



**Herzlich Willkommen zu Ihrem Vortrag**

**„Brennen statt auszubrennen –  
Gesundheitsförderung in der Pflege“**

**ConSozial Nürnberg, 22.10.2015**



**Referent: Dipl.-Sozialwirt Stephan Krahe**

## Leiden Sie unter der Hetzkrankheit?



## Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

		Ja	Nein
1	Ich fahre häufig 10 Stundenkilometer mehr als erlaubt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich unterbreche andere und/oder beende die Sätze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Auf Sitzungen werde ich ungeduldig, wenn jemand vom Thema abschweift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Es fällt mir schwer, Menschen zu reflektieren, die ständig zu spät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 0 bis 3 JA:

Glückwunsch! Sie bringen gute Voraussetzungen für eine gesunde Belastbarkeit mit und wissen: in der Ruhe liegt die Kraft!

### 4 bis 6 JA:

Sie leben in einer Gefahrenzone. Setzen Sie sich mit Ihrem Zeitmanagement auseinander und bemühen Sie sich um ein besseres Gleichgewicht zwischen Stressbelastung und Ausgleichsprogrammen (Entspannung, Psychohygiene)

### 7 und mehr JA:

Die Hetz-Krankheit hat bei Ihnen ein gefährliches Stadium erreicht. Reduzieren Sie ab sofort Ihre Drehzahl, Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken.

5	Ich bin stolz darauf, Dinge mitgeraten fertig zu haben, um verzichte lieber auf Nachbesserungen als mich dabei zu verspäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich treibe meine Kinder und/oder meinen (Ehe)Partner häufig zur Eile an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ganz ehrlich: Wie oft haben Sie mit „Ja“ geantwortet?

**Ein Mensch sagt, und ist stolz darauf,  
er gehe ganz in seiner Arbeit auf.  
Bald aber, nicht mehr ganz so munter,  
geht er in seiner Arbeit unter.**

