



Problem: Erkrankungen aufgrund psychischer Belastungen nehmen zu. Mittlerweile stehen sie an zweiter Stelle für Fehlzeiten (vgl. TK-Stressreport 2016). Arbeitsverdichtung, gestiegene Anforderungen an die psychische und physische Leistungsfähigkeit, aber auch eine verbesserte Diagnostik und Therapie von psychischen Erkrankungen sind ursächlich für diese Entwicklung.

Foto: forolia

Kein Stress in der Pflege durch Prävention

Lösung: Im Alltag gibt es viele Dinge, die uns „stressen“. Das kann die E-Mail-Flut sein, das Konfliktgespräch mit einem Mitarbeiter oder aber auch die überfüllte U-Bahn auf dem Heimweg. Ein Leben ohne Stressoren – oder anderes ausgedrückt ohne Reize – ist nicht denkbar: Es kommt jedoch darauf an, wie wir darauf reagieren. Während jedoch die eine Pflegekraft körperliche Signale von Erschöpfung ernst nimmt und sich eine Auszeit organisiert, geht eine andere darüber hinweg und hält den Stress länger aus. Was für die eine Person Routine ist, die leicht zu bewältigen ist, kann jemand anderen stark überfordern und den Arbeitsplatz wechseln lassen. Psychologisch betrachtet ist die Reaktion auf einen Stressor ein Prozess komplexer Wechselwirkungen zwischen den Anforderungen der jeweiligen Situation und den Ressourcen und Hand-

lungsmöglichkeiten des Individuums. Erst einmal ist ein Stressor auch weder negativ noch positiv – erst wenn über längere Zeit Reize auf eine Person einwirken, auf die sie nicht angemessen reagieren kann, kann dies zu einer Erkrankung führen. Entscheidend sind daher die Ressourcen, die mir zur Verfügung stehen, um gesund zu bleiben – sowohl die eigenen als auch diejenigen, die vom Unternehmen gestaltet werden können.

Zu den individuellen, personenbezogenen Ressourcen gehören nicht nur eine gesunde Lebensweisen, wie genügend Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung, sondern vor allem auch der individuelle Umgang mit Stress und emotional belastenden Situationen. Gerade Pflegekräfte nehmen ihren Alltag oft mit nach Hause (vgl. BKK Gesundheitsreport 2016).

Die Fähigkeit, professionelle Distanz zu schaffen und zwischen Arbeit und Freizeit zu trennen bildet jedoch einen großen Schutz vor psychischer Erschöpfung.

Doch was können Pflegeeinrichtungen machen, um die Ressourcen zur Stressbewältigung für ihre Mitarbeiter/innen zu stärken? Auch hierzu gibt es eindeutige Ergebnisse aus diversen wissenschaftlichen Studien und Befragungen (vgl. Glaser u.a., 2008):

- o Gutes Betriebsklima und Führungsqualität, in dem jeder Einzelne Wertschätzung und Anerkennung erfährt
- o Sozialer Zusammenhalt, wenn Kollegen und Kolleginnen sich gegenseitig unterstützen
- o Vielseitigkeit und Abwechslung in der Arbeitsorganisation
- o Positiver Kontakt zu Bewohnern und Angehörigen
- o Handlungsspielraum und Gestaltungsmöglichkeiten, um eigene Wünsche und Bedürfnisse einzubringen
- o Offene Kommunikation und transparente Informationspolitik

Einrichtungen, die eine gesundheitsfördernde Unternehmens- und Führungskultur umsetzen, weisen einen niedrigeren Krankenstand auf (vgl. AOK Fehlzeitenreport 2016).

MÖGLICHKEITEN ZUR STRESSPRÄVENTION

- o Geben Sie Ihren Mitarbeitenden ausreichend Entscheidungsspielraum und echte Wertschätzung für die geleistete Arbeit: Zum Beispiel kein allgemeines Lob verteilen, sondern konkret und individuell.
- o Sorgen Sie für positiven Zusammenhalt im Team, in dem sich die Mitarbeitenden gegenseitig unterstützen können, zum Beispiel indem Erfolge gemeinsam gefeiert werden und es bei Konflikten Unterstützung durch Supervision gibt.
- o Binden Sie Mitarbeiter in Entscheidungsprozesse zum Beispiel durch Arbeitsgruppen mit ein. Das erhöht zwar zunächst den finanziellen und zeitlichen Aufwand, lohnt sich aber durch den Gewinn an Motivation und Transparenz.
- o Hinweis: Bei einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen werden konkrete Anhaltspunkte erfasst, die zu einer erhöhten Belastung führen können. Das Befragungsmodul Attraktiver Arbeitgeber Pflege (AAP) hat neu auch ein Zusatzmodul zur Gefährdungsbeurteilung. www.attraktiver-arbeitgeber-pflege.de



Mona Schöffler ist Beraterin und Trainerin für soziale Einrichtungen. www.belegungssichern.de