



Pflege
PRAXIS



Die besten
Strategien für
mehr Gelassen-
heit im Job

Margarete Stöcker

Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte

So bewältigen Sie berufliche Belastungen

schlütersche



Margarete Stöcker

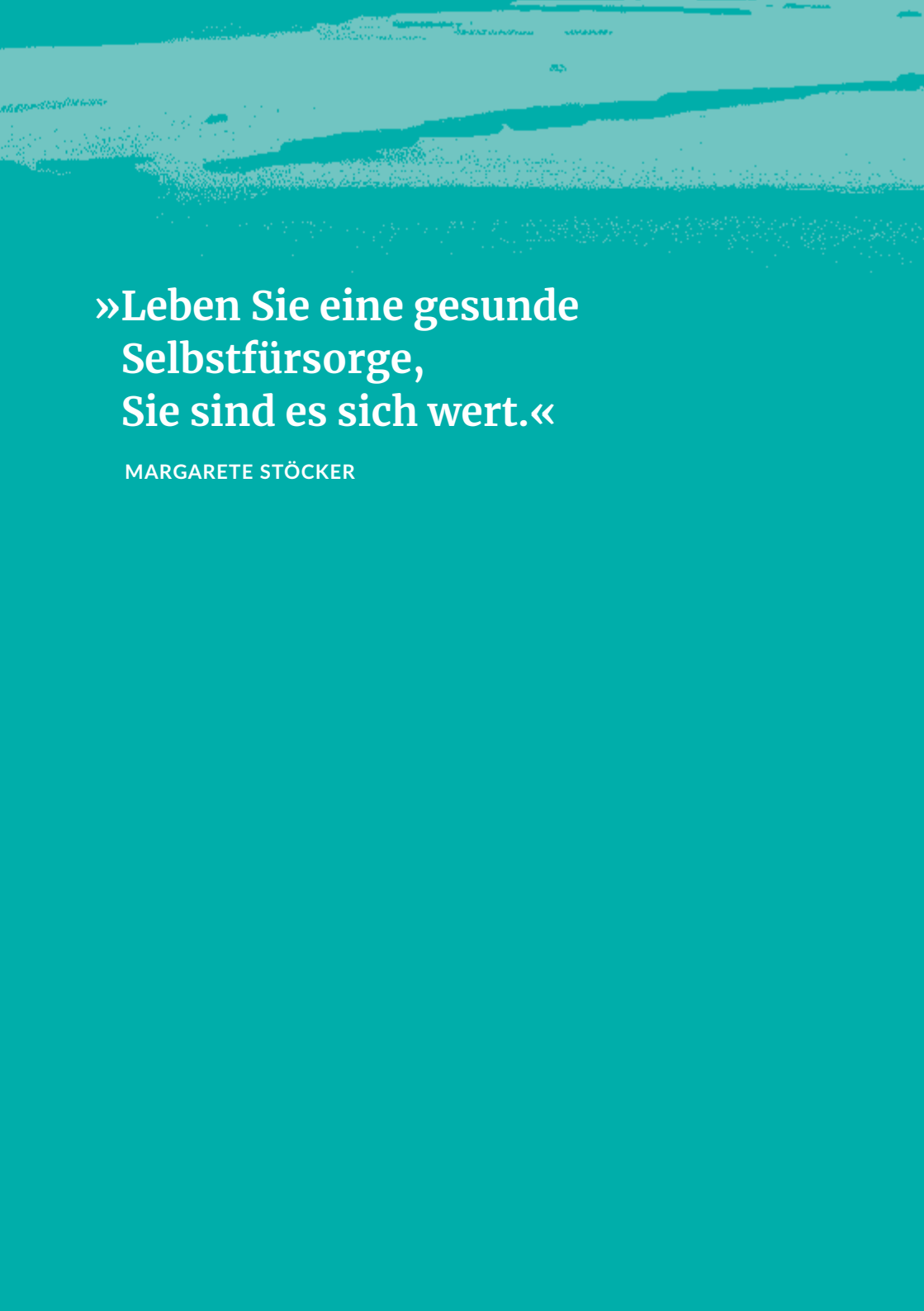
Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte

So bewältigen Sie berufliche Belastungen

**Die besten
Strategien für
mehr Gelassen-
heit im Job**

schlütersche

Margarete Stöcker ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Master of Arts und Master of Science und Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort.



»Leben Sie eine gesunde
Selbstfürsorge,
Sie sind es sich wert.«

MARGARETE STÖCKER



pflegebrief

– die schnelle Information zwischendurch
Anmeldung zum Newsletter unter www.pflegen-online.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-0872-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-9131-5 (PDF)

ISBN 978-3-8426-9132-2 (EPUB)

Originalausgabe

© 2022 Schlütersche Fachmedien GmbH, Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch häufiger die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Flöer, Text & Konzept Flöer

Covermotiv: Stephen – stock.adobe.com

Covergestaltung und Reihenlayout: Lichten, Hamburg

Satz: Sandra Knauer Satz · Layout · Service, Garbsen

Inhalt

Danke	8
Vorwort	9
1 Pflege – ein Beruf mit Wirkungen und Nebenwirkungen	11
1.1 Die Gegenwart in der stationären Pflege	14
1.2 Hintergründe und Rahmenbedingungen	18
1.2.1 Wandel der Gesundheitsbranche und der Pflegeeinrichtungen	20
1.2.2 Die Ist-Situation in der Gesundheitsbranche der Pflegeeinrichtungen	22
1.3 Die Berufsgruppe der Pflegenden	25
1.3.1 Pflegefachkräfte	29
1.3.2 Pflegekräfte	31
1.4 Die Berufsgruppen des Sozialen Dienstes und Betreuungskräfte	31
1.4.1 Berufsgruppen des Sozialen Dienstes	33
1.4.2 Berufsgruppe Betreuungskräfte	33
2 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung	35
2.1 Der Weg zu mehr Selbstwertgefühl	39
2.1.1 Entdecken Sie Ihre positiven Eigenschaften	39
2.1.2 Legen Sie eine Schatzkiste an	40
2.2 Eine kleine Anleitung fürs Selbstcoaching	40
2.2.1 Schaffen und verstärken Sie Ihre Körperanker	41
2.2.2 Machen Sie aus Ihren Träumen konkrete Ziele	43
2.2.3 Gehen Sie konstruktiv mit Kritik um	43
2.3 Selbstwirksamkeitserwartung und Pflege	44
2.4 Selbstwirksamkeitserwartung im Sozialen Dienst/ in der Betreuung	46

