

## 12 Pflege deinen Nächsten und dich selbst

### 12.2 Stress und Stressbewältigung

#### Selbstpflegeblatt

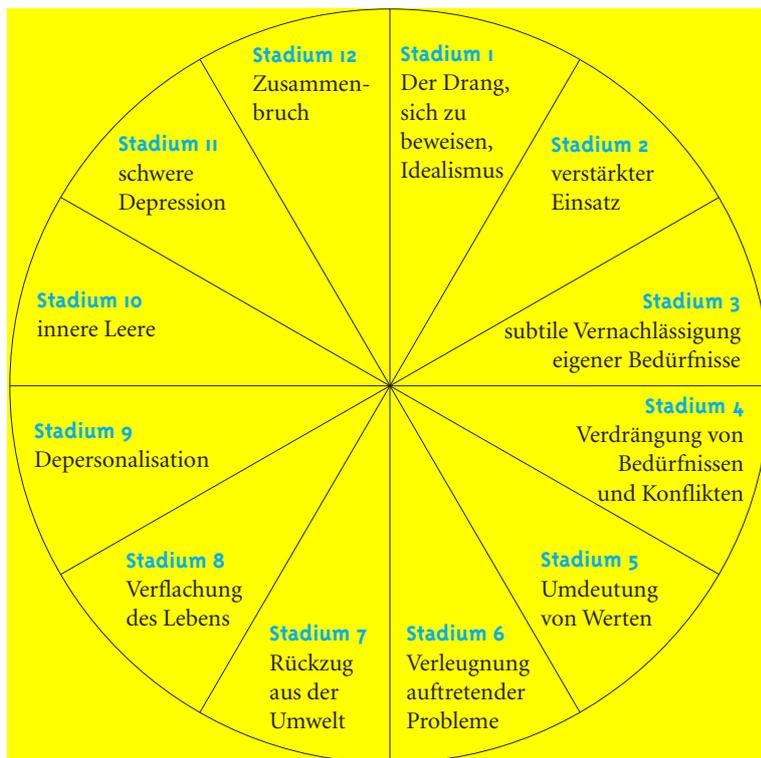
Unter folgender Internetadresse können Sie das Selbstpflegeblatt des Kuratoriums der Deutschen Altershilfe herunterladen und ausdrucken.

[http://www.kda.de/german/download/detail.php?id\\_dl\\_dl=49](http://www.kda.de/german/download/detail.php?id_dl_dl=49)

### 12.3 Burnout. Wenn die Liebe zum Beruf erkaltet

#### Burnoutzyklus

Der Burnout-Zyklus nach Freudenberger (1992) veranschaulicht zwölf Stadien des Burnout, wobei diese Stadien nicht immer genau in dieser Reihenfolge auftreten. Er ist eine Art Kompass zur Orientierung, ob – und wenn ja wo – man sich im Teufelskreis der Burnout-Entwicklung befindet.



(Aus: Freudenberger, H. & Noth, G. (1992). Burnout bei Frauen. Frankfurt: Krüger)

