werden meist als „helfende Berufe“ ausgebildet. Die Fähigkeit, strukturelle Mängel zu erkennen und aktiv Veränderungen einzufordern, wird dagegen kaum gefördert.

## Mentale Resilienz und Einsatzbereitschaft von Gesundheitsfachkräften durch wirksames Management von Burnout

### Ergebnisse aus der Umfrage



### Zentrale Ergebnisse

- **Verschiedene Berufsgruppen – verschiedene Stresslevel.** Die Anforderungen an Ärzt:innen, Pflegepersonal, Psycholog:innen und Verwaltungskräfte unterscheiden sich deutlich – emotional, organisatorisch und strukturell.
- **Strukturelle Probleme lassen sich nicht allein durch individuelles Training lösen.** Ein zentrales Ergebnis des Needs Mappings ist, dass viele Trainings zu stark auf individuelles Coping fokussieren, ohne systemische Belastungen zu adressieren.
- **Akzeptanz hängt von Alltagsnähe und zeitlicher Umsetzbarkeit ab.** Teilnehmende bevorzugen praxisnahe Formate
- **Emotionale und soziale Kompetenzen sind entscheidend.** Obwohl oft der organisatorische Stress im Vordergrund steht, zeigen die Ergebnisse, dass emotionale Belastung, fehlende Wertschätzung, Konflikte und sekundäre Traumatisierung zentrale Stressfaktoren sind.
- **Prävention ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein Prozess.** Viele Befragte wünschen sich kontinuierliche Unterstützung statt einzelner Maßnahmen.
- **Digitale Formate – wenig genutzt, aber mit Potenzial.** Trotz geringer Bekanntheit digitaler Tools (z.B. Apps) zeigen viele Teilnehmende eine grundsätzliche Offenheit gegenüber digitalen Formaten.

## MAY MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

### MERR



## STRESS MANAGEMENT GUIDE

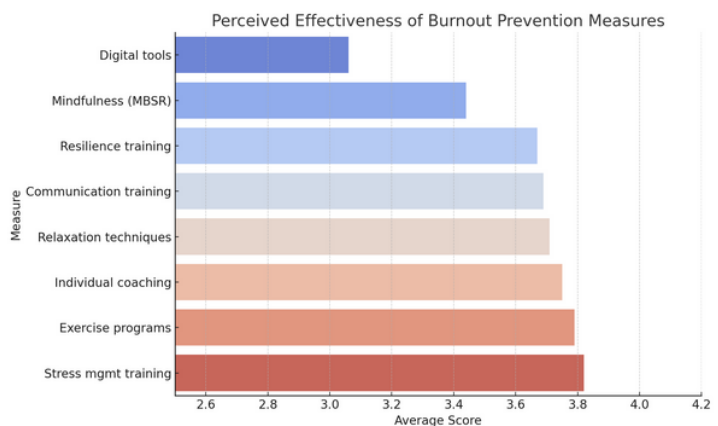
Im Rahmen von Arbeitspaket 2 wurde ein ausführlicher Leitfaden mit Fahrplan zum Stressmanagement entwickelt. Ziel ist es, Gesundheitsfachkräfte in unterschiedlichen Rollen und Arbeitskontexten mit praxisnahen Werkzeugen und Strategien zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention auszustatten.

Ein zentraler Baustein dieser Arbeit war die Sammlung und Analyse bewährter Praxisbeispiele – real umgesetzter Programme und Interventionen aus dem europäischen Gesundheitswesen. Der Leitfaden vereint Ansätze aus Deutschland, Österreich, Belgien und Griechenland und zeigt:

- Was sich in der Praxis zur Stressreduktion und Resilienzstärkung bewährt hat,
- Wie Maßnahmen auf verschiedene Berufsgruppen und Kontexte angepasst werden können,
- Warum es individuelle und strukturelle Lösungen braucht.



Stress management guide and  
roadmap  
V2 – 6.10.2025



## DIGITALE TRAINING TOOLS

Ein Satz digitaler Tools wurde entwickelt, um den Trainingsprozess zu unterstützen und zu ergänzen.

**Training Platform** (<https://mentalresilience.eu/>)



**Android Mobile Application**



**iOS Mobile Application**



**Bleib connected**

Danke, dass du Teil dieser wichtigen Reise bist. Wir freuen uns darauf, Updates, Materialien und Kooperationsmöglichkeiten mit dir zu teilen.

📄 Besuche uns: [mentalresilience.eu](https://mentalresilience.eu)

📢 Folge unseren Neuigkeiten und Veranstaltungen

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+