LEITFADEN FÜR EINE GUTE VERHALTENSPRÄVENTION
IN DER ALTENPFLEGE

GERN UND GESUND ARBEITEN IN DER ALTENPFLEGE

Johanniter Seniorenhäuser GmbH, St. Gereon Seniorendienste gGmbH, DIP e.V. und MA&T Sell & Partner GmbH im Rahmen des Forschungsprojektes **Pflege-Prävention 4.0**

Gefördert vom

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird / wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Innovationen für die Produktion, Dienstleistung und Arbeit von morgen gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Leitfaden für eine gute Verhaltensprävention in der Altenpflege
„Gern und Gesund arbeiten in der Altenpflege“

IMPRESSUM

Autorinnen und Autoren: Paul Fuchs-Frohnhofen, Helga Gessenich, Pia Dautzenberg, Dorothea Metzen, Georg Hammann, Bernd Bogert

Kontakt: Projektteam Pflege-Prävention 4.0
Paul Fuchs-Frohnhofen
MA&T Sell & Partner GmbH
Karl-Carstens-Str. 1
52146 Würselen
E-Mail: fuchs@mat-gmbh.de

www.praevention-fuer-pflegende.de

Layout: büro G29 – Kommunikationsdesign
Titelmotiv: iStock.com/FatCamera
Druck: Franz Schmitz – Print- und Audiovisuelle Medien GmbH

© Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH, Februar 2019
ISBN: 978-3-9820402-3-3

INHALT

Vorwort ..... Seite **4**

1. Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege:
   Ein Leitfaden im Rahmen des Projekts Pflege-Prävention 4.0 ..... Seite **6**
   - 1.1 Ausgangssituation
   - 1.2 Das Projekt Pflege-Prävention 4.0

2. Was bedeutet Gesundheit? – Was bedeutet Prävention? ..... Seite **8**

3. Wie kann ich meine Gesundheit bei der Arbeit schützen und stärken? ..... Seite **11**
   - 3.1 Professionalität als Schutz vor krank machender Belastung
   - 3.2 Gesundheitsförderung durch Reflexion mit dem „AVEM“ Fragebogen

4. Die eigene Gesundheit aktiv fördern – einige Hinweise
   (nicht nur) für Pflege-Beschäftigte ..... Seite **18**
   - 4.1 Erholung
   - 4.2 Mit Stress gut umgehen
   - 4.3 Zeiteinteilung
   - 4.4 Achtsamkeit
   - 4.5 Ernährung
   - 4.6 Bewegung
   - 4.7 Suchtprophylaxe – Raucherentwöhnung

5. Gute Beispiele ..... Seite **32**
   - 5.1 Persönlicher Bericht aus dem Johanniter Stift Köln-Kalk
   - 5.2 Persönliche Berichte aus den St. Gereon Seniorendiensten in Hückelhoven
   - 5.3 Der Workshop „Emotionale Abgrenzung“ im Rahmen des Projektes Pflege-Prävention 4.0

6. Fazit ..... Seite **36**

7. Literatur ..... Seite **37**

Vorwort

Für die meisten Pflegenden ist die Arbeit in der Altenpflege genau der richtige Beruf. Doch für viele ist es zunehmend schwierig, die Anforderungen aus Bewohner-, Angehörigen- und Arbeitgebersicht mit den eigenen Vorstellungen vom Arbeitsalltag sowie den privaten Verpflichtungen und Wünschen zu vereinbaren. Die Bewältigung mannigfaltiger Anforderungen ist für viele Berufstätige zu viel und macht sie auf Dauer krank.

Um gesund zu bleiben, sind gute Arbeitsbedingungen sehr wichtig. Aber es braucht auch eigenen Antrieb und Entschlossenheit, selbst auf die eigene Gesundheit zu achten und diese aktiv zu schützen. Denn die wichtigste Energiequelle, die wir haben, ist unsere Gesundheit! Sind wir gesund und fühlen wir uns gut, gelingt uns so manches leichter.

Die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit stellt einen der wichtigsten Faktoren für die Lebensqualität und das Lebensglück dar.[1] Und Gesundheit wird uns immer wichtiger.[2] Nach dem Glücksreport des Jahres 2016 reagiert die allgemeine Lebenszufriedenheit mehr als doppelt so stark auf einen Anstieg der Gesundheitszufriedenheit als auf einen Anstieg der Zufriedenheit mit dem Einkommen.

Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung sind deshalb im Berufsalltag äußerst wichtig. Deswegen wenden wir uns mit diesem Leitfaden an Sie als Beschäftigte in der Pflege! Denn viele Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung können noch so gut sein, sie nützen nichts, wenn Sie durch die Arbeit schon so ausgelaugt und resigniert sind, dass Sie sich auf nichts Weiteres mehr einlassen möchten und nur noch nach Hause auf die Couch wollen. Auf längere Sicht bleibt dabei aber Ihre Gesundheit auf der Strecke. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte Ihr/e Arbeitgeber/-in zusammen mit Ihnen als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer alle Möglichkeiten nutzen.

Im Mittelpunkt dieser Handlungsanregung „Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege“ steht das Thema „Verhaltensprävention“, also die Frage, wie Sie selbst für die eigene Gesundheit und Arbeits- und Lebenszufriedenheit aktiv werden können.

1 Johag, 2011; Harnisch, 2014; Ruckriegel, 2012
2 Wippermann & Krüger, 2015

©jat306 - stock.adobe.com

Dabei möchten wir nicht den Zeigefinger erheben und belehren, sondern Erkenntnisse weitergeben und zur Selbstreflexion anregen. Wir möchten Sie motivieren, in eigener Sache aktiv zu werden. Jede Leserin und jeder Leser kann und soll selbst entscheiden, welche dieser Handlungsanregungen zum Arbeits- und Privatleben passen und für die Gesundheit förderlich erscheinen.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Einrichtungsleiterinnen und Einrichtungsleiter in Altenpflegeeinrichtungen haben dazu im Projekt Pflege-Prävention 4.0 drei Jahre lang gemeinsam Vorschläge erarbeitet und erprobt, wie die Arbeit in der Altenpflege gut und gesundheitsförderlich gestaltet werden kann und wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für ihre Gesundheit und Arbeitszufriedenheit eigenaktiv sein können.

Mit diesen Vorschlägen wollen wir Ideenstifter sein, damit auch Sie Ihre persönlichen Energiequellen finden und ihre Energieräuber besser erkennen und vermeiden können. Seien Sie gern gesund aktiv, sowohl beruflich wie auch privat!

Paul Fuchs-Frohnhofen, Helga Gessenich, Pia Dautzenberg, Dorothea Metzen, Georg Hammann, Bernd Bogert

1. Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege: Ein Leitfaden im Rahmen des Projekts Pflege-Prävention 4.0

© iStock.com/Abel Mitja Varela

1.1 Ausgangssituation

Beschäftigte in der Altenpflege sind vielen Anforderungen ausgesetzt. Pflegearbeit birgt neben körperlicher Belastung auch emotionale Belastungen. Als Ursachen für die psychische Belastung werden auch ständiges Arbeiten unter Zeitdruck, häufige Überstunden, das Arbeiten im Schichtdienst, die Schwierigkeit, sich von der Arbeit abzugrenzen, schlechte Aufstiegschancen und schlechte materielle und organisatorische Rahmenbedingungen genannt.[3] Diese oft hohen psychischen Anforderungen in der Altenpflege verlangen besondere Kompetenzen wie eine gesundheitsförderliche Stressresistenz und psychische Widerstandskraft durch spezielles Wissen, um mit besonderen Anforderungen wie beispielsweise einem täglichen Umgang mit demenziell Erkrankten oder leidenden, trauernden oder sterbenden Bewohnerinnen und Bewohnern umzugehen.

Eine Reaktion auf eine langfristig zu hohe Belastung ist, dass zu viele Pflegekräfte aus gesundheitlichen Gründen kündigen.[4] Und viele verlassen ihren Beruf vor Eintritt des regulären Renteneintrittsalters, beispielsweise gehen Pflegekräfte in NRW aktuell zumeist mit 63 Jahren in Rente.[5] Es ist anzunehmen, dass eine Entscheidung zum frühen Renteneintritt auch aus gesundheitlichen Gründen getroffen wird. Für manch eine/n Pflegende/n mögen damit aber auch schwer zu verkraftende finanzielle Einbußen bei der Altersrente verbunden sein.

Ebenso arbeiten immer mehr Pflegekräfte in Teilzeit. Manchmal wird das so sein, weil die Arbeitsstelle keine Vollzeitbeschäftigung anbietet. Doch als weitere Ursache der steigenden Teilzeitquote in der Pflege wird angenommen, dass viele Pflegende dies als einzige Möglichkeit sehen, sich vor einer zu hohen Arbeitsbelastung zu schützen. Doch leider hat jede Reduzierung der Arbeitszeit auch negative Auswirkungen auf die Höhe der Bezüge und der späteren Altersrente. Umso wichtiger ist es, dass alle Beteiligten gemeinsam daran arbeiten, eine gute und gesunde Arbeitstätigkeit bis zum gesetzlichen Rentenalter zu ermöglichen. Die Gesundheit muss dazu tatkräftig geschützt und unterstützt werden. Das Belastungserleben bei der Arbeit in der Altenpflege muss zum einen durch die bestmögliche Reduzierung von Arbeitsbelastungen und zum anderen durch die Förderung von Ressourcen beispielsweise durch Gesundheitsprävention und Gesundheitsschutz minimiert werden.

3 Köllner, 2015
4 Isfort et al., (2018)
5 LbG NRW 2017, www.dip.de

Zudem wird der Pflegeberuf in Zukunft immer wichtiger werden. Technik und Robotik können die Pflegearbeit nicht ersetzen, sondern nur sinnvoll unterstützen.[6] Und durch die demografische Entwicklung werden zum einen mehr ältere und hochaltrige Menschen Pflege benötigen. Im Jahr 2015 waren in Deutschland 2,86 Millionen Menschen pflegebedürftig im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI). Von Dezember 2013 war eine Steigerung um 234 000 (+ 8,9 %) festzustellen.[7] Und es zeigt sich nochmals eine starke Zunahme von 2015 zu 2017 um 19,4 % auf 3,41 Millionen Pflegebedürftige, dies ist auch bedingt durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffes.[8]

Zum anderen nimmt die Anzahl der jungen Menschen ab, die für den Pflegeberuf gewonnen werden können. Pflegearbeit braucht deshalb jetzt und in Zukunft umso dringlicher gute Arbeitsbedingungen, die nicht krank machen und den Beruf attraktiv für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie den Nachwuchs machen. Für junge Pflegekräfte, aber auch für ältere Pflegekräfte ist es aus all diesen Gründen wichtig selbst zu wissen, wie sie ihre Gesundheit bei der Arbeit, aber auch in der Freizeit schützen und erhalten können.

1.2 Das Projekt Pflege-Prävention 4.0

Pflege-Prävention 4.0 ist ein Verbundprojekt, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung ab Januar 2016 für drei Jahre gefördert wurde. Zentraler Projektgegenstand war die Erforschung von präventiven Maßnahmen für eine sichere und gesunde Arbeit in der Altenpflege von heute und von morgen.

Erforscht werden sollte, wie sich Beschäftigte in der professionellen Altenpflege in den verschiedenen berufsbiografischen Phasen von der Ausbildung bis zum Berufsende mit der eigenen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit auseinandersetzen und wie sie angeregt werden können, Gesundheitsprävention als Chance für bessere Arbeit und bessere Selbstverwirklichung zu erkennen und eigenaktiv anzugehen.

Dafür sollten die Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber verbesserte Konzepte der Arbeitsgestaltung entwickeln und umsetzen.

Neue Konzepte zum gesundheitspräventiven Einsatz von digitalen Technologien und technischen Assistenzsystemen und neue Strategien zur Rotation zwischen verschiedenen Dienstleistungsangeboten von Einrichtungen der Altenpflege sollen für einen präventiven Arbeits- und Gesundheitsschutz genutzt werden.

Orientiert an diesen Zielen hat das Projekt verschiedene wissenschaftlich abgesicherte und ganz praktisch nutzbare Ergebnisse erzielt, die in Handlungsanregungen festgehalten und den jeweiligen Zielgruppen zugänglich gemacht werden:

- Eine Handlungsanregung „Neue Geschäftsmodelle in der Altenpflege als Rahmen für gesunde Arbeit“,[9]
- eine Handlungsanregung „Gesunde Arbeitsbedingungen in Pflegeeinrichtungen“,[10]
- eine „Handlungsanregung zur Gestaltung eines Employer Branding Projekts - Beschäftigte als Einrichtungsbotschafter/-innen gewinnen“,[11]
- und der hier vorliegende Leitfaden „Gern und gesund arbeiten in der Altenpflege“.[12]

Dieser Leitfaden richtet sich damit an Sie als Berufstätige oder Berufstätiger in der Altenpflege. Gute und gesunde Arbeit soll in jedem Lebensalter wichtig und möglich sein, also in allen berufsbiografischen Phasen von der Ausbildung bis zum Renteneintrittsalter. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihre eigene Gesundheit zu reflektieren und zu gestalten, indem wir Vorschläge formulieren, die Ihnen dabei helfen können, Ihre persönlichen Ressourcen zu finden und Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber beruflichen Anforderungen zu stärken. Dabei geht es nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger jeden Lebensbereich auf den Kopf zu stellen, sondern wir möchten Ihr Interesse wecken, etwas Neues auszuprobieren. Wir sind der Ansicht, dass Gesundheit jeden Menschen betrifft und für Jede/n einen hohen Stellenwert einnimmt. Gesundheit ist Lebensqualität!

Doch auch für den Arbeitgeber ist die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wertvoll. Deshalb können Sie durchaus erwarten, dass Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber durch gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen dazu beiträgt, Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Dies wird entsprechend in den drei weiteren Leitfäden thematisiert.

Gerne können Sie Ihre Arbeitgeber/-innen auf diese Broschüren aufmerksam machen.

6 Fuchs-Frohnhofen et al., 2018
7 Statistisches Bundesamt (Destatis), 2017
8 Statistisches Bundesamt (Destatis), 2018
9 Ciesinger, K.G. u.a., 2019
10 Fuchs-Frohnhofen, P. u.a., 2019
11 Hammann, G. u.a., 2018
12 Fuchs-Frohnhofen, P. u.a., 2019

© iStock.com/PeopleImages

2. Was bedeutet Gesundheit? – Was bedeutet Prävention?

Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert **Gesundheit** als „ein[en] Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen […]".

Demnach besitzt Gesundheit eine stark subjektive Komponente und ist nicht allein objektiv über das Fehlen von Krankheiten oder medizinische Diagnosen feststellbar. Das bedeutet konkret, dass nicht jeder Mensch ohne feststellbare körperliche Krankheit auch gesund ist. Psychisches und emotionales Belastungserleben sind rein körperlich nicht unbedingt diagnostizierbar. Dennoch kann eine dauerhafte Belastung zu Beanspruchungsreaktionen führen, die sich beispielsweise in einer Depression oder einem Burnout-Syndrom äußern können.

Umgekehrt darf ebenso nicht geschlussfolgert werden, dass jeder Mensch gesund ist, der sich subjektiv gesund fühlt. Gesundheit orientiert sich zwar an einem individuellen empfundenen Idealzustand, dennoch gibt es medizinisch-wissenschaftliche Normen und Richtwerte, die als Grundlage für gesunde Lebensweisen herangezogen werden können. So können sich beispielsweise starkes Über-/Untergewicht oder gesundheitsbelastende Verhaltensweisen wie Rauchen oder wenig körperliche Betätigung zunächst nicht gesundheitsbelastend anfühlen, sie wirken aber erwiesenermaßen auf Dauer negativ auf die Gesundheit.

Bei der Formulierung von Ratschlägen zur Förderung der individuellen Gesundheit besteht deshalb stets das Bemühen, die Widersprüchlichkeit zwischen subjektivem Empfinden und medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen zu überwinden und beide Aspekte zu verbinden.

