

Demenz:

THEMENHEFT:
STRESS-MANAGEMENT
FÜR EIN BALANCIERTES
BERUFSLEBEN

Pflege und Betreuung

DIE KOMPETENTE UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGEFACHKRÄFTE

6 / 2017

KW 21

Alltag entspannt gestalten

Stressige Arbeitssituationen einer Pflege- und Betreuungskraft

2

Anti-Stresstipps

Wie Sie locker durch den Arbeitsalltag kommen

5

Entspannungs-Quickies

Schnell gemacht - und hoch effektiv

6

Feierabend genießen

So geht's stressfrei in den Feierabend - Abschalten ist wichtig

8



Ihr Beruf ist wunderbar!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben wirklich einen verantwortungsvollen Beruf: Sie müssen täglich Ihr Fachwissen in vielfältiger Weise anwenden, müssen improvisieren oder schnelle Entscheidungen treffen, etwa wenn ein Pflegekunde mit Demenz nicht so wie geplant versorgt werden kann. Sie müssen stets für die Nöte und Sorgen Ihrer Pflegekunden und deren Angehörigen Verständnis zeigen. Ihr Arbeitstag ist abwechslungsreich, kreativ, sinnstiftend, manchmal traurig, immer menschlich, aber auch stressig. Doch passen Sie auf sich auf, denn Stress, der andauert und nicht mehr bewältigt werden kann, macht all das kaputt. Zwar können Sie viele stressfördernde äußere Einflüsse nicht ausschalten. Aber Sie können und sollten gut für sich sorgen, entspannen und lernen, gelassener zu werden. Daher finden Sie in diesem Themenheft viele Anregungen für ein balanciertes Berufsleben. Probieren Sie in Ruhe aus, was Ihnen gefällt und was Ihnen guttut - nach und nach und nicht alles auf einmal.

Blieben Sie gesund, Ihre

Annett Urban und Swen Staack

Annett Urban ist Chefredakteurin von „pdl.konkret ambulanz“.

Swen Staack ist Diplom-Sozialpädagoge, Geschäftsführer der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e. V.

Kontakt: demenz@ppm-verlag.org

TOP-THEMA

Zu viel Stress in der Pflege macht krank - so schützen Sie sich davor

Gesunde Mitarbeiter in der Pflege sind für Ihre Einrichtung das höchste Gut, denn chronisch gestresste Pflege- und Betreuungskräfte machen mehr Fehler und werden öfter krank, da ihr Immunsystem angegriffen ist. Patienten werden im Gegenzug unzufriedener und besonders Menschen mit Demenz spüren angespannte Situationen und erschweren damit wiederum die Pflege.

Das Arbeitsklima wird schlechter und in der Folge kommt es zu einer höheren Personalfuktuation, die in der Pflege sowieso schon einen Höchststand erreicht hat. Nicht nur die verbleibenden Mitarbeiter und Patienten leiden unter dem ständigen Kommen und Gehen, eine hohe Fluktuation stellt auch einen nicht zu unterschätzenden Kostenfaktor für das Unternehmen dar. Neue Mitarbeiter müssen eingestellt und eingearbeitet werden.

Auch Ihre demenzerkrankten Patienten freuen sich über entspannte Mitarbeiter

Dies führt zu einer ständigen Doppelbelastung des bestehenden Personals. Die neuen Mitarbeiter kommen zudem in ein von Stress und Unzufriedenheit geplagtes Team, was dazu führt, dass viele neue Pflegekräfte noch im 1. Jahr demotiviert kündigen. Ein Teufelskreis, der sich auf die gesamte Einrichtung auswirkt. Daher sollte jede Einrichtungsleitung für ein gutes Arbeitsklima sorgen und die Belastung der Mitarbeiter so gering wie möglich halten. Eine offene Kommunikation und ein wertschätzendes Miteinander ist dabei Grundvoraussetzung.

Doch auch eine kollegiale Beratung kann helfen, berufliche Probleme zu bearbeiten. Ziel der kollegialen Beratung ist es, Lösungen zu finden für konkrete berufliche Erlebnisse (Konflikte aller Art, neue Aufgaben, Probleme mit Patienten, Überforderungen usw.). Der Ratsuchende trägt sein berufliches Problem vor. Anschließend geben die

anderen Mitglieder der Gruppe ihre Sichtweisen und Lösungsmöglichkeiten dazu bekannt. Der Ratsuchende hört währenddessen nur zu. Respekt, Wertschätzung und ein hohes Maß an Fachlichkeit stehen an 1. Stelle. Abschließend erfolgt eine Zusammenfassung aller Lösungsansätze.

Nicht nur der Ratsuchende, sondern alle Gruppenmitglieder profitieren von den verschiedenen Einschätzungen.

Wie es gelingt, den Arbeitsalltag stressfrei zu meistern

Doch auch wenn Ihre Pflegeeinrichtung die Gesundheit ihrer Mitarbeiter durch Stressbewältigungsprogramme und kollegiale Beratung fördert, ist es gut, wenn eine Pflege- und Betreuungskraft weiß, wie sie stressige Situationen im Pflege- und Betreuungsalltag meistern kann. Daher hat Ihnen Annett Bernjus, Autorin des Themenheftes, viele Hinweise zusammengestellt, wie Sie stressfreier durch Ihren Pflege- und Betreuungsalltag kommen können.

