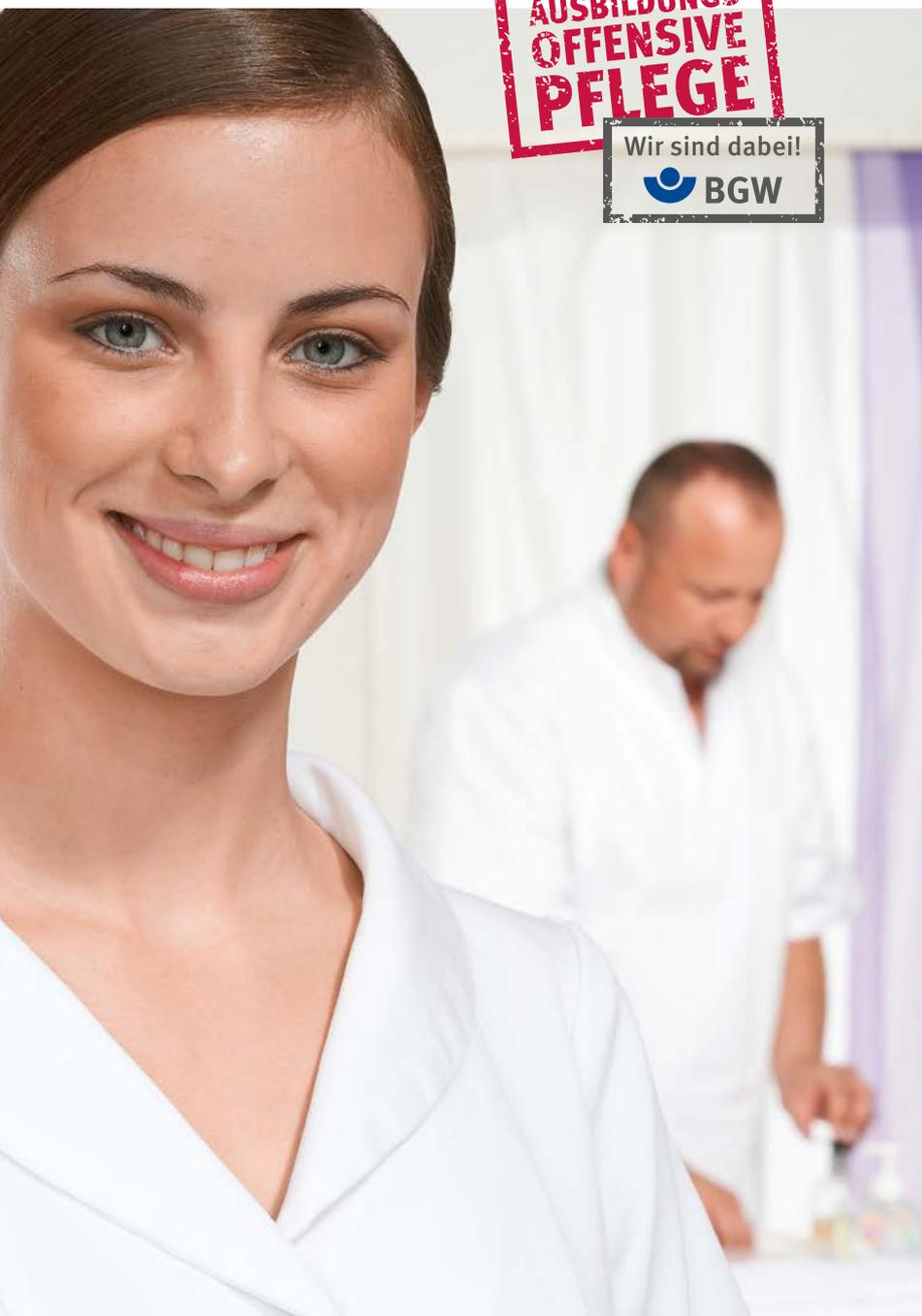


Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf

Stressprävention



FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

Impressum

Take Care – Gesund und sicher im Pflegeberuf

Stressprävention

Stand 11/2019

© 2019 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Herausgegeben von

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0 · Fax: (040) 202 07 - 24 95

www.bgw-online.de

Inhalt

Christina Müller, BGW-Produktentwicklung

Anjuli Portius, BGW-Produktentwicklung

Fachliche Beratung

Katja Fischer, BGW-Präventionsdienste

Redaktion

Brigitte Löchelt, BGW-Kommunikation

Fotos

Titel: BGW/Fotostudio ARVA; Titel, S. 35, 37: fotolia/Dream-Emotion; S. 2, 3, 6, 10, 12, 24, XIV, 25, XV: fotolia/Trueeffelpix; Titel, S. 3: fotolia/denisismagilov; S. 10, 12, 15, 18: fotolia/Africa Studio; Titel, S. 17, 18, 21, 23, 25: fotolia/Stocked House Studio; Titel: fotolia/Moritz Wussow; Titel, S. 33: fotolia/Sergey Nivens; S. 27, 30, 32: fotolia/ReaLiia; S. 38: fotolia/phanuwatnandee; S. 3, III: Adobe Stock/vaniato; S. 4: Adobe Stock/makc76; S. VI: fotolia/Bolbik; S. 18, VII: Adobe Stock/VectorShots; S. 22, XI: Adobe Stock/cheremuha; S. XXV: Adobe Stock/Larysa; S. XXV: Adobe Stock/leremy; S. XXV: Adobe Stock/shchus; S. XXV: Adobe Stock/Dhulfiqar; S. XXVI: Adobe Stock/zakokor; S. XXVI: Adobe Stock/Aaron Amat; S. XXVI: Adobe Stock/MinimoleStudio; S. XXVI: Adobe Stock/Ekaterina Kapranova; S. 2, 3, 10, 13, 14, I, II, III, IV, V, 18, VII, 21, X, 29, XVI, XVII, XVIII, 35, XIX, XX, XXVII, XXVIII, XXIX: Adobe Stock/strichfiguren.de

Gestaltung und Satz

Creative Comp. – Iddo Franck, Hamburg

Legende der Symbole



Unter dieser Abbildung finden Sie vertiefende Informationen



Unter dieser Abbildung finden Sie den Link zu einer Audiodatei



Unter dieser Abbildung finden Sie Verweise zu rechtlichen Grundlagen



Hintergrundinformationen für Lehrkräfte

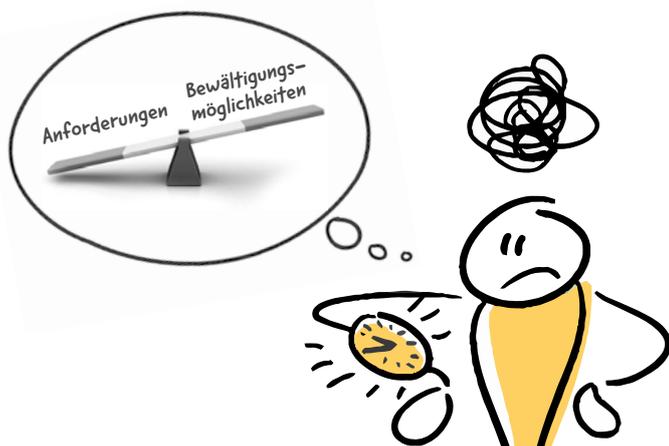
Take Care – ein Angebot der Ausbildungsinitiative Pflege



Die Unterrichtsmaterialien und -ideen von Take Care sind ein BGW-Angebot, das für die Pflegeausbildung entwickelt wurde und im Rahmen der Ausbildungsinitiative Pflege weiterentwickelt und ergänzt wird. Die BGW stärkt als Partnerin der Initiative die Qualität der neuen Pflegeausbildungen und wirkt so aktiv mit, bis 2023 die Ausbildungszahl in Pflegeberufen um zehn Prozent zu steigern.

Take Care ist eines von vielen Angeboten, mit denen die BGW Lehrende in der Pflege unterstützt und den Grundstein für ein gesundes Berufsleben legt.

www.bgw-online.de/ausbildungsinitiative-pflege



Was stresst uns?

Menge, Tempo und Qualitätsanspruch für die zu bewältigende Arbeit nehmen in der Arbeitswelt immer weiter zu. Auch die Pflege ist betroffen. Die Arbeitsintensität, aber auch der Leistungsdruck, steigt. Immer öfter ist das natürliche Gleichgewicht zwischen Einsatz und Erholung, zwischen Anspannung und Entspannung, gestört. Wir geraten immer häufiger in einen intensiven, unangenehmen Anspannungszustand: den Stress.

Stress gilt, allgemein gesprochen, als das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten.

Also immer dann, wenn mehr von uns gefordert wird als wir leisten können oder meinen, leisten zu können, entsteht Stress.

Ausgelöst wird unser Stress durch sogenannte Stressoren. In der Alltagssprache werden Stressoren kurzerhand als Stress bezeichnet – Stress ist jedoch immer die Folgereaktion beziehungsweise das Ergebnis, nicht der Auslöser. Stressoren können durch die Situation oder Arbeitsbedingungen gegeben sein (sogenannte bedingungsbezogene Stressoren). Ein Beispiel für einen bedingungsbezogenen Stressor ist eine hohe Arbeitsintensität.



Broschüren
Diagnose Stress
[www.bgw-online.de/
media/BGW08-00-001](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-001)

BGW-Stresskonzept
[www.bgw-online.de/
media/BGW08-00-000](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-000)

Gesund und
motivierend führen
[www.bgw-online.de/
media/BGW04-07-011](http://www.bgw-online.de/media/BGW04-07-011)

Erschöpfung erkennen –
sicher handeln
[www.bgw-online.de/
media/BGW08-00-115](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-115)

[www.bgw-online.de/
psyche](http://www.bgw-online.de/psyche)

Aber auch Merkmale und Kompetenzen von uns selbst können Auslöser von Stressprozessen sein, beispielsweise Ärger, Erkrankungen oder Ansprüche an uns selbst wie zum Beispiel Perfektionismus. In diesen Fällen spricht man von personenbezogenen Risikofaktoren beziehungsweise Stressoren.

Ein Stressor ist dabei nicht grundsätzlich für jeden Menschen stressauslösend. So geraten Menschen zum Beispiel bei unterschiedlich hohen Arbeitsintensitäten in Stress. Einige Umstände – wie regelmäßige, lang anhaltende Arbeit unter hohem Zeitdruck – lösen bei fast allen Menschen Stress aus.

Durch Schutzfaktoren, die sogenannten Ressourcen, kann Stress vermieden oder gemindert werden. Zu den Ressourcen zählen alle Mittel, die eingesetzt werden können, um Stress zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen, zum Beispiel:

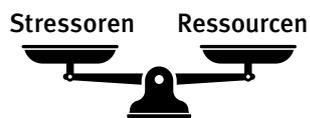
- Möglichkeiten, die Arbeit selbst zu gestalten (Handlungsspielraum)
- Unterstützung durch andere Beschäftigte und Vorgesetzte
- Anerkennung und Wertschätzung
- Fähigkeiten wie zum Beispiel Grenzen ziehen können
- die Bereitschaft, zu lernen, und
- die Bereitschaft, sich Unterstützung zu suchen und anzunehmen

Entscheidend für die Bewältigungsfähigkeit der oder des Einzelnen ist, ob sich Stressoren und Ressourcen insgesamt die Waage halten.

Psychische Balance: Stressoren und Ressourcen

Bedingungsbezogene Stressoren

- hoher Zeitdruck und Hektik
- häufige Unterbrechungen
- Spannungen und Konflikte
- emotional belastende Situationen
- ...



Bedingungsbezogene Ressourcen

- Möglichkeiten, die Arbeit zu gestalten
- klar definierte Rollen
- soziale Unterstützung
- Anerkennung und Wertschätzung
- ...

Personenbezogene Stressoren

- Überengagement
- nicht Nein sagen können
- Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen
- hohes Anerkennungsbedürfnis
- ...

Personenbezogene Ressourcen

- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Bereitschaft, zu lernen
- Unterstützung suchen und annehmen können
- gesunde Grenzen ziehen können
- ...

Auf die Balance kommt es an: Beispiele für Stressoren und Ressourcen

Ob wir in einer Situation gestresst reagieren oder nicht, hängt neben dem Zusammenwirken von Stressoren und Ressourcen entscheidend davon ab, wie wir die Situation bewerten. Ist sie eine Bedrohung? Kann dadurch persönlicher Schaden entstehen? Oder ist es eine Herausforderung, die man aller Voraussicht nach meistern wird? Überspitzt gesagt: Stress ist das, was einem Stress macht – ein wesentlicher Faktor ist die subjektive Bewertung.

Biologische Stressreaktion

Biologisch gesehen ist Stress ein eigentlich sehr sinnvolles Programm unseres Körpers, es rettete unseren Ahnen oft ihr Leben. Unter Stress wird der gesamte Organismus aktiviert. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers. Welcher Bereich unseres Körpers besonders betroffen ist und welche Stressachse in welcher Intensität aktiviert wird, ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig, zum Beispiel der stressauslösenden Situation selbst, aber auch von unseren individuellen Reaktionstendenzen. So reagieren einige Menschen zum Beispiel mit erhöhtem Blutdruck, die anderen mit einem verkrampften Magen.

Die freigesetzten Energiereserven wurden früher bei Angriff oder Flucht verbraucht. Das Erregungspotenzial ging zurück. Der Organismus regenerierte sich und schaltete wieder auf „Normalzustand“. Diesem wirkungsvollen Mechanismus zum Stressabbau können heutige Berufstätige in der Regel nicht mehr vertrauen. Gefangen in einem Geflecht von unterschiedlichsten Stressoren, bleiben wir auf einem viel zu hohen Erregungspotenzial sitzen – das natürliche Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung ist gestört. Die ungesund aufgestaute Energie spüren wir beispielsweise, wenn wir uns gedanklich im Kreis drehen. Oder wenn wir uns hilflos und als Opfer fühlen. Dann haben wir den Blick für den Ausweg verloren: Wir denken in Problemen und nicht in Lösungen.

Dauerzustand Stress

Wird Stress zum Dauerzustand, hat dies negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Am leichtesten nachzuvollziehen sind körperliche Stressfolgen wie etwa Bluthochdruck, Schlafstörungen oder Herzrasen, welche bis hin zum Entstehen von chronischen Krankheiten führen können. Darüber hinaus kann Stress auch auf anderen Ebenen ein Sicherheitsrisiko darstellen, da Stress auch auf unser Verhalten, unsere Gedanken und Gefühle einwirkt. So arbeiten Mitarbeitende unter Stress weniger konzentriert, führen Arbeiten zu schnell und hektisch durch und bringen sich und andere damit in Gefahr (falsche Medikation, riskantes Autofahren in der ambulanten Pflege ...).

Der Stressor Zeitdruck kann dazu führen, dass eine Pflegekraft ihren Hautschutz vernachlässigt, im Berufsverkehr einen Unfall verursacht oder Patienten allein und ohne Hilfsmittel bewegt. Stressfolgen wie Hautkrankheiten oder Rückenprobleme sowie Unfallfolgen führen zu zusätzlichem Stress – ein Prozess, der sich gleich einem Teufelskreis immer weiter hochschaukeln kann.

Des Weiteren kann Stress zu allgemeiner Arbeitsunzufriedenheit, Einschränkungen der eigenen Freizeitgestaltung, Burn-out und einer insgesamt ungesunden Lebensweise, beispielsweise durch erhöhten Alkohol- und Medikamentenkonsum, führen. Stressfolgen betreffen sowohl den Einzelnen selbst, haben aber auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld, die Familie und den Betrieb.

Was können und müssen wir gegen den Stress tun?

Rechtliche Orientierungshilfen

Die gute Nachricht ist: Es besteht die Möglichkeit, dem Stress anders zu begegnen. Die einzelnen Beschäftigten können etwas gegen ihren Stress tun. Gleichzeitig ist der Betrieb in seiner gesetzlichen Verantwortung gefragt.

Seit Einführung des Arbeitsschutzgesetzes 1996 sind Arbeitgeber dazu verpflichtet, alle Tätigkeiten einer sogenannten „Gefährdungsbeurteilung“ (§ 5 ArbSchG) zu unterziehen. So muss analysiert werden, welchen potenziellen Gefährdungen die Mitarbeitenden bei der Verrichtung der anfallenden Tätigkeiten ausgesetzt sind. Als Ursache für Gefährdungen werden im Arbeitsschutzgesetz dazu beispielsweise biologische, chemische und physiologische Einwirkungen aufgezählt.



§ 5 Arbeitsschutzgesetz
(ArbSchG)

Im Jahr 2013 hat der Gesetzgeber diese Aufzählung erweitert um „psychische Belastungen“, diese müssen nun in der Gefährdungsbeurteilung gleichrangig zu anderen Gefährdungen (in der Pflege beispielsweise durch Heben und Tragen, Infektionen, Gefahrstoffe ...) betrachtet werden.

Die Arbeitswissenschaft geht dabei davon aus, dass mit jeder Tätigkeit auch Herausforderungen einhergehen. Psychische Belastung entsteht zum Beispiel durch:

- die Arbeitsaufgabe
 - zum Beispiel Entscheidungsanforderungen ohne ausreichende Informationsgrundlage
- die Umgebungsbedingungen
 - zum Beispiel Lärm, mangelhafte ergonomische Verhältnisse
- die betriebliche Organisation
 - zum Beispiel strukturelle Veränderungen, unklare Kompetenzregelungen
- die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz
 - zum Beispiel konflikthafte Arbeitsbeziehungen zu Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen, schlechtes Betriebsklima
- neue Arbeitsformen
 - zum Beispiel Befristungen, Zeit- oder Leiharbeit, Telearbeit, flexible Büros ...

Psychische Belastungen können sich also aus verschiedenen Themenkomplexen ergeben. Für die Pflege sind insbesondere zu nennen: Nacht- und Schichtarbeit, Umgang mit Tod und Sterben, herausforderndes Verhalten, Führung, Ablauf- und Prozessgestaltung, Schnittstellengestaltung.