Prävention

Wenn wir von Gesundheit sprechen, kann und darf ein Begriff nicht fehlen: **Prävention.**

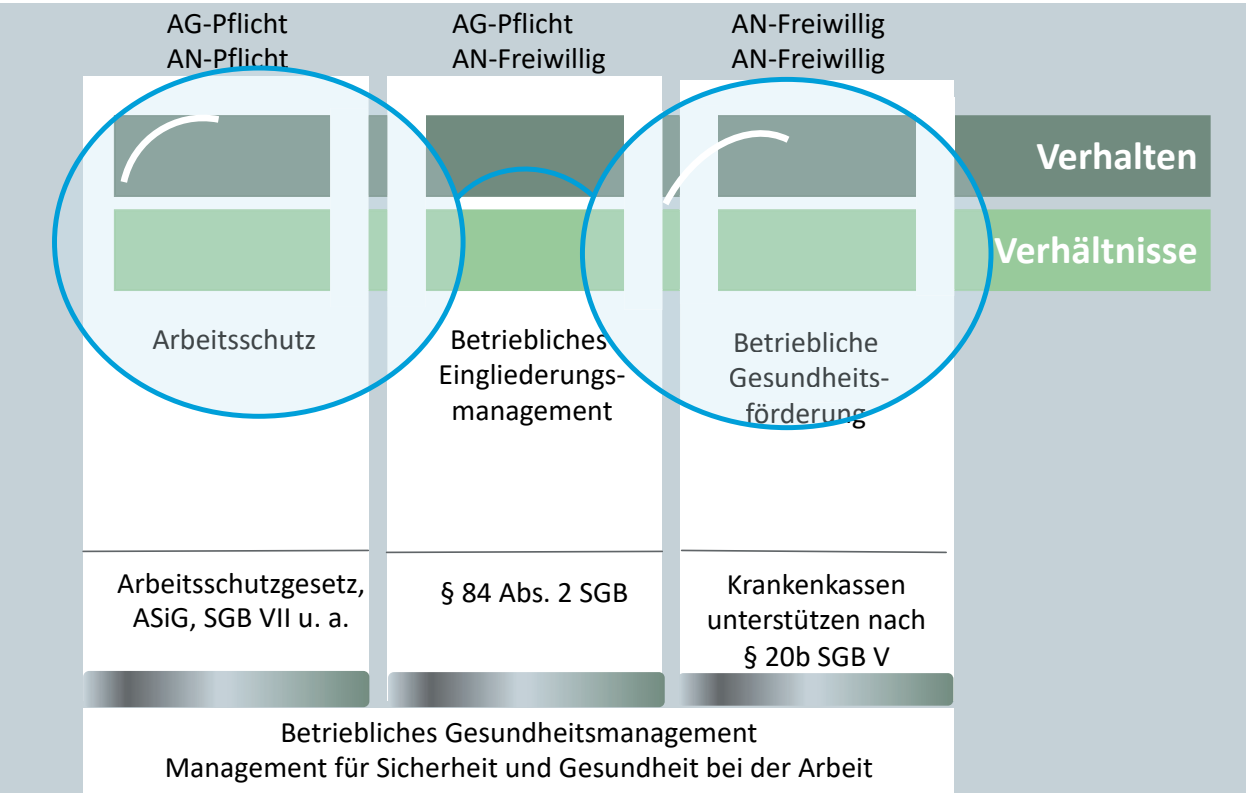
Prävention bedeutet im Gesundheitswesen, dass durch zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten eine gesundheitliche Schädigung oder Krankheiten vermieden oder verhindert werden sollen.[13] Aber wer genau ist für Prävention verantwortlich? Wer muss Sorge tragen, dass

13 https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html
14 Grimm & Brodersen, 2016

Sie gesund bleiben und nicht erkranken? Die Antwort ist eigentlich einfach und doch wieder nicht, denn zum Arbeitsschutz sind Arbeitgeberin oder Arbeitgeber und Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer gleichermaßen verpflichtet.[14] Dazu gehört beispielsweise die jährlich durchzuführende Gefährdungsbeurteilung, die Sie sicher kennen. Auch ein betriebliches Eingliederungsmanagement nach einer längerfristigen Erkrankung muss jede Arbeitgeberin und jeder Arbeitgeber seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern per Gesetz anbieten.

Gute Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber investieren darüber hinaus freiwillig noch einiges mehr an Zeit, Geld und Ideen in die betriebliche Gesundheitsförderung. Sie gestalten ganz bewusst gute Arbeitsbedingungen mit wertschätzender Arbeitsorganisation und Führung und achten auf eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung. Darüber hinaus bieten einige Unternehmen ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weitere gesundheitsförderliche Maßnahmen an, dazu können Fitness- oder Entspannungskurse oder Massagen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehören oder sie bereiten regelmäßig Obsttage oder ein gesundes Mitarbeiterfrühstück vor. Manche Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gewähren zur Motivation ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beispielweise auch Sonderurlaubstage für gesundheitsbewusstes Verhalten. Sportlich aktiv zu sein oder auf den Konsum von Nikotin zu verzichten, wird so angeregt.

Abbildung 1: Rahmenbedingungen für Arbeitsschutz und Betriebliche Gesundheitsförderung, eigene Darstellung von Grimm und Brodersen, 2016, in Anlehnung an Giesert, 2012[15]



15 Giesert, 2012; Grimm & Brodersen, 2016

Fakt ist, für die Prävention sind maßgeblich zwei Parteien verantwortlich – die Arbeitgeberin bzw. der Arbeitgeber und jede Arbeitnehmerin bzw. jeder Arbeitnehmer selbst. Prävention lässt sich deshalb aufteilen in Verhältnisprävention, also das, was eigentlich von Seiten der Arbeitgeber/-innen beigesteuert wird und in die Verhaltensprävention. Damit ist gemeint, dass auch die Arbeitnehmerin bzw. der Arbeitnehmer ein Interesse daran hat gesund zu bleiben und einen Beitrag zu seiner Gesunderhaltung leisten sollte.

Verhältnisprävention und Verhaltensprävention

Die Verhältnisprävention liegt also in erster Linie in der Verantwortung der Arbeitgeberin bzw. des Arbeitgebers. Dies umfasst beispielsweise die Arbeitsbedingungen in der Einrichtung in der Sie tätig sind. Hierzu gehören die Arbeitsinhalte, das Arbeitsumfeld, wie das Gebäude und die Arbeitsmaterialien, und die Arbeitszeiten. Aber auch die Unternehmenskultur, das Betriebsklima im Team oder der Führungsstil sind wichtige Handlungs- und Gestaltungsfelder der Verhältnisprävention. Es ist ja, wie schon beschrieben, zum einen die Pflicht der Arbeitgeberin bzw. des Arbeitgebers, dafür zu sorgen, dass die Arbeit nicht gesundheitsgefährdend ist. Dazu kann er die aktive Beteiligung der Beschäftigten erwarten. Darüber hinaus sollte es im Interesse guter Arbeitgeber/-innen liegen, die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass sie gesundheitsförderlich sind. Dazu kann sie oder er die aktive Beteiligung der Beschäftigten fördern, indem sie oder er diese informiert und unterstützt, professionell und kompetent mitzuwirken. Die Verhaltensprävention, also ein gesundheitsförderliches Verhalten, liegt damit ganz in der Hand der Arbeitnehmer/-innen. Damit stehen Ihre Haltung und Ihre Handlungsweisen im Blickpunkt, die Sie als Person und als professionell Pflegende nutzen, um gesund zu bleiben. Laut des Ethikkodex des Weltverbands der Pflegeberufe (ICN, 2012) haben Pflegende vier grundlegende Aufgaben:

„Gesundheit zu fördern, Krankheit zu verhüten, Gesundheit wiederherzustellen, Leiden zu lindern." (ICN, Präambel, S. 1).

Dieses Leitbild bezieht sich dabei nicht nur auf die Gesundheit und die Pflege anderer, sondern auch auf den Umgang der Pflegenden mit sich selbst. So heißt es weiter im zweiten Element des Ethikkodex:

„Die Pflegende achtet auf ihre eigene Gesundheit, um ihre Fähigkeit zur Berufsausübung zu erhalten und sie nicht zu beinträchtigen." (ICN, S. 3).

© iStock.com/Neustockimages

3. Wie kann ich meine Gesundheit bei der Arbeit schützen und stärken?

3.1 Professionalität als Schutz vor krank machender Belastung

Ein wichtiger Aspekt zum Schutz der eigenen Gesundheit ist die Fähigkeit, den Pflegeberuf professionell auszuüben. Professionalität in der Pflegearbeit bedeutet auch, sich selbst zu reflektieren und bewusst zu machen, was bei der Arbeit als Belastung erlebt wird, und entsprechend aktiv zu werden um diesem Belastungserleben frühzeitig entgegenzuwirken.

Zur professionellen Haltung im täglichen Umgang mit kranken, alten, leidenden oder auch sterbenden Menschen und ihren Angehörigen gehört, mitfühlend und empathisch zu sein. Es ist hingegen unprofessionell und sogar gesundheitsgefährdend, derart mitzuleiden, dass man Kummer und Probleme ständig mit nach Hause nimmt und damit die eigene Psyche oder die eigene Familie belastet. Ebenso wenig professionell ist es, sich über die Arbeitszeit hinaus für alles verantwortlich zu fühlen und nicht auch mal „nein" sagen zu können. Es ist hingegen professionell, sich selbst zu erlauben, in der Freizeit abzuschalten und die eigenen Energieressourcen durch bewusste Entspannung und wohltuende Freizeiterlebnisse aufzufüllen. Es gibt in jedem Team sicher die oder den ein oder anderen, die oder der ständig mit ihren oder seinen Gedanken bei der Arbeit ist, immer bereit ist einspringen und trotzdem oder gerade deswegen auf Dauer in die Überforderung rutscht und krank wird.

Es ist also Aufgabe der Pflegenden weltweit professionell berufliches Wissen zur Prävention der eigenen Gesundheit einzusetzen, indem krank machende Belastungen erkannt und aktiv reduziert werden.

Ob die Arbeitsbedingungen insgesamt gut sind, davon haben Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer häufig eine generelle Meinung. Man urteilt, ob das Team gut funktioniert oder ob schlechte Stimmung herrscht. Man weiß, ob der Schichtplan einem gut tut, oder ob genügend Personal zur Bewältigung der anstehenden Arbeit zur Verfügung steht. Und man beurteilt auch schnell, ob die Vorgesetzten einen Führungsstil pflegen, mit dem man gerne und gut arbeiten möchte und kann. Seltener hingegen wird reflektiert, wie man mit dem eigenen Verhalten selbst Einfluss auf die Dinge nehmen kann, die als belastend erlebt werden. Finden Sie heraus, was Sie bei der Arbeit als Belastung erleben und schauen Sie sich Ihr Verhalten an. Wie gehen Sie mit Ihren Belastungen um? Was können Sie tun um Ihre Belastungen zu minimieren? Was erleben Sie hingegen als förderlich für Ihre Gesundheit? Wo entdecken Sie Ressourcen die Ihnen helfen, gut und gesund zu arbeiten? Dies zu wissen, ist der erste Schritt. Hierbei sind die folgenden Fragen hilfreich:

- Wie verhalte ich mich überhaupt?
- Bin ich „gut" zu mir?
- Bin ich zufrieden mit meinem Gesundheitszustand?
- Verhalte ich mich gesundheitsförderlich?

- Gibt es Dinge, die ich gerne ändern würde?
- Wenn ja, was soll sich ändern?
- Wie kann ich das erreichen?
- Was muss ich tun?
- Welche Unterstützung kann ich aktivieren?

Dann gilt es zu handeln um präventiv aktiv die eigene Gesundheit zu schützen. Machen Sie Ihre beruflichen Belastungsfaktoren zum Thema. Sprechen Sie Ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber an, wenn Sie hierbei Unterstützung brauchen, thematisieren Sie Ihre Belastungsfaktoren im nächsten Mitarbeitergespräch und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Ihre Gesundheit ist ja auch im Interesse Ihrer Arbeitgeberin oder Ihres Arbeitgebers, also holen Sie sie oder ihn im Eigeninteresse mit ins Boot, denn Ihre Gesundheit ist Ihr höchstes Gut. Im Arbeitskontext stellt die Gesundheit Ihre Ressource und Ihr Kapital dar, die es Ihnen ermöglicht Ihren Beruf auszuüben und nicht zuletzt auch Geld zu verdienen und unabhängig zu sein. Wenn ich gerne und gesund arbeiten möchte, bedeutet es, dass ich meine persönliche Gesundheit ernst nehmen muss, mich selbst reflektiere und auch kleine Schritte aktiv angehe, um meine Gesundheit zu schützen und möglichst langfristig zu erhalten. Im Folgenden finden Sie dazu weitere Handlungsanregungen und Tipps aus der Projektarbeit.

3.2 Gesundheitsförderung durch Reflexion mit dem „AVEM" Fragebogen

Um geeignete Tipps zur eigenaktiven Gesundheits(vor)sorge durch gesundheitsförderliches Verhalten (Verhaltensprävention) herauszuarbeiten, wurden im Projekt Pflege-Prävention 4.0 in drei beteiligten Pflegeeinrichtungen insgesamt über 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Hilfe eines Fragebogens zu Arbeits- und Berufsanforderungen angesprochen. Der dazu verwendete Fragebogen AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster)[16] stellt 44 Fragen zu arbeitsbezogenen, gesundheitsförderlichen und gesundheitsgefährdenden Verhaltens- und Erlebensweisen. Durch ein spezielles Auswertungsverfahren konnte jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine ganz persönliche schriftliche Rückmeldung ihres oder seines arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmusters erhalten. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhielt dabei ganz persönliche Hinweise, wie sie oder er am besten seine Gesundheit im Berufsalltag schützen und gesundheitspräventiv aktiv sein kann. Die Berichte der Gesamtergebnisse wurden in anonymisierter Form den Einrichtungsleitungen und den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Mitarbeiterversammlungen vorgestellt und miteinander diskutiert. Jedem Menschen wird damit, ganz im Sinne des ICN-Ethikkodexes, eine aktive, gestalterische Rolle beim Verhalten zu den beruflichen Anforderungen zugesprochen. Die Annahme ist, dass der Persönlichkeit und damit jedem Einzelnen selbst eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung ihrer oder seiner gesundheitlichen „Entwicklung" zukommt. Gesundheitsförderliches Verhalten- und Erleben schafft präventiv wirksame Ressourcen. Das individuelle Belastungsempfinden kann gestaltet werden. Das, was als Belastung erlebt wird, und auf Dauer krank zu machen droht, kann im ersten Schritt erkannt werden. Im zweiten Schritt kann dann aktiv an einer Verhaltensänderung gearbeitet werden. Somit ist jeder ein Stück weit selbst „seiner Gesundheit Schmied". Jeder kann „sich selbst" sozusagen mit kleinen und großen Schritten lebenslang Gutes tun und eigenaktiv seine Gesundheit präventiv schützen.

Der dazu im Projekt eingesetzte Fragebogen AVEM nutzt vier Muster mit drei Merkmalsbereichen und elf Dimensionen. Diese Muster, Merkmalsbereiche und Dimensionen bieten mit ihren Aussagen gute Anhaltspunkte, um das eigene Gesundheitsverhalten in Bezug auf die Arbeitstätigkeit auf den selbstkritischen Prüfstand zu stellen. Mit dieser Broschüre ist leider keine Befragung mit dem Fragebogeninstrument AVEM möglich. Doch da die Auseinandersetzung und Diskussion mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über die Muster des AVEM und seine Merkmalsbereiche sowie Dimensionen von den Befragten als hilfreich und präventionswirksam erlebt wurden, soll das Forschungsinstrument in dieser Broschüre in kurzer Form vorgestellt und mit einigen beispielhaften Möglichkeiten zur Intervention bei gesundheitsgefährdendem Verhalten (siehe Tabelle 1) beschrieben werden.

Arbeitsbezogene Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

Eine AVEM-Auswertung ordnet die jeweilige Ausprägung der Merkmale vier einprägsamen und charakteristischen Mustern arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens zu. Die Muster, das **„Gesundheitsmuster G = Gesundheit"**, das **„Muster S = Schonung"** und zwei Risikomuster, **„Muster A = Gesundheitsrisiko durch Selbstüberforderung"** und **„Muster B = Gesundheitsrisiko durch chronisches Erschöpfungserleben und Resignation"** stehen für bestimmte Eigenschaften (siehe Abbildung 2). Die Musterzugehörigkeit ermöglicht Aussagen unter Einbezug von Gesundheitsaspekten. Darüber hinaus erfolgt durch die Auswertung der Befragung die Folgerung gesundheitsförderlicher Interventionen.

16 Schaarschmidt & Fischer, 2008; Fischer, 2018

Abbildung 2: Symbole zu den vier Arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern mit Kurzbeschreibung[17]

Muster G – Gesundheit
hohes, aber nicht überhöhtes Engagement, verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden

Muster S – Schutz/Schonung
verhaltenes Engagement bei erhaltener Widerstandsfähigkeit und (relativem) Wohlbefinden

Risikomuster A – Anstrengung
überhöhtes Engagement bei verminderter Widerstandfähigkeit und eher eingeschränktem Lebensgefühl

Risikomuster B – „Burnout"
Resignation und deutlich verminderte Belastbarkeit, einhergehend mit reduziertem Engagement und stark eingschränktem Wohlbefinden

Die drei übergeordneten Merkmalsbereiche des AVEM sind: **„1. Engagement gegenüber der Arbeit", „2. Persönliche Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen"** und **„3. Lebensgefühl".** Diese drei Bereiche gliedern sich in elf verschiedene Dimensionen, bei denen es für die Gesundheit wichtig ist, ein gewisses Gleichgewicht zu halten. Betrachtet man beispielsweise in Abbildung 3 die unterschiedlichen Ausprägungen der Dimensionen beim **„Gesundheitsmuster G"** (grüne Linie) im Vergleich zum **„Risikomuster B"** (graue Linie), fallen große Unterschiede auf (da, wo die Linien auf dem Spinnennetzdiagramm weit auseinander liegen, beispielsweise bei der Dimension 6: Resignationstendenz), aber auch Gemeinsamkeiten auf (da, wo sie aufeinandertreffen, beispielsweise bei der Dimension 3: Verausgabung). Letztendlich ist aber für die Gesundheit und Gesunderhaltung ein entsprechendes Zusammenspiel und Gleichgewicht aller elf Dimensionen entscheidend. Dieses gesundheitsförderliche Gleichgewicht bildet sich in den Ausprägungen des **„Gesundheitsmuster G"** ab. Hier zeigt sich, dass jemand, der sich verausgabt, also hohe Anforderungen erfüllt auch entsprechende ausgleichende Ressourcen im „Repertoire" seines Verhaltens und Erlebens haben muss. Bei Befragten mit **„Gesundheitsmuster G"** sieht man beispielsweise hohe Einschätzungen der Dimensionen beim Merkmalsbereich Lebensgefühl (siehe Abbildung 3: hoher Wert von acht auf der Stanine- Skala).