Alle Beiträge, Checklisten und Muster aus dieser Ausgabe finden Sie auch als Download im Onlinebereich: www.ppm-online.org/zuhause

HAUSGEMACHTER STRESS

Mit dieser Einstellung tappen Sie nicht in die Stressfalle

Wussten Sie, dass Stress eine Einstellungssache ist? Denn Stress ist nichts anderes als ein „subjektiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine aversive Situation wahrscheinlich schwer kontrollierbar ist“ (Greif, 1991). Wir empfinden Stress, wenn eine Situation als negativ, stark herausfordernd oder bedrohlich bewertet wird und die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten als unzureichend erlebt werden. Und wenn Sie sich in einer stressigen Situation einfach nicht aus der Ruhe bringen lassen, sondern denken: „Alles halb so schlimm“, „Andere machen auch Fehler“, „In der Ruhe liegt die Kraft“ usw., dann können Sie durchaus Ihren Stress reduzieren.

BEISPIEL: Es ist Montagmorgen. Obwohl die Pflegekraft Rita schon früher von zu Hause losgefahren ist, kommt sie erst einige Minuten vor Dienstbeginn ins Pflegebüro. Es gab eine Umleitung und Rita stand im Stau.

Im Pflegebüro erfährt Rita, dass sich ihre Kollegin Sabine krankgemeldet hat. So übernimmt Rita auch ein paar Patienten von Sabine. Rita ist sauer, denn jetzt muss sie auch noch Herrn Müller übernehmen. Er ist demenzerkrankt, wohnt allein und Rita ist schon jetzt bewusst, dass er „Probleme“ machen wird. Das macht er immer! Sabine kommt ganz gut mit ihm klar, doch immer, wenn eine andere Pflegekraft kommt, läuft die Pflege nicht wie geplant.

Rita steigt ins Dienstfahrzeug und stellt fest, dass der Tank fast leer ist - noch mehr Ärger macht sich breit. Sie schaut ins Fahrtenbuch und sieht, dass Christian den Wagen bis auf den letzten Tropfen leergefahren hat. Also muss Rita auch noch tanken.

Bevor Rita überhaupt mit ihrer Arbeit angefangen hat, ist ihr Stresslevel bereits hoch. Der Blutdruck steigt, die Schultern sind schon jetzt verspannt.



Rita fühlt sich schon kurz nach Dienstbeginn wie die Tankanzeige in ihrem Dienstwagen - auf Reserve!

Es gibt eigentlich keinen Grund, in die Stressfalle zu tappen

Bestimmt kennen auch Sie solche oder ähnliche stressige Situationen aus Ihrem

eigenen Pflege- und Betreuungsalltag. Und wenn Sie dann innehalten, fragen Sie sich bestimmt auch, warum dieser Tag so aus dem Ruder gelaufen ist, obwohl doch am Morgen noch alles im „grünen Bereich“ war.

Auch Rita stellt sich die Frage und im Nachhinein ärgert sie sich, dass sie in die Stressfalle getappt ist. Eigentlich ist dieser Druck am Vormittag nur hausgemacht und kein wirklicher Grund, Stress aufkommen zu lassen, denn:

- An einer Umleitung oder einem Stau kann man nichts ändern.
- Jeder kann mal krank werden, auch Kollegen.
- Das mit dem Tank ist wirklich nicht in Ordnung – es muss eben auf der nächsten Teamsitzung angesprochen werden.
- Menschen mit Demenz haben ein äußerst feines Gespür für Emotionen anderer. Wenn Rita aus unserem Beispiel schon ärgerlich und gestresst bei Herrn Müller ankommt, und schon vorher „weiß“, dass es „Probleme“ geben wird, sind dies beste Voraussetzungen dafür, dass es auch so kommt. Hier könnten ein paar Atemübungen noch im Auto dafür sorgen, dass Rita Herrn Müller entspannter gegenübertritt.

Auf Ihre Einstellung kommt es an

Eigentlich gibt es keinen wirklichen Grund, in eine Stressfalle zu tappen. Wenn auch Sie bei „hausgemachten Stress“ gelassener bleiben möchten, sollten Sie folgende Einstellung beachten:

1. Nehmen Sie Dinge hin, die Sie nicht ändern können.
2. Ändern Sie die Dinge, die Sie ändern können.
3. Machen Sie sich bewusst, dass jeder Mensch anders ist.

Doch eine Pflege- und Betreuungskraft hat nicht nur mit dem „hausgemachten Stress“ zu kämpfen, denn bei der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz gibt es noch weitere Stressmomente. Welche das sind, lesen Sie auf der nächsten Seite.

PASSEN SIE AUF SICH AUF - BURN-OUT IN DER PFLEGE

Ausgebrannt, leer, apathisch, depressiv, suizidgefährdet. Das ist das letzte Stadium - die totale Burn-out-Erschöpfung - nach einem langen Weg der Überforderung.

Herbert Freudenberger hat bereits 1974 den Begriff Burn-out geprägt. Er war Psychologe und Psychoanalytiker. Er beschrieb Burn-out seinerzeit für den Bereich der helfenden und pflegenden Berufe, er selbst war Helfer, sowohl beruflich als auch ehrenamtlich.

Es macht nachdenklich, dass der Begriff Burn-out als Erstes für die Pflegenden gebraucht wurde - also muss wohl etwas daran sein, dass auch heute noch Burn-out gerade in diesem Bereich verstärkt vorkommt.

Ein Drittel der Pflegekräfte, so schreibt Zeit online, sei Burn-out-gefährdet - Tendenz steigend.

Daher geben Sie auf sich acht, indem Sie auch mal an sich denken, etwas gelassener in stressigen Situationen werden und Maßnahmen ergreifen, damit Sie stressfreier durch den Pflege- und Betreuungsalltag kommen.



DIE AUTORIN: Annette Bernjusch ist unter anderem Stress- und Burn-out-Coach, Betreuungskraft für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, Hospizhelferin im ambulanten Hospizverein und zurzeit in Ausbildung zur Trauerbegleiterin.
Kontakt: www.annette-bernjusch.de

Wie Sie die 4 typischen Stressmomenten in der Pflege gelassen meistern

Was macht den Stress in der Pflege und Betreuung so anders als woanders? Stress und Überforderung gibt es überall, ob bei der Verkäuferin oder beim Lehrer. Doch der Stress in der Pflege von Menschen mit Demenz hat zusätzliche Stressmomente. Welche das sind, zeigen Ihnen folgende 4 typische Stressmomente.