3	Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht	47
3.1	Arbeitsbedingter Stress	47
3.2	Kurzer Ausflug in die Stressforschung	48
3.3	Belastungsfaktoren als Ursachen von Stress	52
4	Unverzichtbar: die gute Prävention	55
4.1	Die Verhältnisprävention	56
4.2	Verhaltensprävention	58
5	Die Verhaltensprävention	60
5.1	Checken Sie Ihr Risikoverhalten	60
5.2	Entspannung muss sein	64
5.3	Stressimpfungsprogramme	66
5.3.1	Verhaltensänderungen durch Shaping und Chaining	67
5.3.2	Rollenspiel zum Einüben neuer Verhaltensweisen	68
5.3.3	Dysfunktionale Gedanken verändern	69
5.4	Besser schlafen	73
5.4.1	Entdecken Sie, was Sie wirklich möchten	75
5.5	Entspannungsmethoden für jeden Tag	75
5.5.1	Die Progressive Muskelrelaxation	78
5.5.2	Autogenes Training	84
5.5.3	Fantasiereisen	94
5.5.4	Meditation	101
5.5.5	Yoga Nidra	104
5.6	Bewusst atmen	105
5.7	Achtsamkeitsübungen	108
5.7.1	Achtsamkeitsmeditation	108
5.7.2	Weitere Achtsamkeitsübungen	109
5.7.3	Body-Scan	110
5.8	Entspannungsverfahren mit Bewegung	111
5.8.1	Hatha-Yoga	111
5.8.2	Qi-Gong	112
5.8.3	Die Fünf Tibeter	116
5.8.4	Pilates	117

5.9	Mandala	117
5.10	Für die schnelle Entspannung zwischendurch	122
5.10.1	Klopfen Sie den Stress ab	122
5.10.2	Aktivieren Sie die Thymusdrüse	122
5.10.3	Progressive Muskelrelaxation im Stehen	122
5.11	Beruhigende Massagen	123
5.12	Lachen Sie doch mal!	124
5.13	Spielen Sie wieder	125
5.14	Bewegen Sie sich	125
5.14.1	Feldenkrais	126
5.15	Heute schon getrommelt!	127
5.16	Nutzen Sie die Kraft der Düfte	128
5.16.1	Genussinstruktion »Duft-Erlebnis-Rausch«	129
5.17	Netzwerken tut gut!	130
6	Die Verhältnisprävention	132
6.1	Verringern Sie Stressoren	132
6.2	Passen Sie das Qualitätsmanagement an	133
6.3	Achten Sie auf adäquate Arbeitsumgebung	134
6.4	Gestalten Sie Übergaben, Besprechungen und Fallbesprechungen effizienter	136
6.5	Ernährungsmanagement für alle	138
6.6	Achten Sie aufs Miteinander	140
7	Umsetzung: Das betriebliche Gesundheitsmanagement	142
8	Exkurs: SARS-CoV-2	145
9	Und jetzt sind Sie dran...	147
	Literatur	149
	Register	157

Danke

Dank an das Team der Schlüterschen Verlagsgesellschaft, besonders an Claudia Flöer von Text & Konzept Flöer, für die Begleitung, an Sie, liebe Leser*innen, denn kein Buch kann ohne Leser*innen existieren. Danke an Markus Binz für die Genehmigungen zum Abdruck der Abbildungen der 5 Tibeter (fotografiert von Ulrich Landsherr).

Ein ganz besonderer Dank gebührt meinem Mann sowie meinem Sohn, die mir stets motivierend und unterstützend zur Seite standen.

Vorwort

Wer ist der wichtigste Mensch in Ihrem Leben? Vielleicht antworten Sie jetzt spontan: »Meine Kinder, mein*e Partner*in und/oder meine Familie«. Sie sollten jedoch antworten, dass Sie selbst der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind. Denn wenn Sie auf sich nicht achten, können Sie andere – auch Ihre Familie – nicht stützen. Jede Mutter, die mit ihren Kindern eine Flugreise macht, hört bei der Sicherheitseinweisung, dass im Falle eines Druckabfalls die Sauerstoffmasken herunterfallen und sie sich zunächst selbst die Maske aufsetzen müsse und dann erst die Kinder versorgen solle. Macht sie das nicht, kann es sein, dass sie dazu nicht mehr in der Lage ist. Es geht nicht um Egoismus, wenn es um Sie selbst geht, sondern um Selbstfürsorge.

Den ersten Schritt sind Sie schon gegangen: Sie haben dieses Buch gekauft (danke!) oder ausgeliehen (immer eine gute Idee!). Der zweite ist: Sie lesen diese Zeilen. Nun steht nur noch der dritte entscheidende Schritt aus: Sie setzen die Empfehlungen, Tipps und Ideen zur Stressreduktion auch um. Das ist der entscheidende Schritt. Alle Angebote sind selbstverständlich Empfehlungen. Erst wenn Sie sie ausprobieren, können Sie feststellen, ob diese Maßnahmen etwas für Sie sind. Wenn Sie sich ein Kochbuch kaufen und es nur ins Bücherregal stellen, werden Sie davon auch nicht satt. Sie müssen die Rezepte lesen, etwas daraus kochen und essen. Nach dem gleichen Prinzip wenden Sie bitte auch meine Empfehlungen an. Bleiben Sie dran! Dies Buch soll Ihr Begleiter für eine erfolgreiche Selbstfürsorge werden.

Jedoch ersetzt dieses Buch keinen Arzt, Therapeuten oder Coach. Entspannungsverfahren haben auch »Kontraindikationen«, die ernst genommen werden müssen. Doch zunächst starte ich mit einem theoretischen Teil. Ich gebe Ihnen Hintergrundinformationen zum Thema Pflegeberufe bzw. zum Erleben von Stress. Die Komplexität der beruflichen und (privaten) Aufgaben nimmt kontinuierlich zu. Immer mehr Arbeit verteilt sich auf immer weniger Schultern.

Seit vielen Jahren bin ich im Bereich der Pflege tätig, als Krankenschwester, heute Kranken- und Gesundheitspfleger genannt, als Fachkrankenschwester für Psychiatrie, in Leitungsfunktion in der stationären Pflege und als

selbstständige Referentin für Einrichtungen des Gesundheitswesens. Ich kenne zahlreiche Facetten der Pflege und Betreuung. Jeder Tätigkeitsbereich hat seine Besonderheiten und Herausforderungen, seine Freuden und Belastungen. Der Pflegeberuf ist ein sehr anspruchsvoller und vielseitiger Beruf. Pflegebedürftige brauchen dringend fachliche und empathische professionell Tätige, damit sie gut versorgt und begleitet werden. Kurzum: Sie brauchen Menschen wie Sie. Jedoch kann nicht bearbeiteter Druck und erlebter Stress dazu führen, im schlimmsten Fall diesen Beruf zu verlassen und/oder selbst zu erkranken. Somit war es naheliegend, mich des Themas Stress zu stellen und Ihnen Möglichkeiten der Neubewertung, der Ver- und/oder Bearbeitung vorzustellen.

Im Vordergrund der theoretischen Beschreibungen steht die stationäre Langzeitpflege, jedoch sind alle Angebote grundsätzlich für alle Akteure im Gesundheitswesen zu verstehen, in Einrichtungen, ambulanten Diensten und Krankenhäusern. Zu den Akteuren gehören die Mitarbeiter*innen der Pflege, Betreuung, des Sozialen Dienstes, von Hauswirtschaft, Verwaltung, Reinigung und alle weiteren Mitarbeiter*innen des Gesundheitssystems.