Menschen mit **„Gesundheitsmuster G"** beurteilen sich selbst beispielsweise im Großen und Ganzen als glücklich (hohe Lebenszufriedenheit) und ihr Berufsleben als erfolgreich. Sie sind ehrgeizig im Beruf und resignieren nicht so schnell bei Misserfolg. Sie achten jedoch auch auf eine Balance zwischen Belastung und Ressourcen, denn bei der Verausgabung arbeiten sie nicht unbedingt exzessiv bis zur Erschöpfung, sie sind in der Lage auch mal „nein" zu sagen.

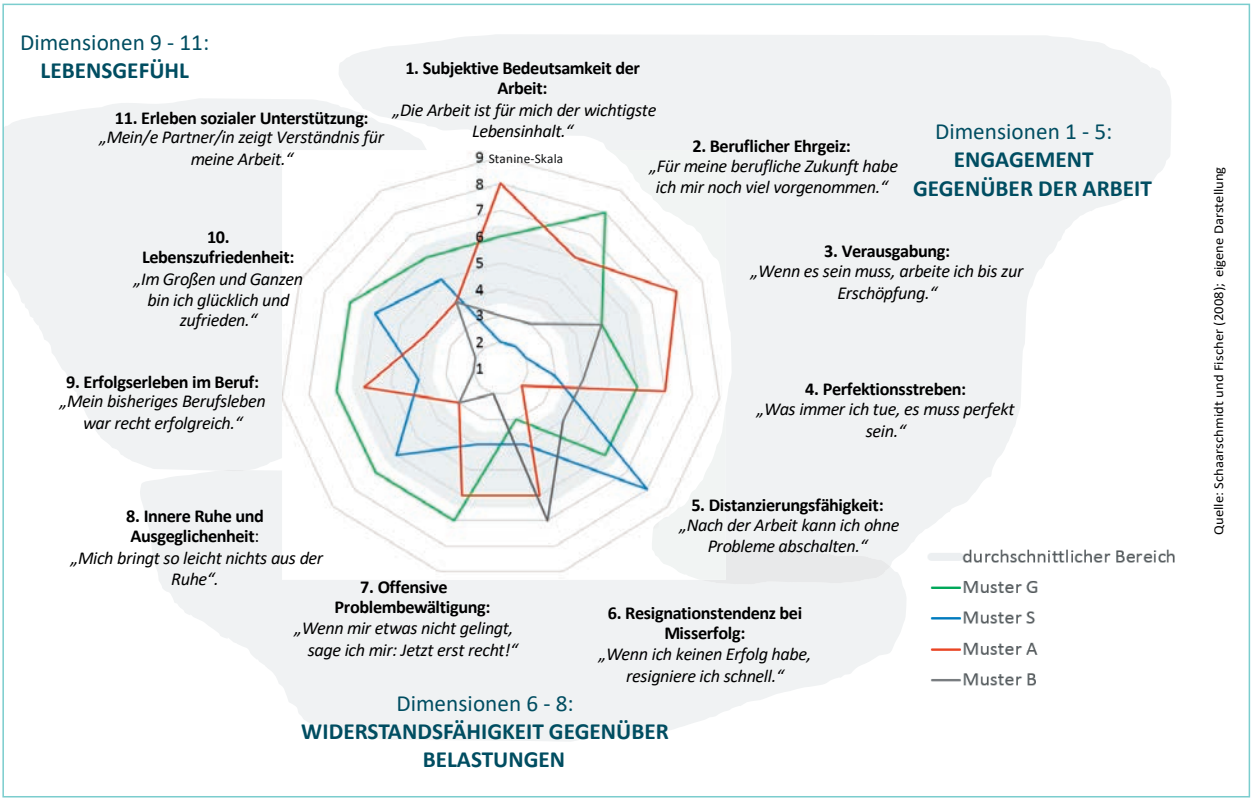
Vergleicht man nun die einzelnen farbigen Linien der Muster, dann kann man schon erkennen, wie wichtig

17 Schaarschmidt & Fischer, 2008; Fischer, 2018

eine Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen für die Gesunderhaltung ist und wie sehr die eigene Einschätzung des Erlebens arbeitsbezogener Faktoren eine Rolle spielt. Auch wenn wir an dieser Stelle mit Ihnen keine AVEM-Befragung durchführen können, hoffen wir, dass eine Beschäftigung mit den Beispielaussagen zu jeder der elf Dimensionen (siehe Abbildung 3) Ihnen eine Anregung bietet, Ihrem eigenen Gesundheits- oder Risikomuster und damit Ihren Belastungsfaktoren und Ressourcen auf die Spur zu kommen.

Ein Ergebnis des Projektes Pflege-Prävention 4.0 ist: Eine AVEM-Befragung ist für die Altenpflege eine gute Möglichkeit zur Einschätzung arbeitsbezogener gesundheitsförderlicher bzw. -gefährdender Verhaltens- und Erlebensweisen. Im Projekt lagen beispielsweise bei der Hälfte der Befragungsteilnehmerinnen und -teilnehmer Hinweise auf eine Zuordnung zu einem Risikomuster vor (es gibt auch die Möglichkeit im Ergebnis Anteile von verschiedenen Mustern aufzuweisen). Entsprechend ließen sich für und mit den Befragungsteilnehmerinnen und -teilnehmern mit der AVEM-Befragung und -Auswertung Anregungen zu gesundheitsförderlichem Verhalten ableiten.

Abbildung 3: Drei Merkmalsbereiche und elf Dimensionen des AVEM mit den Musterausprägungen[18]



18 Schaarschmidt & Fischer, 2001; Fischer (2018)

Maßnahmen zur gesundheitsförderlichen Intervention
Die folgende Tabelle, entwickelt von den Autoren des AVEM (linke und mittlere Spalte), bietet eine Übersicht der Charakteristika von Personen, die in der Befragungsauswertung überwiegend dem Risikomustern **„Risikomuster A“** und **„Risikomuster B“** zugeordnet wurden. In der mittleren Spalte stehen entsprechende Maßnahmen der Intervention[19]. Passende Schritte zur Gesundheitsprävention konnten so im Projekt von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gemeinsam mit der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber abgeleitet und umgesetzt werden. Zudem wurde von den Autorinnen und Autoren dieser Broschüre eine dritte rechte Spalte mit Tipps ergänzend hinzugefügt, die sich auf weitere „Tipps zur eigenaktiven Gesundheitsprävention“ beziehen, die Sie in dieser Broschüre finden.

Tabelle 1: AVEM: „Charakteristika der Risikomuster und darauf abgestimmte Interventionen“[20]

1	Gemeinsamkeiten von Risikomuster A und B	Maßnahmen der Intervention	Weitere Tipps
1.1	Innere Unruhe und Unausgeglichenheit, eingeschränkte Distanzierungsfähigkeit	Belastungsausgleich durch Entspannen und Kompensieren	Gut Schlafen S. 18, Bewegung S. 34, Erholung S. 18
1.2	Eingeschränktes Lebensgefühl (allgemeine Unzufriedenheit)	Genusstraining/Schaffen von Zufriedenheitserlebnissen	Achtsamkeit S. 29
1.3	Misserfolgserleben, Resignationstendenz	Realistische Klärung des Arbeitsauftrages (professionelles Selbstverständnis) Identifizierung, Problematisierung und Veränderung unrealistischer, überhöhter (A) bzw. enttäuschter (B) berufsrelevanter Ansprüche, Erwartungen und Zielvorstellungen	Stressbewältigung S. 23
1.4	Entspannungsunfähigkeit	Stressbewältigungstraining, individuelle Stressanalyse, Erlernen von lang- und kurzfristigen Stressbewältigungsstrategien	Stressbewältigung S. 23
1.5	Erleben mangelnder sozialer Unterstützung	Entwicklung von Teamgeist und Teamfähigkeit, Schaffung eines positiven Arbeitsklimas, Organisierung und Pflege sozialer Kontakte in der Freizeit	

19 Schaarschmidt & Fischer, 2008:18ff
20 Schaarschmidt & Fischer, 2008:18ff

2	Charakteristika von Risikomuster A	Maßnahmen der Intervention	Weitere Tipps
2.1	Selbstüberforderung	Nein-Sagen lernen, Veränderung der individuellen Arbeitsorganisation und des Zeitmanagements, Koordinierung und Ausbalancierung von beruflichen Anforderungen, häuslichen Pflichten und Freizeitaktivitäten	Pausen S. 21
2.2	Einseitige Betonung der Arbeit, exzessive Verausgabung	Relativierung des Stellenwertes der Arbeit gegenüber den anderen Bereichen des Lebens	
2.3	Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit	Konflikt und Stressbewältigungstraining zum Abbau von Ärger und Ungeduld, zur Erhöhung der Frustrationstoleranz und Verringerung der Verletzbarkeit	Pausen S. 21, Urlaub S. 20

3	Charakteristika von Risikomuster B	Maßnahmen der Intervention	Weitere Tipps
3.1	Eingeschränkte kommunikative Kompetenz, defensive Problembewältigung	Kommunikations- und Konfliktbewältigungstraining, Förderung offensiven Kommunikations- und Konfliktverhaltens	
3.2	Resignation, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung	Coaching, ggf. auch Einzel- oder Gruppentherapie zur emotionalen Stabilisierung, Bewältigung von Angst, Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, neue Zielsetzung und Sinnfindung	

Beispiel 1

Fühlen Sie sich beispielsweise innerlich unruhig und oft unausgeglichen (siehe Beispiel 1.1 der Tabelle 1)? Vielleicht nehmen Sie sich zu viel zu Herzen und Arbeitssorgen, wie das Leid Ihrer Bewohnerinnen und Bewohner oder Ärger mit Angehörigen oder Kolleginnen bzw. Kollegen, mit nach Hause? Mitfühlend zu sein ist eine positive Eigenschaft, aber es ist wichtig für die eigene Gesunderhaltung nicht intensiv mitzuleiden. Dann sollten Sie darüber nachdenken, wie es um die gesundheitsförderliche Fähigkeit bestellt ist, eine innere professionelle Distanz zu bewahren? Hieran können Sie arbeiten und Ihr Verhalten aktiv verändern. Schon das Erkennen des Belastungserlebens ist ein erster Schritt in die richtige Richtung. Der zweite Schritt ist dann zu erkennen, was Sie in Angriff nehmen müssen, Ihre Belastungsfaktoren ab- und die Ressourcen aufzubauen. Evtl. hilft es Ihnen schon, schöne Dinge in der Freizeit zu machen, also sich bewusst und aktiv zu erholen anstatt nur an die Arbeit zu denken. Evtl. ist ja auch ein gesundheitsförderliches Angebot Ihrer Arbeitsgeberin oder Ihres Arbeitgebers (Massage, Sport- oder Entspannungskurs) vorhanden und noch nicht von Ihnen ausprobiert worden. Vielleicht wäre es aber auch hilfreich für Sie, durch eine Fort- oder Weiterbildung aktiv ihre professionelle Haltung auszubauen. Ein Kurs zur palliativen Begleitung oder auch ein Kommunikationstraining kann sehr hilfreich sein, belastende Gedanken besser einzuordnen und zu verarbeiten. Finden Sie heraus, was Ihnen helfen könnte. Zögern Sie auch nicht, sich Unterstützung bei Ihrem Vorhaben zu holen, beispielsweise bei Ihrer Wohnbereich- oder Pflegedienstleitung.

Beispiel 2

Vielleicht sagen Sie oft „ja" und meinen eigentlich „nein"? Springen schon wieder ein obwohl, Sie eigentlich „auf dem Zahnfleisch" gehen (siehe Beispiel 2.1 der Tabelle 1)? Dann wäre für Sie gesundheitsförderlich zu lernen, auch mal „nein" zu sagen. Auch hier ist eine professionelle Haltung gegenüber den Arbeitsanforderungen gesundheitsförderlich. Die „Arbeitswelt geht nicht unter", nur weil Sie mehr auf ihre Gesundheit achten und Ihre gesundheitsförderlichen Grenzen erkennen, diese akzeptieren und auch zu formulieren lernen. Eine Veränderung der individuellen Arbeitsorganisation und des Zeitmanagements, eine Neujustierung und Ausbalancierung Ihrer beruflichen Anforderungen, der häuslichen Pflichten und Freizeitaktivitäten können gesundheitsförderlich wirken. Auch hier kann es, wie im Beispiel 1, nützlich sein, Unterstützung einzuholen. Ein Kommunikationstraining kann Ihnen helfen, eigene Wünsche anderen gegenüber besser zu vertreten.

Bespiel 3

Es klappt nicht so richtig im Team. Sie fühlen sich nicht unterstützt und erleben die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen, vielleicht auch mit den Vorgesetzten als unerfreulich und stressig (siehe 2.5 der Tabelle 1)? Überlegen Sie, woran das liegen könnte und welche Ressourcen aktivierbar sind, um Ihre Belastung zu senken. Vielleicht hilft es ja schon, Ihr Empfinden anzusprechen und mit Ihren Kollegeninnen und Kollegen oder Vorgesetzten nach Lösungen zu suchen. Sollte insgesamt eher miese Stimmung herrschen, sollten Sie das nicht einfach ertragen und aushalten. Werden Sie aktiv und regen Sie an, gemeinsam mit dem ganzen Team Lösungen zu suchen, ein Teamcoaching, eine Supervision oder auch die bewusste Inangriffnahme von Maßnahmen zur Teambildung (gemeinsame Freizeitaktivitäten, Teamtage, …) können dem ganzen Team gut tun und auch Ihre Belastung senken und Ressourcen durch das Gefühl sozialer Unterstützung durch Ihr Team frei setzen.

Es könnte aber auch sein, dass Sie selbst schon bemerkt haben, eher überempfindlich zu reagieren? Vielleicht tut es Ihnen dann gut, dafür zu sorgen, dass Ihr „Fell ein bisschen dicker wird", indem Sie in Ihrer Freizeit mehr Ihnen wohltuende soziale Kontakte pflegen. Schaffen Sie sich damit einen inneren Puffer für stressige Arbeitssituationen.

Beispiel 4

Nicht unwichtig ist dabei, dass auch immer eine Reflexion der Einflussfaktoren durch die Arbeitsverhältnisse, also die der Arbeits- und Organisationsebene erfolgen sollte. Passt die Arbeit, die Sie machen, zu Ihnen? Oder denken Sie häufiger, dass von Ihnen zu viel oder zu schwierige Aufgaben verlangt werden? Denn vor allem bei Personen, die Eigenschaften des „Risikomusters B" widerspiegeln, wurden häufig Abweichungen zwischen Eignung und Arbeitsaufgabe und damit die „Ebene Kompetenz" als Ursache eines Überforderungserlebens festgestellt[21] (siehe Beispiel 3.2 der Tabelle 1). Sprechen Sie dies im Mitarbeitergespräch gezielt an. Vielleicht fehlt Ihnen ja Unterstützung durch eine gezielte Handlungsanleitung bei als schwierig erlebten Arbeitssituationen. Oder eine bestimmte Fortbildung bietet Ihnen die Möglichkeit, das notwenige Know-how für die Bewältigung der quälenden Arbeitsaufgabe zu erlernen.

Genauso belastend kann es aber auch sein, wenn man sich auf der Arbeit zu oft langweilt. Denn auch das Gefühl permanenter Unterforderung kann krank machen. Dann zögern Sie nicht, aktiv neue berufliche Herausforderungen zu suchen, die Ihnen gut tun. Fragen Sie gezielt nach Fort- oder Weiterbildungen und suchen Sie neue Arbeitsaufgaben, die Ihnen Spaß machen.

Fazit

Es gibt es verschiedene Ansätze, die Ihnen helfen könnten, Ihr Belastungserleben zu senken und aktiv Ressourcen aufzubauen. Überlegen Sie bewusst, was hilfreich für Sie sein könnte, und gehen Sie es an. Schauen Sie doch auch mal, was Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber so alles für die Gesundheitsförderung anbietet. Vielleicht haben Sie ja das eine oder andere Angebot noch gar nicht so richtig wahrgenommen und folglich noch nicht ausprobiert. Sprechen Sie auch ihre Arbeitgeberin oder Ihren Arbeitgeber, ihre Kolleginnen und Kollegen sowie eventuell ihre Familie und Freunde an, wenn Sie Unterstützung brauchen, um Ihr Verhalten dauerhaft in eine gesundheitspräventive Richtung zu bringen. Letzten Endes tun Sie sich selbst Gutes, hinzuschauen und Ihr (Arbeits)verhalten so zu ändern, dass die Arbeit Sie nicht krank macht. Hilfreiche Ideen bieten sicher auch die guten Beispiele aus den Selbstberichten einiger Projektteilnehmenden (Kapitel 5.) in dieser Broschüre.