Die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) führt das Thema in einer Leitlinie ausführlich aus, dort findet sich auch umfangreiches weiteres Material.

Ob und inwieweit diese Belastungen nun aber mit Leidensdruck einhergehen und Mitarbeitende von den vorliegenden Belastungen wirklich beansprucht werden, ist abhängig von deren individuellen Ressourcen, aber eben auch maßgeblich von den betrieblichen Voraussetzungen und Schutzmaßnahmen.

Zur Verdeutlichung: Durch die Medienberichterstattung in den letzten Jahren zum Thema „Psyche und Arbeit“ ist bei einigen Betrieben der falsche Eindruck entstanden, sie seien für die Genese psychischer Erkrankungen bei einzelnen ihrer Mitarbeitenden verantwortlich. Dies ist keineswegs so – schon allein weil eine psychische Erkrankung in keinem Fall monokausal erklärt werden kann. Analog zu den in der Pflege ebenfalls häufigen Rückenbeschwerden geht es nur darum, die Belastung, also die Einwirkung auf den Mitarbeitenden, möglichst gering und unschädlich zu halten. So sind Patiententransfers in der Pflege nun



Leitlinie Beratung und
Überwachung bei
psychischer Belastung
am Arbeitsplatz
[www.gda-portal.de/
leitliniepsyche](http://www.gda-portal.de/leitliniepsyche)

einmal unumgänglich. Ebenso bekannt ist, dass diese eine Belastung für den Rücken darstellen. Die Verpflichtung des Arbeitgebers bezieht sich darauf, die Belastung mittels Schutzmaßnahmen möglichst gering zu halten. In Bezug auf Rückenbelastungen durch Heben und Tragen bedeutet das in der Pflege den Einsatz von rüchenschonenden Arbeitsweisen in Verbindung mit der Anwendung von „Kleinen Hilfsmitteln“. Die körperlichen Ressourcen des Mitarbeitenden (zum Beispiel Statur, Alter, Trainingszustand, Vorerkrankungen ...) spielen dabei keine Rolle. Zurück zur Psyche: Auch hier geht es „nur“ darum, vorliegende Belastungen zu minimieren.

Während die individuellen Ressourcen nur von den Mitarbeitenden selbst gestärkt werden können, muss der Betrieb seinerseits Schutzmaßnahmen vor Belastungen ergreifen und damit die Voraussetzungen für gesundes Arbeiten schaffen. Auch an den Ressourcen, die sich aus den Rahmenbedingungen ergeben (zum Beispiel ausreichender Handlungs- und Entscheidungsspielraum der Mitarbeitenden), kann der Betrieb ansetzen.

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, um die Gefährdung ganz auszuschließen oder so weit wie möglich zu minimieren. Diese Maßnahmen sind in ihrer Wirkung zu kontrollieren. Die gesamte Gefährdungsbeurteilung muss dokumentiert werden. Sie ist die Grundlage etwa für Unterweisungen der Mitarbeitenden.

Dabei gibt es in Bezug auf psychische Belastungen keine generellen Lösungen. Die Problemfelder jedes Betriebes können nur betriebsbezogen ermittelt und gelöst werden. Neben einer Reihe von Handlungshilfen (siehe unten) unterstützen auch Fachkräfte für Arbeitssicherheit sowie Betriebsärztinnen oder Betriebsärzte, die ebenfalls jeder Betrieb bestellen muss (Arbeitssicherheitsgesetz). Idealerweise erfolgt die Ermittlung der Belastungen unter Beteiligung der Mitarbeitenden selbst sowie unter Einbezug der Mitarbeitervertretung.

Beispielhaft seien folgende Möglichkeiten erwähnt, die die negativen Folgen von psychischen Belastungen im Allgemeinen und von Stress im Besonderen minimieren können:

- Qualifizierung der Mitarbeitenden, zum Beispiel im Umgang mit Gewalt und Aggression
- Angebot von Fallsupervision
- kontinuierliche Optimierung der Arbeitsabläufe (zum Beispiel in Dienstbesprechungen)
- Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume, zum Beispiel Einbeziehung in die ärztliche Visite, Mitbestimmung bei den Dienstplänen
- verlässliche Dienstplangestaltung, zum Beispiel gesichertes freies Wochenende
- Einhaltung der Pausenzeiten und Mitsprachemöglichkeiten bei der Gestaltung von Pausen- und Sozialräumen
- soziale Unterstützung durch Kolleginnen und Kollegen, zum Beispiel gegenseitige Hilfsbereitschaft, eine gute Arbeitsatmosphäre
- soziale Unterstützung durch Vorgesetzte, zum Beispiel Interessen der Beschäftigten vertreten, zugänglich und ansprechbar in Problemsituationen sein
- arbeitsgerechte Gestaltung der Patientenzimmer
- Nutzung eines Springerpools
- ...

Weitere Ansatzmöglichkeiten zur Stressreduktion finden Sie unter 1.2 und 2.5.

Weiterführende Informationen und Medien

- **Psyche und Gesundheit**
www.bgw-online.de/psyche
Hier finden Sie zahlreiche Informationen rund um das Thema „Psyche und Gesundheit bei der Arbeit“.
- **Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie – Arbeitsprogramm Psyche**
www.gda-psyche.de
Hier finden Sie unter anderem kleine Videos zu den Themen „Stress und psychische Belastung“. Diese finden Sie unter Downloads – Videoclips.
- **Diagnose Stress**
www.bgw-online.de/media/BGW08-00-001
Diese Broschüre der BGW enthält zahlreiche Informationen rund um das Thema „Stress und Stressprävention im Betrieb“.
- **BGW-Stresskonzept – Das arbeitspsychologische Stressmodell**
www.bgw-online.de/media/BGW08-00-000
In dieser Veröffentlichung rückt der wissenschaftliche Blick in den Fokus. Sie finden hier vertiefte Informationen zum arbeitspsychologischen Stressmodell.
- **Psychische Gesundheit im Fokus: BGW-Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastung**
www.bgw-online.de/media/BGW08-00-005
Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie Unternehmen psychische Belastungen ermitteln und Schutzmaßnahmen ableiten können, ist diese Broschüre über die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung das Richtige für Sie.
- **Ausbildungsoffensive Pflege**
www.bgw-online.de/ausbildungsoffensive-pflege
Hier finden Sie alle Informationen zur Ausbildungsoffensive Pflege und der begleitenden Kampagne „Mach Karriere als Mensch!“

Materialkoffer

Im Materialkoffer finden Sie Ideen und Elemente, um Ihren Unterricht flexibel zu gestalten. Durch einen Klick auf eines der Felder gelangen Sie direkt zur entsprechenden Seite.





Einstiegsvariante 1.1

Schwester Inge im Stress

Ziel des Einstiegs ist es, am Beispiel des Hörspiels von „Schwester Inge“ dem Stress näher auf die Spur zu kommen. Die Schülerinnen und Schüler werden für typische Stressoren sensibilisiert und verstehen, dass es unterschiedliche am Stressprozess beteiligte Komponenten gibt, aus denen sich vielfältige Ansatzpunkte für Wege aus dem Stress ergeben. Das Hörspiel von „Schwester Inge“ beschreibt einen stressigen Tag im Leben einer ambulanten Pflegekraft, der es schwerfällt, sich gegen berufliche und private Herausforderungen abzugrenzen.

Ablauf

Nachdem die Grundbegriffe im Themenkomplex „Stress“ geklärt wurden, wird die Klasse in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt einen „Hörauftrag“:

Hörauftrag 1

Achten Sie bitte genau auf mögliche Stressoren, die in den Rahmenbedingungen („alles, was von außen kommt“) liegen – welche fallen Ihnen auf?

Hörauftrag 2

Achten Sie bitte genau auf mögliche Stressoren, die in Inge als Person ihren Ursprung haben („so ist Inge, so bewertet sie“) – was fällt Ihnen hierzu auf?

Nach Klärung von noch offenen Fragen wird das Hörspiel abgespielt. Das Hörspiel können Sie sich im BGW-Lernportal kostenlos herunterladen. Alternativ kann der Text auch vorgelesen werden. Die Erzählversion von „Schwester Inge“ finden Sie auf Seite 11.

Im Anschluss

Die Ergebnisse werden im Plenum stichwortartig gesammelt, zum Beispiel an zwei Flipcharts oder an der Tafel. Dies kann nacheinander oder parallel geschehen. Im Unterrichtsverlauf kann der Diskussionsvorschlag 4.1 zur Weiterarbeit an dem Thema genutzt werden.

Anmerkung

An dieser Stelle sollten noch keine ausführlichen Lösungen diskutiert werden. Der Schwerpunkt bei diesem Einstieg liegt auf dem genauen Beobachten der Stressoren.



Diagnose Stress
[www.bgw-online.de/
 media/BGW08-00-001](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-001)

BGW-Stresskonzept
[www.bgw-online.de/
 media/BGW08-00-000](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-000)



Hörspiel „Schwester Inge“ – Erzählversion

Schwester Inge arbeitet in einem ambulanten Pflegedienst mit zwölf Mitarbeitenden. Bereits vor ihrem Dienstbeginn ist Inge dabei, den Morgen ihrer Familie zu managen: Obwohl Inge sie rechtzeitig geweckt hat, ist ihre Tochter mal wieder zu spät dran. Während sie quälend langsam ihr Frühstück isst, wirbelt Inge schon durch die Küche, räumt den Frühstückstisch ab und bereitet das Pausenbrot für ihre Tochter zu. Inges Mann ist bereits aus dem Haus. Genervt bemerkt Inge, dass ihr Mann schon wieder den Einkaufszettel hat liegen lassen. Nun muss sie den Einkauf in ihrer Mittagspause erledigen: Nach der Arbeit schafft sie es nicht, da für den heutigen Nachmittag eine der seltenen Teambesprechungen direkt im Anschluss an ihre Schicht angesetzt ist.

Morgens auf dem Weg zur Arbeit kommt der Anruf der Pflegedienstleitung, die Kollegin Anja sei krank. Na super, denkt sich Inge, ausgerechnet heute. Aber wenn ihr Mann doch den Einkauf übernehmen könnte, könnte sie es vielleicht gerade so zur Teambesprechung um halb vier schaffen. Bevor die Pflegedienstleitung weiter nachfragt, hat sich Inge schon bereit erklärt, den Dienst zu übernehmen. Das heißt für sie, zwei Patienten mehr, längere Arbeitszeit sowie Umwege auf ihrer sonst üblichen Route. Inge hat das Gefühl, dass diese Kollegin ständig krank wird und sie immer einspringen muss. Sie ärgert sich ein wenig, dass sie es der Pflegedienstleitung sehr leicht gemacht hat. „Warum springe eigentlich immer ich ein?“, fragt sie sich. „Aber es nützt ja nichts.“ Aus der geplanten Pause zwischen den Patientenbesuchen, die Inge zum Einkauf für ihre Familie nutzen wollte, wird damit wohl nichts. Die Hetzerei zieht sich durch den gesamten Vormittag. Inge versucht, sich ihren Ärger und die Zeitnot gegenüber den Patienten nicht anmerken zu lassen. Sie plaudert über das bevorstehende Dänemark-Wochenende und hofft, dass es trotz der kranken Kollegin bei ihrem lange geplanten dienstfreien Wochenende bleibt.

Gerade als sie bei dem übernommenen Patienten, Herrn Klein, ankommt, klingelt ihr Handy: Ihre Tochter Jasmin ist dran. Sie hat ihr Pausenbrot im Auto vergessen – ob Inge es ihr nicht bringen kann? Wütend fährt Inge ihre Tochter an und legt auf. Das schafft sie nicht auch noch! Was denkt ihre Tochter sich eigentlich? Aufgewühlt steigt Inge aus dem Auto, atmet an der Tür tief durch und klingelt bei ihrem Patienten, Herrn Klein. An der Tür wird sie begrüßt mit den Worten: „Wer sind Sie denn? Die Anja kommt aber immer pünktlich.“ Noch während sie versucht, sich zu rechtfertigen, schimpft der Patient weiter vor sich hin. Obwohl sie sich bemüht, ihre Arbeit heute besonders schnell und zuvorkommend zu erledigen, kann sie den Patienten nicht wirklich beruhigen und verlässt ihn in Eile mit einem unguuten Gefühl.

Sie kann den Rückstand nicht mehr aufholen und erreicht auch die letzte Patientin erheblich verspätet. Sie weiß, sie muss sich sehr beeilen, um pünktlich zu der Teambesprechung zu kommen. Aber die Patientin bittet sie, heute bei ihr zu bleiben, bis eine für sie wichtige Lieferung mit Medikamenten eingetroffen ist. Es falle ihr so schwer, zur Tür zu kommen. Und wer weiß, wen man dann ins Haus lässt? Schwester Inge will weder die Patientin enttäuschen noch zu spät zur Teamsitzung kommen.

Sie blickt auf ihre Uhr. Es ist kurz vor vier.





Einstiegsvariante 1.2

Möglichkeiten der Stressreduktion

Stress ist nach individueller Einschätzung immer ein intensiv unangenehmer Spannungszustand mit einhergehendem Gefühl des Kontrollverlustes. Stress erleben wir immer dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber meistern möchten. Nach dieser Definition ist Stress stets negativ zu verstehen (im Gegensatz zum Beispiel zu einer Herausforderung). Stress kann im positiven Sinn dazu führen, dass man sich neuen Herausforderungen stellt und motiviert wird, neue Aufgaben anzugehen. Jeder Einzelne hat dabei Möglichkeiten, der Entstehung von dauerhaftem Stress entgegenzuwirken.

Lassen Sie die Auszubildenden einmal zusammentragen, welche Möglichkeiten sie kennen oder sogar bereits ausprobiert haben, um Stress zu reduzieren.

Ablauf

Teilen Sie den Auszubildenden die Arbeitsblätter I-II aus. Klären Sie gegebenenfalls noch offene Fragen, und bitten Sie sie, verschiedene Methoden, die Stress reduzieren können, in Stichworten aufzuschreiben.

Im Anschluss

Die Möglichkeiten zur Stressreduktion werden zum Beispiel auf einem Flipchart oder an der Tafel zusammengetragen und ergänzt. An dieser Stelle kann ein Gespräch über Erfahrungswerte mit einzelnen Methoden angeleitet werden.

Anmerkung

Ziel des Einstiegs ist es, unterschiedliche Methoden der Stressreduktion zu kennen und zu verstehen,

- dass es unterschiedliche Ansatzmöglichkeiten gibt und
- dass nicht jede Methode für jeden hilfreich ist, sondern individuelle Unterschiede und Vorlieben beachtet werden müssen.



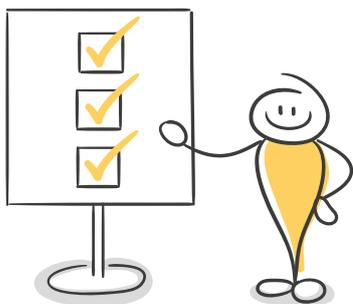
Diagnose Stress
[www.bgw-online.de/
 media/BGW08-00-001](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-001)

BGW-Stresskonzept
[www.bgw-online.de/
 media/BGW08-00-000](http://www.bgw-online.de/media/BGW08-00-000)

Beispiele Stressmanagement

Beispiele für instrumentelles Stressmanagement (an den Auslösern ansetzen):

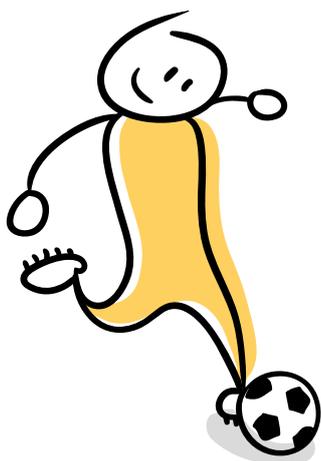
- Arbeitsabläufe so gestalten, dass die Entstehung von Stress vermindert wird – etwa durch verbesserte Arbeitsorganisation, eine funktionierende Vertretungsregelung, Prioritätensetzung, realistische Zeitplanung, andere Aufgabenverteilung et cetera
- geeignete Arbeitsausstattung – etwa durch ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, Hilfsmittel, gute Beleuchtung oder lärmreduzierende Maßnahmen
- Handlungs- und Entscheidungsspielraum nutzen oder einfordern
- soziale Unterstützung verbessern – etwa durch gegenseitige Wertschätzung, kollegialen Zusammenhalt und gutes Betriebsklima
- Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung optimieren
 - z. B. positiv kommunizieren, anderen Grenzen setzen, auch mal „Nein“ oder „jetzt nicht“ sagen, Klärungsgespräche führen, andere unterstützen
- Unterstützung suchen und annehmen
- fachliche Kompetenzen erweitern, z. B. Fortbildung, Austausch mit Kolleginnen und Kollegen ...



