

TEXT: DR. DINA LOFFING

WER PFLEGT, MUSS SICH AUCH SELBST PFLEGEN!

»Stopp, jetzt brauche ich erstmal kurz einen Augenblick für mich.«

Noch immer ist dieser Satz selten zu hören in der Pflege. Zu viele Dinge sind zu erledigen, Patienten müssen versorgt werden, Medikament und Essen warten auf Verteilung und die Dokumentation nimmt den Rest in Anspruch.

»Ich habe keine Zeit, mich um mich zu kümmern.«

Doch ist das möglich? Wie lange kann ein Mensch durchhalten, wenn er nur gibt und sich nicht darum kümmert, auch selbst wieder aufzutanken?

Pflegekräfte spüren die Anforderungen, Erwartungen und die Beanspruchung an sich jeden Tag – sowohl körperlich als auch emotional. Sie erleben häufiger einen Burnout als andere Berufsgruppen. Aber muss das sein? Gerade, wenn man als Pflegekraft noch lange aktiv pflegebedürftige Menschen unterstützen möchte, ist es ein MUSS, auch für sich selbst zu sorgen. Denn nur wenn es mir selbst wirklich gut geht, kann ich auch anderen Gutes geben.

AUF STRESS KANN ICH EINFLUSS NEHMEN!

Stressoren in der Pflege sind immer wieder kehrend: zu wenig Zeit für die Patienten, zahlreiche Unterbrechungen im Tagesverlauf, umfangreiche Dokumentation sowie Personalausfälle und Unterbesetzung. Der individuelle Umgang mit diesen ist jedoch sehr

unterschiedlich. Ob die genannten Stressoren bei uns Stress auslösen oder nicht ist vor allem eine Frage unserer Bewertung

Ob wir ein Geschehen als »Stress« bewerten, liegt an uns, an den Ressourcen und Einflussmöglichkeiten, die wir gefühlt zur Verfügung haben.

Sicherlich gibt es Rahmenbedingungen und auch bestimmte Anforderungen, die unveränderbar sind. In einem ersten Schritt ist es gut, für sich selbst zu differenzieren, welche Dinge veränderbar sind und welche nicht. Es lohnt sich nicht, Energie in schlechte Rahmenbedingungen zu stecken, auf die kaum Einfluss genommen werden kann. Vielmehr kann es als Ressource betrachtet werden, mit diesen Themen Frieden zu schließen, solange man Teil dieses Systems ist. Seine Kraft sollte man in die veränderbaren Dinge zu stecken.

Die eigene Einstellung und der Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen bleibt immer wieder neu beeinflussbar. Ob eine Beanspruchung zur Belastung wird, hängt also zum einen von der eigenen Bewertung ab. Zum anderen können wir uns umso besser selbst schützen, je mehr Ressourcen wir zur Verfügung haben. Dabei können Ressourcen alle Fähigkeiten, Erfahrungen, Stärken, Menschen, Orte, etc. sein, die uns gut tun. Die meisten Menschen haben eine Fülle solcher Schätze – viel zu oft jedoch in der Schublade versteckt. Absolut wichtig ist es, sich die eigenen Ressourcen bewusst zu machen!

»ICH HABE WIEDER EINE REIT-BETEILIGUNG. SO »ZWINGT« MICH MEIN PFERD ZU BEWEGUNG UND ANDEREN GEDANKEN.«



WIR BRAUCHEN DISTANZ UND GRENZEN FÜR UNS

In Forschungen zu Belastung und Stressbewältigung in der Pflege wird als in der Praxis kaum zu erreichendes Ideal immer wieder von der »distanzierten Anteilnahme« (detached concern) gesprochen (Rook, 1998). Gemeint ist hier die Fähigkeit, sich in der Arbeit mit Menschen empathisch und teilnehmend auf diese einzulassen, gleichzeitig jedoch eine psychische Distanz zu wahren. Ein absolut wünschenswertes Können.

Nachgewiesenermaßen ist unsere Fähigkeit, uns zu distanzieren, abzugrenzen, Nein und Stopp sagen zu können, mit die wesentlichste, die uns davor schützt, auszubrennen. Wir haben keine Chance zur Erholung, wenn wir gedanklich noch bei der Arbeit sind. Dabei brauchen wir unterschiedlich lange, um uns von einer vorausgegangenen Phase der Beanspruchung soweit zu distanzieren, dass Regeneration einsetzen kann. Ein gutes Indiz für unsere aktuelle »Erholungs-und-Beanspruchungs-Fähigkeit« ist, wie lange wir brauchen, um uns von einer beanspruchenden Phase (sei es ein Arbeitstag oder eine Woche) zu erholen. Manchmal ist die zu Feierabend möglich: während der Autofahrt geht

