

# FÜRSORGE UND SELBSTSORGE IN EINKLANG BRINGEN

In der gegenwärtigen Krisensituation (COVID-19 Pandemie) hat das Thema Gesundheit die höchste Priorität:

»AUF SICH ACHTEN UND ZUGLEICH  
FÜR ANDERE ZU SORGEN«.

Die Versorgung von Patienten/innen/ Bewohnern/innen bei ungewissen Parametern, ungewisser Entwicklung der jeweiligen pflegerischen Situationen gehört in der Pflege nicht zu der Ausnahme, sondern ist tägliche Realität. Der Berufsalltag beansprucht aber auch die eigene Gesundheit in hohem Maße – Ein Blickwinkel, der eher verborgen bleibt und für Außenstehende kaum sichtbar ist ...

Fragen wir Pflegeschüler/innen nach dem Verständnis von Gesundheit, werden folgende Aspekte am häufigsten genannt: Gesunde Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

Als Risikofaktoren werden laut der aktuellen Umfrage an Pflegeschulen (2019–2020/Lehrstuhl für Berufspädagogik/PTHV) Schichtarbeit, ungesunde Ernährung, Rauchen, mangelnde Bewegung und vor allem Stress sowie psychische Belastung (u.a. Verarbeitung von Erlebnissen) genannt. Einer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen in der Pflegebildung das Dilemma zwischen Anspruch und Wirklichkeit in den Praxiseinsätzen sowie körperliche und emotionale Herausforderungen (Verarbeitung von Erlebnissen mit Leid und Tod).

Einen aktuellen Blick in die Thematik bietet das folgende Interview von Frau Prof. Dr. Maria A. Marchwacka (M) mit Herrn David Gossen (G), der in seinem Lehramtsstudium für Berufsbildende Schulen die Fächer Pflege und Sport studiert und seine Masterarbeit zu der Thematik Gesundheitsförderung verfasst hat.

**M: Herr Gossen, Sie haben vor Ihrem Studium die Pflegeausbildung erfolgreich absolviert und bis vor kurzem als Pflegefachmann gearbeitet. Wenn Sie rückblickend auf Ihre eigene Ausbildung schauen, was würden Sie jetzt ändern?**

G: Ich würde der Gesundheitskompetenz bzw. Gesundheitsförderung einen größeren Stellenwert als bisher zukommen lassen. Denn gerade in einem Pflegeberuf, der mit psychischen und physischen Belastungen einhergeht, ist es enorm wichtig die eigene Gesundheit aufzubauen und zu pflegen. Konkret für die Ausbildung würde das bedeuten, dass das Thema Gesundheit ab dem ersten Ausbildungsjahr bis zum dritten Ausbildungsjahr immer wieder thematisiert werden würde, damit angehende Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner Resilienzen aufbauen können. Denn Pflegeschüler/innen brauchen meines Erachtens Kompetenzen, wie z.B. eine »starke Persönlichkeit« um die eigene Gesundheit in belastenden Situationen aufrecht zu erhalten.

**M: Was ist Ihr Wunsch bezogen auf Praxiseinsätze und Ihre Kollegen und Kolleginnen?**

G: Dass sie Rücksicht auf angehende Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner nehmen, in dem sie als Vorbild vorangehen und den Theorie-Praxis-Transfer der Ausbildung begleiten und bestmöglich unterstützen. Es soll den Auszubildenden eine Möglichkeit eingeräumt werden, in der Ausbildung zu lernen und belastende Situationen, die aufkommen, als Team zu bewerkstelligen. Dabei ist es wichtig, dass die Auszubildenden in ihrem Team Wertschätzung und Anerkennung erfahren, damit sie den notwendigen Rückhalt bekommen, der bei belastenden Situationen die zentrale Rolle einnehmen kann.

**M: Gesundheitsförderung in der Pflegebildung braucht auch politische und gesellschaftliche Unterstützung u.a. des Arbeitgebers, der Krankenkassen. Wie ist Ihre Position hierzu?**

G: Wir haben z.B. die Herausforderung des Personalschlüssels. Daran muss gearbeitet bzw. dafür muss gekämpft werden, insbesondere in der Krisensituation, die uns aktuell im Frühjahr 2020 in Atem hält. Konkret bedeutet dies, dass im Früh-, Spät- und Nachtdienst ausreichend Pflegekräfte auf der Station zur Verfügung stehen müssen, damit Zeit für eine »humane« Versorgung der Patienten gegeben ist. Hierzu fällt mir eine Nachtschicht als Pflegefachmann in einem Altenheim ein, in der ich mit einer Pflegehelferin für ca. 85 Bewohner/innen verantwortlich war. Dieses Negativbeispiel für einen