Beispiele für mentales Stressmanagement (an der eigenen Bewertung ansetzen):

- Arbeit als normalen Bestandteil des Lebens betrachten. Es kostet viel Kraft, eine Woche zu überstehen, wenn man bereits ab Montag auf das nächste Wochenende oder auf den nächsten freien Tag wartet
- Identifikation mit dem Unternehmen und der eigenen Tätigkeit schaffen – dadurch wird die Arbeit leichter und befriedigender
- Klarheit darüber gewinnen, was einem wirklich wichtig ist im Leben, und sich diesen Blick bewahren
- innere Distanz wahren; es nicht persönlich nehmen, wenn es gerade nicht rundläuft
- die eigenen Ansprüche an seine Arbeit mit den tatsächlichen Möglichkeiten in Einklang setzen und selbst gesetzte Leistungsansprüche, Werte und Normen überdenken
- versuchen, Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung zu sehen
- keine überhöhten Erwartungen an andere stellen, stattdessen die Realität akzeptieren
- das Positive sehen und sich über Erfolge, gerade bei schwierigen Aufgaben, freuen





Beispiele für regeneratives Stressmanagement (an den Folgen ansetzen):

- regelmäßige Bewegung, damit der Körper eventuell angestaute Energie wieder abbauen kann (Sport, Spaziergänge ...)
- regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- Ablenkung durch Familie, Partner oder Partnerin und Freundschaften
- Hobbys, die einem Spaß machen
- soziale Kontakte
- ausreichend Schlaf
- Ruhepausen in den Arbeitstag einplanen
- echte Pausen machen – nicht die Mittagspause für Einkäufe nutzen
- innehalten und Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Verkrampfungen und andere Stresssignale des Körpers wahrnehmen
- regenerative Entspannungstechniken praktizieren (zum Beispiel Autogenes Training, Tai-Chi, Meditation, Yoga, Progressive Muskelentspannung)
- Gefühle bewusst wahrnehmen und diese in konstruktives Handeln umsetzen
- gesunde und ausgewogene Ernährung
- „Freizeitstress“ vermeiden, nicht von einem Termin zum anderen hetzen



Einstiegsvariante 1.2

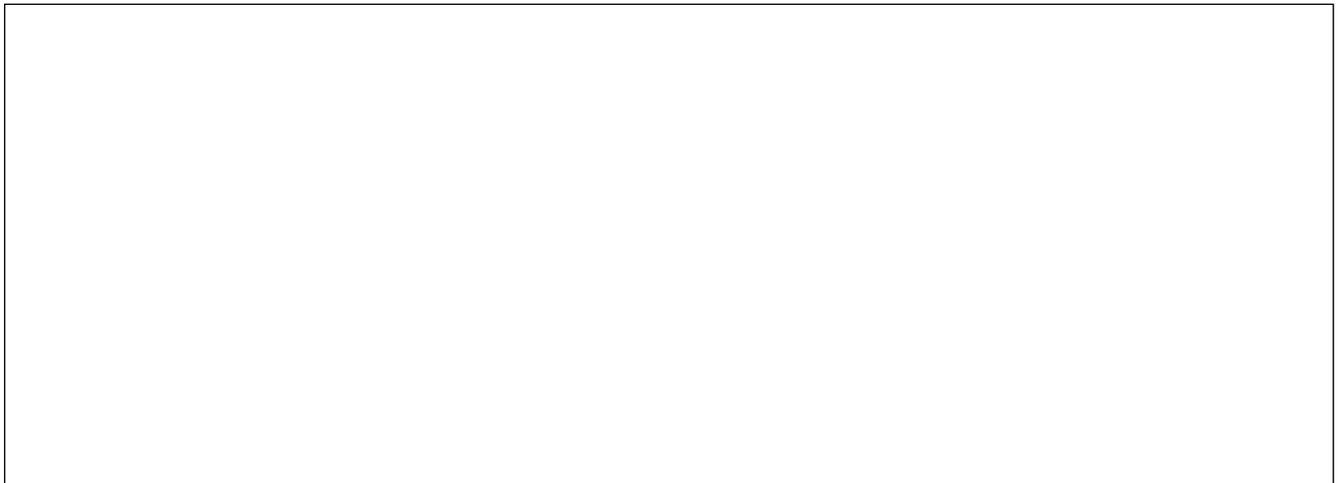
Möglichkeiten der Stressreduktion

Stress ist nach individueller Einschätzung immer ein intensiv unangenehmer Spannungszustand mit einhergehendem Gefühl des Kontrollverlustes. Stress erleben wir immer dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber meistern möchten. Nach dieser Definition ist Stress stets negativ zu verstehen (im Gegensatz zum Beispiel zu einer Herausforderung). Stress kann im positiven Sinn dazu führen, dass man sich neuen Herausforderungen stellt und motiviert wird, neue Aufgaben anzugehen. Jeder Einzelne hat dabei Möglichkeiten, der Entstehung von dauerhaftem Stress entgegenzuwirken.

Aufgabe

Zeichnen oder schreiben Sie in Stichworten verschiedene Möglichkeiten auf, die Stress reduzieren können!







Einstiegsvariante 1.3

Stressentstehung praktisch erleben

Hektik, Schichtarbeit, Konflikte und auch der Umgang mit unangenehmen Patientinnen und Patienten/Bewohnerinnen und Bewohnern gehören oft zum Pflegealltag und sorgen für Stress. Hinzu kommt eine Vielzahl an Aufgaben, die gleichzeitig und unter Zeitdruck erledigt werden müssen. Die folgende Übung kann als Einstieg in das Themengebiet „Stress“ genutzt werden. Ziel ist es zu erleben, wie sich Anspannung durch zunehmende Arbeitsverdichtung intensiviert, um im Anschluss berufliche Situationen zu reflektieren.

Material

Verschiedene Gegenstände, zum Beispiel Ball, Handy, beschriebener Zettel, Luftballon

Ablauf

Die Klasse stellt sich im Kreis auf und erhält folgende erste Aufgabe:

„Dieser Ball symbolisiert Ihre standardisierten Arbeitsabläufe. Wenn Sie sich den Ball gleich zuwerfen, soll jeder den Ball einmal bekommen und einmal geworfen haben. Merken Sie sich, woher der Ball kommt und an wen Sie ihn weiterwerfen, sodass die Reihenfolge immer gleich bleibt.“

Bei jedem Durchgang wird die Zeit gestoppt und auch verkündet. Beim vierten Versuch läuft die erste Runde meist flüssig.

Zweite Aufgabe (zusätzlich zum Zuwerfen des Balls):

„Links im Kreis herum gebe ich Ihr Notfallhandy, bitte melden Sie sich einmal mit den Worten: ‚Wobei kann ich helfen?‘, bevor Sie es an Ihren Nachbarn weitergeben.“

Dritte Aufgabe (zusätzlich zu Aufgabe eins und zwei):

„Zu meiner rechten Seite gebe ich diese wichtige Nachricht von der Chefin, die Sie natürlich lesen müssen, bevor Sie diese an Ihre rechte Nachbarin weitergeben.“

Vierte Aufgabe (zusätzlich zu Aufgabe eins bis drei):

„Nun gibt es in Ihrem Betrieb auch noch ein Thema, was ständig hochgehalten werden muss. Der Luftballon symbolisiert dies. Er darf nicht den Boden berühren.“

Langsam wird es unübersichtlich. Die Übung verdeutlicht, dass sich Stress langsam aufbaut und es neben der einzelnen druckvollen Stresssituation den schleichend zunehmenden Stress gibt. Jede Aufgabe allein wäre zu bewältigen, alle zusammen erzeugen Stress.

Nach den Durchgängen werden die Schülerinnen und Schüler gebeten, Ideen einzubringen, wie Zeit besser genutzt oder Aufgabenvorbereitung verbessert und der Stress verringert werden kann. Die Ideen werden umgesetzt.

Im Anschluss

Die Klasse kann die Übung reflektieren:

- Kennen die Schülerinnen und Schüler ähnliche Situationen im beruflichen Kontext?
- Lassen sich die Erkenntnisse zur Stressreduktion auf den Arbeitsalltag übertragen?

Anmerkung

Manche Gruppen organisieren sich von allein neu, um die Aufgaben besser bewältigen zu können, manche Gruppen müssen etwas ermutigt werden, sich zu verändern. Es kommen häufig interessante Lösungsansätze zutage, beispielsweise sich im Kreis so anzuordnen, dass der Ball nicht geworfen werden muss, sondern immer an den linken Nachbarn gegeben wird. Hieran kann verdeutlicht werden, auf welche Weise eine kleine organisatorische Veränderung viel bewirken kann.





Arbeitsblatt 2.1

Was ist Stress eigentlich genau?

Ablauf

Bitten Sie Ihre Auszubildenden, den Infotext zu lesen und anschließend das Arbeitsblatt auszufüllen (siehe Seiten III-VI).

Im Anschluss

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, die Themen des Arbeitsblattes weiterzubearbeiten.

Sie können zum Beispiel

- im Klassengespräch über die Definition von Stress sprechen:
 - Ist diese nachvollziehbar?
- einen Austausch anregen:
 - Welche stressigen Situationen kennen die Auszubildenden?
 - Woran lassen sich diese Stresssituationen erkennen? Bei sich selbst und anderen?
- In Kleingruppen oder Tandems die Ergebnisse des Arbeitsblattes besprechen lassen.
Hier sollte der Fokus auf der letzten Frage liegen.

Anschließend können die Ideen im Plenum festgehalten werden.

Anmerkungen

Sollten die Schülerinnen und Schüler nicht gern über ihre eigenen Stresssituationen sprechen, können Sie auch ein fiktives Beispiel verwenden und damit weiterarbeiten, zum Beispiel „Schwester Inge“ (siehe Seite 11).



Arbeitsblatt 2.1

Was ist Stress eigentlich genau?



In der Alltagssprache werden Stressoren kurzerhand als Stress bezeichnet – Stress ist jedoch immer die Folgereaktion beziehungsweise das Ergebnis, nicht der Auslöser. Stress gilt, allgemein gesprochen, als das Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den Bewältigungsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Das heißt, dass nicht jede Belastung automatisch zu Stress und Stressreaktionen führt.

Stress erleben wir immer dann, wenn wir befürchten, dass wir einer Situation nicht gewachsen sind, diese aber bewältigen möchten.

Wir geraten in Stress, wenn mehr von uns gefordert wird, als wir leisten können oder meinen, leisten zu können. Solange wir glauben, einer gestellten Anforderung gewachsen zu sein, erleben wir keinen Stress.

Stress ist nach individueller Einschätzung immer ein intensiv unangenehmer Spannungszustand mit einhergehendem Gefühl des Kontrollverlustes. Ausgelöst wird unser Stress durch sogenannte Stressoren. Diese können durch die Situation oder Arbeitsbedingungen gegeben sein, zum Beispiel durch eine hohe Arbeitsintensität. Aber auch eigene Merkmale können Auslöser von Stressprozessen sein, beispielsweise Ärger, Erkrankungen oder Ansprüche an uns selbst wie zum Beispiel Perfektionismus.

Ein Stressor ist dabei nicht grundsätzlich für jeden Menschen stressauslösend. So geraten Menschen zum Beispiel bei unterschiedlich hohen Arbeitsintensitäten in Stress. Allerdings gibt es einige Umstände, die bei fast allen Menschen Stress auslösen – beispielsweise regelmäßige, lang anhaltende Arbeit unter hohem Zeitdruck.

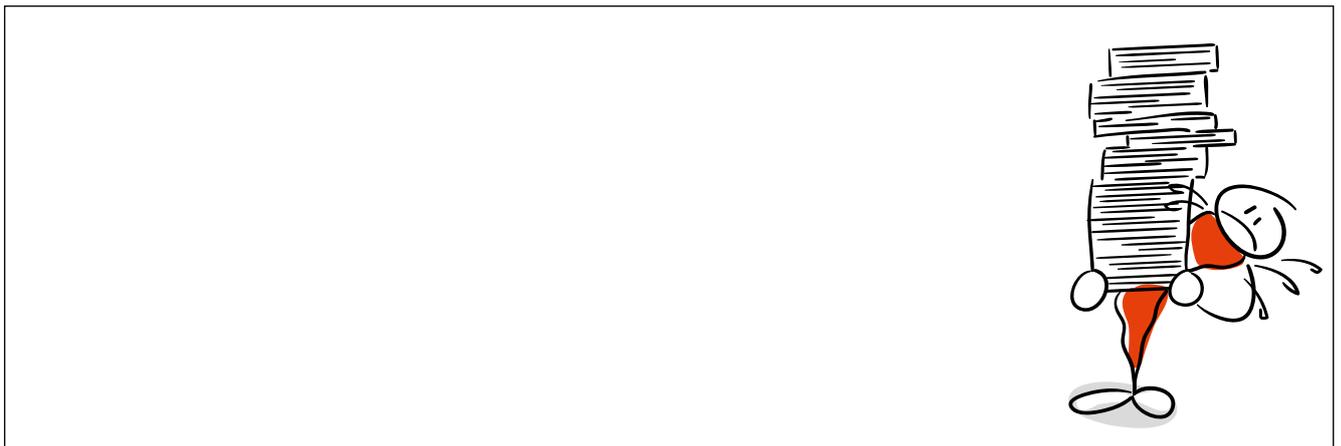
Dagegen helfen uns Schutzfaktoren, die sogenannten Ressourcen. Dazu zählen alle Mittel, die eingesetzt werden können, um Stress zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen, zum Beispiel:

- Möglichkeiten, die Arbeit selbst zu gestalten (Handlungsspielraum)
- Unterstützung durch andere Beschäftigte und Vorgesetzte
- Anerkennung und Wertschätzung
- Grenzen ziehen können
- Bereitschaft, zu lernen, oder
- sich Unterstützung zu suchen und anzunehmen

Entscheidend für die Bewältigungsfähigkeit der oder des Einzelnen ist, ob sich Stressoren und Ressourcen insgesamt die Waage halten.

Und wie sieht es bei Ihnen aus?

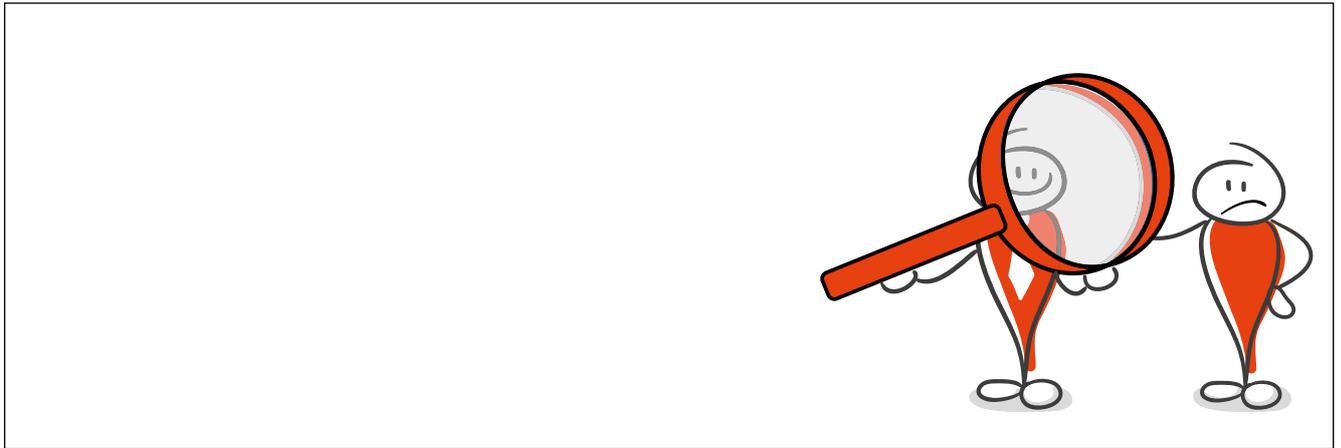
- Wo erleben Sie Stress im beruflichen/schulischen Alltag? Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie selbst gestresst waren und in der Sie gern anders reagiert hätten!



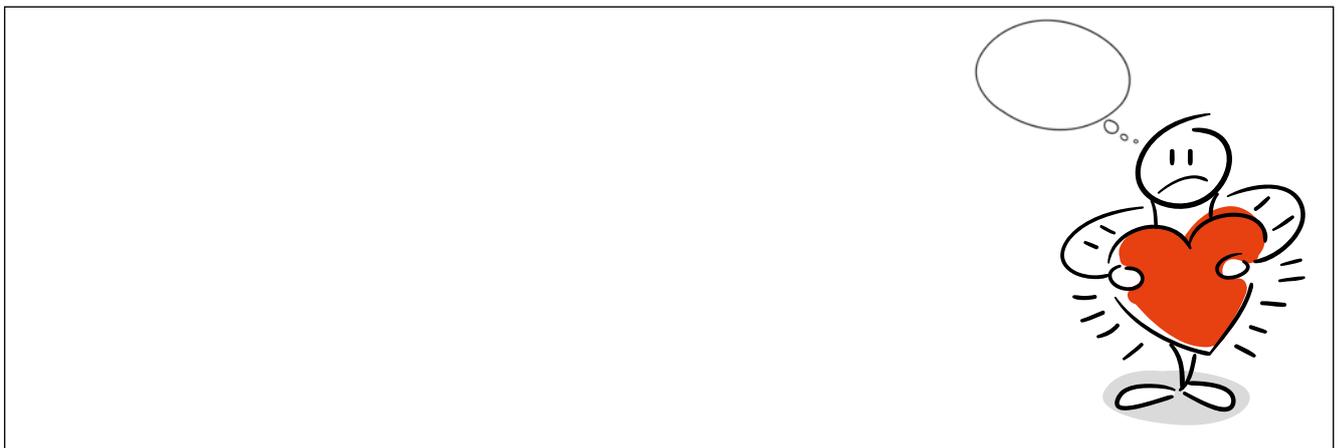
- Woran haben Sie gemerkt, dass Sie gestresst waren?



- Woran, glauben Sie, hätte man es von außen merken können?



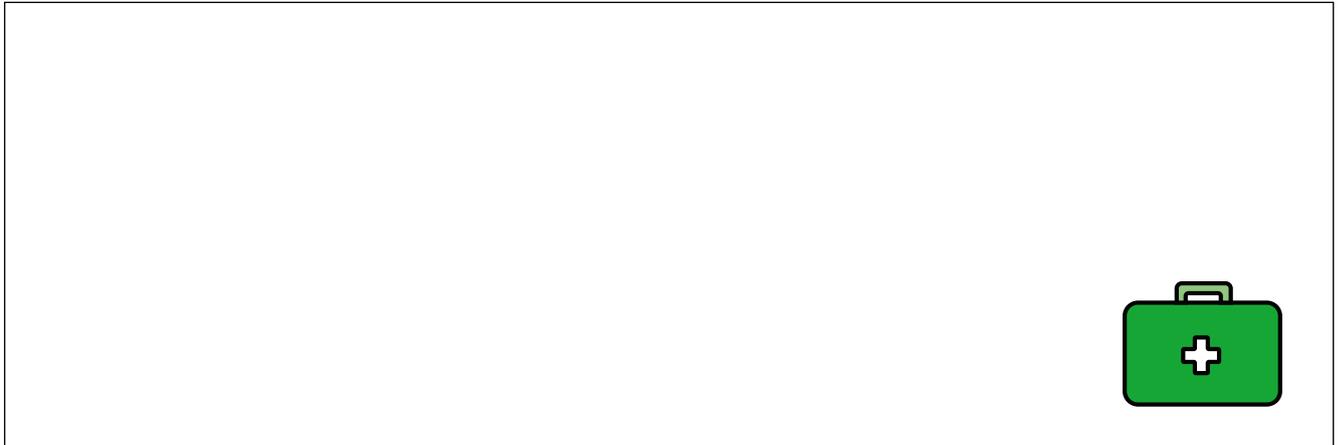
- Was haben Sie in der Situation gedacht und gefühlt?