Stressmoment 1: Der Umgang mit besonderen Gefühlen

Besondere Gefühle wie

- Ekel,
- Wut,
- Angst,
- Aggression,
- Scham,
- Peinlichkeit,
- Trauer,
- Schuld
- Emotionen

können Stressreaktionen im Körper hervorrufen und das Immunsystem schwächen.

BEISPIEL: Die Pflegefachkraft Erika hat in letzter Zeit ein großes Problem mit Gerüchen, etwa bei Frau Maier: Sie ist eine wirklich liebenswerte alte Dame mit Demenz, die gern fein gekleidet ist und viel Wert auf ihr Äußeres legt. Wohl aus diesem Grund „wäscht“ Frau Maier morgens ihre Inkontinenzhose aus - und die Pflegekräfte finden dann oft überall im Bad Kot, etwa an den Wänden, auf dem Boden, im Waschbecken und an Frau Maier, denn mit dem Waschen klappt es natürlich nicht so ganz. Erika könnte jedes Mal fortlaufen, wenn das passiert ist. Sie kann den Geruch einfach nicht mehr ertragen und sie merkt, wie der Gedanke daran ihr schon auf den Magen schlägt. Doch nicht allein der Geruch ist es, viel mehr macht es Erika zu schaffen, dass sie so empfindet. Sie ärgert sich darüber, ist auf sich selbst wütend und schämt sich für ihre Gefühle.

Viele der Tätigkeiten einer Pflege- und Betreuungskraft können bewusst oder unbewusst zu „schlechten“ Gefühlen führen. Daher sollten Sie sich stets bewusst machen, dass Gefühle in der Pflege wie z. B. Ekel normal sind und Sie diese besonderen Gefühle haben dürfen. Denn das Nicht-Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist der 1. Schritt in ein Burn-out!

Das können Sie tun, wenn Gefühle Sie übermannen:

- Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle an, denn Gefühle sind nichts Schlechtes.

- Arbeiten Sie an Ihrem „inneren Antreiber“ und sagen Sie sich immer wieder: *„Ich darf Schwäche zeigen! Ich darf mir Hilfe holen! Ich muss nicht alles perfekt machen.“*
- Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Ihrer PDL oder in der nächsten Teamsitzung. Mit Sicherheit erleben Ihre Kollegen Ähnliches und sind froh, wenn offen darüber geredet wird.

HINWEIS: Machen Sie sich auch bewusst, dass schon der Gedanke an die Situation Stress auslöst und nicht nur die Situation als solche. Hier hilft die Stopp-Technik. Diese finden Sie auf den nächsten Seiten.

Stressmoment 2: Leid und Tod ertragen

Die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben ist keine leichte Aufgabe und es kann schnell passieren, dass die auftretenden Gefühle überfordern. Leider haben auch einige Pflege- und Betreuungskräfte nie richtig gelernt, mit dem Thema umzugehen. Bei einigen Mitarbeitern hat man auch das Gefühl, dass sie nach vielen Berufsjahren abgestumpft sind. Doch häufig trägt der Schein. Damit Sie sich mit dem Thema „Leid und Sterben“ auseinandersetzen können, ist es wichtig, dass Sie auch hier Ihre Gefühle wahrnehmen und sie nicht unterdrücken.

Folgende Punkte zeigen Ihnen, was Sie tun können, damit Sie Leid und Tod besser ertragen können:

- Suchen Sie den Kontakt zu Ihren Kollegen und reden Sie über Ihre Gefühle.
- Gerade für das Thema „Leid und Sterben“ sind Supervisionen besonders wichtig. Wenn es diese bei Ihnen noch nicht gibt, fragen Sie Ihre Leitung danach.
- Regen Sie an, dass Ihre Pflegeeinrichtung mit den örtlichen Hospizvereinen kooperieren.
- Machen Sie ein Praktikum im Hospiz oder bei einem ambulanten Hospizverein. Dies kann Ihnen eine neue Sicht auf Tod und Sterben geben.
- Nutzen Sie bestimmte Rituale, wenn ein Mensch gestorben ist. Vielleicht stecken Sie eine Kerze an, denken nochmals an

die gemeinsame Zeit, und verabschieden sich dann bewusst von diesem Menschen und von der zurückliegenden Begleitung.

HINWEIS: Es ist wichtig, einen friedlichen Abschluss für sich zu finden, denn morgen kann bereits der nächste Sterbende auf Sie warten. Dann ist es wichtig, frei von vergangenen Erlebnissen und Gefühlen zu sein.

Stressmoment 3: Unregelmäßige Arbeitszeiten

Sie kennen das: Wenn sich Ihre Freunde abends zum Kino verabreden, haben Sie Dienst. Wenn Ihre Partnerin am Samstag wandern möchte, weil das Wetter gerade so schön ist, haben Sie Dienst. Wenn Sie mit Ihren Kindern ein Picknick planen, haben Sie unerwartet Dienst, weil die Kollegin erkrankt ist. So geht das immerzu.



Die Zeit mit Ihrer Familie ist kostbar und ein guter Ausgleich zur Arbeit.

Familie, Kinder, Freunde möchten spontan oder geplant etwas unternehmen und Sie haben Frühdienst, Spätdienst, Wochenenddienst, Feiertagsdienst: Körperpflege, Essen anreichen, Verbände wechseln, Spritzen setzen – das alles fragt nicht, ob gerade Sonntag ist oder draußen die Sonne scheint. Wie kommt man aus diesem Dilemma?

