

12 Pflege deinen Nächsten und dich selbst

12.2 Stress und Stressbewältigung

Schleusen aus dem Arbeitsstress

Schleusen	Verhalten
Schimpfschleusen	Nachäffen, Wutausbrüche, Lästern, Beschimpfen
Suchtschleusen	Kaffee, Nikotin, Süßigkeiten, Alkohol, Medikamente.
Krankheitsschleusen	Magenschmerzen, Rückenprobleme etc.
Harmonieschleusen	Blumengestecke, Obstschalen, Bilder, Mobile; Sprache: schön lieb sein, schön schlafen, schön essen, schön aufstehen.
Musikschleusen	Die Pflegenden stellen den Musiksender ihrer Wahl ein.
Gesprächsschleusen	Pflegende verständigen sich mit „funktionierenden“ Erwachsenen, ähnlich wie Mütter kleiner Kinder. Auch diese nutzen jede Gelegenheit, dem Gebrabbel der Kinder zu entkommen und sich mit anderen Müttern zu verständigen.
Funktionsschleusen	Der Blick auf die Uhr, um zu sehen, ob man noch richtig „tickt“. Der Lauf zum klingelnden Telefon. Die Besorgung von Material. Ausfüllen der Pflegedokumentation.
Belobigungsschleusen	Sich und anderen etwas Schönes sagen. Aufschreiben, was man alles kann.
Entspannungsschleusen	Phantasiereisen, Autogenes Training, die Sinne verwöhnen.
Rückzugsschleusen	Pausen, Aus-Zeiten für sich nutzen. Die Toilette wird zwar als stilles Örtchen genutzt, aber ihre Ausstattung lädt selten zum wohligen Verweilen ein.

Schleusen aus verrückten Welten

(Nach: Schützendorf, E. (2006). Wer pflegt, muss sich pflegen. Belastungen in der Altenpflege meistern. Wien: Springer, S. 263)

- ▶ Welche der Schleusen sind schädlich und verschärfen das Problem?
- ▶ Welche Schleusen verwenden Sie bevorzugt, um sich eine notwendige Auszeit im Pflegealltag zu gönnen?
- ▶ Was wäre Ihnen hilfreich, um ihre Auszeit zu wirklich erholsamen Eigenzeiten zu machen?
- ▶ (Er-)Finden Sie für sich weitere hilfreiche Schleusen zum Wohlfühlen.