unzumutbaren und gefährlichen Personalschlüssel habe ich bewusst ausgewählt, um aufzuzeigen, mit welchen widrigen Umständen sich Pflegekräfte zurzeit noch arrangieren müssen. Hoffnung hierzu sehe ich in der neu verabschiedeten Berufsordnung, die zum 1. Januar 2020 in Kraft getreten ist. Denn sie ist für mich mittel- bis langfristig ein Hebel für bessere Arbeitsbedingungen in dem sie z.B. einen Rahmen für korrektes pflegerisches Handeln setzt und eine rechtliche Verbindlichkeit hat. Pflegefachfrau/Pflegefachmann haben die Möglichkeit bei Personalknappheit, die nicht vom Arbeitgeber zufriedenstellend gelöst wird, sich an die Landespflegekammer zu wenden.

Meines Erachtens muss ein strukturelles Umdenken in der Pflege erfolgen, da sich die Ökonomisierung in dieser Branche im Nachhinein als der falsche Weg herausgestellt hat. Um in Zukunft die Gesundheit der Pflegefachfrau/ des Pflegefachmannes aufzubauen, braucht es wieder einen anständigen Personal-

schlüssel und eine Wertschätzung des Berufes in der Gesellschaft. Zwar dürfen Krankenkassen in Zukunft jährlich 70 Million Euro für Prävention in Kliniken und Heimen ausgeben, jedoch bringt dieses Geld wenig, wenn weiterhin eine Personalknappheit in der Pflegebranche besteht.

**M: Was wünschen Sie sich hinsichtlich der Gesundheitsförderung für Ihre zukünftigen Schüler/innen?**

G: Dass sie aus der dreijährigen generalistischen Ausbildung ein Gesundheitsbewusstsein erwerben, welches eine aktive und kontinuierliche Partizipation, sowie eine Reflexion des eigenen Wohlergehens beinhaltet. Denn Gesundheit ist kein starres Konstrukt, das gegeben ist, sondern ein Prozess, der durch mehrere Faktoren positiv oder negativ beeinflusst werden kann. Und somit wünsche ich mir, dass sich meine Schüler/innen Zeit für sportliche Aktivitäten oder Spaziergänge in der Natur nehmen. Denn meines Erachtens ist es wichtig, dass die Symbiose »Körper und Geist« im Einklang steht.

**M: Da Sie gewiss durch die eigene Praxiserfahrung und Ihr Studium einige Erkenntnisse gewonnen haben, stellt sich die Frage, wie können Sie als Lehrer gesunde Haltung in der Pflegeausbildung noch mehr fördern?**

G: Ich werde der Bewegung einen größeren Stellenwert zukommen lassen und hierbei als Vorbild mit meinem Motto »Bewegung in der Natur sowie Teamarbeit schaffen Lebensfreude, privat und beruflich« vorangehen.

Des Weiteren werde ich Bewegungsübungen in der Pflegeschule und in der Natur durchführen lassen sowie eine bewegte Pause auf meine To-Do-Liste setzen. Weiterhin verfolge ich das Ziel angehende Pflegeschülerinnen- und -schüler für eine gesunde Ernährung zu sensibilisieren, damit sie sich ausgeglichener ernähren, insbesondere in der Schichtarbeit.

**M: Herr Gossen, ich bedanke mich für das aussagekräftige Gespräch, insbesondere vor dem Hintergrund dieser außergewöhnlichen und schwierigen Zeiten!**

Konsequenzen:  
Fürsorge und Selbstsorge gehören zusammen! Jede Pflegefachfrau/ jeder Pflegefachmann hat das Recht auf (Selbst-)Pflege, auch das Privileg. Ebenfalls haben Schulleitung und Arbeitgeber/innen das Recht und zugleich die Pflicht der Fürsorge, schulische und betriebliche Gesundheitsförderung nicht nur auf der Verhaltensebene (nach Bedarf u.a. rückschonendes Arbeiten) anzubieten, sondern den Setting-Ansatz zu fokussieren, d.h. zeitliche, räumliche und personelle Möglichkeiten für den Austausch anzubieten sowie Unterstützung im Team (vor allem bei emotionalen Belastung) zu fördern. Des Weiteren werden weitere Maßnahmen auf struktureller Ebene gefordert, die zum Wohlbefinden beitragen und das Arbeitsklima stärken, denn der Pflegeberuf erfordert eine gesunde Haltung zur Selbst- und Fürsorge. ♦

**Text: Prof. Dr. Maria A. Marchwacka**  
Fakultät für Pflegewissenschaft,  
Berufspädagogik

**Interview: David Gossen, M. Ed.**  
Lehranwärter am Studienseminar  
Neuwied



Gratik: mije.shms/Stock