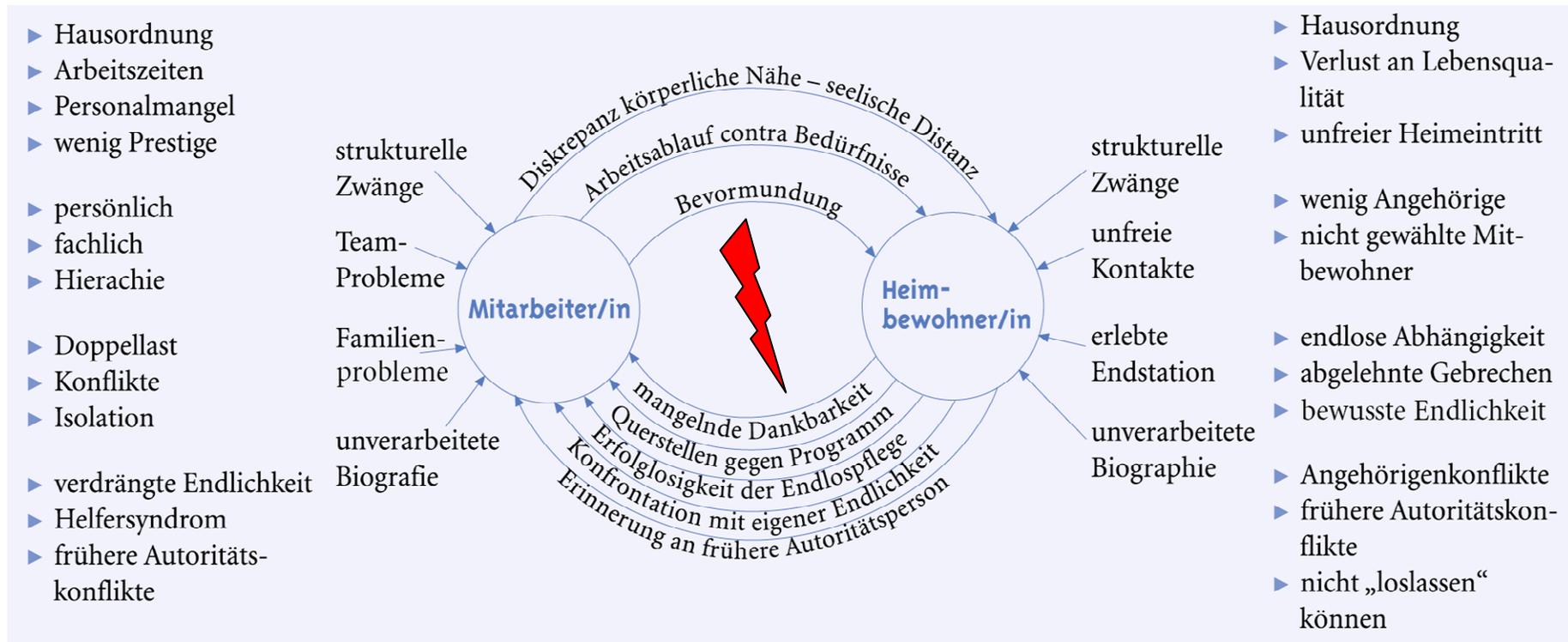
Eugen Roth



Wie ist die Situation?  
Besondere Belastungsfaktoren  
im Pflegealltag

# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Beziehung Mitarbeiter - Heimbewohner