Bei einem stressreichen Arbeitsalltag müssen Sie für Ausgleich in der Freizeit sorgen. Insbesondere ist das soziale Netzwerk äußerst wichtig zur Vorbeugung von Burn-out. Und gerade das wird bei Pflege- und Betreuungskräften auf eine harte Probe gestellt. Folgende 3 Tipps helfen Ihnen, den Spagat zwischen unregelmäßiger Arbeitszeit und Freizeit zu schaffen:

1. TIPP: Machen Sie sich immer wieder bewusst, wie wichtig soziale Kontakte zur Burn-out-Prävention sind! Und dass das Pflegen von Kontakten nicht einfach so geschieht - Sie müssen dafür etwas tun.

2. TIPP: Reden Sie mit Ihren Freunden über Ihre Arbeitszeiten und dass es kein böser Wille ist, wenn Sie Termine absagen, verschieben müssen oder später kommen.

3. TIPP: Genießen Sie auch mit Ihrem Lebenspartner gemeinsame Momente intensiv - es müssen ja nicht stets große Ereignisse sein. Machen Sie es sich gemütlich, gehen Sie Essen oder in die Natur. Wichtig ist, dass Sie ungestörte Zeit miteinander verbringen.

Falls Sie Kinder haben: Stressfrei trotz unregelmäßiger Arbeitszeit

Wenn Sie Kinder haben, haben Sie bestimmt auch manchmal wegen Ihrer unregelmäßigen Arbeitszeit ein schlechtes Gewissen. Machen Sie sich aber bewusst, dass Sie solche Gefühle auch unter Stress setzen. Das muss nicht sein, denn ein Kind nimmt es Ihnen nicht krumm, wenn Sie unregelmäßig arbeiten, sondern wenn Sie keine Zeit haben. Hier einige Tipps, wie Sie Zeit mit Ihren Kindern verbringen, auch wenn Sie unregelmäßig arbeiten:

1. TIPP: Wirklich wichtig sind die Verabredungen mit Ihren Kindern. Kinder brauchen die Sicherheit, dass Zusagen eingehalten werden. Deshalb achten Sie darauf, dass Sie an Ihren freien Tagen auch Zeit für sie haben, und nicht nur den Haushalt erledigen. Gehen Sie z. B. gemeinsam ins Schwimmbad, in die Bücherei, auf den Spielplatz, kochen Sie gemeinsam oder spielen Sie zusammen im Kinderzimmer.

2. TIPP: Sorgen Sie für ein tägliches Rituale mit Ihren Kindern: das gemeinsam Frühstück, die Gute-Nacht-Geschichte, das Guten-Morgen-Lied.

3. TIPP: Besprechen Sie mit Ihren Kindern z. B. an jedem Sonntagabend die Woche. Dann wissen sie, wann Sie arbeiten gehen, wer dann bei ihnen zu Hause ist und wie das Tagesritual aussehen wird. Das gibt Kindern Sicherheit.

4. TIPP: Sollten Sie außerplanmäßig zum Dienst gerufen werden, sollten Sie mit Ihren Kindern darüber reden und für einen kurzfristigen Ersatztermin sorgen, der dann 1. Priorität hat. Sollte es allerdings von

Seiten Ihres Arbeitgebers ständig Dienstverschiebungen geben und Pläne nicht eingehalten werden, dann ist ein Gespräch mit der Leitung unbedingt notwendig.

Stressmoment 4: Die Angehörigen

BEISPIEL: Beim täglichen Besuch ihres demenzerkrankten Mannes im Pflegeheim inspiziert Frau Gründlich zuerst einmal das Zimmer und das Bad: Wurde frisch gereinigt? Steht alles an seinem Platz? Fehlt auch nichts von den persönlichen Dingen? Dann kontrolliert sie, ob ihr Mann ein neues Hemd anhat, ob sein Haar gewaschen wurde usw., usw.

Sie kennen alle solche Angehörigen, die meinen, alles kontrollieren zu müssen. Es gibt aber auch die Angehörigen, die gar nichts machen.

BEISPIEL: Frau Meise wohnt allein und Sie als Pflegefachkraft möchten dringend ein Gespräch mit der Tochter führen, denn Frau Meise zeigt deutliche Anzeichen ei-

ner beginnenden Demenz. Als Sie die Tochter vor 3 Wochen gesehen haben und das Thema erwähnten, winkte sie resolut ab, ihre Mutter sei immer schon so gewesen, sie sei einfach schusselig, das sei nie und nimmer eine Demenz.

Die sogenannten „Beobachter“ sind Angehörige, die jeden Ihrer Handgriffe aufmerksam registrieren, ihren Kommentar dazu abgeben und gern mit dem Medizinischen Dienst drohen.

Es gibt natürlich auch die wirklich helfenden Angehörigen. Die, die für jeden Tipp dankbar sind und sich ernsthaft bemühen, die Pflege- und Betreuungskräfte zu unterstützen, so gut sie können. So viele verschiedene Menschen es gibt, so viele verschiedene Angehörige gibt es auch.