IHRE CHECKLISTE – DAS KÖNNEN SIE DIREKT UMSETZEN

1. Machen Sie sich Ihre Stressoren bewusst!

Was stresst Sie in Ihrem Pflege-Alltag? Schreiben Sie alles auf und trennen Sie im zweiten Schritt die Faktoren, die Sie beeinflussen können von denen, die Sie nicht verändern können. Ziel sollte sein, mit den Unveränderbaren Frieden zu schließen. Sollte Ihnen dies unmöglich erscheinen, müssten Sie sich Gedanken um eine Veränderung Ihres Arbeitsplatzes machen (andere Position, Bereich etc.). Versuchen Sie, bei den anderen Faktoren die eigenen Einflussmöglichkeiten zu konkretisieren und überlegen Sie, wo und wie Sie dort konkret Einfluss nehmen können.

2. Machen Sie Ihre Ressourcen sichtbar!

Schreiben Sie sich auf, was Sie alles für Ressourcen haben. Dabei können Sie z.B. ein Ressourcen-ABC anfertigen, bei dem Sie alle Buchstaben untereinander schreiben und zu jedem Buchstaben eine Ihrer Stärken, Fähigkeiten, Erfahrungen, Möglichkeiten, Freunde etc. notieren. Wenn Sie Lust haben, befragen Sie auch Freunde, Kollegen oder Ihre Familie dazu. Sie werden staunen, auf wie viel Sie zurückgreifen können.

»ICH MACHE SEIT EINIGER ZEIT JEDEN TAG EIN MINI-DATE MIT MIR SELBST. UND SEI ES EIN CAPPUCCHINO AUF MEINEM BALKON NACH FEIERABEND.«



»IMMER, WENN ICH MIR DIE HÄNDE DESINFIZIERE, ÜBERLEGE ICH »WAS HABE ICH GUT GEMACHT GERADE?« DA IST IMMER WAS UND ES TUT MIR GUT, MIR DAS BEWUSST ZU MACHEN.«

man den Tag in Gedanken noch einmal durch, zu Hause ausgestiegen bleiben diese vor der Tür und man kann abschalten, etwas anderes machen und mit neuer Energie in den nächsten Tag. Manchmal jedoch kreisen eine ganze Urlaubswoche die Gedanken weiter um ein Arbeitsthema. Mit Glück gibt es am Ende der zweiten Woche noch ein paar Tage des Ausruhens, wo Puls und Gedankenkarussell etwas Erholung zulassen, bevor Montag schon wieder ihre aufgetankte Arbeitskraft erwartet wird. Wenn Sie es nicht schaffen, sich regelmäßig vollständig aufzutanken (und dazu gehören die Distanzierung und die Regeneration, die so lange braucht, bis Sie mit einem guten Gefühl der nächsten Phase der Beanspruchung entgegenblicken können), dann werden Ihr Körper und Ihre Psyche irgendwann krank. Wenn Sie nicht immer wieder voll auftanken, können Sie auch nicht voll geben.

Ebenso haben wir keine Chance, im Alltag kurz durchzuatmen oder rechtzeitig Feierabend zu machen, wenn wir nicht in der Lage sind, »Nein.« zu sagen. Um das tun zu können, brauchen wir jedoch zunächst eine Entscheidung: »Was ist mir wie wichtig? Wie wichtig bin ich mir selbst?«

IHRE CHECKLISTE – DAS KÖNNEN SIE DIREKT UMSETZEN

3. Grenzen Sie sich ab!

Überlegen Sie, wovon Sie sich bereits gut abgrenzen können und wann bzw. wovon es noch besser gelingen könnte. Schreiben Sie die Themen, von denen Sie sich klarer distanzieren und Nein sagen möchten, auf. Zusätzlich können Sie überlegen, welche Orte Sie von Arbeitsthemen abgrenzen wollen (z.B. im Wohnzimmer wird nicht über Arbeit gesprochen/im Fitnessstudio denke ich nicht über meine Patienten nach).

DEN ALLTAG BEWUSST GESTALTEN

»Eigentlich« wissen wir alles. Was uns gut tut, was wir brauchen, was uns schadet. Unseren Alltag verbringen wir erschreckenderweise jedoch zum größten Teil »bewusstlos« und laufen und funktionieren in unserem Hamsterrad ohne nachzudenken.