- Wie haben Sie sich verhalten?



- Was, glauben Sie, hätte Ihnen in der Situation geholfen? Welche Ressourcen würden Ihnen helfen, beim nächsten Mal die Situation als weniger stressig zu empfinden?

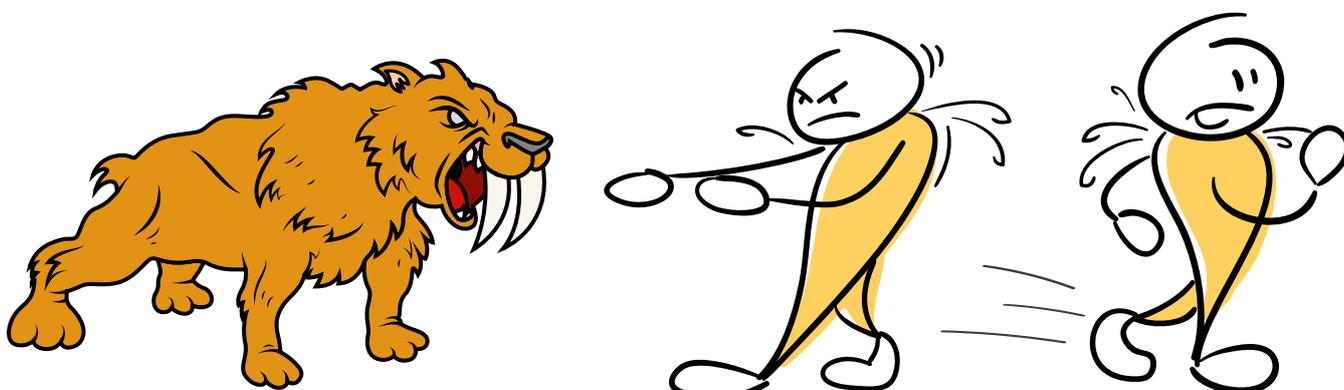




Arbeitsblatt 2.2

Fight or Flight?/Kampf oder Flucht? Die biologische Stressreaktion

Nach einem Einstieg in das Themengebiet „Stress“ verteilen Sie die Arbeitsblätter der Seiten VII-IX. Lassen Sie Ihre Auszubildenden die Fragen allein oder in Partnerarbeit bearbeiten, und leiten Sie eine Diskussion zum Thema „Stressmanagement“ an.



Unter Stress wird der gesamte Organismus aktiviert. Bei Gefahr oder Bedrohung versetzt sich der menschliche Körper so schnell wie möglich in die Lage, zu kämpfen oder zu fliehen. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers.

Biologisch gesehen ist Stress daher ein eigentlich sehr sinnvolles Programm unseres Körpers, da es unseren Ahnen oft das Leben rettete.

Das vegetative Nervensystem bewirkt eine schlagartige Freisetzung von Adrenalin, ohne dass wir das bewusst steuern oder beeinflussen könnten: der viel zitierte „Adrenalinstoß“, der innerhalb einer „Schrecksekunde“ erfolgt. Dieses körpereigene Notfallprogramm zielt darauf ab, genügend Energie und Kraft für die anstrengende „Flucht- oder Kampfreaktion“ bereitzustellen. Dafür nicht notwendige Körperfunktionen werden heruntergefahren oder eingestellt.

Bitte füllen Sie die unten stehende Tabelle aus.

Die biologische Stressreaktion bewirkt im Körper:

Erhöhung	Reduktion
Herzfrequenz	Sichtfeld (Pupillenerweiterung, Tunnelblick, Unwichtiges wird ausgeblendet)
Atemfrequenz	Immunabwehr
Puls	Verdauung
Blutdruck	Sexualtrieb
Blutgerinnungsfaktoren	
Muskelanspannung und -durchblutung	
Milchsäure	
Schmerztoleranz	

Die freigesetzten Energiereserven wurden früher bei Angriff oder Flucht verbraucht. Das Erregungspotenzial ging zurück. Der Organismus regenerierte sich und schaltete wieder auf „Normalzustand“.

Wichtig! Bei andauernder Stressbelastung werden zusätzliche Hormone wie zum Beispiel Cortisol abgegeben. Ein dauerhafter Cortisolüberschuss im Körper kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen des Fettstoffwechsels, Diabetes, Osteoporose und weiteren Erkrankungen führen. **Stress kann krank machen!** Es ist daher wichtig, die vom Körper bereitgestellte Energie abzubauen und für genügend Erholung zu sorgen.

Bitte tauschen Sie sich mit Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn über folgende Fragen aus, und notieren Sie stichwortartig Ihre Antworten.

1) Welche Vor- und Nachteile hat die körperliche Stressreaktion heute für uns?

Vorteil: In Gefahrensituationen brauchen wir noch immer schnelle Reaktionen.

Nachteil: durch fehlende Erholungsphasen kein Abbau der Stresshormone → Stress über längeren Zeitraum = körperliche (Folge-)Erkrankungen

2) Was ist heute anders? Wie sehen die „Säbelzähntiger und Mammuts“ heute aus?

- mehrere Aufgaben parallel bearbeiten müssen
- Störungen im Arbeitsalltag
- unklare Zuständigkeiten bei gleichzeitigem Zeitdruck
- ...

3) Kommen wir mit „viel Kraft – wenig Hirn“ bei der Bewältigung unser alltäglichen Stressprobleme weiter?

In heutigen Stresssituationen ist vor allem der kühle Kopf gefragt, der die Situation mit Abstand aus der Metaebene betrachtet, um gute Lösungen zu entwickeln.

4) Wie sieht es in unserem Berufsalltag mit Erholungsphasen aus?

Erholungsphasen sind im betrieblichen und familiären Alltag häufig nicht mehr vorhanden. Zum Beispiel wenn Pausenzeiten regelhaft ausfallen, Mitarbeitende aus dem Urlaub zurückgerufen werden und die Aufgaben auch nach Feierabend nicht aufhören.

Im Anschluss

Mit den Auszubildenden können Sie das Arbeitsblatt auswerten und zu folgender Diskussionsfrage überleiten:

- Was können Sie für Ihr Stressmanagement daraus mitnehmen?
- Welche Konsequenzen hat das für Sie in Ihrem Berufsalltag?



Arbeitsblatt 2.2

Fight or Flight?/Kampf oder Flucht? Die biologische Stressreaktion

Unter Stress wird der gesamte Organismus aktiviert. Bei Gefahr oder Bedrohung versetzt sich der menschliche Körper so schnell wie möglich in die Lage, zu kämpfen oder zu fliehen. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers.

Biologisch gesehen ist Stress daher ein eigentlich sehr sinnvolles Programm unseres Körpers, da es unseren Ahnen oft das Leben rettete.



Das vegetative Nervensystem bewirkt eine schlagartige Freisetzung von Adrenalin, ohne dass wir das bewusst steuern oder beeinflussen könnten: der viel zitierte „Adrenalinstoß“, der innerhalb einer „Schrecksekunde“ erfolgt. Dieses körpereigene Notfallprogramm zielt darauf ab, genügend Energie und Kraft für die anstrengende „Flucht- oder Kampfreaktion“ bereitzustellen. Dafür nicht notwendige Körperfunktionen werden heruntergefahren oder eingestellt.

Bitte füllen Sie die unten stehende Tabelle aus.

Die biologische Stressreaktion bewirkt im Körper:

Erhöhung	Reduktion
Herzfrequenz	

Die freigesetzten Energiereserven wurden früher bei Angriff oder Flucht verbraucht. Das Erregungspotenzial ging zurück. Der Organismus regenerierte sich und schaltete wieder auf „Normalzustand“.

Wichtig! Bei andauernder Stressbelastung werden zusätzliche Hormone wie zum Beispiel Cortisol abgegeben, ein dauerhafter Cortisolüberschuss im Körper kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen des Fettstoffwechsels, Diabetes, Osteoporose und weiteren Erkrankungen führen. **Stress kann krank machen!** Es ist daher wichtig, die vom Körper bereitgestellte Energie abzubauen und für genügend Erholung zu sorgen.

Bitte tauschen Sie sich mit Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn über folgende Fragen aus, und notieren Sie stichwortartig Ihre Antworten.

1) Welche Vor- und Nachteile hat die körperliche Stressreaktion heute für uns?

2) Was ist heute anders? Wie sehen die „Säbelzahn tiger und Mammuts“ heute aus?

3) Kommen wir mit „viel Kraft – wenig Hirn“ bei der Bewältigung unser alltäglichen Stressprobleme weiter?

4) Wie sieht es in unserem Berufsalltag mit Erholungsphasen aus?



Arbeitsblatt 2.3

Ressourcen entdecken und fördern

Ressourcen

Ressourcen sind Mittel, die eingesetzt werden können, um

- Anforderungen zu bewältigen,
- das Auftreten von Stressoren zu vermeiden,
- das Ausmaß beziehungsweise die Wirkung von Stressoren zu mildern.

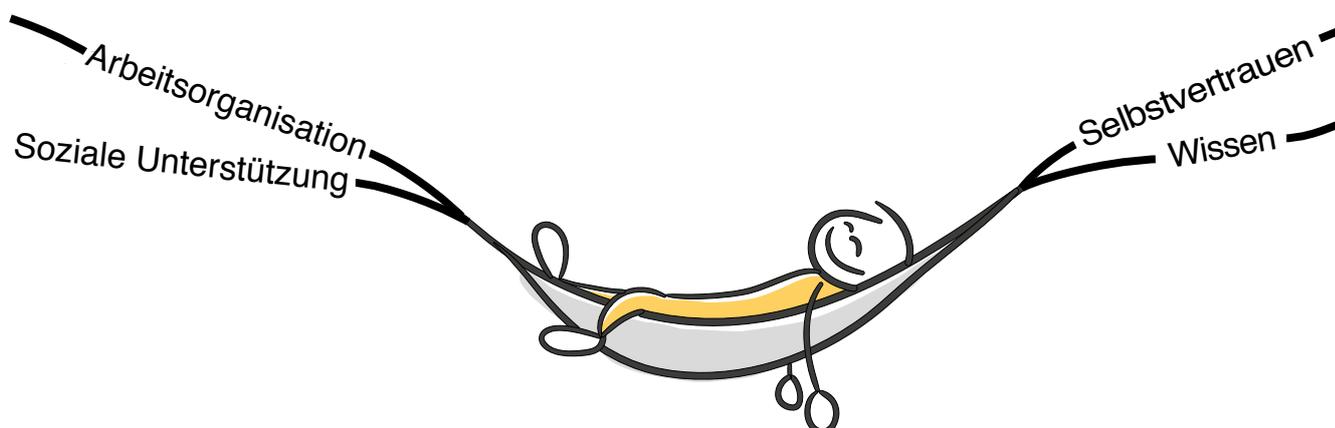
Ressourcen lassen sich unterteilen in bedingungsbezogene und personenbezogene Ressourcen:

• Bedingungsbezogene Ressourcen

liegen in der Umwelt begründet, also zum Beispiel durch die Arbeitsaufgabe und die Arbeitsorganisation. Die wichtigsten sind Handlungsspielraum oder Autonomie sowie soziale Unterstützung.

• Personenbezogene Ressourcen

beziehen sich auf Fähigkeiten, positive Einstellungen und Mittel, über die eine Person selbst verfügt. Dies können beispielsweise Selbstvertrauen, Wissen, soziale Kompetenzen oder Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten sein.



Aufgabe:

Was meinen Sie, über welche zwei Hauptressourcen verfügen Sie und Ihr Arbeitsplatz?

Ich:

- ich kann meine Grenzen gut wahren
- ich weiß, was ich kann
- ich kann auch in schwierigen Situationen ruhig bleiben

Mein Arbeitsplatz:

- unterstützende Kolleginnen und Kollegen
- ich kann bestimmte Dinge selbst entscheiden (Handlungsspielraum)

Im Anschluss

Sie können sich mit den Auszubildenden darüber austauschen, welche Ressourcen sie aufgeschrieben haben und auf welche Weise diese Ressourcen gefördert und erhalten werden können.

Sie können auch ein Ressourcenplakat gemeinsam gestalten und im Klassenraum als ständige Erinnerung aufhängen.



Arbeitsblatt 2.3

Ressourcen entdecken und fördern

Ressourcen

Ressourcen sind Mittel, die eingesetzt werden können, um

- Anforderungen zu bewältigen,
- das Auftreten von Stressoren und Risikofaktoren zu vermeiden,
- das Ausmaß beziehungsweise die Wirkung von Stressoren und Risikofaktoren zu mildern.

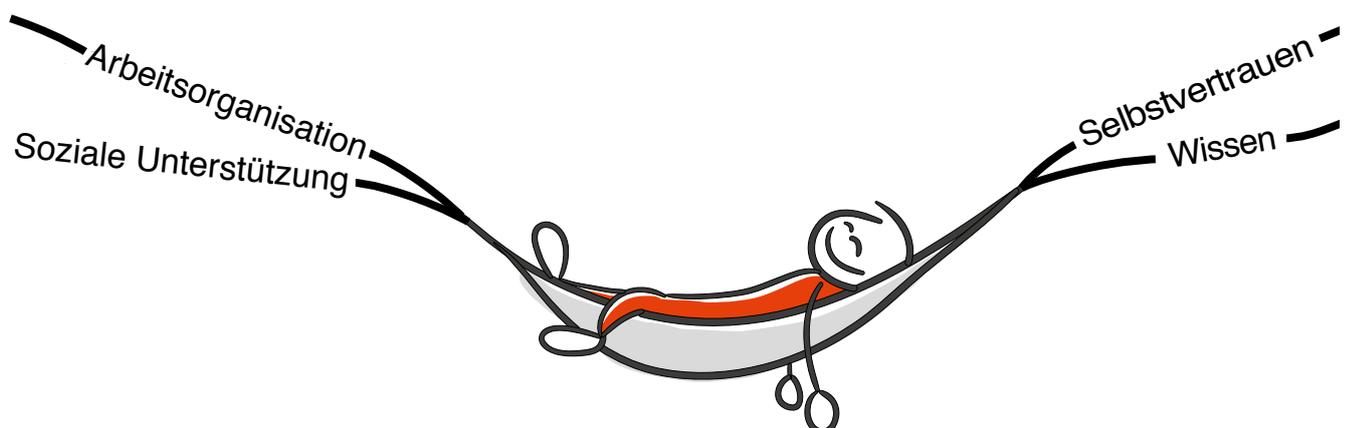
Ressourcen lassen sich unterteilen in bedingungsbezogene und personenbezogene Ressourcen:

• Bedingungsbezogene Ressourcen

liegen in der Umwelt begründet, also zum Beispiel durch die Arbeitsaufgabe und die Arbeitsorganisation. Die wichtigsten sind Handlungsspielraum oder Autonomie sowie soziale Unterstützung.

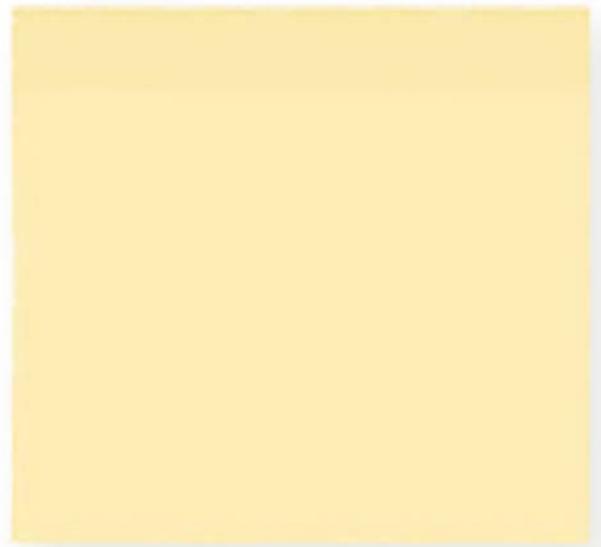
• Personenbezogene Ressourcen

beziehen sich auf Fähigkeiten, positive Einstellungen und Mittel, über die eine Person selbst verfügt. Dies können beispielsweise Selbstvertrauen, Wissen, soziale Kompetenzen oder Konflikt- und Kommunikationsfähigkeiten sein.



Aufgabe:

Was meinen Sie, über welche zwei Hauptressourcen verfügen Sie und Ihr Arbeitsplatz?





Arbeitsblatt 2.4

Stressverschärfende Denkmuster

Gerade schlürft man noch gemütlich seinen Kaffee oder bereitet in Ruhe den nächsten Patienten vor, und bam – plötzlich ist er da, – der Stress! Wie eine äußere Macht, die sich von außen auf uns stürzt und uns hektisch werden lässt. Unsere Gedanken drehen sich nur noch um die eine Frage: Wie soll ich das bloß schaffen?

Stress ist jedoch keine äußere Macht, der wir hilflos gegenüberstehen, sondern die evolutionär überlebenswichtige Folgereaktion unseres Körpers auf Stressoren. Deshalb ist die gute Nachricht, dass jeder und jede etwas dafür tun kann, weniger gestresst zu sein.

Eine Möglichkeit besteht darin, stressige Situationen als Herausforderungen zu betrachten, also etwas daran zu verändern, wie wir selbst die Situation bewerten. Hierbei spielt die Art, wie wir denken – unser Denkmuster – eine große Rolle.