Hier erhalten Sie nun einige Tipps, wie Sie etwas gelassener und stressfreier mit den Angehörigen Ihres Pflegekunden mit Demenz umgehen können:

| 7 TIPPS | |
|---------|---|
| 1. Tipp | Hinterfragen Sie die Reaktionen - oder besser Aktionen - von Angehörigen: Oft stecken Unsicherheit, Ängste, Trauer und Schuldgefühle hinter ihren Handlungen. |
| 2. Tipp | Suchen Sie das Gespräch. Fragen Sie etwa nach: „Wie geht es Ihnen damit, dass Ihr Mann demenzerkrankt ist?“ Oder fragen Sie doch mal nach Hilfe, denn schließlich kennt der Angehörige die Pflegeperson viel besser und fühlt sich so zudem gebraucht. |
| 3. Tipp | Oft lösen sich Probleme mit einem offenen Gespräch. Hier ist es wichtig, dass Sie als Pflege- und Betreuungskraft die Meinung der Angehörigen nicht als persönlichen Angriff werten. Das ist sicher nicht immer einfach, aber so gewinnen Sie eine Distanz zum Geschehen und können „von außen“ sachlich auf die Situation schauen. |
| 4. Tipp | Auch wenn Sie sich gegebenenfalls über das Verhalten eines Angehörigen wundern, können Sie nicht wissen, was das Ehepaar, was Eltern und Kinder usw. alles miteinander erlebt haben. Vielleicht war z. B. eine Pflegekundin mit Demenz nie für ihren Sohn da. Da ist es nachvollziehbar, dass der Sohn den Kontakt meidet. Wir sehen immer nur die Eisbergspitze der familiären Verflechtungen. |
| 5. Tipp | Bei ungerechtfertigten Anschuldigungen sollten Sie so schnell wie möglich die PDL Ihrer Einrichtung einschalten, denn ein solcher Fall darf nicht in die Länge gezogen werden. Hier besteht Gesprächsbedarf zwischen Angehörigen, Pflege- oder Betreuungskraft und Leitung. |
| 6. Tipp | Regen Sie bei Ihrer Einrichtungsleitung eine Schulung für den Umgang mit Angehörigen an. Diese sollte besonders die empathische Kommunikation beinhalten sowie ein Training, in dem Pflegefachkräfte mit Konflikten umgehen lernen. |
| 7. Tipp | Bei allen Problemen, die Sie mit Angehörigen hin und wieder haben, sollten Sie sich auch bewusst machen, dass Angehörige gerade in der ambulanten Versorgung und bei der Demenzbetreuung eine wichtige Arbeit verrichten, auf die schon heute nicht mehr verzichten können - und die in Zukunft bei zunehmendem Pflegebedarf sogar noch einen größeren Stellenwert einnehmen wird. |

STRESSIGE ALLTAGSSITUATIONEN ENTSCHÄRFEN

Die große Übersicht: Stressfreier durch den Pflege- und Betreuungsalltag

Wie Sie auf den vorherigen Seiten erfahren haben, haben Sie als Pflege- und Betreuungskraft häufig weitaus mehr Stresssituationen in Ihrem Arbeitsalltag zu meistern als so manch anderer Mensch. Daher erhalten Sie hier eine große Übersicht, wie Sie stressige Alltagssituationen entschärfen können. Natürlich können Sie nicht alle Punkte sofort umsetzen. Doch wenn Sie sich vornehmen, sich täglich einige Interventionsmöglichkeiten anzueignen, kommen Sie ganz bestimmt stressfreier durch den Tag.

| CHECKLISTE: Prüfen Sie, welche Interventionsmöglichkeit Sie sich aneignen möchten | |
|--|---------------------------|
| Entspannung - kleine Interventionen für zwischendurch | Das möchte ich tun |
| Beginnen Sie den Tag mit einem kleinen Ritual, z. B. in Ruhe eine Tasse Tee trinken, die Zeitung lesen oder eine kurze Meditation. | |
| Praktizieren Sie Achtsamkeit, d. h., dass Sie z. B. öfter am Tag innehalten und in der Gegenwart ankommen. Das muss geübt werden, lassen Sie sich eventuell von Ihrem Handy daran erinnern. | |
| Bauen Sie immer wieder kleine Entspannungseinheiten ein. Hierzu sollten Sie die Seiten 6 und 7 in diesem Themenheft beachten. | |
| Machen Sie Dehnübungen vor und nach jeder Autofahrt und auf der Station regelmäßig an einem ruhigen Ort. | |
| Tanken Sie im stationären Dienst zwischendurch frische Luft. | |
| Erlernen Sie die Stopp-Technik (siehe Seite 7), um negative Gedanken frühzeitig zu beenden. | |
| Visualisieren Sie: Stellen Sie sich z. B. im Auto (natürlich nicht beim Fahren) einen schönen Ort vor, nehmen Sie Düfte, Gerüche wahr, atmen Sie bewusst. Dies wirkt wie ein Kurzurlaub. | |
| Setzen Sie die Schüttelübung (siehe Seite 7) immer bei Bedarf ein. Diese entspannt und vertreibt Müdigkeit. | |
| Suchen Sie, wann immer es möglich ist, in der Pause einen Garten / Park auf oder schauen Sie zumindest von drinnen aus öfter ins Grüne, denn Grün hat eine beruhigende Wirkung. | |
| Stellen Sie beim Aus-dem-Fenster-Schauen den Blick weit - das hilft gegen den Tunnelblick in Stresssituationen. | |
| Erlernen Sie eine Entspannungsmethode (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong ...). | |
| Das können Sie während der Pflege / Betreuung machen | Das möchte ich tun |
| Praktizieren Sie vor dem Betreten des Zimmers / Hauses / Wohnung des Patienten eine kleine Entspannungseinheit / Atemübung. | |
| Bleiben Sie flexibel bei der Durchsetzung Ihres Tagesplans. | |
| Haben Sie einen festen Termin mit einem demenzerkrankten Patienten, z. B. einen Arztbesuch, planen Sie genügend Zeit ein. Thematisieren Sie dies unter Umständen auch in der Teamsitzung. | |
| Versuchen Sie, die Einstellung zum Tun des Patienten zu ändern. Sie kennen nicht seine ganze Lebensgeschichte und warum er so handelt, wie er nun handelt. Betrachten Sie die Handlungen des Menschen von dem Menschen selbst getrennt. | |
| Wenn nichts mehr geht: Verlassen Sie das Zimmer und stellen Sie Distanz her. Zählen Sie z. B. rückwärts von 10 bis 1, bevor Sie das Zimmer wieder betreten. | |
| Genießen Sie Ruhephasen mit dem Menschen mit Demenz auch selbst ganz bewusst, beim Teetrinken, Musik hören, Vorlesen usw. | |
| Singen Sie mit dem Patienten. Das beruhigt Sie beide und geht auch bei der Grundpflege. | |
| Bewerten Sie Routinearbeiten wie Blutdruck messen, Wäsche legen usw., nicht als lästige Routine, sondern als eine Arbeit, die Sie in einem leichten Entspannungszustand (dem sogenannten Alpha-Zustand) erledigen können - Ihre volle Aufmerksamkeit wird sowieso bald wieder gefordert. | |
| Besuchen Sie Fortbildungen, einerseits bezüglich Demenz, aber auch zu Handlungs- und Kommunikationskompetenzen. Je mehr Sie über Demenz wissen, desto sicherer und gelassener werden Sie im Umgang mit den demenzerkrankten Patienten - und auch mit ihren Angehörigen. | |