Um das Bewusstsein für sich selbst zu schärfen, aber auch für die Notwendigkeit der Selbstpflege für die Pflege anderer, kann das Modell der emotionalen Intelligenz dienen. Emotionale Intelligenz bezeichnet unser Vermögen, uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen effektiv zu steuern (Goleman, 1999). Dabei besteht das Modell wie in einem Baukasten-System aus vier aufeinander aufbauenden Teilen:

› **Selbstreflexion**

Ich muss mich in die Lage versetzen können, immer wieder bewusst stehen zu bleiben und darüber nachzudenken, wo ich gerade stehe, womit es mir gut geht und womit nicht, was ich gut gemacht habe, was ich anders möchte etc.

› **Selbstmanagement**

Ein bewusstes Selbstmanagement setzt voraus, dass ich meine Ziele, Prioritäten und Werte klar vor Augen habe. So werde ich mir nur dann aktiv Zeit für Sport nehmen und pünktlich Feierabend machen, um mich mit Freunden zu treffen, wenn ich für mich definiert habe, dass Bewegung und Freunde mir wichtiger sind als z.B. der berufliche Aufstieg oder die Erwartungen von Kollegen zu erfüllen.

› **Soziales Bewusstsein (Empathiefähigkeit)**

Mit unserem sozialen Bewusstsein stellen wir uns auf die Andersartigkeit unserer Mitmenschen ein und versuchen, sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen.

› **Soziale Kompetenzen**

Mit unseren sozialen Kompetenzen wie Kommunikations- oder Konfliktfähigkeit steuern wir schließlich unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Das Modell der emotionalen Intelligenz veranschaulicht deutlich, dass wir bei aller Beziehungs-, Kommunikations- und Pflegearbeit bei uns selbst beginnen müssen! Wir können unseren Mitmenschen (beruflich wie privat) nur dann offen und empathisch entgegenreten, wenn wir mit uns selber offen, klar und fürsorglich umgehen. Im ersten Schritt mag dies anstrengend sein. Doch die lohnendste Arbeit ist die mit sich selbst – für uns und für alle anderen, die uns wichtig sind.



IHRE CHECKLISTE – DAS KÖNNEN SIE DIREKT UMSETZEN

4. Definieren Sie Ihre Ziele und Prioritäten!

Was ist Ihnen wirklich wichtig? Welche Werte sollen für Sie im Vordergrund stehen? Um Ihr Selbstmanagement zu optimieren kann ein erster Schritt sein, sich dies bewusst zu machen. Starten können Sie, indem Sie für folgende Lebensbereiche auf einer Skala von 0 bis 100% für sich reflektieren und bewerten, wie zufrieden Sie aktuell damit sind: Gesundheitsmanagement (Bewegung und Erholung), soziale Beziehungen, Motivation und Zielklarheit,

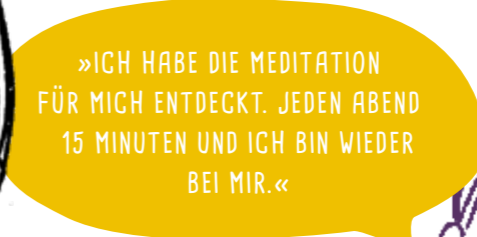
materielle Sicherheit, Selbstbehauptung und Konsequenz, Zeitmanagement, Selbstverwirklichung (natürlich können Sie weitere ergänzen). Freuen Sie sich über die Bereiche, mit denen Sie zufrieden sind. Wenn Sie mögen, suchen Sie sich einen Bereich, mit dem Sie aktuell unzufrieden sind und setzen Sie sich ein kleines Ziel, das Sie für mehr Zufriedenheit in diesem Bereich erreichen möchten. Wenn Sie dann noch ein Bild oder ein Symbol für dieses Ziel finden, können Sie dies noch besser in Ihrem Alltag »verankern«. Platzieren Sie es dafür an einen Ort, wo Sie das Symbol täglich an Ihr Ziel erinnert (Handy-Hintergrund, Kalender, Spint, Spiegel ...).

LIEBEVOLL UND ACHTSAM MIT SICH SELBST SEIN

In vielen Konzepten der Achtsamkeit ist zu lesen »Nimm Dir jeden Tag ein wenig Zeit für Dich selbst.« Nur wenn wir uns selbst wichtig nehmen und uns selbst immer wieder an erster Stelle sehen, wird uns dies gelingen. Dabei ist es für alle Menschen wünschenswert, dass sie gut für sich selbst sorgen. Doch die Menschen, die zusätzlich auch noch andere Menschen versorgen und pflegen – diese müssen zuerst für sich selbst sorgen. ♦

Dr. Dina Loffing

Beratung & Coaching
Dietrich-Bonhoeffer-Strasse 46, 24340 Eckernförde
www.dr.dinaloffing.de, dl@dr.dinaloffing.de



EMOTIONALE INTELLIGENZ (EQ)