Finden Sie heraus, in welchen Denkmustern Sie häufig unterwegs sind und welche Sie eventuell in Ihr Repertoire aufnehmen möchten.

Situation

Sie haben gerade erfahren, dass sich zwei Kolleginnen für den Rest der Woche krankgemeldet haben. Ein neuer Kollege aus der Nachbarstation springt ein, doch der ist noch nicht richtig eingearbeitet und kennt zudem keine der Bewohnerinnen und Patienten. Sie fragen sich, wie Sie die Arbeit heute schaffen sollen, zudem Sie pünktlich losmüssen, um einen wichtigen Arzttermin wahrzunehmen, auf den Sie bereits seit fünf Monaten warten. Und dann stolpern Sie im Alltagsstress noch über das Kabel des neuen Patientenlifters, und ein Verbindungsstück bricht ab. Nun müssen Sie zusätzlich zu allem anderen auch noch das Vorgehen bei der Reparatur mit Ihrer Vorgesetzten klären.

Versuchen Sie sich in die Situation einzufühlen. Was kommen Ihnen für Gedanken? Kreuzen Sie an, und ergänzen Sie bei Bedarf! (Mehrfachnennungen möglich)

<input type="checkbox"/>	Das darf ja wohl nicht wahr sein!
<input type="checkbox"/>	Nie klappt etwas.
<input type="checkbox"/>	Wie soll ich das bloß schaffen?
<input type="checkbox"/>	Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.
<input type="checkbox"/>	Immer passieren mir solche Sachen!
<input type="checkbox"/>	...

Es gibt einige Denkmuster, die dafür sorgen, dass sich unser Stress noch verstärkt. Zum Beispiel wenn wir uns nur auf das Negative einer Situation konzentrieren oder glauben, dass wir sie sowieso nicht meistern können.



Mehr Infos finden Sie in Stresspräventionskursen nach §20 SGB V

Im Gegensatz dazu gibt es auch Denkweisen, die uns dabei helfen, stressige Situationen gut zu meistern. Zum Beispiel indem wir darauf vertrauen, dass wir sie gut meistern oder doch zumindest überstehen werden. Oder indem wir uns erinnern, wie wir ähnliche Situationen in der Vergangenheit angepackt haben.

Aufgabe

Finden Sie ein positives Denkmuster zu jeder Negativbetrachtung!

Negatives Denkmuster	Positives Denkmuster
Das darf ja wohl nicht wahr sein!	Es ist, wie es ist. (Annehmen der Realität)
Nie klappt etwas!	Was kann ich aus der Situation lernen? (Blick auf das Positive)
Wie soll ich das bloß schaffen?	Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie ist mir das gelungen? (Kompetenz-Denken)
Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.	Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das? (Entkatastrophisieren)
Immer passieren mir solche Sachen!	Wie werde ich in zehn Jahren über diesen Tag denken? (Relativieren und Distanzieren)

Im Anschluss

Sie können mit Ihren Auszubildenden über stressverschärfende und stressentschärfende Denkmuster sprechen (siehe PPT-Präsentation am Ende).



Arbeitsblatt 2.4

Stressverschärfende Denkmuster

Gerade schlürft man noch gemütlich seinen Kaffee oder bereitet in Ruhe den nächsten Patienten vor, und bam – plötzlich ist er da, – der Stress!

Wie eine äußere Macht, die sich von außen auf uns stürzt und uns hektisch werden lässt. Unsere Gedanken drehen sich nur noch um die eine Frage: Wie soll ich das bloß schaffen?

Stress ist jedoch keine äußere Macht, der wir hilflos gegenüberstehen, sondern die evolutionär überlebenswichtige Folgereaktion unseres Körpers auf Stressoren.

Deshalb ist die gute Nachricht, dass jeder und jede etwas dafür tun kann, weniger gestresst zu sein.

Eine Möglichkeit besteht darin, stressige Situationen als Herausforderungen zu betrachten, also etwas daran zu verändern, wie wir selbst die Situation bewerten. Hierbei spielt die Art, wie wir denken – unser Denkmuster – eine große Rolle.

Finden Sie heraus, in welchen Denkmustern Sie häufig unterwegs sind und welche Sie eventuell in Ihr Repertoire aufnehmen möchten.

Situation

Sie haben gerade erfahren, dass sich zwei Kolleginnen für den Rest der Woche krankgemeldet haben. Ein neuer Kollege aus der Nachbarstation springt ein, doch der ist noch nicht richtig eingearbeitet und kennt zudem keine der Bewohnerinnen und Patienten. Sie fragen sich, wie Sie die Arbeit heute schaffen sollen, zudem Sie pünktlich losmüssen, um einen wichtigen Arzttermin wahrzunehmen, auf den Sie bereits seit fünf Monaten warten. Und dann stolpern Sie im Alltagsstress noch über das Kabel des neuen Patientenaufzugs und ein Verbindungsstück bricht ab. Nun müssen Sie zusätzlich zu allem anderen auch noch das Vorgehen bei der Reparatur mit Ihrer Vorgesetzten klären.

Versuchen Sie sich in die Situation einzufühlen. Was kommen Ihnen für Gedanken? Kreuzen Sie an und ergänzen Sie bei Bedarf! (Mehrfachnennungen möglich)

	Das darf ja wohl nicht wahr sein!
	Nie klappt etwas.
	Wie soll ich das bloß schaffen?
	Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.
	Immer passieren mir solche Sachen!
	...
	...
	...
	...

Es gibt einige Denkmuster, die dafür sorgen, dass sich unser Stress noch verstärkt. Zum Beispiel wenn wir uns nur auf das Negative einer Situation konzentrieren oder glauben, dass wir sie sowieso nicht meistern können.



Mehr Infos finden Sie in
Stresspräventionskursen
nach §20 SGB V

Im Gegensatz dazu gibt es auch Denkweisen, die uns dabei helfen, stressige Situationen gut zu meistern. Zum Beispiel indem wir darauf vertrauen, dass wir sie gut meistern oder doch zumindest überstehen werden. Oder indem wir uns erinnern, wie wir ähnliche Situationen in der Vergangenheit angepackt haben.

Aufgabe

Finden Sie ein positives Denkmuster zu jeder Negativbetrachtung!

Negatives Denkmuster	Positives Denkmuster
Das darf ja wohl nicht wahr sein!	
Nie klappt etwas!	
Wie soll ich das bloß schaffen?	
Wenn ich jetzt einen Fehler mache, beschwert sich ein Patient bei meiner Vorgesetzten. Dann verliere ich meinen Job und kann die Miete nicht mehr zahlen. Und mit so einem Arbeitszeugnis bekomme ich nie mehr einen Job, verliere meine Wohnung und lande noch unter der Brücke. Am Ende sterbe ich arm und einsam.	
Immer passieren mir solche Sachen!	

Über welche Wege können Auszubildende neue Ideen (zum Beispiel zur Stressreduktion) in den Betrieb einbringen?

Lösungsvorschläge (variieren je nach Betrieb)

- Arbeitsschutzausschuss (ASA)
- Betriebsrat
- Praxisanleitung
- Ausbildungsleitung
- QM-Beauftragte
- Gleichstellungsbeauftragte
- Stationsleitung
- Dienstbesprechung
- Sicherheitsbeauftragte
- ...

Im Anschluss

Erfahrungen mit Verbesserungsvorschlägen können ausgetauscht und bei Bedarf die einzelnen Funktionen und Anlaufstellen im Betrieb näher erläutert werden.



Arbeitsblatt 2.5

Stress – Chefsache?

Warum ist das so?

Alle Betriebe müssen anfallende Tätigkeiten auf mögliche Gefährdungen für die Mitarbeitenden untersuchen und im Anschluss Maßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden ergreifen. Das bezieht sich nicht nur auf zum Beispiel Rücken- oder Hautbelastungen, sondern auch auf psychische Belastungen.



Arbeitsschutzgesetz
§ 5 (1) ArbSchG

Grundsätze der
Prävention
DGUV Vorschrift 1

Welche der folgenden Maßnahmen gegen Stress kennen Sie aus Ihrem Betrieb?

Supervision
Optimierung der Arbeitsabläufe
klare Absprachen
Zusammenarbeit Pflege mit anderen Betriebsteilen (zum Beispiel Hauswirtschaft)
Entscheidungsspielräume der Beschäftigten
Mitspracherecht (zum Beispiel Dienstpläne)
rechtzeitige Informationsweitergabe
soziales Miteinander im Kollegenkreis
Ansprechbarkeit der Vorgesetzten
Springerpools
Wunschvorsorge beim Betriebsarzt oder Betriebsärztin
Teamgespräche
Fortbildungen
Angebote zur Gesundheitsförderung (zum Beispiel Sport, Ernährung ...)

Über welche Wege können Sie als Auszubildende/r neue Ideen (zum Beispiel zur Stressreduktion) in den Betrieb einbringen?



Übung 3.1

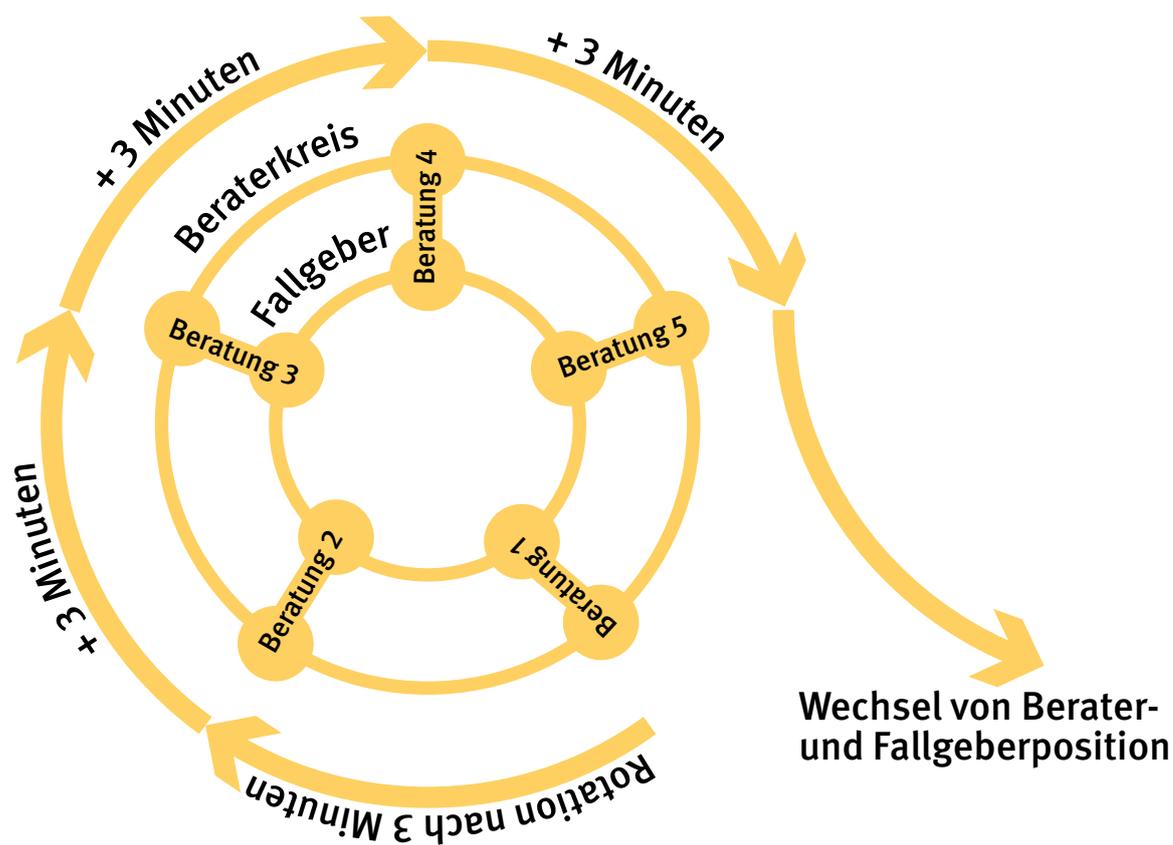
Ideenroulette

Das Ideenroulette öffnet den Blick auf mögliche Veränderungen und fördert lösungsorientiertes Denken.

Zielsetzung

Die Auszubildenden

- erhalten Gelegenheit, selbst Lösungen zu generieren.
- erleben sich als kompetente „Stresslöser“.
- erhalten konkrete Lösungsimpulse für ihre beruflichen/schulischen Herausforderungen.



Material

- Stühle in Anzahl der Auszubildenden
- Stifte und Papier oder digitale Schreibmöglichkeit

Durchführung

Sie als Lehrkraft erklären kurz die Methode.

Anschließend reflektieren die Schülerinnen und Schüler allein oder zu zweit berufliche Stresssituationen und jede Person wählt jeweils eine persönliche stressbezogene Herausforderung/Fragestellung aus, zu der sie Lösungen entwickeln möchte.

1. Durchgang:

Sie teilen die Klasse in zwei Gruppen ein:

- die Fallgeberinnen und die Fallgeber
- die Beraterinnen und die Berater

Jeweils vier bis fünf Schülerinnen/Schüler bilden den Beraterkreis (außen) und vier bis fünf Schülerinnen/Schüler den Fallgeberkreis (innen). Bei einer ungeraden Personenzahl kann eine Beraterposition doppelt besetzt werden. Bei größeren Klassengruppen können jeweils zwei Doppelkreise parallel stattfinden. Jeweils eine beratende und eine fallgebende Person sitzen sich gegenüber.

Im Zweiergespräch schildern die innen sitzenden Personen ihre Situation. Die Personen im äußeren Kreis nehmen die Beratungsrolle ein, während die fallgebende Person sich Lösungsideen und -anregungen notiert (zum Beispiel auf dem Arbeitsblatt auf der Seite XVI).

Nach drei Minuten rotiert der Außenkreis um eine Position, und die Person schildert ihre Situation einer neuen Beraterin oder einem neuen Berater und notiert sich gegebenenfalls weitere Lösungsaspekte.

Dieser Vorgang wird wiederholt, bis der Außenkreis einmal durchrotiert ist.

Wichtig: Alle Personen im Innen- und Außenkreis sitzen; keinesfalls sollten die Fragestellenden sitzen und die Beratenden stehen.

2. Durchgang:

Wenn der Außenkreis einmal komplett rotiert ist, kann der Kreis erneut starten. Hierfür müssen die Beratungs- und Fallgebendenpositionen gewechselt werden, sodass auch die Schülerinnen und Schüler, die noch keinen eigenen Fall schildern konnten, die Gelegenheit dazu erhalten.

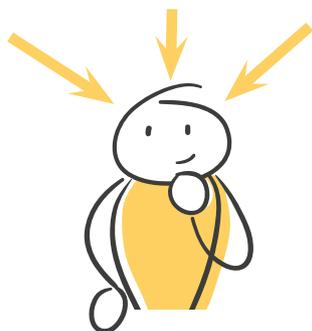
Im Anschluss

- haben die Auszubildenden Zeit, die Ideen vertiefter zu notieren.
- können die Lösungsvorschläge vorgestellt und hinsichtlich Verteilung zwischen Stressor abbauen zu Ressource stärken analysiert werden.
- können die Auszubildenden ihr jeweiliges Ideen-Highlight präsentieren.
- können die Auszubildenden ein Plakat gestalten, auf dem die Tipps und Hinweise gesammelt werden („Anti-Stress-Wand“).

Anmerkung

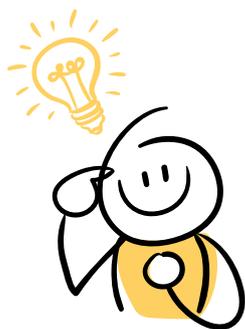
- Vor der Übung sollten die Auszubildenden bereits zum Thema „Stress“ gearbeitet haben, sodass ihnen die unterschiedlichen Ansatzmöglichkeiten vertraut sind und die Ideen in das Arbeitsblatt (siehe Seite XVI) eingeordnet werden können.
- Erfahrungsgemäß kann es einen Augenblick dauern, bis die Auszubildenden für sich Stresssituationen und anschließende Fragestellungen formulieren können (zum Beispiel: Wie kann ich diese Stresssituation zukünftig gar nicht erst entstehen lassen? Wie könnte ich in der Situation zukünftig anders reagieren?). Hier kann die Lehrkraft gegebenenfalls unterstützen.
- Bei der Anmoderation sollte deutlich gemacht werden, dass jede Idee der Beratenden wertvoll ist, es jedoch den Fragestellerinnen und -stellern obliegt, am Ende aus den vielen Ideen diejenigen auszuwählen, welche ihnen für sich und ihre Fragestellung am passendsten erscheinen.
- Die Zeit im Ideenroulette sollte drei bis vier Minuten pro Beratung nicht überschreiten. Auch wenn die Zeit zunächst kurz erscheint, macht gerade die Kürze die Besonderheit der Methode aus.

Lösungsansätze auf drei Ebenen



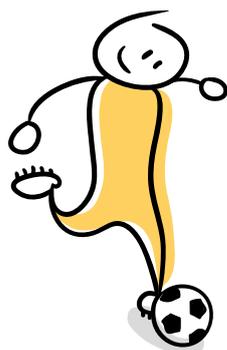
Auslöser verändern:

Beispiel: Anders organisieren



Eigene Bewertung verändern:

Beispiel: Auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen



Konsequenzen/Stressfolgen minimieren:

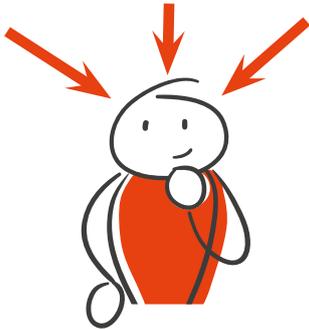
Beispiel: Beim Sport Stress abbauen



Übung 3.1

Ideenroulette

Lösungsansätze auf drei Ebenen



Auslöser verändern:



Eigene Bewertung verändern:



Konsequenzen/Stressfolgen minimieren:



Übung 3.2

Kleine Atemübung

Vor der praktischen Atemübung erfahren die Schülerinnen und Schüler etwas über den Sinn und Zweck von (Kurz-)Entspannungen und werden ermutigt, sich auf die Erfahrung einzulassen und am Ende zu überlegen, welche der Entspannungsübungen sie möglicherweise in ihren Alltag übernehmen wollen.