Bis zum vierten Kapitel erfahren Sie theoretisches Hintergrundwissen. Dazu gehört die Entwicklung der Pflege und der Einrichtungen der Langzeitpflege. Was das Thema Stress angeht, erfahren Sie, dass es verschiedene Sichtweisen gibt und wie Stress im Körper physiologisch abläuft. Nach einer Vorstellung von Verhaltens- und Verhältnispräventionen geht es ab Kapitel fünf ganz praktisch mit vielen Maßnahmen weiter.

Sie finden in diesem Buch viele Praxisberichte von Mitarbeiter*innen verschiedener Berufsgruppen und aus unterschiedlichen Aufgabenbereichen. Ich habe viele Gespräche geführt und nicht immer ging es dabei nur um positive Erfahrungen. Jedoch waren die meisten Erfahrungen für die Gesprächspartner*innen angenehm und gewinnbringend.

1 Pflege – ein Beruf mit Wirkungen und Nebenwirkungen

»Mir fällt immer wieder zwischendurch ein, was alles gemacht werden müsste, aber dann geht es wieder weiter. Es sind ja auch die vielen Kleinigkeiten, Ordnung in den Zimmern machen (...) Wir sind einfach zu wenig, wir brauchen zwei Leute mehr.«¹ Dieses Zitat einer Altenpflegerin stammt aus dem Jahre 2003. 19 Jahre später beherrschen die Themen Pflegenotstand, Zeitnot, Stressbelastung, Überforderung und Berufsausstieg das Gesundheitssystem nach wie vor. Wer soll sich um unsere »Alten« kümmern? Arbeitsüberbelastung im Pflege- und Beschäftigungsberuf! Täglich sind derartige Meldungen in sozialen Medien und in öffentlichen Nachrichtensektoren zu lesen und zu hören. Belastungen am Arbeitsplatz in der Pflege nehmen kontinuierlich zu, beispielsweise dadurch bedingt, dass sich Aufgaben zunehmend verdichten und Anforderungen in immer kürzerer Zeit erledigt werden müssen. Zudem steigt die Zahl der pflegebedürftigen Menschen (► Abb. 1).

Experten erwarten in Deutschland bis zum Jahr 2060 einen weiteren Anstieg an Pflegebedürftigen auf 4,53 Millionen Menschen. Daraus lässt sich schließen, dass sich im Zuge dieser Problematik die Versorgungsengpässe noch verstärken können und dass, vor allem im Hinblick auf den bereits bestehenden Pflegefachkräftemangel, die Zahlen weiter steigen können. Die in der Abbildung 2 dargestellte Prognose des Statistischen Bundesamtes zeigt, dass der Bedarf an stationären Pflegekräften kontinuierlich wächst. Es wird prognostiziert, dass der Pflegemangel bis zum Jahr 2035 schätzungsweise auf knapp 500.000 offene Stellen für Pflegekräfte ansteigen wird² (► Abb. 2).

¹ Koch-Straube U (2003): Fremde Welt Pflegeheim. Huber, Bern., S. 19

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/172651/umfrage/bedarf-an-pflegekraeften-2025/>

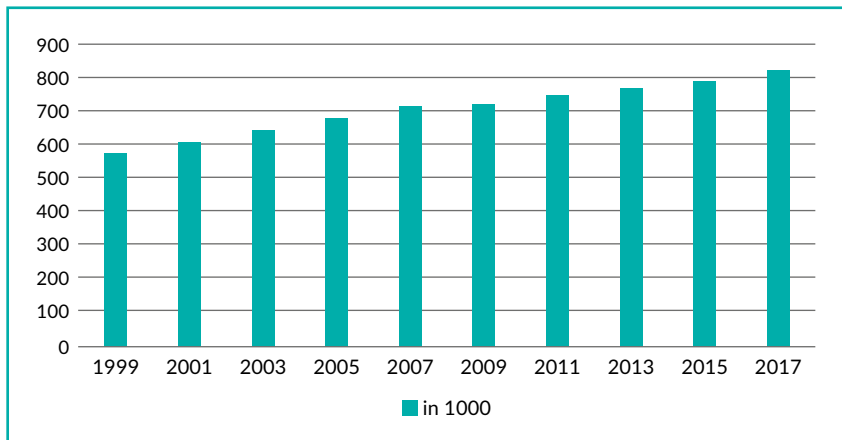


Abb. 1: Anzahl der in Pflegeeinrichtungen versorgten Pflegebedürftigen in Deutschland von 1999–2017

(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/36438/umfrage/anzahl-der-zu-hause-sowie-in-heimen-versorgten-pflegebeduerftigen-seit-1999/>)

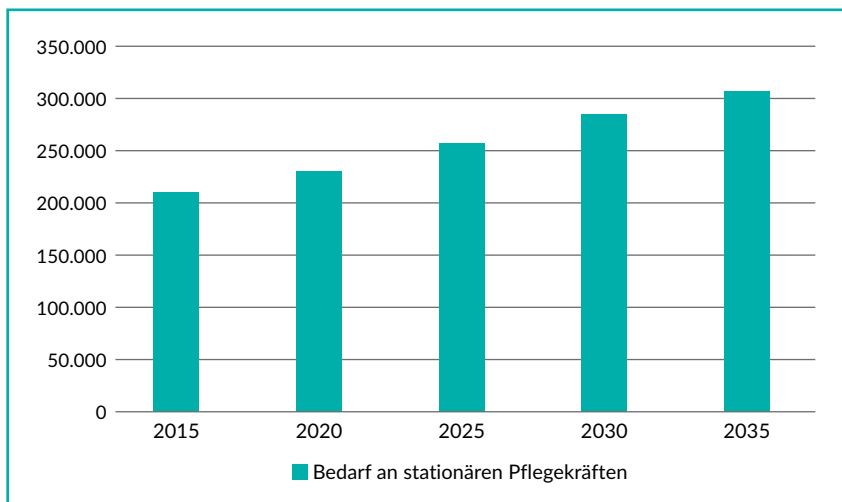


Abb. 2: Prognostizierter Bedarf an stationären Pflegefachkräften in Deutschland bis 2035

(<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/172651/umfrage/bedarf-an-pflegekraeften-2025/>)

2 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung

Die »subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen aufgrund eigener Kompetenzen bewältigen zu können«³⁶ wird als **Selbstwirksamkeit** beschrieben. Der Begriff wurde erstmalig 1977 von Albert Bandura formuliert und geht auf dessen sozial-kognitive Lerntheorie zurück. Diese Gewissheit, Anforderungen bewältigen zu können, spielt im Bereich des Verhaltens eine wesentliche Rolle und kann entscheidend zu einer Veränderung des Verhaltens beitragen. Diese Erfahrung machte Albert Bandura, 1925 geboren, während seiner eigenen Schulausbildung. Aufgrund von Lehrermangel lernte er in seiner Schule früh, sich selbst zu motivieren und in Lerngruppen selbstgesteuert zu lernen. Nach seinem Psychologiestudium ging er zur Stanford University und beschäftigte sich mit Interaktionsprozessen in der Psychotherapie. Bandura und das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung sind fest miteinander verbunden. Er versteht darunter eine Verhaltensweise, die sich auf Grund eigener Fähigkeiten und Ressourcen zielführend bei Menschen zeigen können.³⁷