21 Schaarschmidt & Fischer, 2008:17ff

4. Die eigene Gesundheit aktiv fördern – einige Hinweise (nicht nur) für Pflege-Beschäftigte

Doch nicht nur im beruflichen Kontext kann jeder sein Verhalten reflektieren und gezielt aktiv werden, um die Gesundheit zu fördern; auch im privaten Kontext kann einiges getan werden. Ansatzpunkt ist hier das Erkennen von persönlichen Ressourcen als Schutzfaktoren.

Im Folgenden werden die Aspekte Erholung, Umgang mit Stress, Achtsamkeit, Ernährung, Bewegung und Suchtprophylaxe als wichtige Elemente der Verhaltensprävention genauer betrachtet. Für jeden Bereich werden Handlungsempfehlungen formuliert, die als Anregung zur eigen initiativen Auseinandersetzung mit der individuellen Gesundheit dienen sollen. Dabei geht es nicht darum, Sie als Beschäftigte aufzufordern, möglichst viele dieser Empfehlungen umzusetzen. Vielmehr geht es darum aufzuklären, inwieweit man sich mit dem eigenen Gesundheitszustand auseinandersetzen kann. Nicht jeder Ansatz ist für jede Lebenssituation optimal. Die hier gebotene Auswahl an Vorschlägen soll vielmehr neugierig machen und dazu anregen, Neues auszuprobieren. Nutzen Sie die Empfehlungen, um Ihr bisheriges Gesundheitsverhalten in einem oder mehreren Bereichen zu reflektieren. Experimentieren Sie mit den Ansätzen und finden Sie heraus, welche Vorschläge für Sie geeignet und gesundheitsförderlich sind.

© iStock.com/SrdjanPav

4.1 Erholung

Regelmäßige Erholungsphasen und eine Balance zwischen Belastung und Erholung sind notwendig für gesunde Arbeit. Erholung trägt zur Stärkung der Stresstoleranz bei und bildet damit einen wichtigen Resilienz-Faktor gegen Beanspruchung im Beruf. [22]

Ebenso wie im Leistungssport sind regelmäßige Regenerationsphasen wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und Widerstandskraft aufzubauen. Erholung kann dabei in unterschiedlichen Bereichen gefunden werden, in Form von Hobbys, Sport oder sozialen Kontakten, die häufig wegen hoher beruflicher Anforderungen eingeschränkt oder aufgegeben werden.

In diesem Kapitel werden einige Tipps gegeben, die eingesetzt werden können, um Erholung und ihre Bedeutung bewusster zu machen und stärker in den Alltag zu implementieren. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass umgekehrt kein „Freizeitstress" entsteht, denn Erholung muss tatsächlich erholsam sein.

Tipps, wie Sie Ihre Erholungsphasen ausbauen können

A. GUT SCHLAFEN

Schlaf ist überlebenswichtig und ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit. Schlafentzug kann zur Schwächung des Immunsystems führen und den Stoffwechsel beeinflussen.[23] Gedächtnisleistung und Problemlösekompetenz stehen ebenfalls in engem Zusammenhang mit erholsamem Schlaf. So nimmt beispielsweise die Leistung des Arbeitsgedächtnisses unter Schlafmangel ab[24] und die Fähigkeit, Zusammenhänge oder Lösungswege zu finden nach einer Erholungsphase zu.[25] Doch was kann man tun, um seinen Schlaf erholsamer zu machen?

- **Koffeinhaltige Getränke vermeiden**
  Für einen erholsamen Nachtschlaf ist es wichtig, mindestens vier Stunden vor dem Schlafen keine koffeinhaltigen Getränke mehr zu sich zu nehmen.[26] Dazu gehört neben Kaffee auch grüner und schwarzer Tee, sowie Cola und Energydrinks. Neben der kurzfristigen aktivierenden Wirkung, kann es bei regelmäßigem und übermäßigem Konsum zu Entzugserscheinungen kommen, die den Schlaf stören.
- **Rauchen einschränken**
  Ähnlich wie Koffein hat Nikotin eine anregende Wirkung. Deshalb sollte mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen auf Nikotin verzichtet werden.[27] Auch die Entzugserscheinungen während des Schlafs können diesen beeinträchtigen. Raucherinnen und Raucher wachen nachts häufiger auf und schlafen schlechter ein.
- **Alkohol vermeiden**
  Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, führt aber zu häufigerem Erwachen während der Nacht und zu verfrühtem Aufwachen am Morgen, was die Erholung beeinträchtigt.[28]
- **Essen vor dem Schlafen**
  Sie sollten weder hungrig, noch mit einem Völlegefühl schlafen gehen. Empfohlen wird die letzte Mahlzeit ca. zwei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen zu sich zu nehmen.[29] Als kleiner Snack vor dem Schlafen werden Bananen und Milchprodukte empfohlen, da sie den schlafförderlichen Stoff Tryptophan enthalten.
- **Zimmertemperatur**
  Die Temperatur im Zimmer sollte kühl aber nicht kalt sein. Empfohlen wird eine Schlaftemperatur zwischen 16 und 19 Grad.[30]
- **Nur schlafen**
  Das Bett sollte ausschließlich zum Schlafen benutzt werden, d.h. kein Essen, Arbeiten oder Fernsehen an diesem Ort.[31] Das Bett sollte nur mit Schlaf assoziiert werden und keine z.B. arbeitsbezogenen Hinweisreize liefern.
- **Schlaf lässt sich nicht erzwingen**
  Wenn Sie wachliegen, stehen Sie auf, beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Beständiges Nachdenken darüber, dass man eigentlich schlafen muss, hält eher vom Schlafen ab. Deshalb sollte auch der Blick auf die Uhr vermieden werden, um Zeitdruck zu vermeiden.[32]
- **Entspannungsrituale**
  Entspannungsrituale können ganz unterschiedliche Formen annehmen. Meditative Musik, heißer Tee, Entspannungs- oder Fußbäder können das Einschlafen fördern.[33]
- **Extra-Tipp für Nachtwachen**
  Nach der Nachtwache fällt das Einschlafen häufig schwer oder wird durch private „Schichten" wie z.B. Kinderbetreuung verschoben. Versuchen Sie dennoch, einen individuellen, aber festen Rhythmus aufzubauen, denn Ein- und Durchschlafen sind gewohnheitsmäßiger Natur und können dement-

22 Kaluza, 2011
23 Gumustekin et al., 2004
24 Turner, Drummond, Salamat & Brown, 2007
25 Wagner, Gais, Haider, Verleger & Born, 2004
26 Kaluza, 2011; Kaya, 2017
27 Kaluza, 2011; Kaya, 2017
28 Kaluza, 2011; Kaya, 2017
29 Kaluza, 2011; Kaya, 2017
30 Kaya, 2017
31 Kaluza, 2011
32 Kaluza, 2011; Kaya, 2017
33 Kaluza, 2011; Kaya, 2017

sprechend erlernt werden.[34] Aber eben nur, wenn eine feste Struktur über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten wird.

B. VOM URLAUB IN DEN ALLTAG

Urlaub ist eine besondere Erholungsquelle. Die Dauer des Urlaubs hat dabei keine Auswirkung auf den Erholungseffekt, wenngleich zu sagen ist, dass dieser Effekt bei längeren Urlauben länger vorhält.[35] Wenn Sie nach dem Urlaub „freudige Spannung, vielleicht sogar Lust auf das Kommende in sich spüren, […] sind Sie wirklich erholt".[36]

Um das Entspannungsgefühl des Urlaubs noch etwas länger mit in den Alltag zu übernehmen, gibt es einige hilfreiche Tipps, die vor und nach dem Urlaub beachtet werden sollten.

Vor dem Urlaub:

- **Urlaub an Ihre Bedürfnisse anpassen:**
  Die Frage, wo Sie Urlaub machen, ob Aktivurlaub oder Faulenzen, ob alleine oder in einer Gruppe, ob Hotel oder Campen ist zweitrangig. Ihr Urlaub sollte Ihren Entspannungsbedürfnissen entsprechen. Diese Bedürfnisse sollten Sie bereits bei der Planung einbeziehen. Wenn Sie mit mehreren Personen verreisen, mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden, sollten Sie darauf achten einen Urlaubsort zu wählen, der den Interessen aller Beteiligten gerecht wird.
- **Keine zu hohen Erwartungen**
  Ist ein Urlaubsziel festgelegt, sollten Sie darauf achten, dass Sie keine konkreten oder zu hohen Erwartungen bilden. In der Realität werden immer kleine Störungen oder Ärgernisse auftreten, über die Sie dann besser hinwegsehen können.
- **Kein Stress beim Entspannen**
  Achten Sie darauf, dass Sie sich langsam auf den Urlaub einstellen. Entspannung tritt nicht sofort ein. Laut einer Studie des Tourismusforschers Jeroen Narwijn (2010), ist die Stimmung in den ersten 10% des Urlaubs noch vergleichsweise schlecht. Es braucht eine gewisse Zeit um den Stress abzulegen und von der Arbeit abzuschalten. Setzen Sie sich deshalb nicht unter Druck.

Nach dem Urlaub:

- **Den nächsten Urlaub planen**
  Wenn Sie nach Ihrem Urlaub direkt den nächsten Urlaub planen, schließt die Vorfreude auf die nächsten freien Tage direkt an das Urlaubsende an und die Zeit bis zur nächsten Auszeit bleibt überschaubar.[37] Deshalb empfiehlt es sich auch, den Jahresurlaub nicht am Stück zu nehmen, sondern in mehrere Kurzurlaube aufzuteilen.
- **Positiv denken**
  Denken Sie nicht nur an den Stress und die Arbeit, die Sie in den kommenden Tagen erwarten wird. Fokussieren Sie sich auf das, was an Ihrem Job toll ist z.B. Ihre Kolleginnen und Kollegen oder besondere Bewohnerinnen und Bewohner.[38]
- **Urlaubsfotos**
  Erinnerungen an den vergangenen Urlaub, können die Laune steigern. Nehmen Sie sich ein Foto mit zur Arbeit oder gehen Sie die Fotos nach der Arbeit durch. Das Zurückversetzen in die Urlaubssituation senkt den Stress und führt zur Ausschüttung von Dopamin.[39]

C. PAUSEN MACHEN IN DER ARBEIT

Regelmäßige und erholsame Pausen sind im Arbeitsalltag der Pflege oft spärlich gesät. Es kann schwer sein, eine Pause zu nehmen und sich zu entspannen, wenn man selber weiß, dass eine Kollegin oder ein Kollege gerade Hilfe braucht, oder eine Bewohnerin oder ein Bewohner geklingelt hat. Vermutlich lässt in Deutschland deswegen jede zweite bis dritte Mitarbeiterin bzw. jeder zweite bis dritte Mitarbeiter in klassischen Gesundheitsberufen seine bzw. ihre Pause ausfallen oder unterbrechen.[40] Allerdings sind regelmäßige, ununterbrochene Pausen im Arbeitsalltag wichtig und tragen zur Erholung und Produktivität während der Arbeit bei.[41]

Generell stehen jeder Arbeitnehmerin und jedem Arbeitnehmer, die bzw. der zwischen sechs und neun Stunden arbeitet, 30 Minuten Pause zu. Steigt die Arbeitszeit über neun Stunden, so werden 45 Minuten Pause vorgeschrieben,[42] in der Pflege betrifft dies fast ausschließlich die Nachtwachen. Dabei kann jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter selber entscheiden, ob die Pause am Stück genommen wird oder ob diese in mehrere kurze Pausen aufgeteilt wird, zum Beispiel zwei Mal 15 Minuten bei einer 7,5 Stunden Schicht.

34 Maier, 2017; Maier, 2017a
35 de Bloom, Geurts & Kompier, 2012
36 Kaluza, 2011, S. 242
37 Groll, 2012
38 Bürgel, 2014
39 Bürgel, 2014
40 Wendsche, 2014
41 Lisper & Erikssohn, 1980
42 §4, ArbZG

Pause ist jedoch nicht gleich Pause. Richtig genommene Pausen steigern die Arbeitsmotivation, das subjektive Wohlbefinden und die Arbeitsleistung,[43] es ist jedoch relevant, wie die Pausen verbracht werden und welche Aktivitäten in der Pausenzeit verfolgt werden.[44]

- **Pauseninhalt selber wählen**
  Eine Pause ist erholsam, wenn die Aktivitäten wenig anstrengend und selbstgewählt sind.[45] Tätigkeiten, die wenig anstrengend sind, sind zum Beispiel sich auszuruhen, still zu sitzen oder schlafen. Allerdings sind diese eher passiven Tätigkeiten nicht die einzige Möglichkeit, eine Pause positiv zu gestalten. Wenn eine Pausenaktivität ausgeübt wird, welche man lieber verfolgt als die Arbeitsaufgaben, so kann dies positive Emotionen erwirken und das subjektive Wohlbefinden steigern. Das bedeutet, dass auch aktive Tätigkeiten wie Sport zu einer erholsamen Pause führen können.
- **Sich nicht zu Tätigkeiten zwingen**
  Es kann einen negativen Effekt auf die Produktivität und das Erholungsgefühl haben, wenn man Tätigkeiten ausführt, die sich zwar von den Arbeitsaufgaben unterscheiden, zu denen man sich jedoch selber zwingen muss.[46] So sollte zum Beispiel vermieden werden, das Lesen einer komplizierten Lektüre oder das Ausführen von sportlichen Aktivitäten, auf die man eigentlich keine Lust hat, in die Pausenzeit zu legen.
- **Pausen zur Teamsache machen**[47]
  Pausenkonzepte und Probleme mit der Einhaltung von Pausenzeiten sollten offen im Team – mit oder ohne Führungskraft – angesprochen werden. Es kann förderlich sein, Pausen als etwas zu verstehen, was alle im Team betrifft und was im Team für jeden Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin verbessert werden kann. Der einzelnen Person hilft es sehr, wenn das bewusste Nehmen von Pausen im Team akzeptiert ist.
- **Mit gutem Beispiel vorangehen, die Pausen der Kolleginnen und Kollegen achten**[48]
  Wer bewusst Pausen nimmt, kann ein Beispiel für andere sein. Versuchen Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen über mögliche Pausenkonzepte zu reden. Vor allem in der Pflege ist es manchmal nicht möglich, dass das gesamte Team gleichzeitig Pause macht. Unterstützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen dabei, ihre Pausen zu nehmen. Dies trägt dazu bei, die Akzeptanz von richtig genommenen Pausen zu steigern, und hilft auch Ihnen, Ihre Pausen geplant und mit Rücksicht auf das Team zu nehmen.
- **Neues ausprobieren**
  Scheuen Sie sich nicht, neue Techniken zur Entspannung und Erholung in Ihre Pausen einzuarbeiten! Probieren Sie neue Sachen aus und behalten Sie das bei, was zu Ihnen passt. Ein paar mögliche Aktivitäten und Techniken finden Sie im weiteren Verlauf dieser Broschüre.
- **Wenn die Pause einmal ausfallen muss**[49]
  Der Pflegeberuf ist sehr fordernd und es gibt Rund um die Uhr Menschen, die auf Sie angewiesen sind. Oft kann es verlockend erscheinen, eine Pause ausfallen zu lassen, wenn man damit einen Bewohner glücklich machen kann. Wir empfehlen allerdings, dies nur selten und in Notfällen zu tun! Sollte sich das Ausfallen einer Pause einmal nicht vermeiden lassen, versuchen Sie Kurzpausen einzubauen, atmen Sie einmal kurz an der frischen Luft durch, dehnen Sie sich, oder greifen Sie zu kleinen Snacks aus der Schublade, wie einem Apfel oder Nüssen. Machen Sie sich außerdem bewusst, dass Sie gerade eine Pause ausfallen lassen und, dass dies eine Ausnahme ist.