IMPRESSUM

Demenz: Pflege & Betreuung stationär
Die kompetente Unterstützung für Pflegefachkräfte

Dieses monothematische Supplement liegt der Ausgabe Juni 2017 bei.

PRO PflegeManagement Verlag
Theodor-Heuss-Str. 2-4, 53177 Bonn

Internet: www.ppm-online.org
Tel.: 02 28 / 95 50 130,
Fax: 02 28 / 36 96 480

E-Mail: kundendienst@ppm-verlag.org
ISSN: 1863-6128
Herausgeberin: Kathrin Righi, Bonn
Chefredaktion: Annett Urban, Norderstedt, Swen Staack, Norderstedt
Produktmanager: Oliver Küster, Bonn
Beratende Fachkräfte: Rechtsanwalt Christian Schuler, Roggelin & Partner Rechtsanwälte; Anne Brandt, Examinierte Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin; Gertrud Maurus, Gerontotherapeutin

Satz: Hold. Verlags- & Werbeservice, Weilerswist
Druck: Paul Schürrie GmbH & Co. KG, Stuttgart
Bildnachweis: www.pixapay.com
© 2017 by PRO PflegeManagement Verlag, ein Unternehmensbereich der VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, HRB 8165
Vorstand: Helmut Graf, Guido Ems, Frederik Palm

„Demenz: Pflege & Betreuung“ ist unabhängig. Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Rechte vorbehalten. Umwelthinweis: Das Papier dieser Ausgabe ist 100 % chlorfrei gebleicht.



ENTSPANNUNGSQUICKIES

Entspannung zwischendurch: Schnell gemacht, aber hoch effektiv



In eine Tasse Tee pusten macht einen freien Kopf.

Heißes Wasser blasen - die Übung für den klaren Kopf

Nehmen Sie eine Tasse Tee, Kaffee oder heißes Wasser in die Hand. Spitzen Sie nun die Lippen wie zum Pfeifen.

Atmen Sie ganz achtsam durch die Nase ein und durch die gespitzten Lippen wieder aus.

Stellen Sie sich vor, dass Sie das heiße Getränk durch das lange Ausatmen abkühlen.

Wiederholen Sie die Übung einige Male, bis Sie merken, dass Sie wieder einen klaren Kopf bekommen und sich wieder besser konzentrieren können.

Übung nach Marietta Till

Die Stopp-Technik gegen kreisende Gedanken

Wenn Sie merken, dass Sie ins Grübeln geraten und ein belastender Gedanke Sie immer wieder in Sorge versetzt, dann können Sie die Stopp-Technik versuchen:

Rufen Sie laut (oder innerlich laut) „STOPP“ und machen Sie dazu eine typische Handbewegung. Sie können sich auch ein rotes Stopp-Schild vorstellen. Das unterbricht den negativen Gedanken.

Danach sollten Sie sich ablenken, z. B. mit einer Visualisierung eines Ihnen angenehmen Ortes.

Die Stopp-Technik braucht ein bisschen Übung. Üben Sie zunächst in nicht so stressigen Situationen. Dies funktioniert auch abends vor dem Einschlafen.



Sagen Sie Ihrem Gedankenkarussell den Kampf an.

Schüttelübung: Macht locker, vertreibt Müdigkeit, bringt Spaß



Er macht es uns vor: Ganzkörperschütteln als entkrampfende, wohltuende und kräftigende Bewegung und zur Auflösung äußerer und innerer Verspannungen.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind hüftbreit auseinander und haben einen guten Bodenkontakt, alle Gelenke sind locker und rund, Arme und Schultern hängen entspannt. Nehmen Sie zuerst Ihren Körper so wahr, wie er dasteht (wenn Sie möchten, bei geschlossenen Augen).

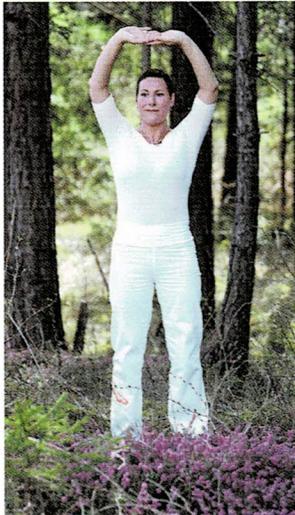
Dann beginnen Sie mit dem Schütteln, indem Sie die Knie sanft beugen und strecken (nicht einrasten!). Bringen Sie eine Schüttelbewegung in den ganzen Körper: Lassen Sie das Becken dabei sacht vor- und zurückschwingen, lassen Sie Kopf und Nacken locker, den Mund leicht geöffnet. Grundsätzlich können Sie so wild oder sanft schwingen, wie Sie es gerade brauchen. Es gibt keine festen Regeln, nur, dass wirklich der ganze Körper in Schwingung versetzt wird. Die Füße haben immer Bodenkontakt. Sie können dabei auch gern laut stöhnen, gähnen, tönen, was immer Sie mögen.