Es wird jedoch betont, dass die Selbstwirksamkeitserwartung nicht der alleinige Faktor zu einer Zielerreichung ist, sondern auch soziale und personelle Ressourcen bedeutsam sind. Selbstwirksamkeitserwartung »beruht auf der Annahme, dass Menschen ihre Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen sich selbst zuschreiben und sie danach generalisieren können.«³⁸ Die

³⁶ Vgl. Bengel J (2009): Selbstwirksamkeitserwartung. In: Hohmann C (2009): Handbuch der Gesundheitspsychologie und medizinische Psychologie. Hogrefe, Göttingen, 61–67.

³⁷ Vgl. Becker B (2014): Grundlagen der differentiellen und Persönlichkeitspsychologie. SRH, Riedlingen.

³⁸ Vgl. Karim A (2017): Instrumente der Gesundheitspsychologie. SRH, Riedlingen, S. 25

folgende Abbildung zeigt vier verschiedene Quellen, die nach Bandura die Selbstwirksamkeitserwartung beeinflussen.

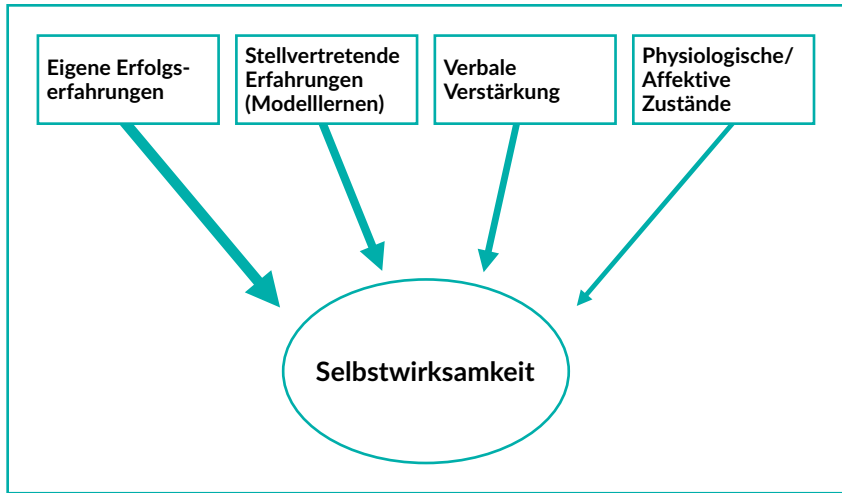


Abb. 5: Quellen der Selbstwirksamkeit (vgl. Daniel 2014, S. 39).

Die Intensität der Pfeile (► Abb. 5) zeigt die Stärke des Einflusses. Als wichtiger Einflussfaktor der Selbstwirksamkeitserwartung werden eigene Erfahrungen aufgeführt. Wesentlich sind vor allem die Erfahrungen, dass in schwierigen Situationen selbst positiver Einfluss genommen werden konnte. Wichtig ist dabei, dass sich die Menschen den Erfolg selbst zuschreiben und nicht äußeren Faktoren zuschreiben. Ein weiterer Einflussfaktor nach Bandura ist das Lernen am Modell. Menschen lernen von anderen Menschen, vor allem, wenn sie sich mit ihnen identifizieren, und übernehmen Verhaltensweisen durch Beobachtung. Das beobachtete Verhalten projizieren Menschen auf ihre eigene Fähigkeit und entwickeln die Vorstellung, auch selbst in der Lage zu sein, erfolgreich zu handeln. Als weitere Komponente wirken verbale Verstärker. Erfahren Menschen positiven Zuspruch, gerade aus ihrer unmittelbaren Umgebung, wirkt sich dies positiv auf ihre Selbstwirksamkeitserwartung aus. Auch physiologische und affektive Zustände beeinflussen die Selbstwirksamkeitserwartung. Bei der Wahrnehmung dieser Faktoren, wie z. B. ein Zittern der Stimme, ein Erröten oder schwitzende Hände wird einer Situation jedoch eher eine reduzierte

3 Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht

Das folgende Zitat dokumentiert explizit das Erleben von Stress im Bereich der Pflege und Betreuung: »Ich bin ein geduldiger Mensch. Und doch musste auch ich meine Grenzen kennenlernen. Ich war, nachdem ich wieder meine Arbeitsstelle gewechselt hatte, die einzige Fachkraft im Nachtdienst, für 90 Bewohner verantwortlich. Außerdem trug ich noch die Verantwortung für andere Stationen, da dort nur Pflegehelfer eingesetzt waren. Das heißt Rennpflege, jeder Handgriff muss sitzen. Es durfte in diesen Nächten nichts dazwischenkommen: kein Sturz, kein Bewohner, der Anzeichen einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) aufwies, kein anderer Notfall und auch kein Sterbender.«⁴⁴ Wie wirkt Stress? Welche Konzepte versuchen, Stress zu erklären?

3.1 Arbeitsbedingter Stress

Ach, was sind wir dumme Leute –
wir genießen nie das Heute.
Unser ganzes Menschenleben
ist ein Hasten, ist ein Streben,
Ist ein Bangen, ist ein Sorgen –
Heute denkt man schon an morgen,
Morgen an die spät're Zeit –
Und kein Mensch genießt das Heut' –.
Auf des Lebens Stufenleiter
Eilt man weiter, immer weiter

Nutz den Frühling deines Lebens,
Leb den Sommer nicht vergebens
Denn gar bald stehest du im Herbste
Bis der Winter naht, dann sterbste
Und die Welt geht trotzdem heiter
Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

⁴⁴ Wittg & Ohlerth 2019, S. 44

Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stressig war, das Einkaufen, das »Mega-Stress« bedeutet und auf die Frage, wie es einem geht, kommt sofort die Antwort: »Ich bin so gestresst.« In einem Arbeitsverhältnis wird Stress oft synonym mit Belastungen gebraucht.

Definition **Arbeitsbedingter Stress**

Unter arbeitsbedingtem Stress wird die »emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation«* verstanden.