4.2 Mit Stress gut umgehen

Was ist eigentlich Stress? Stress wird im psychologischen Verständnis als ein Spannungszustand definiert, der durch die Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe oder bereits eingetretene subjektiv lang andauernde Situation als nicht vollständig kontrollierbar erlebt wird, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.[50]

Stress ist demnach stark abhängig von der subjektiven Bewertung. Zwei Personen können sich in der gleichen Situation befinden und sie dennoch unterschiedlich bewerten. Was für die eine Person viel Stress bedeutet, muss für die andere Person nicht zwangsläufig die gleiche Befindlichkeit zur Folge haben. Neben dem subjektiven Anteil spielt auch die Kontrollierbarkeit eine wesentliche Rolle. Situationen, die wir glauben nicht kontrollieren zu können, werden in der Regel negativ bewertet und als unangenehm oder aufreibend empfunden. Dauert Stress über längere Zeit an, kann es zu Warnsignalen des Körpers und ernsthaften Erkrankungen kommen, wie beispielsweise Tinnitus, Bluthochdruck, Herzinfarkten oder Magen-Darm-Geschwüren. Die Art von negativem Stress, der mit dem Gefühl von Belastung und Überforderung einhergeht, bezeichnet man auch als

43 Wendsche, 2015
44 Trougakos et al., 2008
45 Trougakos & Hideg, 2009
46 Moller, Deci & Ryan, 2006
47 Paridon & Lazar, 2016
48 Paridon & Lazar, 2016
49 Paridon & Lazar, 2016
50 Aichinger, 2003

Distress.[51] Im Gegensatz dazu steht der Eustress, der als nicht unbedingt einfache, aber angenehme Herausforderung empfunden wird.

Doch wie kann man auf Stress reagieren? Im Folgenden werden zum einen Handlungsanweisungen angeführt, um bestehenden Stress abzubauen, und zum anderen präventive Maßnahmen vorgeschlagen, um Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress aufzubauen und dem Entstehen von Stress vorzubeugen.

Tipps zur Stressbewältigung

A. DEM STRESS AUF DIE SPUR KOMMEN

Das Wichtigste in Stresssituationen ist herauszufinden, was eigentlich der auslösende Stressor ist. Der erste Schritt sollte daher zunächst sein die Belastung zu identifizieren. Dies bietet sich vor allem dann an, wenn man ein diffuses Stressempfinden verspürt, welchem zunächst kein konkreter Anlass zugeschrieben werden kann.

Um dem eigenen Stress auf die Spur zu kommen, ist es wichtig, sich detailliert damit auseinanderzusetzten, denn eine genaue Beobachtung ist der erste Schritt der Bewältigung.[52] Die konkrete und detaillierte Auseinandersetzung mit der Stresssituation strukturiert diese und erleichtert es, Auslöser und Verstärker zu identifizieren. Wenn Sie wissen, was den Stress verursacht, können Sie konkrete Schritte dagegen unternehmen.

Zusätzlich empfiehlt sich eine Selbstreflexion, um zu beurteilen, ob der Stress von „außen" oder von „innen" kommt. Wenn Sie die Stressquelle external identifiziert haben, stellen Sie sich die Frage, wie Sie die äußeren Gegebenheiten beeinflussen können. Liegt die Ursache des Stresses hingegen internal, fragen Sie sich, warum Sie sich selbst unter Druck setzen.

Betrachten Sie den Stress als „Forschungsgegenstand". Das hilft eine distanzierte und neugierige Haltung gegenüber den eigenen Stresserfahrungen zu entwickeln und negative Gefühle abzubauen.[53] Beobachten Sie sich, als wären Sie ein neutraler Außenstehender, der nicht in die Stresssituation involviert ist. Gelegentlich kommt es bei einem solchen Distanzierungseffekt sogar dazu, dass man ein kleines Schmunzeln nicht unterdrücken kann.

B. IDEEN-POOL

Wenn Sie, wie in der ersten Handlungsempfehlung beschrieben, der Stressursache auf die Spur gekommen sind aber nicht wissen, wie Sie ihr entgegentreten können, kann der Ideen-Pool ein hilfreiches Vorgehen sein.

Wenn man unter Stress steht, kann es vorkommen, dass man „situationsblind" für mögliche Bewältigungsstrategien wird, keinen Ausweg sieht oder das Gefühl hat, bereits alle Möglichkeiten ausgeschöpft zu haben. Häufig fehlt jedoch nur ein Anstoß, um neue Blickwinkel und Lösungswege zu eröffnen. In der Regel gibt es mehr Herangehensweisen an ein Problem, als man zunächst denkt.

Schließen Sie sich mit einer vertrauten Person, Freunden oder Ihren Kolleginnen und Kollegen zusammen. Beschreiben Sie Ihre Problemsituation so konkret wie möglich. Bitten Sie nach der Beschreibung Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner Ideen zu äußern, wie sie Ihre Problemsituation bewältigen würden. Sammeln Sie alle Ideen und schreiben Sie sie nieder. Wichtig ist, dass Sie die Vorschläge nicht sofort bewerten oder ablehnen, egal wie unkonventionell sie zunächst erscheinen mögen. Warten Sie ab, bis alle Ideen ausgesprochen und aufgeschrieben sind. Nehmen Sie sich die Zeit, die verschiedenen Vorschläge zu überdenken, zu bewerten und in eine Präferenz-Reihenfolge zu bringen. Wählen Sie die Strategie an oberster Stelle aus, von der Sie denken, dass sie am vielversprechendsten für Ihre Situation ist.

Wenn Sie nun eine Bewältigungsstrategie ausgewählt haben, planen Sie konkret wie, wann und wo Sie die Strategie ausprobieren wollen. Überlegen Sie sich auch, welche Hindernisse möglicherweise auftreten und wie Sie diese umgehen können. Schreiben Sie die einzelnen Schritte nieder, denn je konkreter ein Plan formuliert ist, desto leichter gelingt die Umsetzung.

Dennoch kann es vorkommen, dass das Anwenden der ausgewählten Vorgehensweise nicht zu den gewünschten Ergebnissen führt. Betrachten Sie Ihre Ideensammlung erneut und probieren Sie die Herangehensweise aus, die Sie auf Platz zwei Ihrer Reihenfolge gesetzt hatten.

Wie oben beschrieben, kann es durchaus reichen sich einer Person anzuvertrauen und ihre Ideen auszuprobieren. Allerdings ist der Austausch in Gruppen häufig vielfältiger und der Umfang neuer Ideen und Herangehensweisen größer.

51 Selye, 1976
52 Kaluza, 2011
53 Kaluza, 2011

C. ENTSPANNUNGSTRAINING

Entspannen ist nicht so leicht, wie es zunächst klingt. Stress, Frustration oder Ärgernisse auf der Arbeit führen kurzfristig zu Anspannung, die sich langfristig zu einem Burnout-Syndrom oder einer Depression entwickeln kann.[54] Umso wichtiger ist es, dass auf die Anspannung eine Entspannung folgt. Dazu gehört neben der körperlichen Entspannung auch das gedankliche Loslassen. Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen haben nachweißliche Effekte auf Körper und Psyche und lindern beispielsweise Ängste oder Depressionen.[55]

Das Angebot und die Vielfalt an Entspannungskursen sind groß. Deshalb werden im folgenden Abschnitt nur drei mögliche Varianten des Entspannungstrainings exemplarisch vorgestellt.

- **Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)**
  Kernelement der Progressiven Muskelrelaxation (PM) ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Anspannung bewusst zu erzeugen und zu erleben ist wichtig, weil sie häufig nicht wahrgenommen wird, bis körperliche Symptome entstehen.[56] Zudem führt eine vorausgehende Anspannung zu einer stärkeren Wahrnehmung der Entspannung.

  Bei der PM nach Jacobson werden verschiedene Muskelgruppen angesprochen und in einer bestimmten Reihenfolge angespannt und entspannt. Die Anspannung beginnt mit dem Einatmen und wird für fünf bis sieben Sekunden gehalten. Beim Ausatmen erfolgt das Loslassen und Entspannen. Die Aufmerksamkeit soll dabei vollkommen auf das Gefühl der Entspannung gerichtet werden. Im Vergleich zur Anspannung wird der Entspannung mehr Raum gegeben, deshalb soll das Entspannen für ca. 40 Sekunden aufrechterhalten und beobachtet werden. Eine Sitzung dauert in der Regel 20 bis 30 Minuten. Mit ausreichend Erfahrung und Übung, kann die PM aber auch verkürzt werden. In der Langform werden 16 Muskelpartien angesprochen. In der Kurzform werden die 16 Muskelpartien zu vier zusammengefasst. Die PM kann aber auch in einer sehr kompakten Form im Alltag ausgeführt werden. Dazu kann es hilfreich sein, Gegenstände, die man täglich, aber nicht zu häufig braucht, mit einem roten Klebepunkt zu versehen. Der rote Punkt dient als Erinnerungsanker, die Muskelspannung zu überprüfen und eine kurze Entspannungsübung durchzuführen. Dazu können beispielsweise kurz alle Muskeln des Körpers angespannt und wieder entspannt werden. Eine andere Möglichkeit ist, nur einzelne Partien anzuspannen und beispielsweise nur die Schultern nach oben zu ziehen und dann wieder hängen zu lassen. Bei ausreichend Erfahrung und Übung reicht es gelegentlich auch, sich sein ganz persönliches „Ruhewort" vorzusagen. Die Anspannung soll durch das Aussprechen des Wortes gelöst und die darauffolgende Entspannung vergegenwärtigt werden.

- **Autogenes Training**
  Beim autogenen Training entsteht Entspannung aus der Person selbst heraus und führt zu einer Balance zwischen Spannung und Entspannung.[57] Allgemein soll durch autogenes Training langfristig ein ausgeglichenes Erregungsniveau erreicht werden. Speziell sollen Personen dazu befähigt werden, die Entspannungstechniken jederzeit einsetzen um damit akute Belastungssituationen meistern zu können. Beim autogenen Training wird durch positiv-suggestive Selbstbeeinflussung Einfluss auf das vegetative Nervensystem genommen. Durch autosuggestive Leitformeln und das Hineinfühlen in eine Körperregion werden Impulse an das vegetative Nervensystem geschickt. Suggeriert man in einer Trainingssitzung eine Wärmeempfindung, kommt diese dadurch zustande, dass sich die Blutgefäße in der jeweiligen Körperpartie tatsächlich erweitern.

  Um die Entspannung spontan und sicher hervorrufen zu können, bedarf es einiger Übung. Die Entspannungsübung sollte etwa zwei bis dreimal täglich für fünf Minuten ausgeführt werden.

- **Hatha Yoga**
  Hatha Yoga wird auch als „psychophysiologisches" Yoga beschrieben, da es auf der Entwicklung, dem Wissen über und der Balance psychophysiologischer Energien des Körpers beruht.[58] Bei dieser Form des Yogas werden drei Elemente besonders berücksichtigt: der Körper, der Geist und der Atem als Verbindung zwischen den ersteren Elementen. Die positiven Effekte von Hatha Yoga auf die Gesundheit konnten in einigen Studien nachgewiesen werden. Beispielsweise führt diese Form des Yoga bei muskuloskeletalen Erkrankungen zu einer Schmerzlinderung.[59] Zudem zeigten sich positive Effekte des Yogas auf kardiopulmonale und kardiovaskuläre Krankheiten[60] und physiologische Stressreaktionen.[61]

D. MENTALTRAINING

Stress entsteht in unserem Kopf. Das lässt sich aus der oben angeführten Definition ableiten. Die Art und Weise, wie wir über Situationen denken und urteilen, ist entscheidend für das Entstehen von körperlichen und emotionalen Stressreaktionen. Es ist also essentiell, sich mit den eigenen Bewertungsmustern und Einstellungen auseinanderzusetzen und neue stressvermindernde und förderliche kognitive Strukturen zu entwickeln und zu implementieren.

54 Kaufmann, Pornschlegel & Udris, 1982
55 Vaitl & Petermann, 1993
56 Kaluza, 2011
57 Brenner, 2004
58 Raub, 2002
59 Garfinkel et al., 1994; Garfinkel et al., 1998
60 Manocha et al., 2002; Manchanda et al., 2000
61 Bernardi et al., 2001

Nach Kaluza (2011) können vier stressbezogene Kognitionen unterschieden werden. Zum einen gibt es stressverstärkende „Sollwerte", die sich in Form eines irrationalen und absolutistischen „Muss"-Denkens äußern. Motive und Normen werden zu unbedingten Forderungen transformiert („Ich MUSS in jeder Hinsicht leistungsfähig und kompetent sein."). Eine weitere Form stressbezogener Kognition ist die stressverstärkende Bewertung von Situationen und Gegebenheiten. Stressverstärkende und damit unangemessene Bewertungen liegen dann vor, wenn negative Situationsaspekte selektiv wahrgenommen und übergeneralisiert werden (beim Feedback durch die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten wird nur das Negative gemerkt und auf die gesamte Leistung generalisiert, ohne die positive Rückmeldung annehmen und berücksichtigen zu können). Ebenso gehören die Übergeneralisierung und eine personalisierende Interpretation von Situationen dazu („Mir passiert nie etwas Gutes."). Doch nicht nur Situationen können stressförderlich bewertet werden, sondern auch die eigene Bewältigungskompetenz oder Stresssymptome, indem man sich beispielsweise ausschließlich auf seine Misserfolge fokussiert oder körperliche Stressreaktionen durch beständiges Nachdenken über diese verstärkt.

Doch wie ist es nun möglich, stressförderliche Bewertungsmuster aufzubrechen und sie durch förderliche, ressourcenorientierte Gedanken zu ersetzen? Versuchen Sie sich gedanklich in eine Situation zu versetzen, die bei Ihnen im Alltag Stress hervorruft. Was denken Sie in dieser Situation? Wie denken Sie über sich selbst, Ihre Kompetenz, Ihre Umwelt und Ihre körperlichen oder emotionalen Symptome? Haben Sie typische Denkmuster, die Sie in Belastungssituationen bei sich selbst beobachten können? Verschriftlichen Sie Ihre Gedanken.

Im Folgenden sind fünf übergeordnete Überprüfungsansätze und Beispielfragen formuliert, die Sie sich selbst stellen können, um stressverstärkende Denkweisen zu unterbrechen und ermutigende, stressmindernde und förderliche Denkmuster anzuregen.[62] Nehmen Sie sich jeden einzelnen aufgeschriebenen Gedanken vor und hinterfragen Sie ihn.

Formulieren Sie im Anschluss für jeden Ihrer stressverstärkenden einen stressmindernden Gedanken. Wichtig ist, dass Sie den förderlichen Gedanken verinnerlichen. Es kann vorkommen, dass positive Denkmuster verstandesmäßig als richtig und vernünftig eingeschätzt werden, aber der Glaube an diesen Gedanken fehlt. Eine Übung kann dabei helfen Kopf und Bauchgefühl zu integrieren und stressmindernde Denkweisen langfristig zu verinnerlichen.

1. Realitätstestung & Konkretisieren

- Ist es wirklich so?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?

2. Blick auf Chancen & Sinn

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?

3. Orientierung auf eigene Stärken & Erfolge

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Worauf bin ich stolz?

4. Orientieren auf positive Konsequenzen & Entkatastrophisieren

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

5. Relativieren & Distanzieren

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?

Abbildung 4:
Stressmindernde Denkmuster

62 Kaluza, 2011

4.3 Zeiteinteilung

Zeitdruck ist im beruflichen Alltag ein häufiges Problem. Zeitdruck oder das chronische Gefühl des Zeitmangels kann auf Dauer zu Beanspruchungsreaktionen führen und damit die Gesundheit beeinträchtigen – vor allem wenn keine Zeit für Regeneration und Erholung bleibt. Drei Bereiche können ursächlich für das Gefühl von Zeitdruck sein.[63] Zum einen kann Zeitdruck durch äußere Faktoren entstehen. Zu diesen Faktoren gehören Staus, lange Wege, Unterbrechungen, unnötige Arbeiten oder Verspätung von Kolleginnen oder Kollegen. Zum anderen kann aber auch das eigene Verhalten ungewollt oder unbewusst ursächlich für Zeitdruck sein. Beispielsweise, wenn man selbst schlecht Prioritäten setzen oder nicht „nein" sagen kann, Entscheidungen hinauszögert oder zu perfektionistisch ist. Ein drittes Problem kann fehlerhafte Zeitplanung sein, wenn z.B. keine Pausen eingeplant, Arbeitszeiten überschritten oder keine klaren Prioritäten gesetzt werden. Stress kann durch gute Planung reduziert werden, da sie hilft, auch Pausen und Erholungsaktivitäten einzuhalten und so in den Alltag zu integrieren, dass sie nicht vergessen oder ausgelassen werden müssen. Eine große Hilfestellung bei der Erstellung eines Zeitplans ist das Festlegen von Prioritäten.

Prioritäten setzen

Prioritäten setzen zu können, ist wichtig, um Zeitsouveränität zu erlangen. Nach Eisenhower müssen dabei zwei Aspekte berücksichtigt werden: die Wichtigkeit und die Dringlichkeit einer Sache.[64] Ob eine Aufgabe oder eine Aktivität wichtig ist, kann im subjektiven Ermessen liegen oder ist durch arbeitsgebundene Vorgaben festgelegt. Die Dringlichkeit bezieht sich auf den Zeitraum, in dem eine Aufgabe erledigt sein muss.

Die Priorität sollte immer bei der Aufgabe liegen, die am dringlichsten und gleichzeitig am wichtigsten ist. Die Unterscheidung in wichtig und unwichtig ist besonders dann hilfreich, wenn mehrere Aufgaben gleich oder ähnlich dringlich sind, und entschieden werden muss, mit welcher begonnen wird. Dadurch entsteht die Souveränität gegenüber dem Zeitdruck.

