

Pflege (k)eine Gratwanderung

Pflegende pflegen ihre eigene Gesundheit



Dorothea Ambrosio; «www.go-for-hope.ch»
BBGD, 5. November 2015



Warum dieses Referat?

- Sensibilisieren auf die eigenen Ressourcen

.....«Denn Pflegende neigen dazu, Belastungen von aussen nachzugeben, anstatt für sich selbst zu sorgen»

(Silvia Kéré Wellensiek 2011)



Pflegeberuf

- Bereichernd
- Abwechslungsreich

- Anspruchsvoll
- Zermürend

- Anpassen an traumatisierende Erlebnisse
- Anpassen an schwierige, unerwartete Situationen

- Folgen sind Belastungssymptome wie Herzbeschwerden, Schlafstörungen, innere Unruhe, Depressive Verstimmungen bis Depressionen, Burnout



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Gratwanderung? Fünf Minuten vor Zwölf?

Arbeitsbelastungen:

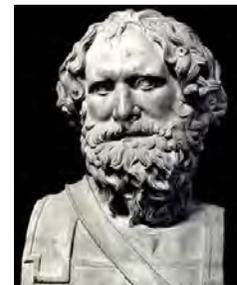
- Stress
- Zeit-, Spardruck
- Mangelnde Teamkorrespondenz
- Fehlende Teamressourcen
- Unzureichende institutionelle Unterstützung (Ethikfachgruppen)
- Zunehmende komplexe Pflegesituationen
- Pflege bei Depressionen, in suizidalen Krisen, bei verbaler und körperlicher Gewalt, mit Aggressionspotential
- Verbale und körperliche Patientenübergriffe (hohe Dunkelziffer)
- Patientensuizide



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

«Wo Gesundheit fehlt.....»

- «wo Gesundheit fehlt, kann Weisheit nicht offenbar werden.
Kunst kann keinen Ausdruck finden,
Stärke kann nicht kämpfen,
Reichtum wird wertlos und
Klugheit kann nicht angewandt werden.»



Herophilus, griechischer Arzt, 335 bis 280 v. Chr.



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Pflege am Grat

- Beziehungspflege
- Wertfreies Zuhören
- Hoffnung vermitteln

- **Faktoren, die stützend wirken:**
- Gutes soziales Netz
- Körperliche Aktivität
- Selbstvertrauen
- Perspektiven: persönliche und berufliche
- Resilienz (geg.: Vulnerabilität)



Resilienz = erlernbare psychische Widerstandsfähigkeit

- Das Konzept der Resilienz stammt aus der Kinder- und Jugendforschung und ist eng mit dem der Positiven Psychologie und auch der Salutogenese verbunden
- beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen angesichts psychosozialer Belastungen gesund hält
- beschäftigt sich mit der Frage, was Menschen hilft, nach Belastungssituationen wieder gesund zu werden
- untersucht, ob und ggf. wie man Menschen auf Belastungssituationen vorbereiten kann



Was zeichnet resiliente Menschen aus?

- ❑ Innere Stärke, Selbstbewusstsein, positiver Optimismus
- ❑ Hohe Sozialkompetenz
- ❑ Ausgeprägte soziale Fähigkeiten und Verantwortungsbewusstsein
- ❑ Zielorientiertheit in Beruf und Privatleben
- ❑ Intelligenz
- ❑ Empathiefähigkeit, Fähigkeit des Mit-Fühlens

- ❑ Engagement in Beruf und im Privaten
- ❑ Fachkompetenz
- ❑ Gutes soziales Umfeld, vertrauensvolle Beziehungen
- ❑ Freunde auf die Verlass ist
- ❑ Work – Life - Balance
- ❑ Resilienz wird immer im sozialen Kontext gesehen



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Resilienz -Training in der Pflege

SK. Wellensiek nennt sieben Prinzipien[1]:

- 1. Aufbau von Optimismus
- 2. Akzeptanz der schwierigen Situation
- 3. Entwicklung einer Lösungsorientierung
- 4. Verlassen der Opferrolle
- 5. Übernahme von Verantwortung
- 6. Orientierung an sozialen Netzwerken
- 7. Zukunftsplanung



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Was kann die Institution tun?