* Vgl. Karim 2017

3.2 Kurzer Ausflug in die Stressforschung

Die Stressforschung geht auf den ungarisch-kanadischen Arzt und Stressforscher Hans Selye zurück. Er definierte Stress bereits in den 1930er Jahren als unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Art der Anforderung, die auf ihn wirkt. Stress wird in dieser Sichtweise also als Beanspruchung verstanden, die nicht grundsätzlich schädlich ist, sondern Überleben sichern kann. Wird eine Situation als gefährlich oder bedrohlich bewertet, kommt eine physiologische sowie psychologische Stresssituation in Gang, die Menschen, vor allem in früheren Zeiten, häufig das Leben retten konnte.⁴⁵

Physiologisch passiert bei Stress Folgendes: Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt. Adrenalin und Noradrenalin werden aus dem Nebennierenmark ausgeschüttet und Zucker sowie Fettsäuren werden dem Körper als Energielieferanten im Blut zur Verfügung gestellt.⁴⁶ Durch diese freigesetzten Energien stehen dem Menschen bestimmte Energieressourcen zur Verfügung, sodass er in der Lage ist, sehr schnell zu fliehen oder anzugreifen. Diese Stressreaktion wird

⁴⁵ Vgl. Reif J, Spiel E et al. (2018): Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf. Springer, Berlin.

⁴⁶ Vgl. Karim 2015

3 Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht

Das folgende Zitat dokumentiert explizit das Erleben von Stress im Bereich der Pflege und Betreuung: »Ich bin ein geduldiger Mensch. Und doch musste auch ich meine Grenzen kennenlernen. Ich war, nachdem ich wieder meine Arbeitsstelle gewechselt hatte, die einzige Fachkraft im Nachtdienst, für 90 Bewohner verantwortlich. Außerdem trug ich noch die Verantwortung für andere Stationen, da dort nur Pflegehelfer eingesetzt waren. Das heißt Rennpflege, jeder Handgriff muss sitzen. Es durfte in diesen Nächten nichts dazwischenkommen: kein Sturz, kein Bewohner, der Anzeichen einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) aufwies, kein anderer Notfall und auch kein Sterbender.«⁴⁴ Wie wirkt Stress? Welche Konzepte versuchen, Stress zu erklären?

3.1 Arbeitsbedingter Stress

Ach, was sind wir dumme Leute –
wir genießen nie das Heute.
Unser ganzes Menschenleben
ist ein Hasten, ist ein Streben,
Ist ein Bangen, ist ein Sorgen –
Heute denkt man schon an morgen,
Morgen an die spät're Zeit –
Und kein Mensch genießt das Heut' –.
Auf des Lebens Stufenleiter
Eilt man weiter, immer weiter

Nutz den Frühling deines Lebens,
Leb den Sommer nicht vergebens
Denn gar bald stehest du im Herbste
Bis der Winter naht, dann sterbste
Und die Welt geht trotzdem heiter
Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

⁴⁴ Wittg & Ohlerth 2019, S. 44

Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stressig war, das Einkaufen, das »Mega-Stress« bedeutet und auf die Frage, wie es einem geht, kommt sofort die Antwort: »Ich bin so gestresst.« In einem Arbeitsverhältnis wird Stress oft synonym mit Belastungen gebraucht.

Definition **Arbeitsbedingter Stress**

Unter arbeitsbedingtem Stress wird die »emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation«* verstanden.

* Vgl. Karim 2017

3.2 Kurzer Ausflug in die Stressforschung

Die Stressforschung geht auf den ungarisch-kanadischen Arzt und Stressforscher Hans Selye zurück. Er definierte Stress bereits in den 1930er Jahren als unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Art der Anforderung, die auf ihn wirkt. Stress wird in dieser Sichtweise also als Beanspruchung verstanden, die nicht grundsätzlich schädlich ist, sondern Überleben sichern kann. Wird eine Situation als gefährlich oder bedrohlich bewertet, kommt eine physiologische sowie psychologische Stresssituation in Gang, die Menschen, vor allem in früheren Zeiten, häufig das Leben retten konnte.⁴⁵

Physiologisch passiert bei Stress Folgendes: Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt. Adrenalin und Noradrenalin werden aus dem Nebennierenmark ausgeschüttet und Zucker sowie Fettsäuren werden dem Körper als Energielieferanten im Blut zur Verfügung gestellt.⁴⁶ Durch diese freigesetzten Energien stehen dem Menschen bestimmte Energieressourcen zur Verfügung, sodass er in der Lage ist, sehr schnell zu fliehen oder anzugreifen. Diese Stressreaktion wird

⁴⁵ Vgl. Reif J, Spiel E et al. (2018): Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf. Springer, Berlin.

⁴⁶ Vgl. Karim 2015

5 Die Verhaltensprävention

5.1 Checken Sie Ihr Risikoverhalten

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Dass anhaltender Stress der Gesundheit schadet ist bekannt und wurde ausführlich beschrieben. Es gibt jedoch weitere gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die im Folgenden beschrieben werden.

Bereits 2014 stellte der Pflegewissenschaftler Jürgen Osterbrink fest, dass Pflegekräfte in Deutschland (1.300 Teilnehmer*innen einer Befragung) zunehmend zu Suchtmitteln greifen.⁶³ Bei seiner Umfrage bejahten 60 Prozent die Frage nach einem Problem mit Suchtmittel. Im Einzelnen zeigte sich, dass 30 Prozent der Teilnehmenden täglich Alkohol tranken, weitere konsumierten Cannabis sowie Medikamente. »Bei der Beschaffung der Suchtmittel haben sie es vergleichsweise leicht. Sie machen einen Medikamentschrank auf und es steht ihnen alles zur Verfügung«, beschreibt Jürgen Osterbrink das Dilemma. Verschärft wird das Problem durch die große Solidarität, die unter dem Personal im Gesundheitsbereich besteht: »Wenn jemand betrunken zum Dienst kommt, setzt man den mal kurz hin und lässt ihn durchatmen«, so Osterbrink.⁶⁴

⁶³ Vgl. Dorner C (2021): »Hast Du ein Alkoholproblem?« Interview mit Jürgen Osterbrink. kma 2014; 19 (4), 70-71

⁶⁴ Ebd.



Tipp

Lassen Sie es nicht so weit kommen bzw. holen Sie sich bei bereits bestehenden Problemen Unterstützung!

5

Laut Stiftung Gesundheitswissen⁶⁵ gibt es 28 Prozent Raucher in der erwachsenen Bevölkerung. Die Folgen sind sicherlich allgemein bekannt: Raucher sterben im Mittel zehn Jahre früher als Nichtraucher. Fast die Hälfte aller Raucher hat bereits erfolglos versucht aufzuhören. Studien haben aber gezeigt, dass es sich immer lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören. Leichter gesagt als getan! Stress ist oft der Grund, wieder mit dem Rauchen zu beginnen oder erst gar nicht aufzuhören. »Die neuere Forschung geht davon aus, dass das Raucherverhalten auch neurophysiologische Ursachen hat. So steigert Nikotin zum Beispiel die Verfügbarkeit von Neuroregulatoren, wie Acetylcholin, Dopamine etc., mit dem Ergebnis, dass die Leistungsfähigkeit steigt und Emotionen (positiv) reguliert werden.«⁶⁶

Rauchen ist eine Gewohnheit und mit vielen Handlungen und Abläufen des Tages fest verknüpft. Morgens nach dem Aufstehen, zum Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Essen, in der Pause, vor dem Sex, nach dem Sex, usw. So wirkt das Rauchen positiv und wird beibehalten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie selbstverständlich ausreichend motiviert sein und an sich glauben. Jedoch gehört zu einer erfolgreichen Strategie, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und sie vom Rauchen zu entkoppeln. Was können Sie stattdessen tun? Vielleicht etwas Gesundes essen, wie einen Apfel oder Karotte. Bitte nicht zu etwas Süßem greifen! Eine Gewichtszunahme ist nicht nur ungesund, sondern führt bei den meisten Ex-Rauchern wieder zum Rückfall.