Anmerkung

Lesen Sie sehr langsam! In manchen Gruppen ist es hilfreich, wenn alle verbindlich die Augen schließen, damit sich keiner beobachtet fühlt.

Mögliche Anmoderation:

„Sie sitzen oder liegen bequem, Ihre Hände ruhen locker auf Ihrem Bauch oder Ihren Oberschenkeln. Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem ... Ihr Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig, kommt und geht ... Sie müssen nichts dafür tun.

Beobachten Sie, wie der Atem Ihre Nasenflügel entlangstreicht ...

Wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt ...

Wie ein Luftballon füllt sich Ihr Bauch beim Einatmen mit Luft und lässt die Luft beim Ausatmen langsam wieder gehen ...

Beobachten Sie noch einen Moment das ruhige Ein- und Ausströmen Ihres Atems ...

Mit jedem Ausatmen entspannt sich Ihr Körper mehr und mehr ...

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nun langsam in den Raum zurück.

Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten – bewegen Sie Ihre Arme und Beine. Recken und strecken Sie sich. Atmen Sie tief ein und aus.

Und öffnen Sie Ihre Augen.“

Variante:

Sie können die Atemübung auch mit einer Pulsmessung verbinden, um herauszufinden, ob sich der Puls vor und nach der Atemübung unterscheidet. Um Unterschiede feststellen zu können, kann es hilfreich sein, eine aktivierende Sequenz vorwegzuschalten und die Atemübung etwas länger zu gestalten.

Im Anschluss

Sie können die Übung gemeinsam mit der Klasse reflektieren, zum Beispiel mithilfe folgender Leitfragen:

- Wie war diese Übung für Sie?
- Wo waren Sie mit Ihren Gedanken während der Übung?
- Wenn die Übung für Sie angenehm war: Wie können Sie in Ihrem Alltag auf sie zurückgreifen?
- Wenn die Übung nicht zu Ihnen passt: Wie schöpfen Sie stattdessen neue Kraft? Beruflich und privat?
- Warum ist es wichtig, insbesondere im Berufsalltag auf kleine Verschnaufpausen zu achten?
- Was ist die körperliche Auswirkung des bewussten und verlangsamten Atmens? Warum kann dies in stressigen Situationen hilfreich sein?





Übung 3.3

Stresszählerinnen und Stresszähler

Gemeinsam begeben sich Ihre Schülerinnen und Schüler auf die Suche nach Erfolgsfaktoren beim Umgang mit Stress im beruflichen Kontext.

Zu Beginn

Die Auszubildenden diskutieren in Tandems oder Kleingruppen folgende Fragen:

- Was habe ich davon, mich mit dem Thema „Stress“ auseinanderzusetzen?
- Was hat mein (späterer) Betrieb davon, wenn ich mich mit dem Thema „Stress“ auseinandersetze?

Anschließend werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen.

Danach

Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich in Zweier- oder Dreiergruppen zu folgenden Fragen aus:

- Welche beruflichen Stresserfahrungen hat mein Gegenüber bereits gesammelt?
- Wie hat sie/er die Situation gemeistert?
- Was war dabei hilfreich?

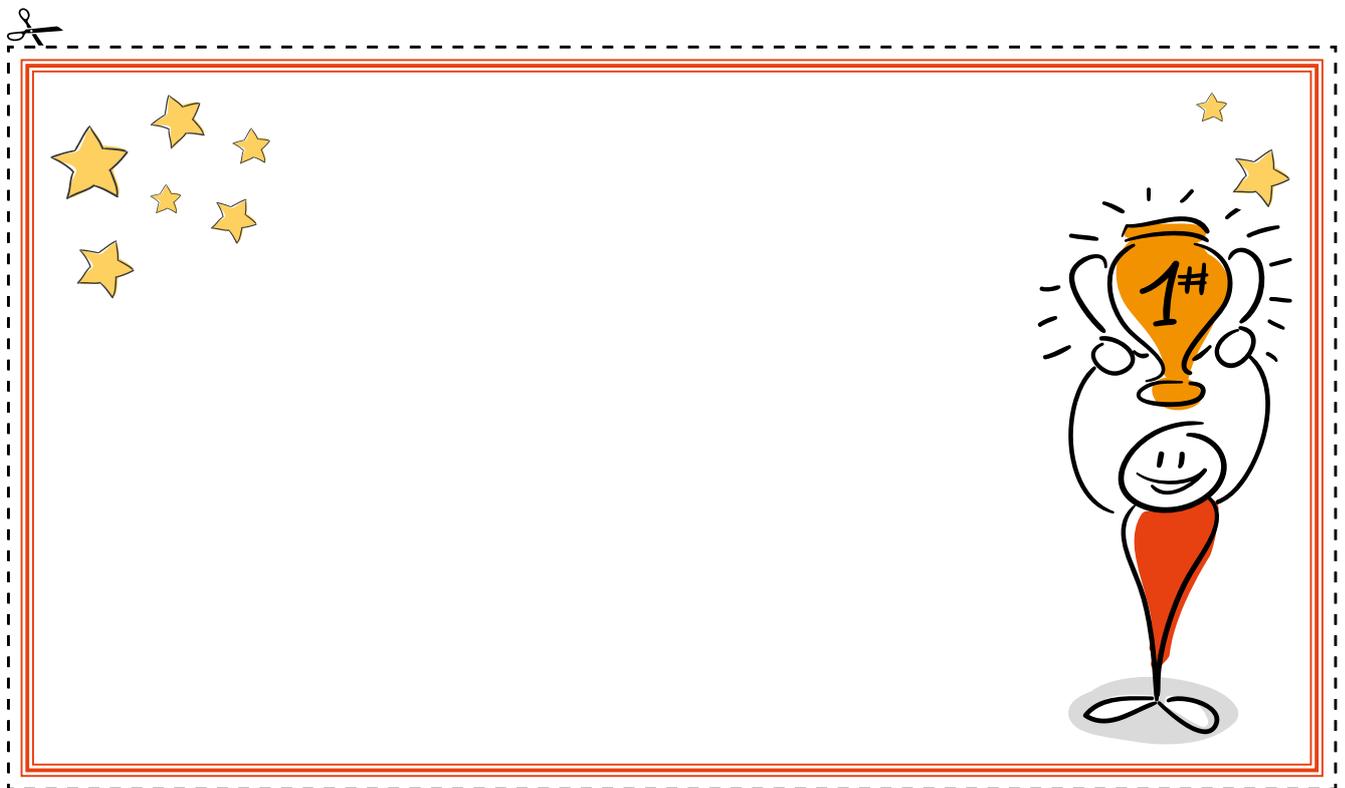
Die Antworten auf die beiden letzten Fragen hält jeweils die ZuhörerIn oder der Zuhörer für die erzählende Person in Stichworten auf Karten fest (siehe Kartenvorlagen auf den Seiten XVII-XVIII), jeweils ein Aspekt pro Karte.

Im Anschluss

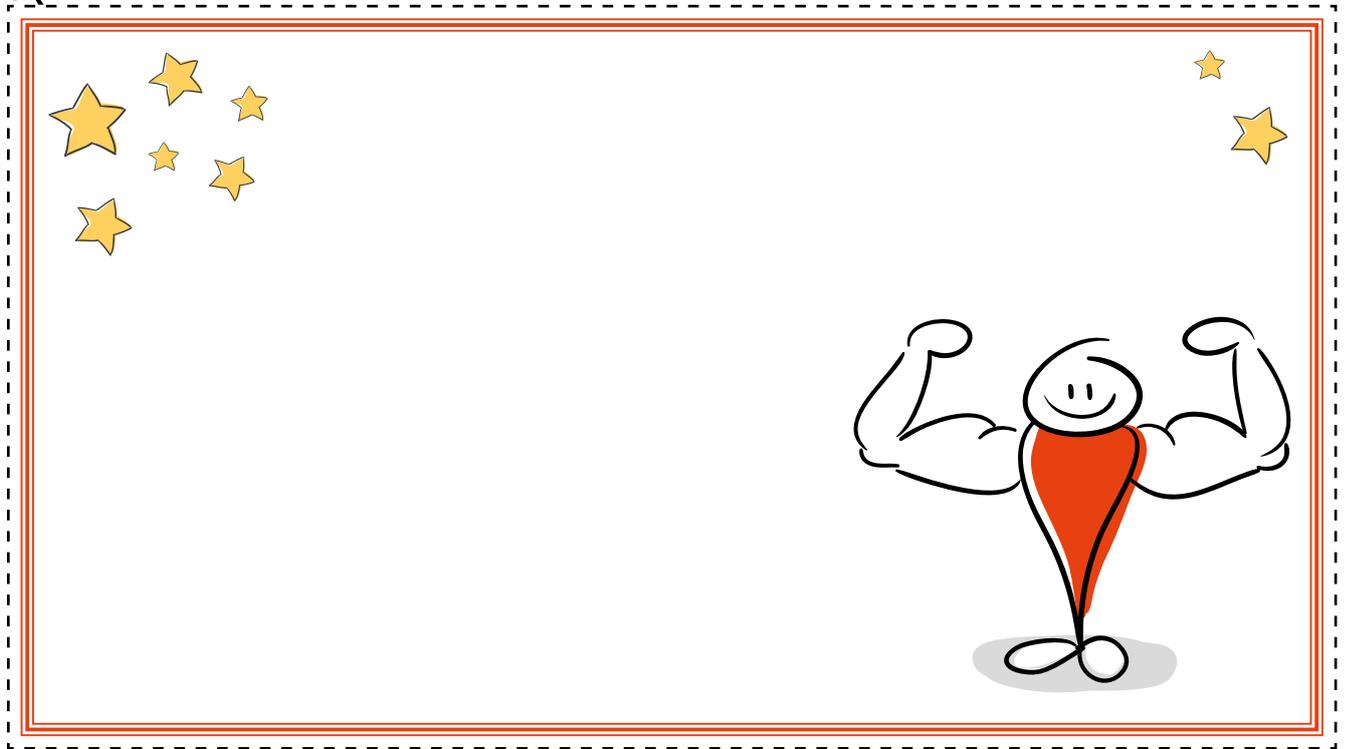
Alle Schülerinnen und Schüler stellen ihre Karten vor. Gemeinsam entsteht so eine Sammlung, die auch im Raum aufgehängt werden kann.



Übung 3.3



Übung 3.3





Diskussion 4.1

Als Einstieg in die Diskussion siehe Einstiegsvariante 1.1 „Schwester Inge im Stress“.

Die Reflexionsfragen auf dieser Seite können gut verwendet werden, wenn der Einstieg über das Beispiel „Schwester Inge“ gewählt wurde. Bei einem anderen Fallbeispiel müssen die Fragen entsprechend angepasst werden. Auf Seite 34 finden Sie unabhängig von dem Einstieg weitere Diskussions- und Reflexionsanregungen.

Mögliche Reflexions- und Diskussionsfragen:

Welche ähnlichen Situationen haben Sie erlebt?

Was könnte Inge noch tun, damit es ihr besser geht?

Welche Stressoren kennen Sie selbst von sich?

Kennen Sie eine Person wie Inge? Können Sie sie verstehen? Oder nervt Sie ihr Verhalten eher?

Wenn Sie eine gute Freundin von Inge wären und Inge rief Sie jetzt an, was würden Sie ihr raten?

Anmerkung

Bei der Diskussion sollten drei Ansatzebenen deutlich werden:

1. Stressoren verändern
– zum Beispiel die Organisation mit der Chefin besprechen
2. Eigene Bewertung verändern
– zum Beispiel die Situation als Herausforderung betrachten
3. Stressfolgen minimieren
– zum Beispiel zwischendurch Atemübungen einbauen, hinterher zum Sport gehen ...

Weitere Diskussions- und Reflexionsfragen gegebenenfalls in Verbindung mit Arbeitsblatt 2.2

Gelingt uns die vollständige Stressreaktion noch heute?

Was ist heute anders?

Wie haben sich die Säbelzähntiger und Mammuts verändert?

Kommen wir mit „viel Kraft – wenig Hirn“ bei der Bewältigung unserer alltäglichen Stressprobleme weiter?

Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es heute?

Und welche gibt es auch nicht? Worin liegt heutzutage das Problem?

Welche Konsequenzen hat das für Sie?

Wie sieht es mit Erholungsphasen aus?

Was können Sie für Ihr persönliches Stressmanagement daraus mitnehmen?

Hier geht's zurück



Praxisaufgabe 5.1

Anti-Stress-Vorhaben

Einen stressigen Alltag kennen die meisten von uns. Doch zu viel Stress schadet unserer Gesundheit. Ziel dieser Einheit ist es, dass die Auszubildenden ein konkretes Vorhaben zur Stressminderung entwickeln und über die nächsten acht bis zwölf Wochen umsetzen.

Durchführung

Selbstklärung:

Zunächst überlegen die Auszubildenden, welches Praxisvorhaben dies sein könnte (siehe Seiten XIX-XX).

Walk & Talk:

Anschließend erzählen sie ihrem Tandempartner beziehungsweise ihrer Tandempartnerin von ihrem Vorhaben und schärfen es hierdurch. Diesem/r stehen Reflexionsfragen zur Verfügung (siehe Seite XXI).

Präsentation

Die Vorhaben werden in der Klasse vorgestellt.

Anmerkung:

Je konkreter das Vorhaben beschrieben wird, desto wahrscheinlicher ist seine Umsetzung. Auch Erinnerungen und soziale Unterstützung sind bei der Veränderung von Routinen entscheidend. Die Tandempartnerinnen und -partner nehmen hier eine wichtige Rolle ein.

Mein Praxisvorhaben

1. Selbstklärung



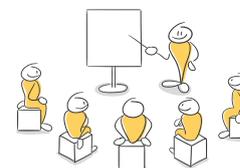
2. „Walk & Talk“ Darstellung, Prüfung, Konkretisierung ...



3. Gestaltung Gestalten Sie Ihr Praxisvorhaben auf dem Papier!



- notieren Sie Eckpunkte
– Titel, Bezeichnung, Überschrift, zentrale Inhalte ...
- nutzen Sie Bilder, Symbole, Motive ...
- plus Signatur – bitte!



4. Präsentation Stellen Sie Ihr Praxisvorhaben vor!

Im Anschluss

Nach den acht bis zwölf Wochen können die Anti-Stress-Vorhaben ausgewertet werden. Ziel dabei ist es, die erzielten Erfolge zu würdigen und sichtbar zu sichern, eventuell auch für die anderen nutzbar zu machen. Gleichzeitig können die Auszubildenden bei erlebten Schwierigkeiten wertvolle Tipps zur Weiterarbeit gewinnen. Die Schwierigkeiten selbst bekommen nur einen kleinen Raum. Schwerpunkte sind die positiven Beispiele.

Die Auswertung kann zum Beispiel in folgenden Schritten erfolgen:

1. Partnerinterview mit Leitfragen
2. Sammeln und Sortieren der Ergebnisse für eine Schatzkiste/Moderationswände im Klassenraum

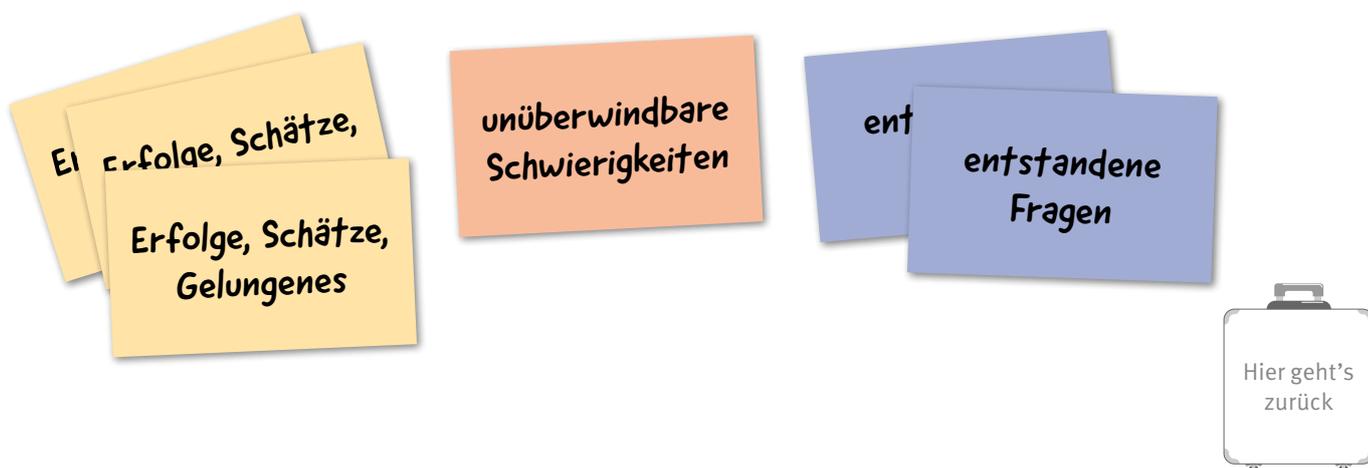
Anregungen für das Partnerinterview (2 x 10 Minuten):

Bevor das Partnerinterview startet, ist genau zu überlegen, ob es sinnvoll sein kann, dass die gleichen Partnerinnen und Partner wie bei der Vorbereitung ins Interview gehen oder ob es besser ist, wenn gerade dies nicht passiert.

In der Interviewphase könnten folgende Fragen eine Rolle spielen:

- „Was hattest du dir konkret vorgenommen? Und was ist daraus geworden? Hast du dein geplantes Vorhaben verändert?“
- Was hat – auch wenn es in deinen Augen nur wenig war – schon geklappt? Woran könnte das gelegen haben?
- Wer oder was hat dich unterstützt?
- Gab es eine oder mehrere Schwierigkeiten, mit denen du gut umgegangen bist?
- Gab es Schwierigkeiten, die mächtiger waren als deine Möglichkeiten?
- An welchem Punkt möchtest du dranbleiben?
- Sind dir Fragen gekommen?
- ...“

Die Interviewerin/der Interviewer notiert auf Kärtchen die wesentlichen Aspekte des Gesprächs und gibt sie anschließend an die erzählende Person zurück.