Die abgebildete Vier-Felder-Tafel (siehe Abbildung 5) zeigt die Reihenfolge der Prioritäten in alphabetischer Reihenfolge. Wie bereits beschrieben, sollte mit der Aufgabe begonnen werden, die sowohl wichtig als auch dringlich ist. Anschließend sollten Aufgaben und Aktivitäten ins Auge gefasst werden, die wichtig aber weniger dringlich sind. Diese sollte man zu gegebenem Anlass planen und deren Umsetzung terminieren. Anschließend sollten die Dinge abgearbeitet werden, die weniger wichtig sind aber über eine gewisse Dringlichkeit verfügen. Diese Aufgaben können in der Regel reduziert oder an Kolleginnen oder Kollegen weitergegeben und delegiert werden. Hier bietet es sich zudem an gelegentlich „nein" zu sagen. Aufgaben, die weder wichtig noch dringlich sind, können im Zweifelsfall vernachlässigt werden.

* Wichtigkeit im Sinne von Konsequenzen
** Dringlichkeit im Sinne der zeitlichen Abhängigkeit

Abbildung 5:
Die Vier-Felder-Tafel der Prioritäten in alphabetischer Reihenfolge

63 Kaluza, 2011
64 Seiwert, 2014

4.4 Achtsamkeit

Die eigenen Gedanken liegen häufig in der Vergangenheit oder der Zukunft. Man beschäftigt sich gedanklich mit Dingen, die noch erledigt werden müssen, oder mit Ereignissen, die bereits in der Vergangenheit liegen. Nicht selten sind Gedanken an die Zukunft mit Sorgen und Stress verbunden. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben und jeden Moment bewusst und wertungsfrei wahrzunehmen.[65] Doch das bewusste und wertungsfreie Erleben eines Moments fällt in der Regel schwer und bedarf Übung. Häufig arbeiten und handeln Menschen in einer Art Autopilotmodus. Während wir eine Tätigkeit ausüben, denken wir über andere Dinge nach, beispielsweise über das, was noch ansteht. Dann passiert es schnell, dass man in Zimmer 12 statt 21 läuft oder Handtücher statt Waschlappen holt, dass man den Flur entlangläuft und plötzlich nicht mehr weiß, wohin man eigentlich wollte.

Ziel von Achtsamkeits-Trainings ist es, die Fähigkeit des wertungsfreien Beobachtens und Erlebens zu stärken und eine Steigerung des Wohlbefindens und der Zufriedenheit zu erreichen. Achtsamkeitsübungen haben ihren historischen Ursprung in der buddhistischen Meditation, weshalb Achtsamkeitstrainings häufig als Achtsamkeitsmeditationen bezeichnet werden. Heutzutage werden Elemente der Achtsamkeitsübungen beispielsweise in verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze integriert.[66]

Das am weitesten verbreitete und wissenschaftlich gut erforschte Achtsamkeits-Training, ist das MBSR (mindfulness based stress reduction) – Training nach Jon Kabat-Zinn (1990). Es beinhaltet Elemente der Vipassanameditation, Hatha Yoga und Zen.

In einer Studie konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Personen, die ein MBSR-Training durchliefen nach einer Grippeimpfung mehr Antikörper ausbildeten, als die Kontrollgruppe.[67] In einer Metaanalyse konnten darüber hinaus Effektstärken des MBSR-Trainings bezüglich Depression, Stress und Lebensqualität nachgewiesen werden.[68]

Grundsätzlich lassen sich bei dem Training formelle und informelle Übungen unterscheiden. Die formellen Übungen beinhalten Achtsamkeitsmeditationen in allen Positionen, wie beispielsweise Liegen, Sitzen oder Gehen. Die Meditationstechniken können in achtwöchigen Kursen oder durch zahlreiche Literatur erlernt werden.[69]

Unter informellen Übungen versteht man das bewusste Ausführen von Handlungen im Alltag. Diese Art der Übungen lässt sich leicht in tägliche Abläufe integrieren und nimmt keine zusätzliche Zeit in Anspruch. Zentral bei beiden Arten von Übungen ist das bewusste Erleben des Momentes. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren Atem, auf ein bestimmtes Geräusch, einen bestimmten Geschmack.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für informelle Achtsamkeitsübungen:[70]

- **Bewusste professionelle Pflegearbeit**
  Atmen Sie beispielsweise mehrmals vor der Zimmertüre der Bewohnerin oder des Bewohners durch, lassen Sie dabei Ihre Schultern fallen und schalten Sie innerlich „einen Gang runter". Nehmen Sie die Pflegezeit mit der Bewohnerin oder dem Bewohner mit allen Sinnen wahr und bleiben Sie ebenso mit allen Sinnen bei ihr oder ihm. Bleiben Sie innerlich gelassen und versuchen Sie nicht schon gedanklich bei der nächsten Bewohnerin oder dem nächsten Bewohner zu sein oder zu Ihren privaten To-Do Listen abzuschweifen.[71]
- **Warten**
  Nutzen Sie Wartezeiten an Supermarktkassen oder roten Ampeln auf dem Weg zur Arbeit oder auf dem Heimweg für kleine Achtsamkeitsübungen. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren Atem. Lassen Sie Ihre Gedanken kommen und gehen. Versuchen Sie sich nicht mit ihnen zu beschäftigen. Nehmen Sie sie wahr, aber schieben Sie sie bewusst wieder beiseite. Seien Sie nur in diesem Moment.
- **Essen und Trinken**
  Versuchen Sie sich beim Essen oder Trinken in der Pause ausschließlich auf den Geschmack zu konzentrieren. Nehmen Sie kleine Schlucke und Bisse. Erleben Sie bewusst das Aroma und die unterschiedlichen Facetten. Genießen Sie, was Sie zu sich nehmen.
- **Duschen**
  Beim Duschen schweifen die Gedanken morgens häufig zu dem, was an diesem Tag noch ansteht oder abends zu dem, was im Laufe des Tags passiert ist. Versuchen Sie sich nur auf das warme Wasser zu konzentrieren. Genießen Sie die Wärme und versuchen Sie Ihre Gedanken ruhen zu lassen.

65 Kabat-Zinn, 1990; Heidenreich & Michalak, 2003
66 Heidenreich & Michalak, 2003
67 Davidson et al., 2003
68 Khoury, Sharma, Rush & Fournier, 2015
69 Bspw. Hanh, 2002
70 Kabat-Zinn, 1994
71 Masemann & Messer, 2017

4.5 Ernährung

Im Bereich der Ernährungsberatung gibt es viele unterschiedliche Ansichten darüber, welche Ernährungsweise die Richtige ist. Dabei ist es laut Prof. Katz, der als Professor für Medizin an der Universität Yale an der Ostküste der USA arbeitet und auf die Erforschung und Prävention chronischer Krankheiten spezialisiert ist, denkbar einfach.

Seine Empfehlung ist, ausreichend Gemüse, Obst und Vollkornprodukte zu sich zu nehmen, keine Fertigprodukte zu essen und sich mit Zucker, Fleisch und Milchprodukten zurückzuhalten. Diese Ansicht geht konform mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Mit Hilfe eines Ernährungskreises[72] entwickelte die DGE eine Grundlage für präventive Ernährungsberatung. Der Ernährungskreis dient als Orientierungshilfe bei der Auswahl von Lebensmitteln. Diese werden in sieben Gruppen unterteilt:

Gruppe 1: Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln

Gruppe 2: Gemüse und Hülsenfrüchte

Gruppe 3: Obst

Gruppe 4: Getränke

Gruppe 5: Milch und Milchprodukte

Gruppe 6: Fisch, Fleisch, Eier

Gruppe 7: Fette und Öle

Es sollte aus allen sieben Lebensmittelgruppen gewählt und die Lebensmittelvielfalt innerhalb der Gruppen genutzt werden. Allerdings ist das Mengenverhältnis entscheidend. Grundsätzlich sollte aus den ersten vier Gruppen reichlich, aus Gruppe 5 ausreichend und aus den Gruppen 6 und 7 nur wenig konsumiert werden.

Basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat die DGE zudem zehn Regeln für eine gesunde und vollwertige Ernährung formuliert, die wir hier um einige weitere Empfehlungen ergänzt haben:

Tipps für eine gesunde und ausgeglichene Ernährung

1. **Die Lebensmittelvielfalt genießen**
   Essen Sie abwechslungsreich. Probieren Sie verschiedene Gemüse- und Obstsorten aus. Haben Sie Spaß daran, verschiedene Produkte und Kombinationen auszuprobieren.
2. **Getreide und Kartoffeln**
   Vollkornprodukte und Kartoffeln enthalten unter anderem wichtige Vitamine, Mineralstoffe und vor allem Ballaststoffe. Eine hohe Zufuhr an Ballaststoffen kann die Risiken für ernährungsbedingte Krankheiten senken.
3. **Ausreichend Gemüse und Obst**
   Empfohlen wird, fünf Einheiten Obst und Gemüse am Tag zu sich zu nehmen. Dabei sollten zwei Rationen aus Obst und drei aus Gemüse bestehen. Gemüse oder Salate bieten sich als Beilage zum Essen an, Rohkost wie Möhren oder Kohlrabi als gesunder Snack für zwischendurch, ebenso wie Obst, das aber auch schon morgens im Müsli oder als Smoothie verarbeitet werden kann.
4. **Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Wurst**
   Milch und Milchprodukte sollten Sie täglich zu sich nehmen. Dabei können Sie gerne die fettarmen Varianten bevorzugen. Fisch sollte im Optimalfall zweimal die Woche auf den Tisch kommen. Der Verzehr von Wurst und Fleisch sollte 300 g bis 600 g die Woche nicht überschreiten. Weißes Fleisch (Geflügel) gilt als gesundheitlich günstiger als rotes Fleisch (Rind, Schwein).
5. **Wenig Fett**
   Fett per se ist nicht schlecht oder gesundheitsgefährdend. Im Gegenteil liefert es lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Allerdings sollte die Zufuhr von Nahrungsfett reduziert sein, um die Entstehung von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Krankheiten zu vermeiden. Setzen Sie auf pflanzliches Fett (z.B. Rapsöl) und achten Sie auf „versteckte" Fette in beispielsweise Wurst- oder Milchprodukten. 60 g bis 80 g Fett am Tag reichen völlig aus.
6. **Salz und Zucker**
   Verwenden Sie Salz und Zucker in Maßen. Achten Sie darauf nicht zu viele zuckerhaltige Lebensmittel oder Getränke zu sich zu nehmen und würzen Sie lieber mit Kräutern als mit Salz nach.
7. **Viel trinken**
   Der menschliche Körper besteht zu 70% aus Wasser. Pro Tag gehen ca. 2,5 Liter der Flüssigkeit über die Haut, das Atmen oder Ausscheidungen verloren. Empfohlen wird deshalb 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich zu nehmen, wobei diese Angabe von weiteren Faktoren wie beispielsweise der Temperatur oder

72 DGE, 2015

körperlicher Aktivität abhängig ist. Der verbleibende Liter wird über die Nahrung aufgenommen.[73] Zudem ist Wasser ein kalorienloser Durstlöscher und damit die optimale Alternative zu Softdrinks oder süßen Säften. Insbesondere Softdrinks bestehen in der Regel zu einem hohen Anteil aus Zucker und sind somit regelrechte Kalorienfallen.

8. Schonend garen

Garen Sie Ihre Nahrungsmittel möglichst kurz und mit wenig Wasser und Fett. Dadurch bleibt der natürliche Geschmack enthalten, die Nährstoffe werden geschont und es verhindert das Entstehen schädlicher Verbindungen.

9. Langsam essen

Bei schnellem Essen tritt das Sättigungsgefühl später ein. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und genießen Sie Ihre Mahlzeit.

10. Süßigkeiten und salzige Snacks bewusst essen

Kleine Sünden zwischendurch sind erlaubt, solange Energie- und Nährstoffbilanz stimmen. Wichtig ist allerdings, dass Sie Produkte wie Chips und Schokoriegel bewusst essen und als „Extra" betrachten. Eine besondere Falle hier ist das snacken vor dem Fernseher, da hier unbewusst und meistens zu viel konsumiert wird.

11. Regionales statt exotisches Superfood

Einige exotische Beeren, Früchte, Samen und Pulver werden aktuell marketingwirksam als „Superfood" bezeichnet. Dazu gehören beispielsweise Chia-Samen, Acai-Beeren oder Matcha. In der Regel gibt es aber zu den teuren „Superfood" Produkten günstigere einheimische Alternativen, wie beispielsweise Leinsamen, Amaranth und Heidelbeeren. Diese haben den Vorteil, dass sie den hiesigen Pestizid-Regeln unterliegen, in der Regel frischer sind und im Nährstoffwettbewerb mindestens gleichauf, wenn nicht überlegen sind.[74]

12. Kalorienrechner

Auf vielen Webseiten stehen Kalorienrechner zur Verfügung, die Ihren persönlichen Grundumsatz in Abhängigkeit von Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht, beruflicher Tätigkeit und körperlicher Aktivität ermitteln und Angaben zu empfohlenen Tagesrationen an kcal ausrechnen. Mithilfe seines individuellen Richtwerts fällt es leichter zu beobachten, ob man im Rahmen der empfohlenen Tagesmenge an kcal bleibt.

13. Extra-Tipp für Nachtwachen[75]

Die richtige Ernährung kann sich auf die Ansprüche einer Nachtwache positiv auswirken.

- Mahlzeiten in der ersten Hälfte der Schicht einnehmen.
- Lieber mehrere leicht bekömmliche Speisen zu sich nehmen, als schwere und fettige Lebensmittel, damit Störungen des Verdauungstrakts und einem zu starken Abfall des Blutzuckerspiegels vorgebeugt werden.
- Warme Mahlzeiten in der Nacht beugen Frieren und Müdigkeit vor. Hier eignen sich mageres Fleisch, Kartoffeln und Gemüse.
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich Quarks, Joghurts oder Obst.
- Das Trinken nicht vergessen! Verzichten Sie jedoch in den frühen Morgenstunden auf koffeinhaltige Getränke um das Einschlafen nach der Schicht zu optimieren.

4.6 Bewegung

Körperliche Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen.[76] Bewegungsmangel hingegen ist eine Gefahr für die Gesundheit. Wird der Körper nicht ausreichend ausgelastet, kann das zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit führen und die Anfälligkeit für Krankheiten steigern. Um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, gibt es grundsätzlich zwei Wege: entweder die Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag, oder Sport außerhalb der Arbeit.[77]

Der Beruf der Altenpflegerin bzw. des Altenpflegers geht mit hohen körperlichen Belastungen einher. Es empfiehlt sich daher, gezielt die Körperpartien beim Sport oder anderen Bewegungsaktivitäten zu stärken und gleichzeitig zu entspannen, die bei der Arbeit beansprucht werden. In den Pflegeberufen handelt es sich dabei vor allem um den Rücken.[78]

Laut der Webseite der AOK sollten immer wieder kleine Dehnübungen in den Arbeitsalltag integriert werden. Aber auch ein Training in der Freizeit sei unerlässlich, wobei dreimal wöchentlich 15 Minuten bereits ausreichend seien.

73 Münch-Pauli, 2012
74 Wüstmann, 2017
75 Maier, 2017
76 Robert Koch Institut, 2015
77 Kaluza, 2011
78 Küsgens, 2005

Tipps für einen gesunden sportlichen Ausgleich

1. **Fitnessstudio**
   Viele Fitnessstudios bieten Wirbelsäulentraining bzw. Rückenschulen an. Zudem gibt es eine Vielzahl an Geräten, die zur Stärkung der Rückenmuskulatur dienen oder Kurse, die sich auf diese Körperpartie fokussieren. Wichtig ist allerdings eine gute Instruktion durch eine Trainerin oder einen Trainer, da eine fehlerhafte Bedienung der Sportgeräte zu einer Verschlimmerung der Rückenproblematik beitragen kann.

2. **Am Arbeitsplatz – Minutenübungen**
   Beschreibungen zu Übungen, die am Arbeitsplatz ausgeführt werden können, gibt es viele. Hier lohnt sich ein Blick auf die Webseiten der Krankenkassen. Häufig werden hier Anleitungen präsentiert, die innerhalb weniger Minuten oder im Rahmen der Pause durchgeführt werden können und somit wenig Zeit in Anspruch nehmen. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für sogenannte „Minutenübungen", die aufgrund ihrer kurzen Dauer leicht in den Arbeitsablauf integriert werden können und helfen Muskulatur aufzubauen und die Wirbelsäule zu entlasten.

- **Perlenkette**
  Rollen Sie ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel, beginnend an der Halswirbelsäule, langsam ab. Lassen Sie die Arme und Ihren Oberkörper locker hängen. Lassen Sie Ihre Knie leicht gebeugt. Richten Sie sich danach wieder ganz langsam Wirbel für Wirbel auf. Gehen Sie langsam auf Ihre Zehenspitzen und Strecken Sie die Arme nach oben, als wollten Sie nach einem Apfel greifen, der weit oben hängt. Spüren Sie die Dehnung in ihrem Rücken. Setzen Sie die Fersen langsam wieder ab.

