

## **Virtuelle Realität für Pflegekräfte: Resilienztraining der Zukunft!**

Neues EU-Projekt XR2ESILIENCE an der Med Uni Graz stärkt die Resilienz von Pflegekräften durch innovative VR-Trainingsmethoden.



**Med Uni Graz, Graz, Österreich** - Die psychische Belastung im Gesundheitswesen erreicht alarmierende Ausmaße! Rund 27 Prozent der Pflegekräfte zeigen signifikante Defizite in ihrer Resilienz, was ihre Fähigkeit betrifft, mit Stresssituationen umzugehen. Dies hat die Medizinische Universität Graz und ihre Partnerinstitutionen dazu veranlasst, das EU-Projekt XR2ESILIENCE ins Leben zu rufen, das innovative Ansätze zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Pflegepersonal verfolgt. Dabei liegt der Fokus auf der Integration von Extended Reality (XR) Technologien, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, virtuelle Trainingsumgebungen zu nutzen, um ihre Widerstandsfähigkeit gezielt zu verbessern, wie [medunigraz.at](https://medunigraz.at) berichtet.

# Innovative Trainingsprogramme zur Resilienzsteigerung

Das Projekt zielt darauf ab, den Pflegekräften nicht nur Theorie, sondern auch praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um ihre mentale Gesundheit langfristig zu fördern. Die Entwicklung eines dreiteiligen Trainingsplans, der auf Techniken wie Achtsamkeit und Stressbewältigung setzt, ist bereits in vollem Gange. Hierbei kommen aufregende Technologien wie VR-Brillen zum Einsatz, mit denen die Pflegekräfte in entspannende virtuelle Umgebungen eintauchen können. Nina Dalkner, die Projektleiterin, erläutert, dass die Teilnehmer unter anderem durch Szenarien in einer virtuellen Natur oder an einem Strand Atemübungen und Entspannungstechniken erlernen können, wie **orf.at** schildert.

In einem ersten Pilotprojekt wurde bereits erfolgreich ein Konzept entwickelt, das nicht nur die Resilienz fördert, sondern auch in der Praxis realistisch umsetzbar ist. Ein Zimmer von nur drei mal drei Metern, eine VR-Brille und etwa 15 Minuten Zeit genügen, um in ein individuelles Trainingsprogramm einzutauchen. Das Programm könnte auch virtuelle Behandlungszimmer umfassen, in denen die Mitarbeitenden typische Arbeitssituationen simulieren können, um dort Selbstwirksamkeit zu erfahren und besser vorbereitet in echte Stresssituationen zu gehen.

Die positive Wirkung derartiger Trainingsmethoden könnte weitreichende Konsequenzen für den Gesundheitssektor haben, indem man die mentale Gesundheit des Personals verbessert und somit auch die gegenwärtige Personalknappheit in Krankenhäusern bekämpft. Dieses zukunftsorientierte Projekt wird nicht nur von der EU mit rund € 5,95 Millionen gefördert, sondern steht auch in Kooperation mit zahlreichen europäischen Instituten, was dessen Bedeutung und Innovationskraft unterstreicht.

| Details        |                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vorfall</b> | Gesundheitskrise                                                                                                                                                                   |
| <b>Ort</b>     | Med Uni Graz, Graz, Österreich                                                                                                                                                     |
| <b>Quellen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://steiermark.orf.at">steiermark.orf.at</a></li> <li>• <a href="https://www.medunigraz.at">www.medunigraz.at</a></li> </ul> |

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://die-nachrichten.at)**