Praxisaufgabe 5.1

Anti-Stress-Vorhaben

Mein Anti-Stress-Vorhaben

Was will ich tun?



Was nehme ich mir dafür konkret für die nächste Zeit (2 Wochen, 2 Monate) vor?



Was wäre ein erster kleiner Schritt?

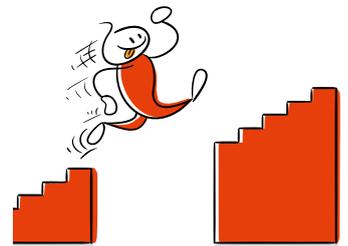


Wer oder was könnte mich unterstützen?

Was könnten Hindernisse und Schwierigkeiten sein?



Welche Vorbereitungen muss ich treffen, damit mich die Situation dann nicht unvorbereitet trifft?



Wo notiere ich, wenn etwas geklappt hat?



Welche guten Gründe gibt es, dass es gelingt?



Anregungen für die Tandempartnerinnen und Tandempartner

- Konkretisierung
 - Was genau möchten Sie tun?
 - Wer wird das als Erstes merken?
 - Wie möchten Sie sich belohnen, wenn es geklappt hat?

- Stolpersteine
 - Was wird Ihnen besonders schwerfallen? Was hilft Ihnen dann?
 - Als mögliche Schwierigkeit sehe ich ...
 - Welche Möglichkeiten sehen Sie oder wir gemeinsam, die Steine aus dem Weg zu räumen oder „drum herum“ zu gehen?

- Erinnern und Erfolge sichern
 - Wie kann Ihr Thema hochgehalten werden? Was könnte Sie erinnern?
(zum Beispiel Aufsteller auf Schreibtisch, Erinnerung im Smartphone, Punktesammlung der Erfolge ...)
 - Wer könnte Sie unterstützen?
Oder sollten wir gemeinsam eine Unterstützungspartnerschaft gründen?
(zum Beispiel: ein Anruf immer donnerstags nach dem Mittag oder eine Nachfrage-Nachricht als Impuls oder ...)
 - Wo könnten die Erfolge sichtbar werden?
(zum Beispiel: Notizbucheintrag, Selfie, Punkte auf Schatzkarte, Nugget von linker in rechte Hosentasche, Foto von Veränderung ...)



Praxisaufgabe 5.2

Simulation Nein-Sagen

Ziel dieser Einheit ist es, die Auszubildenden dafür zu sensibilisieren, auf ihre eigenen Grenzen zu achten. Jede und jeder Einzelne soll seine oder ihre ganz persönliche, passende Variante des „Nein-Sagens“ herausfinden und praktisch üben.

Es besteht ein Bezug zu 2.1 – dort wurden bereits stressige Situationen gesammelt, auf die jetzt zurückgegriffen werden kann.

Durchführung

1. Gesamte Klasse:

Die Auszubildenden sammeln gemeinsam Situationen, in denen sie Stress aufgrund mangelnder Abgrenzung/mangelnden Nein-Sagens erfahren haben oder in welchen dieser entstehen könnte.

Variante 2: Rückgriff auf die in 2.1 erarbeiteten Beispiele

Variante 3: Verwendung der Beispielsituationen (siehe Seiten XXII-XXIII)

2. Einzelarbeit:

In Einzelarbeit formulieren die Auszubildenden eine passende Nein-Sagen-Variante (siehe Arbeitsblatt XXIV).

3. Kleingruppenarbeit (4er-Teams: 2 Beobachtende + 2 Akteure):

In 4er-Teams wird eine Situation nachgespielt (eine kurze Simulation reicht aus). Jede/jeder sollte einmal die Position des Nein-Sagenden einnehmen.

Im Anschluss

Die Simulation kann in den Kleingruppen oder im Klassenplenum anhand folgender Leitfragen reflektiert werden.

- Wie fühlte sich das Nein-Sagen an?
- Wie ging es den Personen, die ein Nein erhalten haben? Gab es Unterschiede je nach Nein-Variante?
- Was ist den Beobachterinnen und Beobachtern aufgefallen?
- Wenn jemandem in der Klasse das Nein-Sagen leichtfiel: Woran könnte dies gelegen haben?
- Was könnte denjenigen helfen, denen es noch schwerfällt?
- Was war der größte Aha-Effekt bei den Simulationen?
- Im Anschluss kann der persönliche Favorit des Nein-Sagens auf einer Postkarte festgehalten werden (siehe Vorlage auf den Seiten XXV-XXVI).



Praxisaufgabe 5.2

Simulation Nein-Sagen

Beispielsituation 1

Sie haben Ihren Dienstplan bereits vor einiger Zeit erhalten. Da Sie das nächste Wochenende frei haben, haben Sie einen Ausflug mit Freunden geplant, auf den Sie sich sehr freuen.

Es ist Freitagmorgen, und der Kollege, der am Wochenende arbeiten sollte, fällt kurzfristig aus. Ihre Führungskraft steht nun vor Ihnen und fragt, ob Sie kurzfristig einspringen und am Samstag arbeiten können.

Beispielsituation 2

Sie arbeiten in einem ambulanten Pflegedienst. Ihre Tour hat sich bereits durch Baustellen und Umleitungen verzögert, und Sie waren überall schon spät dran. Nun müssen Sie sich bei Herrn Müller beeilen, um einen wichtigen eigenen Termin um 17.00 Uhr beim Bürgerservice wahrnehmen zu können.

Herr Müller ist seit zwei Monaten verwitwet und seither auch oft traurig und einsam. Auch dieses Mal hat er geweint. Nun bittet er Sie zum Abschluss Ihrer Schicht noch kurz auf einen Kaffee in die Küche.

Beispielsituation 3

Heute ist Donnerstag, und Sie sind für das kommende Wochenende auf der Arbeit eingeplant. Leider können Sie daher nicht am Sommerfest Ihres Sportvereins teilnehmen. Das finden Sie schade, denn dieser Verein liegt Ihnen sehr am Herzen und schafft einen guten Ausgleich zu Ihren beruflichen Belastungen.

Nun erhalten Sie von der Vorsitzenden des Vereins (eine gute Freundin von Ihnen) einen Anruf, dass noch Helfer für den Getränkeverkauf gesucht werden. Als Sie antworten, Sie müssten arbeiten, fragt Sie die Vorsitzende, ob Sie denn dann nicht wenigstens ein bis zwei Kuchen oder Salate vorbereiten könnten. Der Verein lebe schließlich vom Engagement der Mitglieder.

Beispielsituation 4

Sie arbeiten im Pflegeheim. Alle Kolleginnen und Kollegen sind heute sehr beschäftigt, weil in der letzten Nacht ein Bewohner verstorben ist. Eine andere Bewohnerin ist akut erkrankt und muss ins Krankenhaus verlegt werden. Neben den normalen Aufgaben ist also jede Menge zusätzlich zu erledigen.

Auf dem Weg zu einem Bewohner spricht Sie auf dem Gang ein Mann an. Es handelt sich um den Sohn einer Bewohnerin, der seine Mutter besucht. Er hat in der Dokumentation gesehen, dass seine Mutter heute erst 50 ml Wasser getrunken hat. Wie das denn sein könne? Und überhaupt, es sei überhaupt kein Personal da, wo sich denn bitte schön alle rumtrieben? Er suche schon die ganze Zeit nach Ansprechpersonen und Sie seien der erste Mensch, der sich nach einer halben Stunde überhaupt mal blicken lasse. Er werde sich jetzt nicht abwimmeln lassen, sondern verlange hier und jetzt von Ihnen eine Antwort!

Liste mit Nein-Sagen-Varianten:

Unten finden Sie unterschiedliche Arten, „Nein“ zu sagen.

Welche passt zu Ihnen? Suchen Sie sich eine aus, und markieren Sie sie. Oder finden Sie eine eigene Variante!

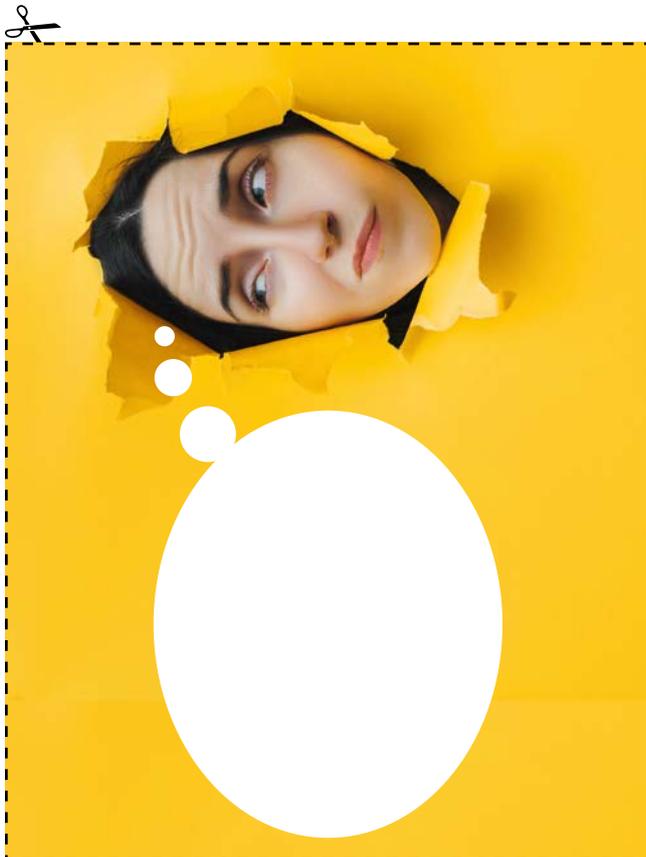
Sätze, mit denen Sie Zeit gewinnen, um zu überlegen, ob Sie Ja oder Nein sagen möchten:

<ul style="list-style-type: none">• Ich würde gern helfen, muss aber vorher noch etwas abklären. Ich melde mich später bei Ihnen zurück.
<ul style="list-style-type: none">• Das kann ich jetzt leider noch nicht sagen. Bis wann brauchen Sie eine Rückmeldung?
<ul style="list-style-type: none">• Welche Aufgabe würde stattdessen wegfallen?
Meine Variante:

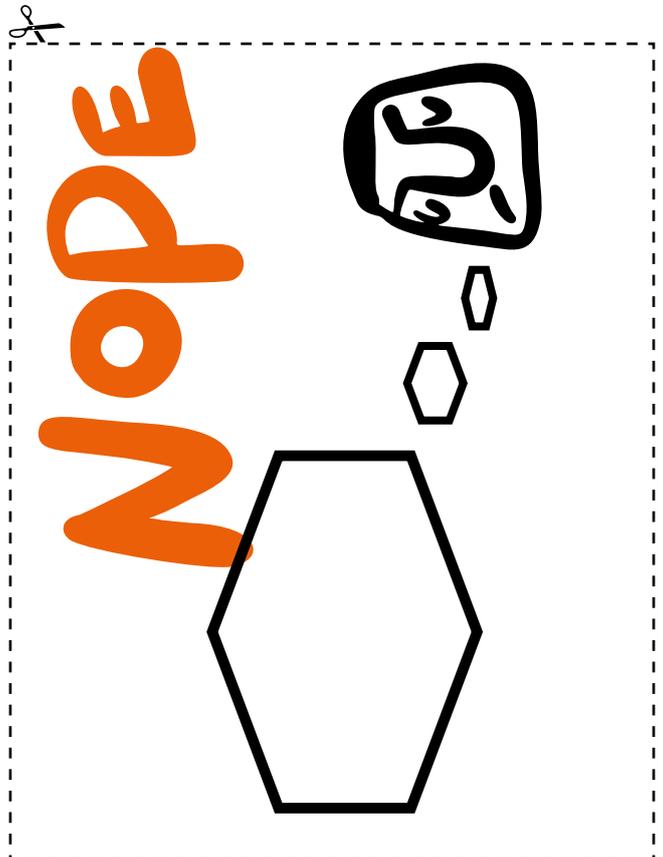
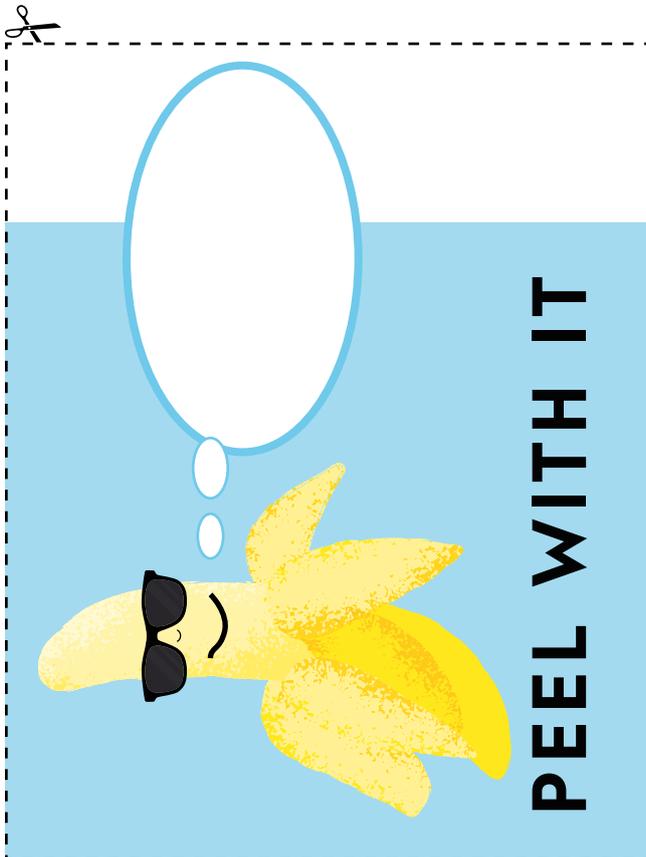
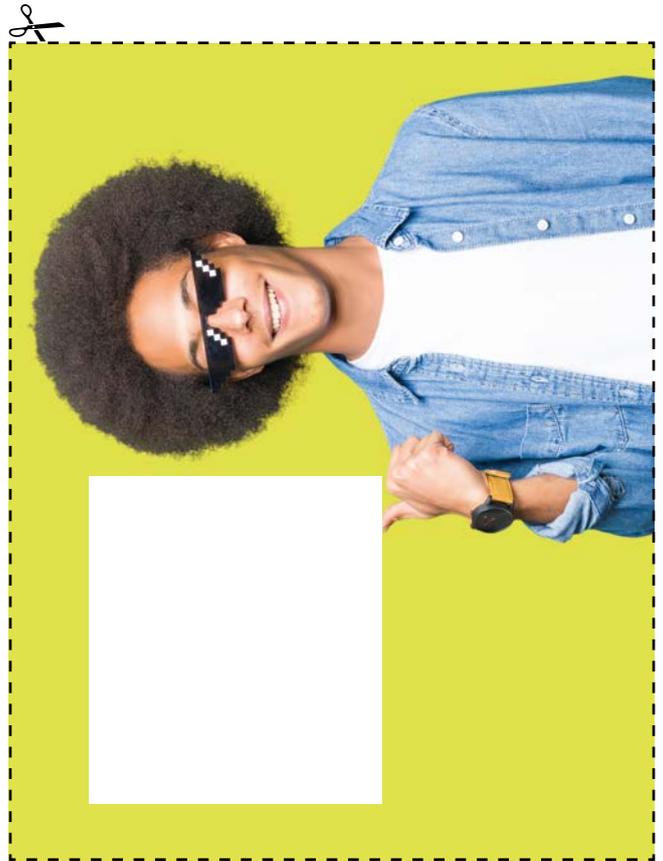
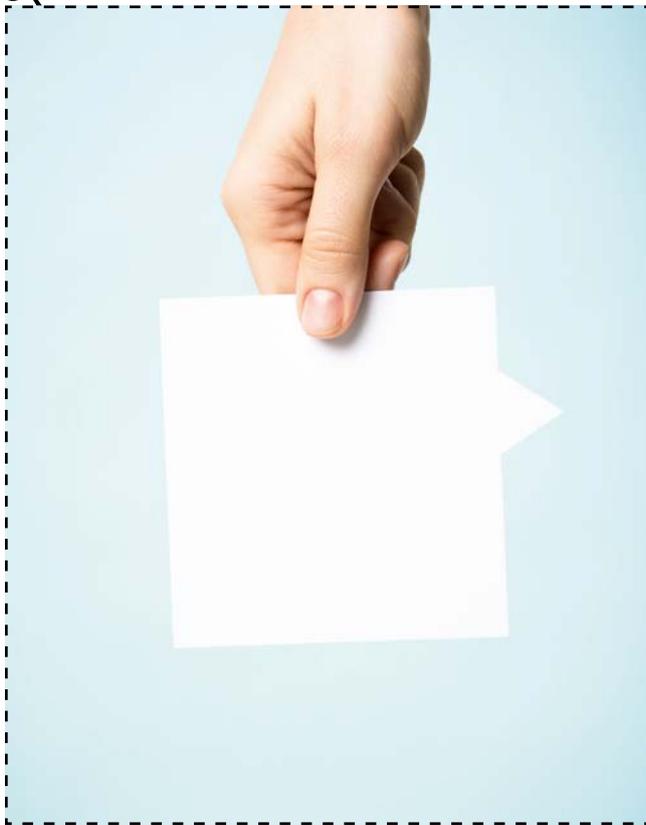
Sätze, mit denen Sie Nein sagen:

<ul style="list-style-type: none">• Ich würde Dir total gern helfen, aber ich bin heute selbst furchtbar im Stress und schaffe es einfach nicht.
<ul style="list-style-type: none">• Tut mir leid, das geht heute nicht.
<ul style="list-style-type: none">• Nein, ich kann jetzt nicht.
<ul style="list-style-type: none">• Nein.
Meine Variante:

Vorlagen: Postkarten



Vorlagen: Postkarten





Selbsttest 6.1

Dem Stress auf die Spur kommen

Auftrag

Die Auszubildenden finden heraus, wie sehr sie sich im beruflichen (und privaten) Alltag gestresst fühlen.