© Wirsing: Psychologie für die Altenpflege. Beltz, 2013

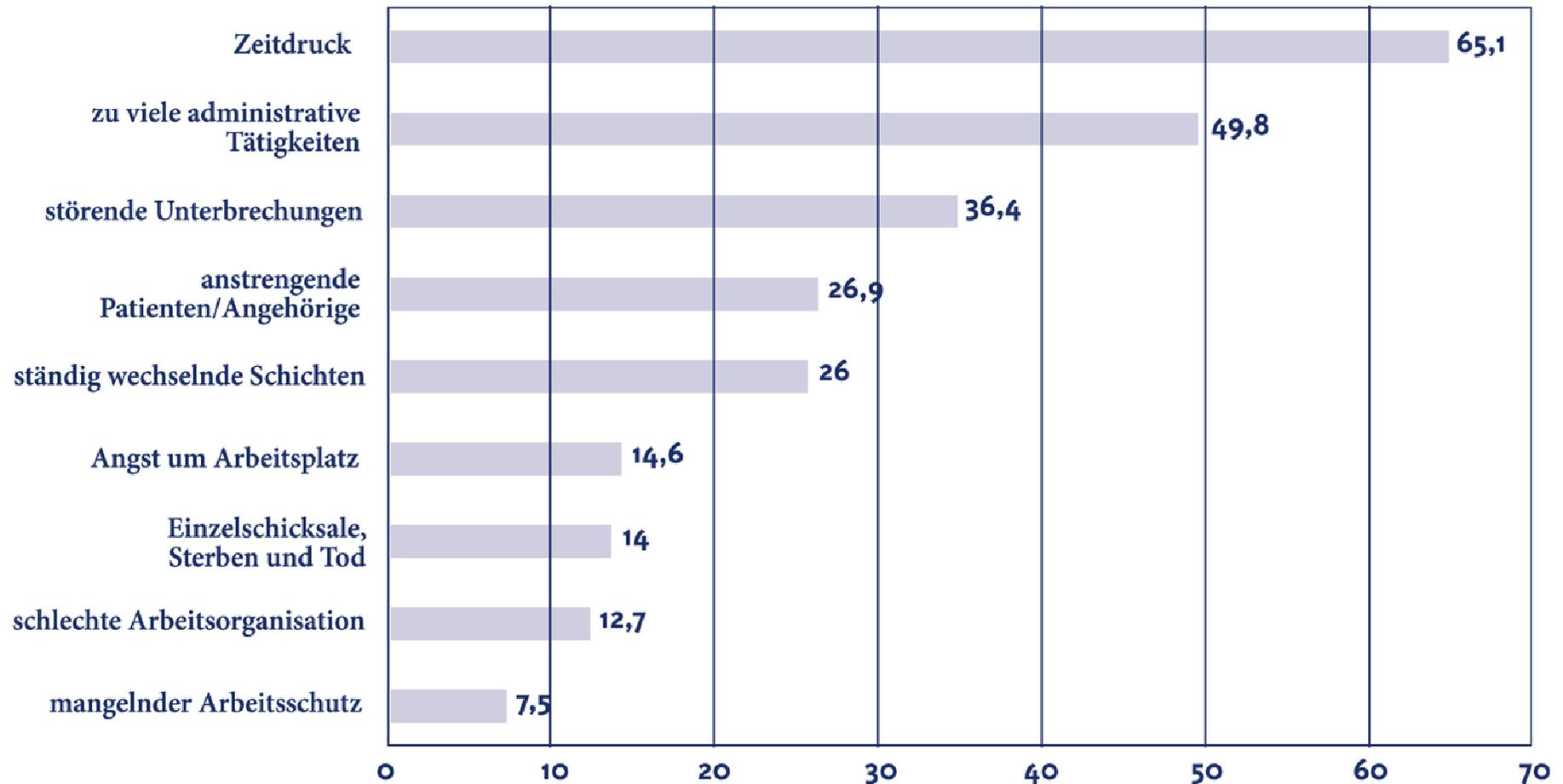
# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Ausgewählte Aspekte