Führen Sie die Übung 2–10 Minuten aus, gern länger oder zwischendurch auch mal nur 1 Minute.

Am Ende stehen Sie ruhig, spüren wieder in den Körper und atmen einige Male tief, bevor es wieder an die Arbeit geht.

Diese Übung ist herrlich auch für draußen geeignet, da sie die Atmung vertieft und damit den Parasympathikus – unseren Ruhenerve – anregt. Außerdem aktiviert sie den Stoffwechsel, und die Durchblutung, lockert und stärkt Muskeln, Gelenke und Gewebe, löst Energieblockaden, beugt Müdigkeit vor, verbessert die Gehirnfunktion und wirkt wie eine Massage auf alle inneren Organe.

Viel Spaß dabei!



Bewusst die Atmung wahrnehmen hilft gegen Stress.

Sich mit dem Atem verbinden

Ihren Atem haben Sie immer dabei! Deshalb ist diese Übung so wirkungsvoll.

Zwischendurch, wann immer Sie merken, dass Sie „neben sich stehen“, oder in regelmäßigen Abständen als Vorsorge können Sie diese kleine Atem-Meditation machen: Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort (mit etwas Übung können Sie diese Meditation bald auch im größten Trubel oder im Stehen machen).

Nehmen Sie ganz bewusst wahr, wie Sie auf dem Stuhl sitzen, und spüren Sie Ihren Körper. Dann gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem und nehmen nur wahr, wie der Atem kommt und geht. Dabei können Sie die Atemzüge zählen, das hilft am Anfang mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben: 1 – ein, 2 – aus, 3 – ein, 4 – aus usw.

Wenn Ihre Gedanken abschweifen – nicht schlimm – fangen Sie einfach wieder von vorn an.

Ganz wichtig: Nicht den Atemrhythmus bewusst verändern oder beeinflussen – einfach nur beobachten!

Machen Sie diese kleine Atem-Meditation von 1 bis beliebig vielen Minuten. Sie können auch den Tag damit achtsam anfangen und beenden.

5-Minuten-Anti-Stress-Programm

1. Augen wärmen (1 Min.)

Setzen Sie sich aufrecht hin und reiben Sie Ihre Handflächen aneinander. Wenn die Hände warm sind, schließen Sie die Augen und legen Sie die warmen Handflächen über die Augenhöhlen (Sie können sich auch mit den Ellenbogen auf einen Tisch aufstützen und nach vorn lehnen). Atmen Sie einige Male tief durch, spüren Sie die Wärme in und um die Augen. Reiben Sie die Augen leicht und öffnen sie dann langsam blinzeln.

2. Kopfhaut massieren (30 Sek.)

Nun greifen Sie mit den Fingern in die Haare und massieren mit den Fingerspitzen die Kopfhaut. Beginnen Sie vorn am Haaransatz und massieren Sie dann nach hinten bis zum Hinterkopf. Atmen Sie dabei tief in den Bauch.

3. Kopf baumeln lassen (1 Min.)

Jetzt setzen Sie sich so hin, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen. Stellen Sie die Beine etwas auseinander, damit Sie den Oberkörper nach vorn abrollen und den Kopf zwischen den Beinen frei baumeln lassen können. Lassen Sie einfach locker und atmen Sie mehrmals tief in den Bauch (nur so weit nach vorn lehnen, wie es angenehm ist, eventuell dabei die Ellenbogen auf den Oberschenkeln ablegen).

4. Wirbel für Wirbel hochrollen (30 Sek.)

Rollen Sie anschließend den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel hoch.

5. Tief in den Bauch atmen (2 Min.)

Sitzen Sie locker und entspannt. Legen Sie die Hände auf den Bauch und schließen Sie die Augen. Atmen Sie ruhig in den Bauch.

Wenn Sie möchten, können Sie sich dabei innerlich folgenden (oder ähnlichen) Satz vorsagen: „Wenn ich gleich wieder die Augen öffne, bin ich frisch und ausgeruht.“ Öffnen Sie dann die Augen.

Jonglieren Sie doch mal!



Wenn Sie beide Gehirnhälften auf Trab bringen, vertreiben Sie stressige Gedanken.

Jonglieren lenkt ab, macht Spaß, wir kommen meistens ins Lachen – und das Beste: Jonglieren verbindet unsere beiden Gehirnhälften.

Wenn Sie also einfach mal nicht weiter wissen, einen Tunnelblick haben, sich nicht mehr konzentrieren können – dann Bälle (oder was die Situation so zum Jonglieren hergibt) herausgeholt und die Bälle in die Luft geworfen, mal mit links, mal mit rechts.

Es kommt nicht darauf an, dass es perfekt ist, aber unser Gehirn sollte einfach mal von stressigen Gedanken abgelenkt werden.

Übrigens: Jonglieren beugt Alzheimer und Demenz vor!

Zudem können auch ältere Menschen können noch Jonglieren lernen – vielleicht ist dies mal eine Anregung für die nächste Betreuungsstunde?

Lachen Sie mit Ihren Kollegen



„Humor ist ...

... der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.“

Wilhelm Raabe

Lachen Sie so oft wie möglich mit den Patienten, mit Ihren Kollegen – und wenn es sein muss, einfach mal über sich selbst.