Variante 1:

Die Schülerinnen und Schüler beobachten eine Woche lang das eigene Stresslevel und notieren es auf der Skala.

Variante 2:

Die Schülerinnen und Schüler tun sich zu zweit zusammen, um für die jeweils andere Person eine Woche lang das Stresslevel zu beobachten.

Variante 3:

Die Schülerinnen und Schüler beobachten das allgemeine Stresslevel anhand der Leitfrage:

Wie gestresst, meine ich, waren die Personen aus meinem direkten Arbeitsumfeld/Schulumfeld heute?

Anmerkung

Die Aufgabe sensibilisiert die Auszubildenden für stressauslösende Situationen und kurzfristige Stressfolgen. Durch die anschließende Reflexion wird deutlich:

- Stressfolgen entstehen kurz- und langfristig. Sie betreffen die körperliche, kognitive, emotionale und die Verhaltensebene.
- Stressreaktionen sind individuell (die eine wird lauter, der andere leiser ...)

Im Anschluss

Die Beobachtungen werden idealerweise gemeinsam reflektiert:

- Was ist den Auszubildenden bei ihren eigenen oder fremden Stressbeobachtungen aufgefallen?
- Gab es große oder eher kleine Schwankungen? Was vermuten die Auszubildenden, woran das liegt?
- Woran haben die Auszubildenden gemerkt, dass sie gestresst waren?
- Woran konnten sie erkennen, dass andere gestresst waren?



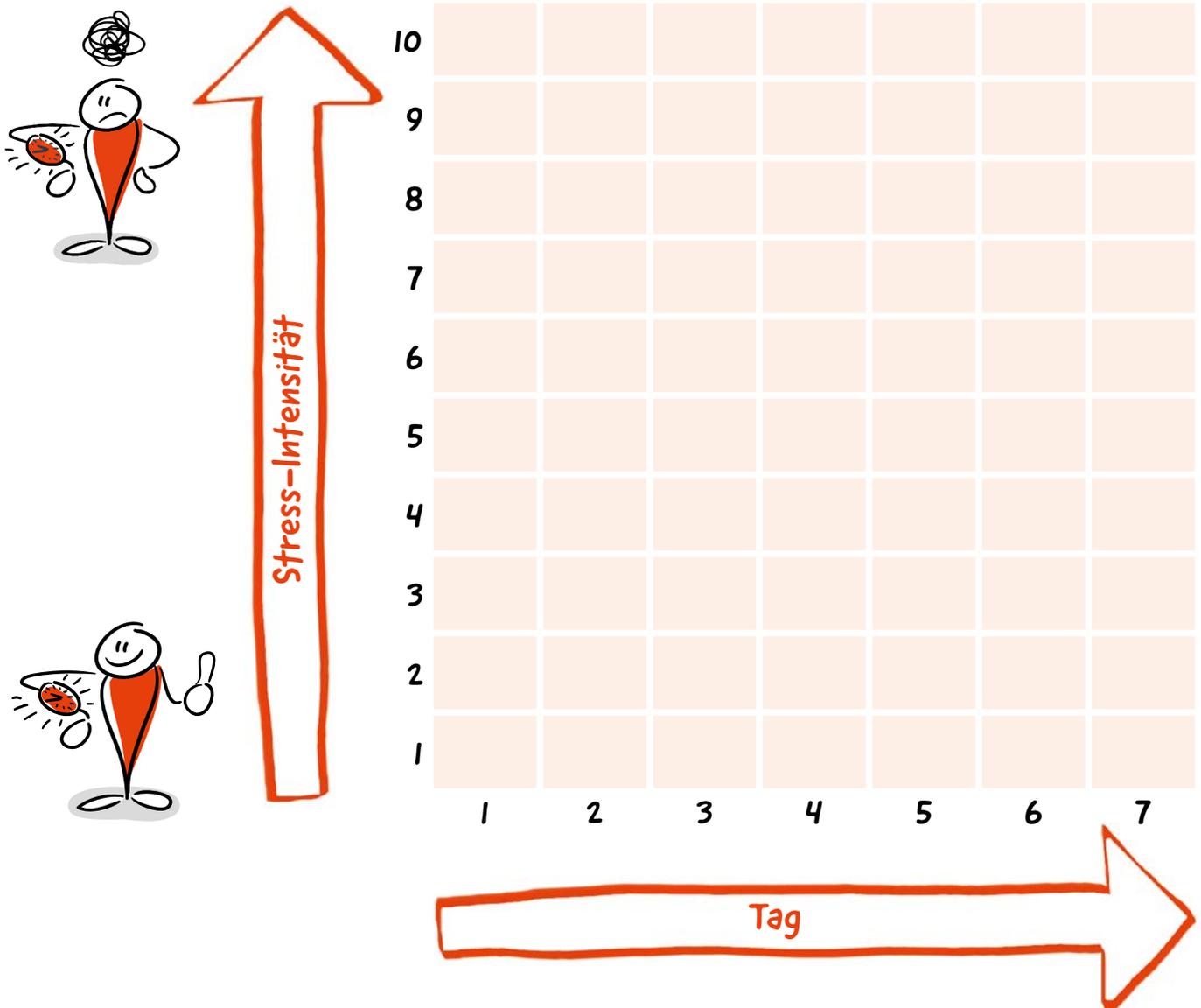
Selbsttest 6.1

Dem Stress auf die Spur kommen

Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 1

Wie gestresst habe ich mich heute durchschnittlich gefühlt?

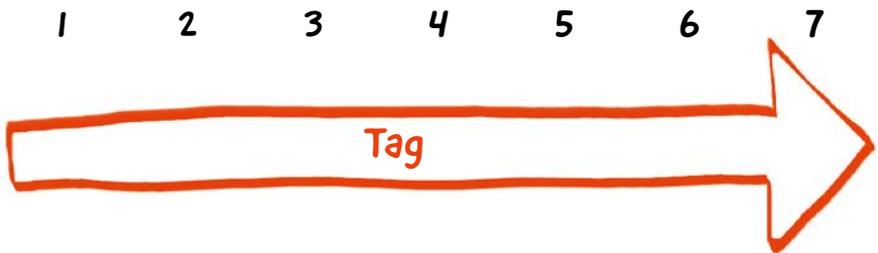
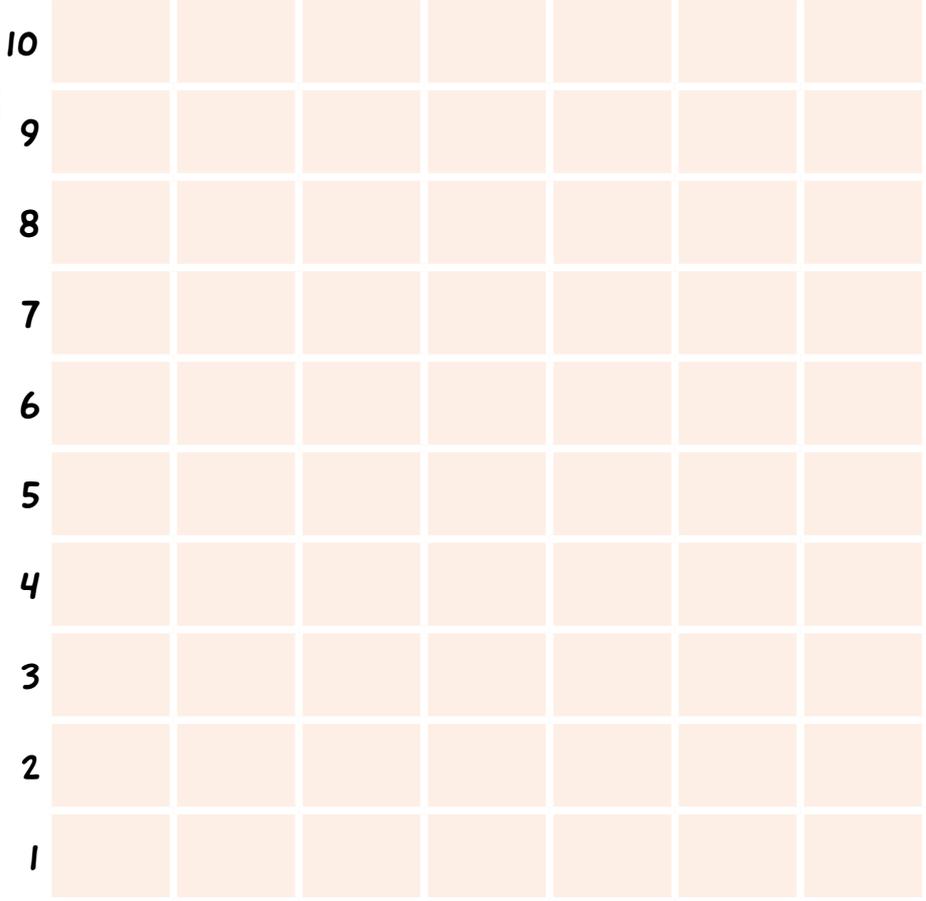
Bitte kreuzen Sie an!



Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 2

Wie gestresst, glaube ich, hat sich _____ heute durchschnittlich gefühlt?

Bitte kreuzen Sie an!

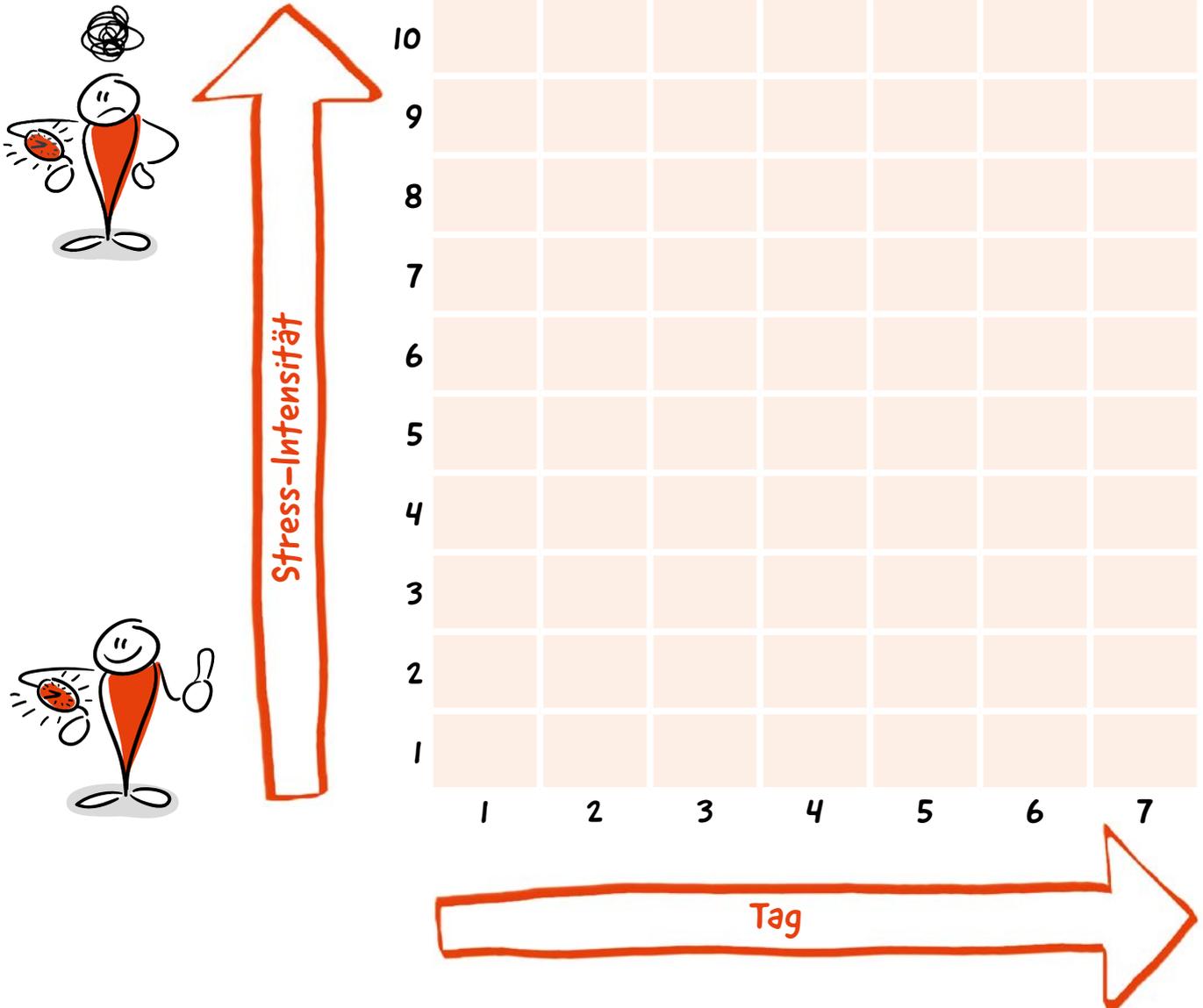


1 2 3 4 5 6 7

Dem Stress auf die Spur kommen – Variante 3

Wie gestresst, meine ich, waren die Personen aus meinem direkten Arbeitsumfeld/Schulumfeld durchschnittlich heute?

Bitte kreuzen Sie an!



Foliensatz 7.1

**Take Care –
Gesund und sicher im Pflegeberuf
Stressprävention**

FÜR EIN GESUNDES BERUFSLEBEN

BGW
Berufsgenossenschaft
für Gesundheitsdienst
und Wohlfahrtspflege

www.bgw-online.de

Stressverschärfende und stressentschärfende Gedanken

Folie 7.1

BGW

www.bgw-online.de

Take Care – Pflege, Stressprävention 1/2018 – Seite 2 von 13. Aufbereitung im Rahmen d. D/1718. Stressmanagement
11/18. © Berufsgenossenschaft Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, Berlin, S. 10



Foliensatz 7.1

www.bgw-online.de

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.2.1

Das-gibt's-doch-nicht-Denken

Mit der Realität hadern, sich in Ärger und Frust hineinsteigern



Das darf ja wohl nicht wahr sein!



Das gibt's doch nicht!

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 3 von 13 in Anlehnung an Katala, G. (2011). Stressbewältigung: Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. In: Angewandte Psychologie, Springer, Verlag, S. 211.



www.bgw-online.de

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.2.2

Annehmen der Realität



Es ist, wie es ist!

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 4 von 13 in Anlehnung an Katala, G. (2011). Stressbewältigung: Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. In: Angewandte Psychologie, Springer, Verlag, S. 211.




Foliensatz 7.1

www.bgw-online.de

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.3.1

Blick auf das Negative
Konzentration auf die negativen Aspekte der Situation



Meine gesamte Ausbildung ist ein einziger Reifall!



Nie klappt etwas!

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 5 von 13 in Anlehnung an Katala, G. (2011). Stressbewältigung. Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. In: Angewandte Psychologie, Springer, Verlag, S. 211.



www.bgw-online.de

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.3.2

Blick auf das Positive



Was kann ich aus der Situation lernen?



Was ist das Gute daran?

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 5 von 13 in Anlehnung an Katala, G. (2011). Stressbewältigung. Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. In: Angewandte Psychologie, Springer, Verlag, S. 211.




Foliensatz 7.1

www.bgw-online.de

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.4.1

Defizit-Denken

Einseitig auf eigene Defizite und Misserfolge fokussieren



Das werde ich nie schaffen!



Ich bin dafür nicht gut genug!

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 7 von 13 in Anlehnung an Kutzer, G. (2017). Stressbewältigung. Handb. d. Psychosozialen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer, S. 211.



www.bgw-online.de

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.4.2

Kompetenz-Denken



Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie ist mir das gelungen?



Ich schaffe das!

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 8 von 13 in Anlehnung an Kutzer, G. (2017). Stressbewältigung. Handb. d. Psychosozialen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer, S. 211.




Foliensatz 7.1

www.bgw-online.de

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.5.1

Katastrophisieren

Negative Folgen ausmalen und übersteigern



Wenn ich das nicht schaffe, beschwert sich der Bewohner bei meiner Chefin, dann werde ich gekündigt, verliere mein Zuhause, weil ich die Miete nicht zahlen kann, lande unter der Brücke, sterbe einsam ...

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 10 von 13 in Anlehnung an Kazuo O. (2011): Stressbewältigung. Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer-Verlag, S. 211.



www.bgw-online.de

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.5.2

Entkatastrophisieren



Was könnte schlimmstenfalls passieren?
Wie schlimm wäre das wirklich?
Wie wahrscheinlich ist das?

Take Care - Pflege, Stressprävention 11/2019 - Seite 10 von 13 in Anlehnung an Kazuo O. (2011): Stressbewältigung. Instrumente zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: Springer-Verlag, S. 211.





Foliensatz 7.1

www.bgw-online.de

Stressverschärfende Gedanken

Folie 7.6.1

Personalisieren

Sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, schuldig, verantwortlich et cetera fühlen



Immer muss ich das machen ...



Immer bin ich die Schuldige!

Take Care - Pflege-Stressmanagement 1102018 - Seite 11 von 13 in Anlehnung an Kazuo O. (2011). Stressmanagement. Transkript zur Psychologischen Gesundheitsberatung. In: Angewandte Psychologie. Springer, Verlag, S. 211.



www.bgw-online.de

Mit Stressphänomenen umgehen

Folie 7.6.2

Relativieren und Distanzieren



Wie werde ich in zehn Jahren darüber denken?



Ist die Situation wirklich so?

Take Care - Pflege-Stressmanagement 1102018 - Seite 12 von 13 in Anlehnung an Kazuo O. (2011). Stressmanagement. Transkript zur Psychologischen Gesundheitsberatung. In: Angewandte Psychologie. Springer, Verlag, S. 211.