- ❑ Schulung in Maßnahmen zur Krisenintervention, Resilienztraining
- ❑ Schulung von Mitarbeitern in potenziellen Gefahrenbereichen über mögliche psychische Folgen
- ❑ Schulung von Mitarbeitern über soziale Unterstützung und Erarbeitung eines kollegialen Unterstützungsmodus
- ❑ Erarbeitung eines Interventionsstandards: Nachfrage nach jedem Ereignis, Arbeitsplatz verlassen (Angebot), frei nehmen, aktive Unterstützung durch Leitung
- ❑ systematische Nachbesprechung des traumatisierenden Ereignisses und seiner organisatorischen Bewältigung



Umgang mit der eigenen Gesundheit

- ❑ Ist sehr individuell
- ❑ Ist lernbar
- ❑ Ob der Pflegeberuf an- oder aufregend ist, hängt von der individuellen Stressbewältigung ab

- ❑ Ist Aufgabe der Institutionen
- ❑ Rahmenbedingungen müssen geschaffen werden

- ❑ Ist ein gesellschaftliches Muss
- ❑ Demographischer Wandel fordert mehr Pflegefachkräfte



Zehn Schritte zur psychischen Gesundheit



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015



kreativ sein

□ Im Beruf

- Braucht Mut zur Veränderung
- Innovatives Denken
- Gefühlen zulassen, belastende Situationen aufarbeiten
- Gefühle neu ordnen

- In einem guten Team trauen sich alle, «unerwünschte Gefühle» zu thematisieren

□ Persönlich

- Kreativität bringt Entspannung
- Hilft Träume zu erkennen und zu verwirklichen
- Hilft Gefühle auszudrücken
- Malen
- Musizieren
- Basteln
- .
- .
- .





sich beteiligen

□ Im Beruf

- Teil des Teams sein
- Mut, auf andere zuzugehen
- Berufspolitik

□ Professionalität anerkennen

□ Persönlich

- Teil einer Gemeinschaft sein
- Einer Gruppe, einem Verein angehören
- sich auseinandersetzen
- sich bestätigt fühlen

Im 'just a Nurse'. Ich mache nur den Unterschied aus zwischen Leben und Tod. Ich habe nur den geschulten Blick, der medizinischen Fehlern, Komplikationen und anderen Katastrophen vorbeugt.

Ich bin nur eine Pflegeforscherin, deren Studien eine bessere, sicherere und wirksamere Patientenbetreuung ermöglichen.

Ich arbeite nur in einer Uniklinik und beobachte und begleite dort Patientinnen, die sich an bahnbrechenden Behandlungsversuchen beteiligen.

just a Nurse

Ich schule nur Patientinnen und ihre Familien dann, wie sie ihre Gesundheit erhalten können. Ich mache nur den Unterschied aus zwischen „Daheim“ und „Pflegeheim“.

Ich bin nur eine Dozentin, die zukünftige Generationen von Pflegefachfrauen ausbildet.

Ich mache nur den Unterschied aus zwischen Sterben in Qualen oder Sterben in Würde und Geborgenheit.

Ich bin nur das Alpha und das Omega jedes Gesundheitswesens.

Möchtest Du nicht auch 'just a Nurse' sein?

© 2015 VAPP



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015



aktiv bleiben

- Im Beruf

- Work – Life – Balance
- Bewegung hilft klare Gedanken zu finden

- Persönlich

- Mit körperlicher Bewegung einen Gegenpol schaffen

- 10 min täglich
- 30 min wöchentlich



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015



mit Freunden im Kontakt bleiben

□ Im Beruf

- gute Kollegen sind wichtig

□ Persönlich

- Freunde sind die Menschen, denen wir vertrauen und denen wir unverstellt begegnen können
- Zeit haben
- Geben und Nehmen
- Freunde finden (Vereine, Sport,..)





um Hilfe fragen

□ Im Beruf

- Ist eine Stärke, kein Versagen
- Braucht Vertrauen und Zutrauen in andere
- Braucht wohlwollende, wertschätzende Führung
- Setzt Offenheit voraus
- Weiterbildungen

□ Persönlich

- Ist eine Stärke, keine Schwäche
- Braucht Vertrauen in mich und andere
- Unterstützungsangebote nutzen

- Pro mente sana, besonders Heft 3/2015: Arbeit und Psychische Gesundheit





darüber reden

□ Im Beruf

- Sich anvertrauen
- Ein gutes Gespräch führen
- Mut dazu haben
- Über Probleme reden hilft zur Lösung finden
- SBK Beratung
- Pro mente sana

□ Persönlich

- Sich anvertrauen
- Gute Gespräche führen





Neues lernen

□ Im Beruf

- Gelerntes hinterfragen
- Aktuelles Wissen aneignen
- Sich engagieren
- Berufspolitik
- Mut zum Ausprobieren
- Träume leben

□ Persönlich

- Träume leben
- Lernen mit allen Sinnen
- Der Routine entgegenwirken
- Den Selbstwert fördern
- Lebendig bleiben





sich entspannen

□ Im Beruf

- Stressfaktoren erkennen und reduzieren
- Pausen einhalten und gesundheitsfördernd gestalten
- Ruhezeiten schaffen und nutzen

□ Persönlich

- Den aktiven Phasen Phasen der Ruhe und Erholung entgegensetzen
- Ruhe
- «blaue» Stunde
- Wohlsein
- Klarheit
- Entspannung