### **Abgrenzungsmöglichkeiten – eine Auswahl**

- ▶ Ich halte mich mehr raus.
- ▶ Ich bespreche einen Problemfall im Team.
- ▶ Ich zeige meine eigene Begrenztheit.
- ▶ Ich teile meine Zeit besser ein.
- ▶ Ich plane meine Arbeit besser.
- ▶ Ich betrachte innere Warnsignale aufmerksamer.
- ▶ Ich nutze Möglichkeiten zur Weiterbildung.
- ▶ Ich delegiere Aufgaben.
- ▶ Ich bilde mir Schwerpunkte in der eigenen Arbeit.
- ▶ Ich nehme den Pflegebedürftigen nicht in Gedanken mit nach Hause.
- ▶ Ich mache eine konstruktive Pause.
- ▶ Ich sage öfter mal „nein“.
- ▶ Ich hinterfrage meinen Wunsch nach Bestätigung in der Arbeit.
- ▶ Ich achte stärker auf mein eigenes Befinden.
- ▶ Ich spreche aus, was ich empfinde.
- ▶ Ich pflege Interessen außerhalb des Berufs.
- ▶ Ich halte Arbeits- und Pausenzeiten ein.
- ▶ Ich stelle meine eigenen Ziele nicht mehr hinten an.
- ▶ Ich suche nach Ähnlichkeiten zwischen dem Pflegebedürftigen und mir.
- ▶ Ich sage auch mal einen Termin ab.
- ▶ Ich denke an etwas Schönes.
- ▶ Ich nehme mir mehr Zeit für Neues.
- ▶ Ich bereichere mein Privatleben.
- ▶ Ich frage mich genau, für wen ich eigentlich verantwortlich bin.
- ▶ Ich mache Entspannungsübungen.
- ▶ Ich gestehe mir ein, wenn ich auf dem Helfer-Trip bin.
- ▶ Ich gehe bewusster mit eigenen Wünschen und Grenzen um.
- ▶ Ich suche eigene Kraftquellen, die Freude machen.
- ▶ Ich nehme das Ganze mit Humor und Lachen.
- ▶ Ich verschönere mein Stationszimmer.

(Nach: Fengler, J. (2001). Helfen macht müde (6. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta)

### **Der Atem – Schlüssel zur Gesundheit**

Atmen ist Geben und Nehmen, ist lebensnotwendiger Austausch zwischen innen und außen. Wenn dieses Wechselverhältnis gestört wird, gerät der Mensch aus seinem Gleichgewicht. Atemschulung kann als vorbeugende Medizin gelten.

Unser Körper braucht den Sauerstoff der Luft für den Stoffwechsel der Körperzellen, einen der Verbrennung ähnlichen Vorgang zur Gewinnung von Wärmeenergie. Beim Einatmen kommt es zu einem Rundum-Weitwerden des Rumpfes, wenn die vorhandenen Atemräume voll genutzt werden. Beim Ausatmen entspannen sich die Atemmuskeln: Das Zwerchfell wölbt sich kuppelförmig in den Bauchraum hinein. In der Atempause lösen sich die Atemmuskeln sowie das Lungengewebe.

Etwa 16-mal atmet heute bei uns ein Gesunder in Ruhe ein und aus. Nach altchinesischer Ansicht atmet der „Normalmensch“ neunmal in der Minute, bei gesteigertem Grundumsatz (z. B. bei körperlicher Anstrengung) 30-mal und mehr.

Vollatmung, das heißt Brustatmung und Bauchatmung, wobei die Nasenatmung die Bauchatmung und die Mundatmung die Brustatmung unterstützt. Die Nasenatmung ist deshalb wichtig, weil die Nase wie ein Filter wirkt. Die Luft wird vorgewärmt, befeuchtet und durch die Nasenschleimhaut und den darauf befindlichen Flimmerhärchen von Staubteilchen und Fremdkörpern gereinigt. Dadurch werden die Schleimhäute der Atemwege weniger durch zu kalte, trockene oder verunreinigte Einatemluft gereizt und Infektionen können vermieden werden.

Die Mundatmung, die auf Dauer die Reflexe der Nase lahm legt, kann zu verminderter Riechfähigkeit und Trockenheit der Nasenschleimhaut führen. Sie sollte erst bei stärkerer Atmung als Aushilfsatmung hinzukommen.

Infolge der engen Zusammenarbeit zwischen Atmung und Kreislauf wirkt sich Atemtraining gleichzeitig als Herz- und Kreislauftraining vorbeugend aus. Atmen hat viel mit Rhythmus zu tun. Hektik und Belastungen führen zu Rhythmusstörungen, sie werden meist im Schlaf wieder ausgeglichen. Kommt es aber zu körperlichen und seelischen Dauerbelastungen, wird unsere Atmung klein, stockend und unregelmäßig.