⁶⁵ <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/rauchen-deutschland-zahlen-und-fakten>

⁶⁶ Vgl. Daniel S (2014): Grundlagen der Gesundheitspsychologie. SRH; Riedlingen.

3 Stress, Arbeitsbezogenheit und Arbeitssucht

Das folgende Zitat dokumentiert explizit das Erleben von Stress im Bereich der Pflege und Betreuung: »Ich bin ein geduldiger Mensch. Und doch musste auch ich meine Grenzen kennenlernen. Ich war, nachdem ich wieder meine Arbeitsstelle gewechselt hatte, die einzige Fachkraft im Nachtdienst, für 90 Bewohner verantwortlich. Außerdem trug ich noch die Verantwortung für andere Stationen, da dort nur Pflegehelfer eingesetzt waren. Das heißt Rennpflege, jeder Handgriff muss sitzen. Es durfte in diesen Nächten nichts dazwischenkommen: kein Sturz, kein Bewohner, der Anzeichen einer Hypoglykämie (Unterzuckerung) aufwies, kein anderer Notfall und auch kein Sterbender.«⁴⁴ Wie wirkt Stress? Welche Konzepte versuchen, Stress zu erklären?

3.1 Arbeitsbedingter Stress

Ach, was sind wir dumme Leute –
wir genießen nie das Heute.
Unser ganzes Menschenleben
ist ein Hasten, ist ein Streben,
Ist ein Bangen, ist ein Sorgen –
Heute denkt man schon an morgen,
Morgen an die spät're Zeit –
Und kein Mensch genießt das Heut' –.
Auf des Lebens Stufenleiter
Eilt man weiter, immer weiter

Nutz den Frühling deines Lebens,
Leb den Sommer nicht vergebens
Denn gar bald stehest du im Herbste
Bis der Winter naht, dann sterbste
Und die Welt geht trotzdem heiter
Immer weiter, immer weiter

Otto Reutter (1870–1931)

⁴⁴ Wittg & Ohlerth 2019, S. 44

Der Begriff »Stress« wird heutzutage inflationär benutzt. Der Tag, der stressig war, das Einkaufen, das »Mega-Stress« bedeutet und auf die Frage, wie es einem geht, kommt sofort die Antwort: »Ich bin so gestresst.« In einem Arbeitsverhältnis wird Stress oft synonym mit Belastungen gebraucht.

Definition **Arbeitsbedingter Stress**

Unter arbeitsbedingtem Stress wird die »emotionale und psychophysiologische Reaktion auf ungünstige und schädliche Aspekte der Arbeit, des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsorganisation«* verstanden.

* Vgl. Karim 2017

3.2 Kurzer Ausflug in die Stressforschung

Die Stressforschung geht auf den ungarisch-kanadischen Arzt und Stressforscher Hans Selye zurück. Er definierte Stress bereits in den 1930er Jahren als unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Art der Anforderung, die auf ihn wirkt. Stress wird in dieser Sichtweise also als Beanspruchung verstanden, die nicht grundsätzlich schädlich ist, sondern Überleben sichern kann. Wird eine Situation als gefährlich oder bedrohlich bewertet, kommt eine physiologische sowie psychologische Stresssituation in Gang, die Menschen, vor allem in früheren Zeiten, häufig das Leben retten konnte.⁴⁵

Physiologisch passiert bei Stress Folgendes: Puls und Blutdruck erhöhen sich, die Muskeln werden besser durchblutet und angespannt. Adrenalin und Noradrenalin werden aus dem Nebennierenmark ausgeschüttet und Zucker sowie Fettsäuren werden dem Körper als Energielieferanten im Blut zur Verfügung gestellt.⁴⁶ Durch diese freigesetzten Energien stehen dem Menschen bestimmte Energieressourcen zur Verfügung, sodass er in der Lage ist, sehr schnell zu fliehen oder anzugreifen. Diese Stressreaktion wird

⁴⁵ Vgl. Reif J, Spiel E et al. (2018): Effektiver Umgang mit Stress: Gesundheitsmanagement im Beruf. Springer, Berlin.

⁴⁶ Vgl. Karim 2015

5 Die Verhaltensprävention

5.1 Checken Sie Ihr Risikoverhalten

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt! Dass anhaltender Stress der Gesundheit schadet ist bekannt und wurde ausführlich beschrieben. Es gibt jedoch weitere gesundheitsschädigende Verhaltensweisen, die im Folgenden beschrieben werden.

Bereits 2014 stellte der Pflegewissenschaftler Jürgen Osterbrink fest, dass Pflegekräfte in Deutschland (1.300 Teilnehmer*innen einer Befragung) zunehmend zu Suchtmitteln greifen.⁶³ Bei seiner Umfrage bejahten 60 Prozent die Frage nach einem Problem mit Suchtmittel. Im Einzelnen zeigte sich, dass 30 Prozent der Teilnehmenden täglich Alkohol tranken, weitere konsumierten Cannabis sowie Medikamente. »Bei der Beschaffung der Suchtmittel haben sie es vergleichsweise leicht. Sie machen einen Medikamentschrank auf und es steht ihnen alles zur Verfügung«, beschreibt Jürgen Osterbrink das Dilemma. Verschärft wird das Problem durch die große Solidarität, die unter dem Personal im Gesundheitsbereich besteht: »Wenn jemand betrunken zum Dienst kommt, setzt man den mal kurz hin und lässt ihn durchatmen«, so Osterbrink.⁶⁴

⁶³ Vgl. Dorner C (2021): »Hast Du ein Alkoholproblem?« Interview mit Jürgen Osterbrink. kma 2014; 19 (4), 70-71

⁶⁴ Ebd.



Tipp

Lassen Sie es nicht so weit kommen bzw. holen Sie sich bei bereits bestehenden Problemen Unterstützung!