- **Skispringer**
  Stellen Sie Ihre Beine hüftbreit auf und beugen Sie Ihre Knie. Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten raus. Der Rücken bleibt dabei gerade. Der Blick bleibt auf dem Boden. Die Arme werden als Verlängerung der Wirbelsäule über dem Kopf ausgestreckt. Die Daumen zeigen nach oben. Halten Sie die Bewegung für 10 bis 20 Sekunden.

- **Nackendehnung**
  Neigen Sie den Kopf langsam zur Seite, sodass ein Ohr Richtung Schulter zieht. Strecken Sie den Arm auf der gegenüberliegenden Seite aus und ziehen Sie ihn leicht nach unten. Lösen Sie die Dehnung langsam und führen Sie die Bewegung mit der anderen Seite aus.

- **Extra-Tipp für Nachtwachen**[79]
  Besonders während der Nachtwache lohnt sich die Anwendung von Bewegungsübungen, denn Bewegung hilft gegen Müdigkeit. Wenn Sie die Müdigkeit spüren, probieren Sie eine der oben genannten Übungen aus, stehen Sie auf, strecken Sie sich, gehen Sie eine Runde durchs Zimmer oder wenn möglich kurz an die frische Luft.

3. **Zuhause**
   Auch Anleitungen für Übungen zuhause sind leicht auf den Webseiten diverser Krankenkassen zu finden. Hier gibt es neben schriftlichen Instruktionen in der Regel auch Videos, die die Ausführung der Übungen zeigen und zum Mitmachen anregen. Die Übungen für zuhause unterscheiden sich insofern von den Übungen für den Arbeitsplatz, als dass sie überwiegend auf einer Matte ausgeführt werden. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Übungen, die Sie nach oder vor der Arbeit ausführen können.

- **Die Brücke**
  Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße auf. Lassen Sie die Arme neben dem Körper liegen. Drücken Sie nun das Gesäß nach oben, sodass Oberschenkel und Rumpf eine Linie bilden. Halten Sie diese Position für 10 bis 20 Sekunden.

- **Berg und Tal**
  Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, schauen Sie nach unten und lassen Sie die Ellbogen ein wenig gebeugt. Drücken Sie nun beim Einatmen Ihre Wirbelsäule nach oben, sodass Sie einen Katzenbuckel erzeugen. Beim Ausatmen senken Sie Ihre Wirbelsäule und lassen Sie sie durchhängen.

- **Der Schwimmer**
  Legen Sie sich mit dem Bauch nach unten auf die Matte. Setzen Sie die Zehenspitzen auf, sodass die Knie vom Boden gelöst sind. Bringen Sie die Arme in eine U-förmige Haltung und heben Sie sie ein wenig an. Die Daumen zeigen dabei Richtung Decke. Heben Sie den Kopf vom Boden aber lassen Sie den Blick nach unten gerichtet. Ziehen Sie den Kopf Richtung Kinn. Halten Sie diese Position für 10 bis 20 Sekunden mit drei Wiederholungen.

4.7 Suchtprophylaxe – Raucherentwöhnung

Sucht kann in vielerlei Form auftreten, als Alkohol-, Nikotin-, Tablettenabhängigkeit oder sogar als Internet- und Computersucht. Die WHO definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge". Allerdings sollte berücksichtigt werden, dass neben substanzbezogenen

79 Maier, 2017; Maier, 2017a

auch verhaltensbezogene Abhängigkeiten existieren. Zu diesen gehören beispielsweise die Spielsucht oder die Computersucht. In Deutschland stellt das Rauchen in der Gesamtbevölkerung die verbreitetste Abhängigkeitsform dar, gefolgt von der Tabletten- und der Alkoholsucht.[80]

Eine Sucht erfolgreich zu bewältigen, ist keine leichte Aufgabe und sollte immer professionell medizinisch durch eine Ärztin bzw. einen Arzt und/oder eine Psychologin bzw. einen Psychologen begleitet werden. Vor allem im Hinblick auf die körperlichen Entzugssymptome ist es dringend ratsam, sich über Medikamente oder Wege zur Linderung dieser Entzugssymptome zu informieren und beraten zu lassen. Dies gilt insbesondere für die Abhängigkeit von Alkohol, Tabletten oder illegalen Substanzen, deren Entzugssymptome schwer wiegen und bei denen ein Entzug aus eigener Kraft kaum möglich ist. Bei einer solchen Abhängigkeit steht ein breites Feld der Suchthilfe zur Verfügung. Erste Anlaufstellen können Ärztinnen und Ärzte, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Suchtberatungsstellen, Fachambulanzen und Selbsthilfegruppen sein, die eine erste Beratung leisten.

Im Rahmen dieses Ratgebers wollen wir vor allem auf die Raucherproblematik eingehen, da der Anteil der Raucherinnen und Raucher in der Pflegebranche vergleichsweise hoch ist.

Ansätze zur Nikotinentwöhnung

Laut des WHO Tabak Reports von 2015 gehören in Deutschland die Pflegeberufe zu der Branche mit hohem Raucheranteil. Während in der Gesamtbevölkerung der Anteil der Raucherinnen und Raucher bei ca. 25% liegt, sind es bei den Altenpflegerinnen und Altenpflegern 41%. Grund für den höheren Tabakkonsum in Pflegeberufen ist laut des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe (DBfK) Stress, Überlastung und Arbeitsverdichtung. Das Rauchen verschafft vielen Beschäftigten in der Altenpflege die Illusion einer kurzen Pause und damit die Erlaubnis von ein paar Minuten Auszeit von der Pflegehektik. Allerdings kann man notwendige Pausen genauso auch ohne schädlichen Qualm machen und Tabakkonsum ist nun mal ein schwerwiegender Risikofaktor für die Gesundheit. Er führt langfristig zu massiven Gesundheitsschäden und zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Eine der drei häufigsten Ursachen für Krankschreibungen in der Altenpflege sind infolgedessen Erkrankungen der Atmungsorgane. Zudem gehört das Rauchen zu einem der sieben führenden lebensstilbezogenen Gesundheitsrisikofaktoren und stellt den bedeutsamsten individuellen Risikofaktor für die Gesundheit dar.[81] Damit ist Rauchen die führende Ursache für vorzeitige Sterblichkeit.

Im Folgenden werden einige Methoden und Tipps zur Raucherentwöhnung und Rückfallprophylaxe gegeben. Es gibt sowohl psychologische, als auch pharmakologische Entwöhnungsverfahren, die häufig in Kombination angewandt werden.

Zu den psychologischen Verfahren gehören unter anderem:

- **Akupunktur, Hypnose, verhaltenstherapeutische Methoden**
  Die drei am häufigsten angebotenen psychologischen Methoden zur Raucherentwöhnung sind die Verhaltenstherapie, die Akupunktur und die Hypnose.[82] Rauchen ist ein Verhalten, das im Laufe der Zeit erlernt wurde. Und genau wie jedes andere Verhalten kann auch Rauchen wieder verlernt werden. Bei dem Verlernen hilft die Verhaltenstherapie.

  Die Verhaltenstherapie zielt auf die Stärkung der Selbstkontrolle ab und weist insbesondere bei denjenigen gute Effekte auf, die bereits mehrere erfolglose Rauchbeendigungsversuche hinter sich haben.[83] Das Rauchen soll durch andere Verhaltensweisen ersetzt werden. Aber auch Gedanken und Erwartungen, die mit dem Rauchen verbunden sind, werden hier thematisiert.

  Die Hypnose und die Akupunktur weisen in den meisten Studien zumindest gute kurzfristige Effekte auf den Abstinenzerfolg auf.[84] Die Hypnose wird häufig in Kombination mit der Verhaltenstherapie eingesetzt.

Zu den pharmakologischen Ansätzen zählen Mittel zur Nikotinsubstitution:

- **Nikotinkaugummis, -pflaster, Inhalations- und Nasensprays**
  Um die körperlichen Entzugserscheinungen zu lindern, können Nikotinsubstitutionen eingesetzt werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Inhaltsstoffen von Zigaretten ist reines Nikotin in der richtigen Dosis nicht krebserregend oder gesundheitsschädlich. Nikotinpflaster haben den Vorteil, dass sie unauffällig unter der Kleidung getragen werden können und kontinuierlich Nikotin über die Haut abgeben. Nikotinkaugummis weisen das Problem auf, dass sie nicht immer sozial akzeptiert sind. Zudem eigenen sie sich nicht bei Personen mit Magengeschwüren oder Zahnprothesen. Das Nasenspray hingegen hat den Vorteil, dass es Mund- und Magenschleimhaut nicht reizt.

80 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., 2017
81 Robert Koch Institut, 2015
82 Etzel, Mons, Schmitt, Lang & Pötschke-Langer, 2008
83 Buchkremer, Bents, Minnerker & Opitz, 1988

Eine Studie konnte zeigen, dass durch die Anwendung von Nikotinsubstitutionsmittel die Chance sechs Monate rauchfrei zu bleiben um 50% bis 70% steigt.[85] Eine andere Studie liefert allerdings Hinweise dafür, dass die unterstützende Wirkung dieser Produkte nur vor dem akuten Verlangen nach Nikotin schützt, die langfristige Entwöhnung ist von der Rauchern oder dem Raucher selbst zu leisten.[86] Nikotinsubstitutionspräparate sollten also nicht über einen längeren Zeitraum genutzt werden, da die Raucherin oder der Raucher unabhängig vom Nikotin werden soll.[87] Empfohlen wird daher häufig eine Kombination von Substitutionsmitteln und Therapieformen wie der Verhaltenstherapie.[88]

Im Folgenden finden Sie ergänzend zu den vorgestellten Therapieansätzen einige Hinweise dazu wie der Einstieg und das Durchhalten einer Entwöhnung erleichtert werden kann.

1. Das Rauchen ersetzen

Mit dem Nicht-Rauchen fällt in der Regel auch die kleine Raucherpause zwischendurch weg. Diese sind allerdings von großer Bedeutung und einer der Gründe, warum das Rauchen begonnen oder aufrechterhalten wird. Ganz wichtig ist deshalb, dass diese Pausen nicht entfallen, sondern umgestaltet werden. Überlegen Sie sich, wie Sie die Zeit, in der Sie sonst rauchen würden, füllen können. Führen Sie beispielsweise eine der Achtsamkeitsübung oder eine der Bewegungsübungen durch.

2. Es lohnt sich

Führen Sie sich immer wieder vor Augen, welche positiven Effekte das Nicht-Rauchen für Sie hat. Machen Sie sich bewusst, was mit Ihrem Körper passiert. Bereits einen Tag nach der letzten Zigarette sinkt Ihr Herzinfarktrisiko.

- Nach **drei Tagen** werden Geruchs- und Geschmackssinn wieder feiner.
- Nach **drei Monaten** nimmt die Lungenkapazität wieder zu.
- Nach **neun Monaten** verringern sich Müdigkeit, Husten und Kurzatmigkeit.
- Nach **einem Jahr** ist das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so hoch.
- Nach **fünf Jahren** ist das Risiko für einen Schlaganfall halbiert.
- Nach **zehn Jahren** nimmt das Krebsrisiko um die Hälfte ab.

3. Konsequent bleiben

Halten Sie sich von Gedanken wie „Eine ist keine!“ fern. Bereits eine Zigarette kann wieder in die Abhängigkeit führen. Machen Sie sich bewusst, wie weit Sie gekommen sind und wie weit Sie eine Zigarette wieder zurückwerfen würde.

4. Sparschwein

Mit den steigenden Tabakpreisen wird das Rauchen immer teurer. Für viele ein guter Grund mit dem Rauchen aufzuhören. Nehmen Sie das Geld, das Sie normalerweise für Zigaretten ausgeben würden und füttern Sie einmal die Woche Ihr Sparschwein damit. Schauen Sie nach einem halben Jahr, wie viel Sie gespart haben. Die Summe wird Sie wahrscheinlich beeindrucken.

5. Rauchen und Gewicht

Es ist tatsächlich so, dass Rauchen den Stoffwechsel ankurbelt. Raucherinnen und Raucher verbrennen am Tag etwa 200 kcal mehr als eine Nichtraucherin oder ein Nichtraucher, weshalb sie langsamer zunehmen. Zudem reduziert Rauchen das Hungergefühl, insbesondere auf süße Speisen. Eine Gewichtszunahme nach dem Aufhören tritt aber nur bei der Hälfte der Personen auf. Grund für die Zunahme ist häufig ein verändertes Ernährungsverhalten, weil beispielsweise statt zur Zigarette nach Schokolade gegriffen wird, wenn Stress aufkommt. Versuchen Sie diesen Fallen auszuweichen und beobachten Sie Ihr Essverhalten genau. Treiben Sie zusätzlich Sport, um ein paar Extra-Pfunde zu vermeiden.

6. Einstieg in ruhigen Zeiten

Das Verlangen nach einer Zigarette ist immer dann besonders hoch, wenn es stressig zugeht. Starten Sie Ihren Entzug deshalb vorzugsweise in beruflich ruhigen Phasen oder während Ihres Urlaubs, damit der Einstieg leichter gelingt.

7. Umfeld informieren

Informieren Sie Ihr Umfeld darüber, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen. Sozialer Druck ist häufig ursächlich für einen Rückfall, insbesondere, wenn sich in Ihrem näheren Umfeld Raucherinnen oder Raucher befinden. Durch das Informieren der anderen kann jedoch ein positiver sozialer Druck erzeugt werden, sodass die anderen Sie in Versuchungssituationen unterstützen können. Ihr Umfeld wird Sie weniger zum Rauchen auffordern oder dazu überreden wollen. Zudem werden Sie häufiger ermahnt oder daran erinnert an Ihrem Vorhaben festzuhalten.

84 Choy, Lutzker & Meltzer, 1983
85 Stead et al., 2008
86 Alpert, Connolly & Biener, 2012
87 Watzl & Cohen, 1989
88 Buchkremer et al., 1988

5. Gute Beispiele

Wie gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag umgesetzt wird, kann bei jedem Menschen anders aussehen. Die Tipps in dieser Broschüre dienen lediglich als Anregung und als Anreiz darüber nachzudenken, welche Verhaltensweisen für die persönliche, individuelle Situation angemessen und hilfreich erscheinen. In diesem Kapitel werden einige Beispiele vorgestellt, wie Verhaltensprävention im realen Arbeitsalltag aussehen kann.

5.1 Persönlicher Bericht aus dem Johanniter Stift Köln-Kalk

Im folgenden Interview berichtet eine Mitarbeiterin des Johanniter-Stifts Köln-Kalk darüber, was sie am Arbeitsplatz und darüber hinaus für ihre Gesundheit tut.

Gibt es Methoden, die Sie im Arbeitsalltag verwenden, um dem Gefühl von Stress und Belastung entgegenzuwirken?
Das Einzige, was ich mache, wenn ich mal eine Stresssituation habe, ist einfach mal kurz rausgehen. Durchatmen und vielleicht mit den Kolleginnen und Kollegen quatschen, aber ansonsten, nein.

Wie sieht's nach der Arbeit aus? Können Sie sich da gut von der Arbeit erholen, beziehungsweise fällt es Ihnen leicht sich zu Hause zu entspannen?
Früher ist mir das unheimlich schwergefallen, mittlerweile, wenn ich hier rausgehe, schalt ich quasi hinter mir ab. Ich geh dann zum Sport oder geh nach Hause, entspanne mich dort, mache ja nebenbei noch ein Fernstudium, d.h. ich mach dann im Fernstudium einfach weiter, schalte aber hier komplett ab. Ich bin auch dann froh – wenn ich ehrlich bin – wenn ich nichts hören und nichts sehen muss, weil das dann doch ultrastressig ist ganz oft.

Können Sie sich vorstellen, warum Ihnen das jetzt einfacher fällt als früher? Haben Sie da etwas dran geändert wie Sie die Sachen sehen oder wie Sie damit umgehen?
Ja. Ich bin auch heute noch mit dem Haus verbunden, also auch vom Gemüt her. Ich habe mir früher einfach privat immer sehr viele Gedanken gemacht, wurde auch sehr oft angerufen und habe einfach zu meinen Kolleginnen und Kollegen gesagt, dass ich nicht mehr angerufen werden

will, wegen jedem Kram, das mir das einfach zu viel ist mittlerweile. Und dementsprechend rufen die Kolleginnen und Kollegen wirklich nur noch im Notfall an, wenn gar nichts mehr geht, und das hat mir unheimlich viel geholfen, weil mich das total belastet hat […]. Das hat mir unheimlich viel gebracht, dass ich zu Hause nicht mehr kontaktiert werde, und dadurch denk ich einfach nicht mehr darüber nach und kann abschalten.

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Einrichtung Sie bei gesundheitsförderlichem Verhalten unterstützt?
In gewisser Weise ja. Die angeschafften Hilfsmittel sind schon echt gut, auch wenn sie natürlich nicht alles machen können, aber das merkt man schon. Ansonsten bietet man hier den Sport an zum Beispiel, was ich aber nicht wahrnehme, weil ich privat einfach Sport mache und ehrlich gesagt ist das ja okay, aber es ist einfach nicht der Sport, den ich gerne mache oder machen würde. Ansonsten … ich glaube, dass das mein eigenes Bier ist, auf gut Deutsch, und ich da meine Freizeit einfach selber dementsprechend planen muss, gestalten muss.