- **Asymmetrie der Klient/Patient-Pflegeperson-Beziehung:**
  - privates Schicksal - Routinefall, Bedürfnis nach individueller Betreuung -  
Recht auf Gleichbehandlung, Fachwissen - Laienwissen
- **Begleitung von Leid und Sterben:**
  - Hilflosigkeit aushalten (müssen), eigene (Todes-)Erfahrungen
- **Identität, Berufsbild und Rahmen:**
  - „perimortales Omnikompetenzsyndrom“:  
Perfektionismus, Helfer-Syndrom
  - Ökonomisierung der Pflege  
immer kürzere Taktung der Pfl egetätigkeiten, Anstieg Fallzahlen
  - Bürokratisierung der Pflege  
Zwang zur Dokumentation, häufige Kontrollen

# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Pflege­­tätigkeit Belastungsindex



Aus: Hornung (2011)

# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Individuelles Erschöpfungssyndrom

Körperliche Erschöpfung	Emotionale Erschöpfung	Geistige Erschöpfung
Energiemangel	Gefühle der Niedergeschlagenheit, des Ausgeliefertseins, der Hoffnungslosigkeit	Man fühlt sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen
chronische Ermüdung	Gefühl, dass man von seiner emotionalen Kraft nichts mehr an andere abgeben kann	Entwicklung negativer Einstellungen gegenüber den Kolleginnen
häufige Kopfschmerzen	Wunsch, in Ruhe gelassen zu werden	Entwicklung negativer Einstellungen gegenüber den Klienten
Verspannungen der Hals- und Schultermuskulatur	häufiges Versagen der ansonsten bewährten Bewältigungsversuche bei Arbeitsbelastung	Fähigkeit, sich in die alten Menschen und deren Angehörige einzufühlen, nimmt ab
Rückenschmerzen	Familie und Freunde bedeuten keine Kraftquelle mehr, sondern werden als zusätzliche Belastung erlebt	die alten Menschen werden nur noch als Menschen wahrgenommen, die einem wieder Probleme und Arbeit machen
Muskelverspannungen	Gefühl der inneren Leere	aggressive Gedankenimpulse tauchen häufiger auf
erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten (Schwächung des Immunsystems)	erhöhte Reizbarkeit und Nervosität	
Kombination von Ermüdung und Schlafschwierigkeiten	Berufs- und Lebenszufriedenheit nimmt ab	
Einnahme von Beruhigungs- und Aufputzmitteln	Schuldgefühle	

# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Burnout und Beruf

- Maslach sieht schon 1982 einen Zusammenhang mit der Berufswahl. Burnout sei ...

*„ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung und persönlicher Leistungseinbußen, das bei Individuen auftreten kann, die in irgendeiner Art mit Menschen arbeiten. Es ist eine Reaktion auf die chronische emotionale Belastung, sich andauernd mit Menschen zu beschäftigen, besonders, wenn diese in Not sind oder Probleme haben.“*

- Burnout ist keine eigene Krankheit im Sinne des ICD 10!
- Burnout ist als Syndrom immer in Ursachen und Symptomen hochindividuell!