5

Laut Stiftung Gesundheitswissen⁶⁵ gibt es 28 Prozent Raucher in der erwachsenen Bevölkerung. Die Folgen sind sicherlich allgemein bekannt: Raucher sterben im Mittel zehn Jahre früher als Nichtraucher. Fast die Hälfte aller Raucher hat bereits erfolglos versucht aufzuhören. Studien haben aber gezeigt, dass es sich immer lohnt, mit dem Rauchen aufzuhören. Leichter gesagt als getan! Stress ist oft der Grund, wieder mit dem Rauchen zu beginnen oder erst gar nicht aufzuhören. »Die neuere Forschung geht davon aus, dass das Raucherverhalten auch neurophysiologische Ursachen hat. So steigert Nikotin zum Beispiel die Verfügbarkeit von Neuroregulatoren, wie Acetylcholin, Dopamine etc., mit dem Ergebnis, dass die Leistungsfähigkeit steigt und Emotionen (positiv) reguliert werden.«⁶⁶

Rauchen ist eine Gewohnheit und mit vielen Handlungen und Abläufen des Tages fest verknüpft. Morgens nach dem Aufstehen, zum Toilettengang, vor dem Essen, nach dem Essen, in der Pause, vor dem Sex, nach dem Sex, usw. So wirkt das Rauchen positiv und wird beibehalten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten, sollten Sie selbstverständlich ausreichend motiviert sein und an sich glauben. Jedoch gehört zu einer erfolgreichen Strategie, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und sie vom Rauchen zu entkoppeln. Was können Sie stattdessen tun? Vielleicht etwas Gesundes essen, wie einen Apfel oder Karotte. Bitte nicht zu etwas Süßem greifen! Eine Gewichtszunahme ist nicht nur ungesund, sondern führt bei den meisten Ex-Rauchern wieder zum Rückfall.

⁶⁵ <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/presse/rauchen-deutschland-zahlen-und-fakten>

⁶⁶ Vgl. Daniel S (2014): Grundlagen der Gesundheitspsychologie. SRH; Riedlingen.

5.8.3 Die Fünf Tibeter

Die Fünf Tibeter bestehen aus fünf Bewegungsübungen:

1. Stehen und drehen.
2. Liegen – Kopf und Beine heben.
3. Knien – behutsam nach hinten beugen.
4. Aufrecht sitzen – Körper zu einer Brücke anheben.
5. Liegen, aufstützen – Becken hochheben.⁸⁰

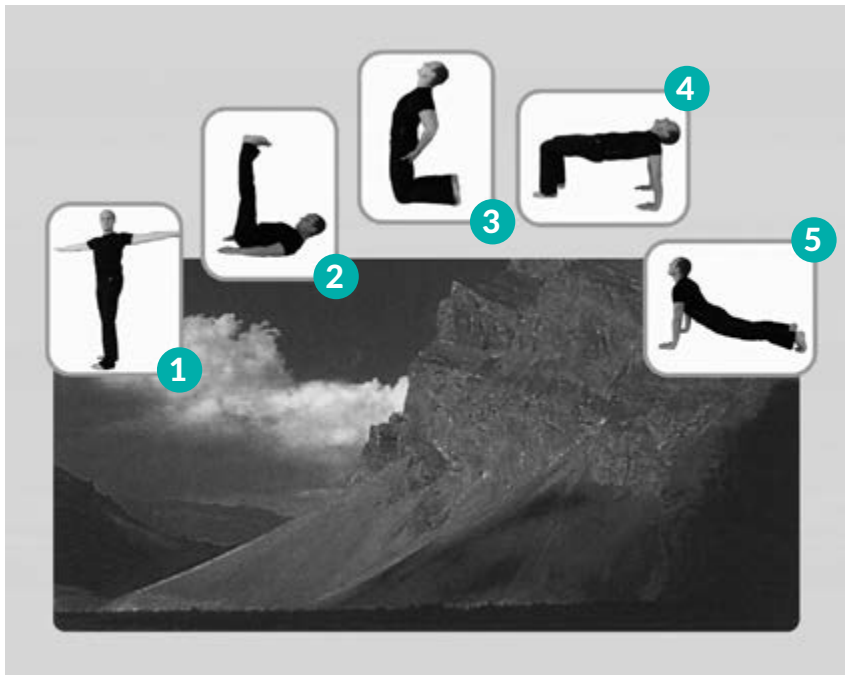


Abb. 8: Die fünf Tibeter, v. l. n. r.: ① »Drehen, wie sich die Erde dreht...«
 ② »Die Fußsohlen der Sonne entgegen...« ③ »Horizonte erweitern, Herzen öffnen...«
 ④ »Brücken in innere und äußere Welten...« ⑤ »Himmel und Erde verbinden...«
 (© Ulrich Landsherr)

⁸⁰ Vgl. Kelder P (1997): Die fünf Tibeter. Fischer, Frankfurt.

6 Die Verhältnisprävention

Manchmal müssen nicht Sie, sondern die Verhältnisse sich ändern! Stress kann zu unnötigen Belastungen und Erkrankungen führen. Jede Einrichtung, jede Führungskraft, tut also gut daran, sich um die Verhältnisprävention (► Kap. 4.1) zu kümmern, also die speziellen Stressoren in der Einrichtung zu analysieren.

6.1 Verringern Sie Stressoren

Die im Folgenden beschriebenen Maßnahmen können Stressoren in der Langzeitpflege verringern. Besonders bedeutsame Stressoren sind der Zeitdruck bzw. die Arbeitsmenge. Durch die Identifizierung von Ansätzen zur Verbesserung und Senkung dieser Stressoren können die Mitarbeiter*innen wieder das Gefühl entwickeln, selbst Einfluss nehmen zu können und nicht »ausgeliefert« zu sein. Das bedeutet, dass es zur Unterstützung der Selbstwirksamkeitserwartung (► Kap. 2) stärkend wirken kann, positive Erfahrungen in der eigenen Arbeit und den jeweiligen Aufgaben zu finden. Führungskräfte können dies unterstützen, indem sie die Mitarbeiter*innen gezielt nach ihren Stärken einsetzen. Eigene Erfahrungen können positiv gestärkt werden.

Weiterhin gehören zur Selbstwirksamkeitserfahrung stellvertretende Erfahrungen. So kann es bestärkend und motivierend wirken, andere Kolleg*innen zu sehen, die bestimmte Aufgaben gut und erfolgreich bewerkstelligen können. Ebenso unterstützend sind verbale Verstärker (► Kap. 2). Führungskräfte unterschätzen oft die Wirkung von lobenden Worten, wenn

sie angebracht sind. Fehlende Anerkennung kann sehr demotivierend sein, vor allem, wenn der/die Mitarbeiter*in das Gefühl hat, »wieder alles getan zu haben«, aber nicht entsprechend gewürdigt zu werden. Ebenfalls demotivierend ist es, wenn sich die Rückmeldung zur Arbeitsleistung nur an nicht erledigten Aufgaben orientiert, aber nie an dem, was alles getan wurde. Regelmäßige Schulungen von Führungskräften sollten daher an erster Stelle der Verhältnisprävention stehen.