- Meditation, Yoga, Schlaf,
- Achtsamkeit (MBSR)





sich selbst annehmen

□ Im Beruf

- Mit anderen über sich selbst lachen
- Sich selbst nicht so ernst nehmen
- Zu seinen Schwächen und Grenzen stehen
- Kompromisse und Lösungen gemeinsam finden
- Seine eigenen Ressourcen kennenlernen und stärken

□ Persönlich

- In den Spiegel schauen und sich mögen
- Sich annehmen mit allen Stärken und Schwächen
- Sich selbst treu bleiben
- Zu sich selbst Sorge tragen
- Sich was Gutes tun (blaue Stunde)
- Mut haben und Mut brauchen
- Über sich selbst lachen
- Das Positive zuerst sehen





sich nicht aufgeben

□ Im Beruf

- Krisenbewältigung aktiv erleben
- Probleme benennen
- Keine Faust im Sack
- Wer hilft in der Krise
- Was tut die Institution (Krisenmanagement, Ethikgruppe)
- Erkennen und Erhalten, was gebraucht wird (Auszeit, Gespräch, ...)

□ Persönlich

- Krisen erkennen und Hilfe fordern
- Nach Vorne schauen
- Schmerz zulassen
- Trauer zulassen
- Bodenhaftung nicht verlieren



Damit Pflege keine Gratwanderung ist und wird!!



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Weitere Literaturangaben

D. Richter, S. Hahn, Th. Schwarze; *Was ist gute psychiatrische Pflege? Ergebnisse eines Forschungsprojektes ; Aus der Praxis*; Psych. Pflege 2014, Georg Thieme Verlag

SK. Wellensiek; *Handbuch Resilienz-Training*, Weinheim und Basel, Beltz-verlag 2001

<http://www.psy.ch/>

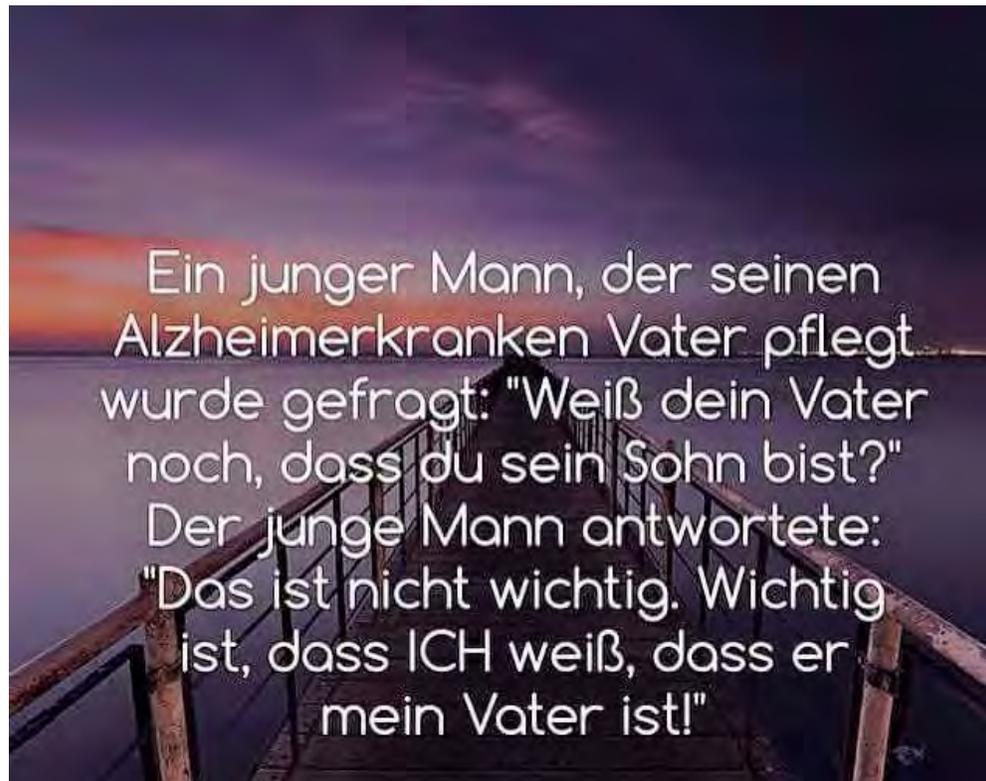
<http://www.stressnostress.ch/ich-und-stress/stress-check-fuer-mich.html>

<http://www.mbsr-verband.ch/>



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Damit wir den positiven Optimismus nicht verlieren:



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015

Fragen? Diskussion? Anregungen? Ergänzungen?

Ich danke Ihnen
und wünsche Ihnen
eine achtsame Pause



Dorothea Ambrosio;
«www.go-for-hope.ch»
BBgD, 5. November 2015