# Besondere Belastungsfaktoren im Pflegealltag

## Burnout-“Persönlichkeit“ Pflegekraft

### Phasenmodell des Burnout bei AltenpflegerInnen

#### Erstes Stadium: Idealistische Begeisterung

- ▶ hohe altruistische Berufsmotivation
- ▶ Allmachtsphantasien

#### Zweites Stadium: Agitationsphase (Anstrengungsphase)

- ▶ vermehrte Anstrengung im Kampf gegen qualitative und quantitative Überforderung
- ▶ Enttäuschung über Misserfolge, z. B. Ablehnung durch charakterlich „schwierige“, resignierte oder passive

#### Drittes Stadium: Regressionsphase

- ▶ Erschöpfung emotionaler und körperlicher Ressourcen
- ▶ Infragestellung eigener personaler und professioneller Kompetenz

#### Viertes Stadium: Defensive Bewältigung

- ▶ Schwinden des Selbstwertgefühls
- ▶ erlernte Hilflosigkeit

#### Fünftes Stadium: Erholungsphase oder gefährliche Dekompensation

Erholungsphase:

- ▶ Ausbildung einer professionellen Haltung mit ausgeglichener Balance von Anspannung und Entspannung
- ▶ Ergreifen beruflicher Alternativen wie Berufswechsel, Wechsel in eine andere Einrichtung o. Ä.

Gefährliche Dekompensation:

- ▶ Ausagieren angestauter Aggressionen und sadistischer Impulse gegen pflegebedürftige Menschen, aber auch gegen Kolleginnen, Familienangehörige oder Lebenspartner

Nach Wirsing 2013

Was kann dagegen getan werden?  
Tipps zur aktiven  
Gesundheitsförderung



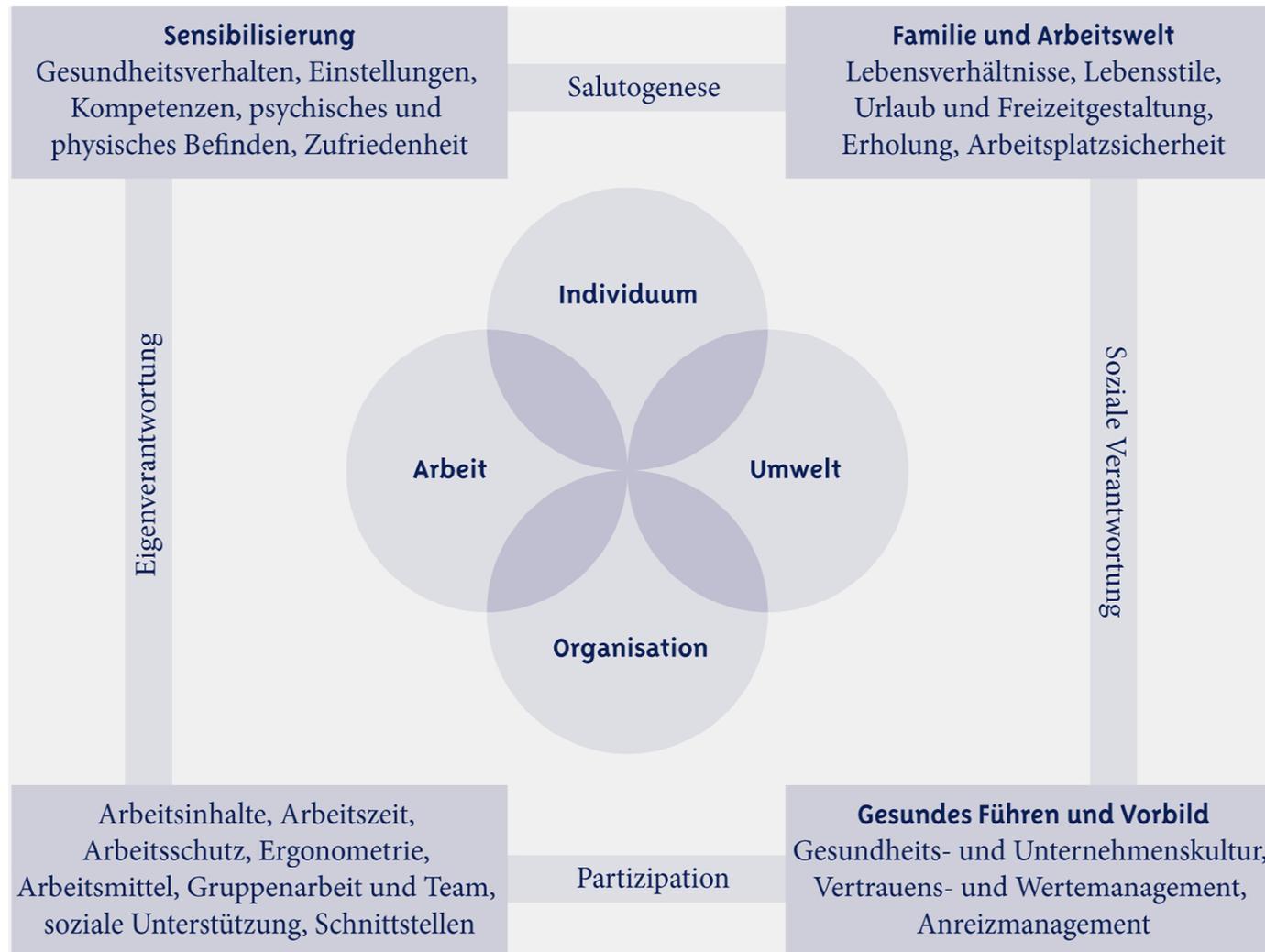
**Federn lassen  
und dennoch schweben –  
das ist das Geheimnis des Lebens.**