ENDLICH FEIERABEND

Beruf und Privatleben ohne Stress – so geht's

Irgendwann ist Schluss mit der Arbeit in Ihrer Einrichtung – und dann sollte auch wirklich Schluss sein. Damit der Übergang von Beruf zu Haushalt, Familie oder Freizeit wirklich gut gelingt, können Sie ein kleines Ritual einführen. Lassen Sie vielleicht bei einer Tasse Kaffee nochmals den Dienst Revue passieren, um dann wirklich damit abzuschließen.

Sie können nicht loslassen? Dann machen Sie sich Notizen

Fällt es Ihnen schwer, die Gedanken an den Pflegealltag loszulassen, versuchen Sie es schriftlich: Machen Sie sich kurze Notizen mit allem Wichtigem des Tages in ein Heft – mit dem Hintergrund, dass Sie so den Kopf freibekommen und abschalten können.

Nein zu sagen baut Stress ab

Sicher gibt es auch in Ihrer freien Zeit genügend Verpflichtungen, die zu erledigen sind. Sollte Ihnen das eine oder andere über den Kopf wachsen, holen Sie sich Hilfe.

Lassen Sie sich z. B. die Getränke vom Getränkelieferservice bringen. Zudem können Sie in Ihrem Privatleben auch delegieren. So kann z. B. Ihr Partner den Einkauf übernehmen oder Ihr Bruder sich um das Geburtstagsgeschenk Ihrer Mutter kümmern. Und sagen Sie auch im Privatleben ein entschiedenes „Nein“: Sie müssen nicht jedes Mal einen Kuchen für das Schulfest backen oder das Geschenk für den Kursleiter Ihres Rückenurses besorgen.

Zum richtigen Nein-Sagen gehört auch das bewusste Ja-Sagen.

Sagen Sie „Ja“ zu allem, was Ihnen guttut!

Ernährung, Bewegung und Entspannung

Natürlich wissen Sie, dass gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung eine gute Grundlage dafür sind, stressfrei zu sein. Doch diese Grundlagen müssen unbedingt auch zu Ihnen passen, denn ansonsten halten Sie diese eh nicht durch. Beispiele, wie Sie die 3 Klassiker im Alltag integrieren können:

1. Gesunde Ernährung können Sie vielleicht mit dem Pflegen Ihres sozialen Netzwerkes verbinden, indem Sie öfter gemeinsam mit Kindern, Partner oder Freunden kochen.
2. Bewegung muss nicht „Sport“ sein. Es genügen ein Spaziergang an der frischen Luft oder einige Übungen aus der Rückenfitness.

Wenn Sie sich aber auspowern möchten, dann tun Sie das.

3. Entspannen können Sie prima in der Natur. Oder betreiben Sie ein Hobby, lesen Sie ein schönes Buch, hören Sie Musik, treffen Sie sich mit Freunden zum Spielabend.

Hört sich ganz leicht an – und dann geht doch alles im stressigen Alltag unter. Deshalb planen Sie diese Auszeiten wirklich fest ein: Schreiben Sie sich die Termine in den Kalender oder ins Smartphone und lassen Sie sich daran erinnern.

Planen Sie hin und wieder einen „Besinnungstag“

Dies ist ein Tag nur für Sie. Machen Sie Dinge, die Ihnen gefallen oder mit denen Sie sich näher beschäftigen möchten. An einem solchen Tag können Sie sich z. B. über Ihre beruflichen und privaten Ziele klar werden oder sich über Ihre Werte, Wünsche, Bedürfnisse Gedanken machen. Dafür hat man im Alltag meistens keine Zeit oder Muße, es ist aber so wichtig für ein erfüllendes Leben und zur Burn-out-Prophylaxe.

Wählen Sie dafür einen schönen Ort in Ihrer Nähe und genießen Sie die „Freiheit“, einen ganzen Tag für sich zu haben, an dem Sie machen können, was Sie wollen.



Verabreden Sie sich regelmäßig mit sich selbst und planen Sie, was Sie alles machen möchten.

Erlernen Sie Entspannungsverfahren
Empfehlenswert – auch wenn es zumindest anfangs noch einen zusätzlichen Termin darstellt – ist auf jeden Fall das Erlernen eines Entspannungsverfahrens. Hier einige Beispiele:

- Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und eignet sich hervorragend als Einstieg.
- Autogenes Training ist ein wirkungsvolles Mentaltraining, das Sie, wenn Sie es erst einmal erlernt haben, überall und jederzeit anwenden können. Der tägliche Aufwand des Übens hält sich in Grenzen (3-mal 2–5 Minuten), aber der Erfolg stellt sich in der Regel schnell ein.
- Entspannung und Bewegung vereinen Qigong, Taijiquan und Yoga. Davon ist Qigong am einfachsten zu erlernen, und die Atemübungen aus dem Qigong können Sie ebenfalls überall zwischendurch praktizieren. Sie beruhigen sehr schnell. Qigong, Taijiquan und Yoga führen – dauerhaft ausgeübt – zu mehr Gelassenheit im Alltag und sind förderlich gegen Verspannungen und zum sanften Muskelaufbau.
- Meditation ist inzwischen in unserer westlichen Welt angekommen. Sie können mit wenigen Minuten täglich beginnen und müssen nicht fürchten, mit verknoteten Beinen stundenlang auf dem Boden zu sitzen. Meditieren können Sie auch auf einem Stuhl. Am Anfang sollten Sie einen Kurs besuchen. Wenn Sie das Meditieren beherrschen, können Sie es überall machen, auch mal zwischendurch im Dienstwegen.
- Es gibt – oft an Volkshochschulen – Stressbewältigungskurse, bei denen Sie in die verschiedenen Entspannungsmethoden reinschnuppern können, um festzustellen, was Ihnen zusagt und was Sie anschließend vertiefen möchten.



Zur Anspannung gehört auch Entspannung, nutzen Sie jede Minute!