»Stärken stärken ist sinnvoller als ständig zu zeigen, was nicht geleistet wird«

Ein 49-jähriger Einrichtungsleiter hat für sich das richtige Maß gefunden: *»Wenn ich zwei Dinge gelernt habe, dann Gelassenheit für mich und Wertschätzung den Mitarbeiter*innen gegenüber. War nicht immer einfach, dennoch ist es der Königsweg. Es gibt Mitarbeiter*innen, denen reicht es, eine »gesunde« Form von Wertschätzung zu bekommen und Mitarbeiter*innen, die Wertschätzung brauchen wie ein trockner Schwamm das Wasser. Jahrelange Berufserfahrung und viele Fortbildungen haben mich zu der Erkenntnis gebracht, dass ich als Leitung ein »Chamäleon« bin. Das heißt, ich muss mich meinen Mitarbeiter*innen anpassen und sie in ihren Stärken formen.*

*Stärken zu stärken ist sinnvoller als ständig zu zeigen, was nicht geleistet wurde. Das demotiviert nur, die Mitarbeiter*innen und auch mich. Daher versuche ich, positive Erlebnisse zu fokussieren. Falls es möglich ist, bekommen neue Mitarbeiter*innen einen »Paten« zur Orientierung an ihre Seite. So haben sie die Chance, von den »alten« Hasen zu lernen und gleichzeitig haben die »alten« Hasen die Möglichkeit, sich zu zeigen und von den neuen Mitarbeiter*innen reflektiert zu werden. Ich weiß, der Alltag holt auch mich immer wieder ein, aber ich bleibe bei meiner Strategie. Meine Mitarbeiter*innen sind mein Potenzial.«*

6.2 Passen Sie das Qualitätsmanagement an

Eine gute Verhältnisprävention kann eine Anpassung des Qualitätsmanagements nötig machen. Nehmen wir nur das Beschwerdemanagement: Jedes Qualitätsmanagement in der stationären Langzeitpflege verfügt über Formulare zum Erfassen von Beschwerden. Das Beschwerdemanagement hat

Register

- Achtsamkeitsmeditation 108
- Achtsamkeitsübungen 108
- Alkoholabhängigkeit 62
- Alkoholgenuss 62
- Arbeitsumgebung 134
- Atemübungen 107
- Atmen 105
- Autogenes Training 84

- Benzodiazepin 63
- Besprechungen 136
- Bewegung 111
- Body-Scan 110

- Chaining 67

- Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen 62
- DHS 62
- Drogenabhängigkeit 62
- Düfte 128

- Eigenschaften 39
- Entspannung 64
- Entspannungsmethoden 75
- Ernährungsmanagement 138

- Fallbesprechungen 136
- Fantasiereisen 94
- Feedback 44
- Feldenkrais 126
- Fünf Tibeter 116

- Gedanken
 - ändern 70
 - dysfunktionale 69
- Genussinstruktion 129
- Gesundheitsmanagement
 - betriebliches 142
- Glückspielsucht 62

- Hatha-Yoga 111

- Körperanker 41
- Kritik 43

- Lachen 124
- Lach-Yoga 124

- Mandala 117
- Massagen 123
- Maßnahmen
 - Wirkung 65
- Medikamentenabhängigkeit 62
- Meditation 101

- Netzwerken 130
- NLP 41

- Pilates 117
- Progressive
 - Muskelrelaxation 78, 122
- Qi-Gong 112
- Qualitätsmanagement 133

- Rauchen 61
- Risikoverhalten 60
- Rollenspiel 68

- SARS-CoV-2 145
- Schatzkiste 40
- Schlaf-Wach-Rhythmus
 - gestörter 63
- Selbstanalyse 40
- Selbstcoaching 40
- Selbstwert 39
- Selbstwertgefühl 39
- Selbstwirksamkeit 35
- Selbstwirksamkeits-
erwartung 35, 39, 44, 46
- Shaping 67
- Singen 106
- Spielen 125
- Stoppschild 70
- Stressforschung 48
- Stressimpfungsprogramme 66
- Stressoren 132
- Suchtmittel 60

- Tabakabhängigkeit 62
- Tagebuch 70
- Thymusdrüse 122
- Tranquilizer 63
- Trommeln 128

- Übergaben 136

- Verhaltensprävention 58, 60
- Verhältnisprävention 56, 132

- Wahrnehmung 64

- Yoga Nidra 104

- Ziele 43

Gut vorbereitet in die Qualitätsprüfung



Michael Wipp | Margarete Stöcker

Das pflegerische Fachgespräch

**So agieren Sie fachlich und
kommunikativ auf Augenhöhe**

208 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-8426-0867-2
€ 29,95 [D] · € 30,80 [A]

Auch als E-Book erhältlich

- Fachgespräche mit Qualitätsprüfern und Heimaufsicht haben eine große Bedeutung für die ganze Einrichtung
- Mit vielen Fallbeispielen und Übungen – direkt aus der Praxis
- Kommunikation easy: alle Anforderungen, Tipps & die besten Strategien

**»Das gut geführte Fachgespräch beeinflusst
den Ablauf einer Qualitätsprüfung/Heimbegehung
nachhaltig positiv.«**

Michael Wipp | Margarete Stöcker

Änderungen vorbehalten.



Kraft und innere Stärke für Krisenzeiten



Gabriela Koslowski

Resilienz in der Pflege

Sie sind stärker als Sie glauben

200 Seiten, Softcover
ISBN 978-3-89993-986-6
€ 26,95

Auch als E-Book erhältlich

- Zeitmanagement & Selbstliebe – kein Widerspruch für Pflegekräfte
- Individuelle Strategien im Umgang mit den eigenen Ressourcen entdecken
- Wertschätzung lernen und nie wieder vergessen

»Dieser Taschen-Coach ist ein Wegweiser – den Proviant (die Resilienz) erhält jeder Leser unterwegs!«

Gabriela Koslowski

Änderungen vorbehalten.

buecher.schluetersche.de



pflegen-online.de

Einfach mal die Seele baumeln lassen

Anti-Stress-Inseln mitten im stressigen Berufsalltag sind möglich! Wenn Pflege- und Betreuungskräfte erkennen, dass sie selbst es in der Hand haben, für Ruhe und Entspannung zu sorgen.

Dieses Buch setzt dabei den Fokus auf die »Selbstwirksamkeit«. Dahinter steht die Überzeugung, dass sich selbst schwierigste Herausforderungen durch eigenes Handeln wirksam meistern lassen. Und so gibt es hier ganz kompakt eine Fülle von wirksamen Methoden zur Stressreduktion: Stressimpfungsprogramme, Verhaltensänderungen (Shaping, Chaining), neue Verhaltensweisen (mit Rollenspielen), Veränderungen dysfunktionaler Gedanken, gesunder Schlaf, Methoden der Entspannung und der Achtsamkeit.

Die Praxis zeigt: Der Stress wird sicherlich nie ganz verschwinden, aber er lässt sich mindern, mit gezielt eingesetzten Übungen, die ganz leicht nachzumachen sind.

schlütersche
macht Pflege leichter

Die Autorin

Margarete Stöcker ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Master of Arts und Master of Science und Inhaberin des Bildungsinstituts Fortbildungsvorort.

ISBN 978-3-8426-0872-6