Die Atemkurve eines Menschen ist sehr individuell und ändert sich ständig, da alle Vorgänge im Organismus auf den Atemrhythmus Einfluss nehmen. Von Natur aus haben wir einen dreiteiligen Atemrhythmus:

**Ausatmen – Pause – Einatmen.** Angestrengte oder gehetzte Menschen haben oft nur einen zweiteiligen Atemrhythmus: Es fehlt die besinnliche Atempause.

Der Schwerpunkt des Atmens soll auf dem Ausatmen und der Pause liegen, das Einatmen ergibt sich dann von selbst. Verstärktes Einatmen fördert Anspannung und Verkrampfung. Tief ausatmen entspannt, lockert, schafft Unterdruck in den Lungen, sodass das Einatmen von selbst entstehen kann. Gründlich ausatmen entschlackt, entsäuert und entgiftet. Wenn wir zu kurz ausatmen, versäuert das Blut, Stoffwechselschlacken lagern sich im Körper ab und blockieren bestimmte Muskel- und Organfunktionen.

Wir können lernen, den Atem loszulassen, geschehen zu lassen. Dabei ist eine wesentliche Grundübung darin, das Ausatmen zuzulassen und es anfänglich sogar bewusst zu betonen.

Natürliche Atemimpulse sind z. B. Lachen, Gähnen, Niesen, Seufzen, Weinen, Husten, Singen oder Pfeifen: „Von Herzen gähnen und lachen erfüllt alle Bedingungen einer guten Atem- und Stimmbildung.“

**Kleiner Atemtest.** Mit dem folgenden Atemtest können Sie überprüfen, wie viel Lungenvolumen Sie haben, wie elastisch Ihre Lunge ist und wie frei die Nasenatmung.

Wie lange können Sie den Atem anhalten?

Atmen Sie 2- bis 3-mal tief aus und ein. Halten Sie nun die Luft an und beobachten Sie, wie lange die Luft mit Leichtigkeit gehalten werden kann. Bei einem gesunden Erwachsenen beträgt die Zeit etwa 30 Sekunden.

Wie elastisch ist Ihre Lunge beim Atemstoß?

Atmen Sie 2- bis 3-mal tief aus und ein. Blasen Sie dann mit einem kräftigen Atemstoß eine Kerzenflamme aus. Bei einem gesunden Erwachsenen beträgt der Abstand, in welchem die Kerze noch ausgeblasen werden kann, mindestens die eigene Armlänge.

Können Sie durch beide Nasenlöcher frei atmen?

Atmen Sie durch das linke Nasenloch aus und ein, während Sie das andere Nasenloch zuhalten. Tun Sie das etwa 30 Sekunden lang. Dann wechseln Sie: Halten Sie das linke Nasenloch zu und atmen Sie 30 Sekunden durch das rechte.

### **Atemübungen für den Alltag**

**Atem fließen lassen:** Sie sitzen auf einem Stuhl oder ruhen in Rückenlage. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und „lauschen“ Sie der Atmung. Lassen Sie dabei die Brustmuskulatur locker und überlassen Sie dem Zwerchfell seine Arbeit. Eine gute Entspannungs- und Konzentrationsübung!

**Kerze ausblasen:** Blasen Sie die Luft durch den Mund aus, wie wenn Sie eine vorgestellte Kerze ausblasen wollten, so lange wie irgend möglich. Dann lassen Sie das Einatmen wieder von selbst kommen.

**Atempause zulassen:** Atmen Sie aus und warten Sie ab, bis der Atem von selbst wieder einsetzt. Lassen Sie eine Atempause zu, d. h. atmen Sie nach der Ausatmung nicht gleich wieder willentlich ein.