Hilde Domin



# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Ganzheitlicher Präventions-Ansatz



Nach Treier 2010

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Sensibilisierung: Ganzheitliche Perspektive

### ■ Wie ist die Selbstsicht?

- Welche Werte sind mir wichtig?
- Wie zufrieden bin ich mit meiner Situation?
- Welchen Ausgleich brauche ich?



# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Sensibilisierung: wahrnehmen, würdigen, wandeln, wechseln

### ■ Sich selbst gegenüber achtsam sein

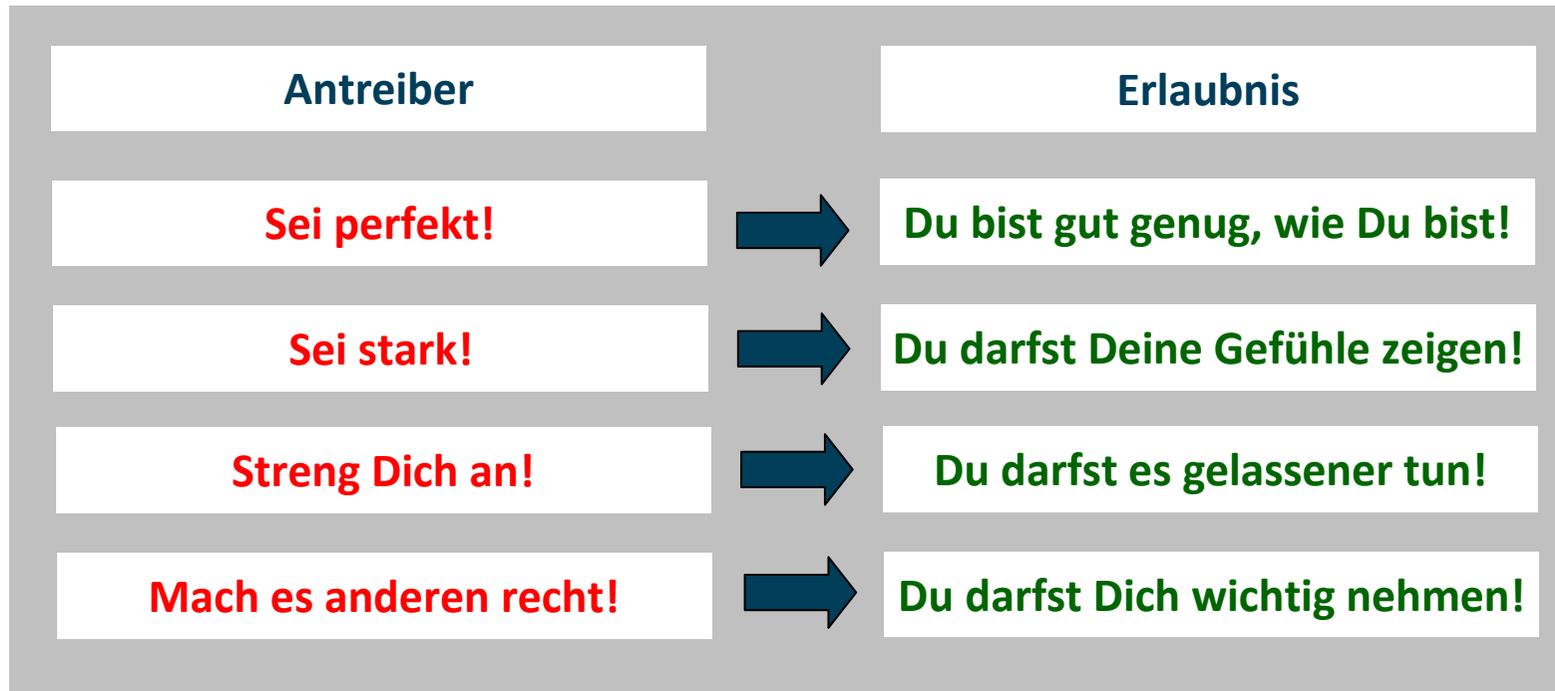
- Das „innere Ohr“ aktivieren und ernst nehmen!
- Verhaltensmuster der Selbstüberforderung erkennen!
- Das Potenzial von Angst erkennen (das als neue Energie zur Verfügung stehen kann)!
- Bsp. Verhaltensprotokoll:

Welche Situation? (Was war? Wann? Wo? Mit wem?)	Wie hat mein Körper reagiert? (einschließlich Muskelanspannung)	Welche Gefühle und Gedanken hatte ich in der Situation?	Was hätte ich denken können?	Was habe ich getan?
Habe die Küche auf- geräumt, muss jetzt einkaufen gehen.	Rückenschmerzen, bin müde, etwas angespannt.	Die Schmerzen machen mich fertig. Mir wird alles zu viel. Verzweiflung, Traurig- keit, Ärger.	Jetzt erst 'mal Pause machen und nach- denken. Ich weiß, dass der Schmerz auch wieder besser wird.	Hingelegt, Musik gehört. Festgestellt, dass es reicht, wenn ich morgen einkaufen gehe.

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

Sensibilisierung: wahrnehmen, würdigen, wandeln, wechseln

- Arbeit an den identifizierten Glaubenssätzen und Verhaltensmustern
- Sich erlauben, ab jetzt anders sein zu dürfen:



# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

Sensibilisierung: wahrnehmen, würdigen, wandeln, wechseln

## ■ Persönlichen Veränderungsvertrag mit sich selbst schließen

- Konkrete Handlungsziele setzen!
- Probehandeln im geschützten Raum
- Partner und Freunde einbeziehen
- Zielerreichung überprüfen (lassen)!



## ■ Zufriedenheitserlebnisse und –situationen schaffen!

- Sich Gutes gönnen!
- Auch kleinste Erfolge würdigen (feiern)!
- Misserfolge als Chance begreifen:  
Ent-Täuschung beinhaltet auch Heilendes!
- Bei unveränderbaren Situationen:  
wie kann ich mich anpassen? Welche Einstellung kann ich dazu finden?



# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Familie und Arbeitswelt: das Job Demands-Modell

### Anforderungen („Energieverbrauch“)

- Aufmerksamkeit und Konzentration unter Zeitdruck
- Emotional belastende Situationen und Verhalten
- Körperliche Anspannung und Belastung
- Zunehmende Komplexität und steigende Ansprüche



### Ressourcen („Energiequellen“)

- Wertschätzung und „gute“ Beziehungen (Zugehörigkeit)
- Erfolgserlebnisse (Leistungen) und Feedback
- Gestaltungsmöglichkeiten, Kreativität und Einfluss
- Persönliches Wachstum, Lernen und Ethik

### Notwendige Kompetenzen

- Selbststeuerung und Volition
- Umsetzungskompetenz
- Selbstmanagement

A. Bakker (2007):  
The Job Demands-Resources-Model.  
Journal of managerial psychology, Vol 23, S.309-328

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Familie und Arbeitswelt

- **Entscheidungen für sich treffen!**
  - Feste Zeiten für Freizeit, Rückzug und Entspannung im Alltag planen!
  - „überflüssige“ Aufgaben/Zeit- und Energieräuber reduzieren!
  - Belastende/unklare Beziehungen und Situationen klären
- **Entspannungsverfahren erlernen!**
- **Umgang mit Konflikten üben!**
- **Hobbys und Interessen reaktivieren!**
- **auf ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung achten!**
  - Sport als Ausgleich, nicht als Leistungsherausforderung!
  - Koffein, Nikotin, Alkohol, Süßes reduzieren (aber nicht krampfhaft vermeiden)
  - vitaminreiche, fettarme Ernährung

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Externe Unterstützungsmöglichkeiten

**Sichern Sie die Nachhaltigkeit Ihrer Bemühungen durch Begleitung von einem Psychotherapeuten oder Burnoutcoach durch Ihren persönlichen Gesundungsprozess!**

**Und falls Sie persönlich aus dem „Hamsterrad“ nicht heraus kommen:**

- Lassen Sie sich beraten von
  - Ambulanten Beratungsstellen
  - Selbsthilfegruppen (z.B. Kiss Mittelfranken)!
- Suchen Sie sich professionelle Hilfe von
  - dem Betriebsarzt
  - einem Facharzt,
  - einer Klinik!

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Was kann ich als Führungskraft beitragen?

### ■ Klima des Vertrauens schaffen

- Vertrauen schaffen - Persönliche Beziehung zu Mitarbeitern aufbauen
- individuelle Situation des Mitarbeiters in Arbeitsplanung einbeziehen
- Team zur Problematisierung von Gesundheitsthemen aktiv ermutigen
- Teilnahme an Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements fördern

### ■ Vorbildfunktion wahrnehmen

- Auf Einhaltung der Arbeitszeiten achten – bei sich selbst und anderen
- Delegieren (können und wollen)!
- Auf eigene Gesundheit achten (Ernährung, Sport)
- Coaching zu Gesundheits- und Führungsthemen annehmen

# Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

## Was kann ich als Betrieb beitragen?

- **Systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement**
  - Interne Daten zur Gesundheitssituation monitoren
  - rechtzeitige und systematische Wiedereingliederung der Mitarbeiter sichern
  - Rückzugsräume im Betrieb schaffen
  - Individualisierte Arbeitszeitmodelle anbieten
  - Ausgewogenes Speisenangebot in der Kantine schaffen
  - Interne Schulungen/Kurse, Supervision und Coachings anbieten
  - ...

## Tipps zur aktiven Gesundheitsförderung

Und nicht zuletzt ...

- **Es geht um Sie!**
- **Schließlich wollen auch Sie möglichst gesund und fit mit Ihren Liebsten alt werden!**
- **Darum:  
Passen Sie auf sich auf!  
Sorgen Sie für sich!**



**Alles Gute!**



Mehr unter [www.klaerung-und-begleitung.de](http://www.klaerung-und-begleitung.de) oder [www.krahe-consulting.de](http://www.krahe-consulting.de)

**Dipl.-Sozialwirt Stephan Krahe**

Telefon: 0911 13030684

Mobil: 0175 2334122

[info@klaerung-und-begleitung.de](mailto:info@klaerung-und-begleitung.de)

[info@krahe-consulting.de](mailto:info@krahe-consulting.de)