**Fingerkuppenatmung:** Drücken Sie für die Dauer von 7–10 Atemzügen alle zehn Fingerkuppen gegeneinander. Es entsteht eine tief gehende, alle Körperräume ausfüllende ganzheitliche Beatmung.

**Dampf ablassen:** Um die Atemwege zu reinigen, die Elastizität der Lunge zu steigern und die Atemmuskulatur zu aktivieren.

- ▶ Stellen Sie sich bequem hin, die Füße schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt.
- ▶ Beugen Sie sich dann langsam nach vorne und atmen Sie dabei die ganze Atemluft vollständig und mit Genuss aus. Die Beine sind gestreckt, aber nicht durchgestreckt. Die Arme hängen locker nach unten.
- ▶ Richten Sie sich dann wieder langsam, wie in Zeitlupe, Wirbel für Wirbel nach oben auf. Atmen Sie dabei langsam ein.
- ▶ Halten Sie den Atem an. Lassen Sie Ihren Oberkörper dann spontan nach vorne hinunterfallen. Dabei stoßen Sie klar und deutlich ein „pf“ aus und schütteln beide Arme und Schultern kräftig aus.
- ▶ Atmen Sie nun langsam und bewusst durch die Nase ein und richten Sie dabei die Wirbelsäule wieder Wirbel für Wirbel, in Zeitlupe, auf. Danach entspannen Sie im Stehen, atmen ein und aus und spüren kurz in Ihren Körper. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

### **Energieschub**

- ▶ Öffnen Sie zuerst das Fenster, damit die Zufuhr von frischem Sauerstoff gewährleistet ist und die verbrauchte Luft ausströmen kann.
- ▶ Setzen Sie sich auf Ihren Stuhl so weit nach vorne, dass die Füße mit ganzer Sohle auf dem Boden stehen und die Knie einen rechten Winkel bilden. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Kiefer lockern, und die Zähne nicht zusammenbeißen.
- ▶ Verschränken Sie nun die Hände im Nacken und richten Sie den Rücken auf. Atmen Sie nun tief durch die Nase ein.
- ▶ Beim Ausatmen rundet sich der Rücken, während die Ellenbogen und der Kopf langsam nach vorn sinken.
- ▶ Beim Einatmen richten Sie sich wieder langsam Wirbel für Wirbel auf.
- ▶ Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

(Nach: Eisner, M. B. (2006). Türen zur Vitalität. Unveröffentlichtes Buchmanuskript; Lodes, H. (2001). Atme richtig. Der Schlüssel zu Gesundheit und Ausgeglichenheit. Goldmann Mosaik; Dröschel, R. & Feuser, A. (2001). Freiburg: Bauer)

## **12.4 Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz**

### **Impuls-Test**

Holen Sie sich den Impuls-Test aus dem Netz. Testen Sie Ihre Arbeitsbedingungen und erkennen Sie Stressfaktoren in Ihrer Einrichtung. Ihr Impuls-Stern zeigt Ihnen Ressourcen und Schwachpunkte.

[www.netzwerk-bgf.at/dokumente/b84\\_impuls-test.pdf](http://www.netzwerk-bgf.at/dokumente/b84_impuls-test.pdf)

### **Thesen zur betrieblichen Gesundheitsförderung**

Udris Ivars, Prof. für Arbeitspsychologie an der ETH Zürich, hat fünf Thesen für eine erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung aufgestellt:

#### **These 1: Nachhaltigkeit vs. Kurzfristigkeit**

Gesundheitsförderung ist keine Beglückungsstrategie, die man Betrieben von außen aufzwingen oder durch Berater kurzfristig in einem einmaligen Kurs kaufen kann. Sie muss als langfristiger Prozess Teil der Unternehmenskultur werden.

#### **These 2: Ziel- und Kriterienorientierung vs. „Aus dem Bauch heraus“**

Gesundheitsförderung ohne klare Ziele und Kriterien nach dem Motto: „Man müsste was für das Personal tun“, bergen die Gefahr von Strohfeuereffekten und Zufallsergebnissen. Überprüfbare Ziele und daraus abgeleitete Prozess- und Effekt-Kriterien sind unverzichtbar.

#### **These 3: Partizipation („von unten“) vs. Gesundheitsverordnung („von oben“)**

Gesundheitsförderung als verordnete Maßnahmen *für* das Personal sind zum Scheitern verurteilt, solange die Betroffenen nicht zu Beteiligten werden. Nur partizipa-

tiv geplante, durchgeführte und evaluierte Gesundheitsförderungsprojekte *mit* dem Personal haben eine Chance der nachhaltigen Wirkung. Gesundheitszirkel und verwandte Beteiligungsmodelle sind hierfür eine zentrale Voraussetzung.

#### **These 4: Qualitätssicherung vs. „Weiterwursteln“**

Gesundheitsförderung durch unsystematische, unkoordinierte und nichtprofessionelle Einzelmaßnahmen kann nicht zum Erfolg führen. Umfassende Gesundheitsförderung kann nur dann zu einem bestimmenden Wirtschaftsfaktor und Qualitätsmerkmal von Unternehmen werden, wenn sie als langfristige, gezielte, partizipative und evaluierbare Strategie angelegt und nach Möglichkeit in Maßnahmen des Qualitätsmanagements integriert ist.

(Aus: [http://www.zoa.ethz.ch/education/lectures/SS06/351-0738/Udris\\_Juli\\_6\\_GesundeOrg.\\_Kosten-Nutzen.\\_.pdf](http://www.zoa.ethz.ch/education/lectures/SS06/351-0738/Udris_Juli_6_GesundeOrg._Kosten-Nutzen._.pdf) [10.3.2007, letzter Zugriff])

#### **Initiative Neue Qualität der Arbeit (inqa)**

Inqa ist eine gemeinsame Initiative von Sozialpartnern, Sozialversicherungsträgern, Ländern, Bund und Unternehmen. Zielsetzung ist, das Interesse der Menschen an positiven gesundheits- und persönlichkeitsförderlichen Arbeitsbedingungen mit der Notwendigkeit wettbewerbsfähiger Arbeitsplätze zu verbinden. Der Initiativkreis Gesund Pflegen setzt sich für eine neue Qualität der Arbeit in der Pflege ein.

Kontakt: [www.inqa.de](http://www.inqa.de)

#### **Ein kleiner Leitfaden für die kollegiale Fallarbeit (Intervision)**

Intervision bietet den Rahmen für einen strukturierten Erfahrungsaustausch im Kollegenkreis.



#### **In Ihrer Intervisionsgruppe suchen Sie nach Lösungen z. B.**

- ▶ für die Umsetzungen von Projektideen,
- ▶ für eine schwierige Situation im Kollegenkreis,
- ▶ für den Umgang mit schwierigen alten Menschen oder Angehörigen

#### **Fachliche Tipps für die Gestaltung einer Intervisionssitzung**

- ▶ Sie wählen eine Kollegin als Moderatorin, die für die Gesprächsleitung verantwortlich ist.
- ▶ Stoffsammlung: Jede Teilnehmerin kann ein Thema nennen, für das sie nach einer Lösung sucht.
- ▶ Sie checken ab, wie viel Zeit in etwa pro Fall erforderlich sein wird.
- ▶ Sie einigen sich dann auf die Reihenfolge der Themen.
- ▶ Sie starten mit Ihrer Arbeit.

Nutzen Sie zur Veranschaulichung Ihrer Stoffsammlung und Ihrer Arbeitsergebnisse Flipchart, Pinnwand oder Symbole.

**Ablauf einer Fallbesprechung**

Eine Kollegin ist als Moderatorin für die Gesprächsleitung verantwortlich. Sie achtet auf die Einhaltung des vorgegebenen Ablaufs der Fallbesprechung.