Gibt es noch Sachen im Thema Verhaltensprävention, die Sie vielleicht auch anderen Leuten raten würden?
Ja. Raten würde ich immer jedem – wirklich jedem –, dass er einfach auf sich selber aufpasst. Zum Beispiel mit dem Einspringen, man hat beispielsweise die Kolleginnen und Kollegen, die immer ja sagen, immer. Und das sind die Kolleginnen und Kollegen, die auch immer als erstes gefragt werden und, die sich auch immer anbieten. Und auch den Kolleginnen und Kollegen habe ich gesagt, sie sollen auch selber nach sich gucken und sollen nicht ständig „ja" sagen. Weil, es muss auch andere Lösungen geben. Das würde ich jedem anderen raten, dass man auf sich selber aufpasst und sich nicht vergisst, auf jeden Fall, weil, das ist mir damals so ergangen. Und dass jeder, der Interesse an Weiterbildung und Fortbildung hat, und einfach weiterkommen möchte, das auch immer zeitnah tut, weil ich finde, dass der Job einfach ein Knochenjob ist […]. Und das empfehle ich dann auch weiter.

5.2 Persönliche Berichte aus den St. Gereon Seniorendiensten in Hückelhoven

INTERVIEW 1

Im folgenden Interview berichtet ein Mitarbeiter von den St. Gereon Seniorendiensten aus Hückelhoven von seiner persönlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Verhaltensprävention.

„Gibt es Methoden die Sie im Arbeitsalltag verwenden, um dem Gefühl von Stress und Belastung entgegenzuwirken?"
Ich versuche, dem Stress von vorneherein zu entgehen. Ich nehme mir Zeit für Pausen, in denen ich mein Telefon abgebe und einen kurzen Spaziergang mache. Das ist für mich die effektivste Methode, um eine Auszeit zu machen. Solange ich im Haus bin, bin ich ansprechbar, wenn ich jedoch draußen bin, dann habe ich einen Moment Ruhe. Dort kann mich niemand ansprechen oder anrufen.

„Wie erholen Sie sich nach der Arbeit? Fällt es Ihnen leicht, sich nach der Arbeit zu entspannen?"
Das fällt mir sehr leicht. Meine Tochter wird jetzt zwei Jahre alt und sobald ich nach Hause komme, habe ich ein Kind, das direkt auf mich losstürmt. Sobald ich nach Hause komme bin ich Papa. Für mich persönlich ist es also sehr einfach, die Rollen an dem Punkt zu wechseln. Es gibt Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, denen das noch schwerfällt, die sich noch viele Sorgen machen, wenn sie das Haus verlassen, ob sie auch alle Medikamente gegeben haben. Aber der Großteil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kann sich sehr gut abgrenzen. Das liegt auch ein bisschen an der Philosophie des Hauses. Ich habe nur drei Pflegehelfer hier, der Rest des Teams besteht aus examinierten Pflegefachkräften. Das bedeutet auch, dass die Belastung aufgeteilt ist. Das Nachbarhaus hat solche Probleme mit Personalmangel, dass in manchen Schichten nur eine examinierte Pflegefachkraft anwesend ist. In unserem Haus wird die Belastung auf viele Köpfe verteilt, d.h. es kommt nicht so schnell zu Stress, wie bei einer sehr knappen Besetzung. Das kommt auch vielen frisch Examinierten zu Gute, da diese dadurch zu Beginn nicht unter enormem Druck stehen. Gerade die schon länger angestellten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können nach der Arbeit gut abschalten. Das fällt den frisch Examinierten noch nicht so leicht.

„Gibt es Bereiche in denen Sie sich gerne gesundheitsförderlicher verhalten würden es aber nicht tun?"
Ja, die Ernährung.

„Und was hindert Sie daran?“
Um sich richtig zu ernähren, muss man immer auch den eigenen Schweinehund überwinden. Ich habe vor kurzem angefangen, mir immer kleine Wasserflaschen mit zur Arbeit zu nehmen, da ich oft das Trinken vergesse und dadurch Probleme mit meiner Stimme habe. Seit ich Führungskraft bin, rede ich sehr viel und deswegen habe ich dies als gesundheitsfördernde Maßnahme für mich eingeführt.

„Haben Sie das Gefühl, Ihre Einrichtung unterstützt Ihr gesundheitsförderliches Verhalten?“
Ja. Wir haben ein Programm namens „Gereonlauf“, wenn man bei diesem Programm über einen gewissen Zeitraum mindestens 10.000 Schritte am Tag geht, bekommt man drei Urlaubstage mehr. Meine Arbeitszeiten und die der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind flexibel, da wir so viele Köpfe sind. Das heißt, ich kann auch mal später kommen, wenn ich mich um mein Kind kümmern muss. Das ist unsere Stärke und der Grund, warum wir so viel Personal halten können. So macht eine unserer Mitarbeiterinnen zum Beispiel nur Frühdienst, weil es mit ihrem Kind nicht anders geht.

INTERVIEW 2

In diesem Interview berichtet ein weiterer Leitungsmitarbeiter der St. Gereon Seniorendienste, der zum Zeitpunkt des Interviews als Beauftragter für Auszubildende und Digitalisierung beschäftigt war, von seinen Erfahrungen mit Verhaltensprävention.

„Gibt es Methoden die sie im Arbeitsalltag verwenden, um dem Gefühl von Stress und Belastung entgegenzuwirken?“
Grundsätzlich versuchen wir natürlich, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen. Wir haben einen sehr hohen Prozentsatz an examinierten Fachkräften, d.h. die Verantwortung wird auf mehr Köpfe verteilt. Wir haben außerdem sehr viele Schülerinnen und Schüler, d.h. die meisten Arbeiten können zu zweit erledigt werden. Wir haben also viele Möglichkeiten, Stress zu minimieren bevor er entsteht.

„Das ist ja jetzt viel, was von der Einrichtung aus kommt. Was sind für Sie persönlich die Sachen, die Sie für Ihre Gesundheit tun?“
Im Moment bin ich Teil einer Fußballgruppe, mit der wir an einem Dorfturnier teilnehmen. Letztes Jahr habe ich mir leider einen Muskelfaserriss zugezogen und konnte deswegen nicht mitspielen, aber dieses Jahr ist es wieder so weit.

„Wie erholen Sie sich nach der Arbeit? Fällt es Ihnen leicht, sich nach der Arbeit zu entspannen?“
Bei mir fängt die Erholung an, wenn ich ins Auto steige und Musik höre. Wenn ich mal einen stressigen Tag hatte, gehe ich gerne auch mal joggen. Das heißt, ich versuche das zu kompensieren und habe mir so eine Art Zeitmanagement angewöhnt, bei dem ich versuche, nicht zu viel meines Tages von vorneherein zu verplanen. Ich versuche ein paar Prioritäten festzulegen und den Rest dann einfach auf mich zukommen zu lassen. Ich bin seit 1995 in der Einrichtung, da versucht man schon Methoden zu entwickeln, um den Stress zu minimieren.

„Was würden Sie anderen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen raten, was sie tun können um auf ihre eigene Gesundheit zu achten?“
Ich war mal auf einer Ernährungsmesse, bei der alternative, gesunde Lebensmittel vorgestellt wurden, die auch lecker schmecken. Beispielsweise wurden als alternative zu Fritten dann Möhren mit verschiedenen Dips vorgestellt. Da ist natürlich bei jedem die Frage, wie das durchgesetzt werden kann und ob das finanzierungstechnisch geht. Wir haben einige, die von hier direkt zum Kindergarten und vom Kindergarten nach Hause fahren müssen, um dort zu kochen. Aber alleine zu dem Bewusstsein zu gelangen, dass es nicht schädlich ist, sich gesund zu ernähren oder mehr als 10.000 Schritte am Tag zu gehen, kann helfen. Es kann auch hilfreich sein, die Mentalität zu entwickeln, froh darüber zu sein, sich auf der Arbeit auch mal bewegen zu können und nicht den ganzen Tag in einem Büro sitzen zu müssen.

5.3 Der Workshop „Emotionale Abgrenzung“ im Rahmen des Projektes Pflege-Prävention 4.0

Der Workshop „Emotionale Abgrenzung“, der im Rahmen des Verbundprojekts Pflege-Prävention 4.0 von MA&T konzipiert und bereits erprobt wurde, beschäftigt sich mit dem emotionalen Wohlbefinden von Pflegekräften.

In Pflegeberufen ist ein ausgewogenes Gleichgewicht von Empathie und emotionaler Abgrenzung notwendig, um die Aufgaben des Berufs langfristig zufriedenstellend und gesund ausführen zu können. Fehlt die Empathie, entsteht eine zu starke Abgrenzung von Bewohnerinnen und Bewohnern und die Sinnhaftigkeit der Arbeit geht verloren. Pflegekräfte, die sich emotional zu stark abgrenzen, stumpfen ab, was zu Unzufriedenheit bei den Klientinnen und Klienten führt. Fehlt hingegen ein gesundes Maß an Abgrenzung, kann es zu einer Überidentifikation mit den Bewohnerinnen und Bewohnern kommen. Pflegekräften, die überaus empathisch sind, fällt es schwer, nach der Arbeit abzuschalten. Zu geringe Abgrenzung führt langfristig zu Gereiztheit, Erschöpfung und zu einem erhöhten Burnout-Risiko.[89]

Doch viele Menschen, die in Pflegeberufen arbeiten, ergreifen eben diesen Job, weil Sie hoch empathisch sind, weil der Dienst am Menschen für sie erfüllend ist. Die Tätigkeit des Pflegens ist oftmals verbunden mit einem hohen Engagement an Zuwendung und der starken Intention, helfen zu wollen. Durch die enge, auch körperliche Zusammenarbeit zwischen Pflegekraft und Bewohnerin bzw. Bewohner, welche sich meist kontinuierlich über einen längeren Zeitraum erstreckt, entstehen vertraute Beziehungen, die über rein professionelle Beziehungen hinauswachsen.[90] Doch die Grenze zwischen Empathie und Mitleid darf nicht überschritten werden. Empathie beschreibt die Fähigkeit, Emotionen, Motive und Empfindungen eines anderen zu erkennen und zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. Mitleid hingegen ist die starke innere und gefühlsmäßige Anteilnahme am Leid anderer und führt zu eigenem Leid.

Neben dieser inneren, gefühlsmäßigen Abgrenzung, ist es gelegentlich ebenso wichtig, seine äußeren Grenzen abzustecken und zu verteidigen. Grenzen gegenüber anderen Mitmenschen oder Einflüssen sind wichtig, da sie Schutz vor Überforderung, emotionaler Belastung, körperlicher Beanspruchung, Energieverlust und Verletzung darstellen. Durch sie verteidigen wir unsere persönlichen Werte und Einstellungen. Doch Grenzen zu setzen und gegenüber Kolleginnen und Kollegen oder Bewohnerinnen und Bewohnern durchzusetzen, ist nicht immer einfach, obwohl es für das eigene Wohlbefinden wichtig ist. Ein erster Schritt ist das Wahrnehmen und Bewusstmachen der eigenen Grenzen. Der zweite Schritt ist das Akzeptieren dieser Grenzen und das Verinnerlichen, dass jeder Mensch das Recht hat, seine Grenzen einzufordern und für diese einzustehen. Dazu ist es wichtig, Konfliktbereitschaft zu lernen und Selbstsicherheit im Konfliktaustausch mit anderen zu erlangen.

Doch nicht nur die Auseinandersetzung mit inneren und äußeren Grenzen ist notwendig, um sich langfristig vor Belastungen zu schützen. Ebenso wichtig ist es die eigene Erwartungshaltung gegenüber sich und anderen zu überprüfen. Sind die Erwartungen an die eigene Person zu hoch, führt das zu Frustrationserleben und Stress.[91] Dabei vergessen wir häufig, dass wir dazu tendieren, unsere Selbsterwartungen höher zu setzen, als es unser Umfeld eigentlich von uns verlangt.

Der Workshop „Emotionale Abgrenzung“ dient dazu, sich mit den berufsbedingten emotionalen Belastungen und Risiken auseinanderzusetzen. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer überprüft dabei seinen eigenen Status quo. Selbsterwartungen und Grenzen werden reflektiert und auf ihre Förderlichkeit überprüft. Die zentrale Botschaft des Workshops ist, dass an erster Stelle der Pflegekräfte immer das eigene Wohlbefinden stehen sollte. Auf sich selbst achtzugeben, für sich selbst einzustehen und auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen, ist notwendig, um diesen emotional anspruchsvollen Beruf lange ausüben zu können. Nur wer selbst emotional stabil und souverän ist, kann anderen helfen.

89 Lampert (2011)
90 Lampert (2011)
91 Kaluza, 2011

©fotogestoeber - stock.adobe.com

6. Fazit

Gute Arbeitsbedingungen sind für Ihre Gesundheit von sehr großer Bedeutung. Ihre Arbeitgeberin bzw. Ihr Arbeitgeber sollte Ihre Gesundheit ernst nehmen und wertschätzen, sie bzw. er sollte Sie in einer angemessenen Weise unterstützen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen auch während der Arbeit konsequent umzusetzen. Sie werden als Pflegefachkraft sicher genug Möglichkeiten haben, bei einer Arbeitgeberin oder einem Arbeitgeber mit für Sie passenden guten und gesundheitsförderlichen Arbeitsbedingungen tätig zu sein.

Jedoch benötigt eine gesunde Lebensweise auch eigenen Antrieb und Entschlossenheit. Dabei müssen sicher auch so manche festgefahrenen Verhaltensweisen und liebgewonnene Gewohnheiten auf den Prüfstand gestellt und geändert werden. Das kann sowohl bei der täglichen Arbeit nötig und gesundheitsförderlich sein. Aber auch in der Freizeit kann so manche Verhaltensänderung helfen, gesund zu bleiben.

Idealerweise fühlen Sie sich durch diesen Leitfaden angeregt, die Prävention Ihrer Gesundheit zu reflektieren, diese durch unsere Vorschläge aktiv zu verbessern und somit auch Ihre Arbeits- und Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Nutzen Sie die Inspiration, gesundheitspräventiv aktiv zu sein.

An dieser Stelle möchten wir aber auch nicht versäumen, Ihre tägliche Arbeit in der Pflege zu würdigen. Pflegefachkräfte sind wichtig und unersetzlich für unsere Gesellschaft, Sie leisten einen immens wertvollen Beitrag. Wir möchten uns bedanken, dass Sie täglich bereit sind, eine hohe Verantwortung zu tragen und vielfältige Anforderungen zu meistern, um anderen Menschen Gutes zu tun.

Geben Sie auch auf sich und Ihre Gesundheit Acht, sie ist Ihr größtes Gut.

LITERATUR

Aichinger, C. (2003). **Arbeitszeit und Subjektive Gesundheitsaspekte.** Linz.

Alpert, H. R., Connolly, G. N. & Biener, L. (2012). **A prospective cohort study challenging the effectiveness of population-based medical intervention for smoking cessation.** Tobacco Control, 22, S. 2 –7.

Arbeitszeitgesetz (1994) (BGBl. I S. 1170, 1171), das zuletzt durch Artikel 12a des Gesetzes vom 11. November 2016 (BGBl. I S. 2500) geändert worden ist.

Bernardi, L., Passino, C., Wilmerding, V., Dallam, G. M., Parker, D. L., Robergs, R. A. & Appenzeller, O. (2001). **Breathing patterns and cardiovascular autonomic modulation during hypoxia induced by simulated altitude.** Journal of Hypertension, 19, S. 947– 958.

Brenner, H. (2004). Autogenes Training. **Der Weg zur inneren Ruhe.** Lengerich: Pabst Science Publishers

Buchkremer, G., Bents, H., Minnerker, E. & Opitz, K. (1988). **Langfristige Effekte einer Kombination von transdermaler Nikotinzufuhr mit Verhaltenstherapie zur Raucherentwöhnung.** Nervenarzt, 59, S. 488 – 490.

Bürgel, I. (2014). **Die Kunst, die Arbeit zu genießen.** Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.

Choy, D., Lutzker, L. & Meltzer, B. (1983). **Effective treatment for smoking cessation.** American Journal of Medicine, 75, S. 1033 –1036.

Ciesinger, K.-G., Schlüpmann, J. & Fuchs-Frohnhofen, P. (2019). **Neue Geschäftsmodelle in der Altenpflege als Rahmen für gesunde Arbeit – eine Anregung für das Management von Pflegeeinrichtungen.** Würselen: Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrigton, A., Bonus, K. & Sheridan, J. F. (2003). **Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation.** Psychosomatic Medicine, 65, S. 564 – 570.

De Bloom, J., Geurts, S. A. E., & Kompier, M. A. J. (2012). **Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being.** Stress and Health, 28, S. 305 –318.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2015). **Der DGE-Ernährungskreis – Wegweiser für eine vollwertige Ernährung.** Abgerufen von http://www.dge-ernaehrungskreis.de/start/

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. (2017). **DHS Jahrbuch Sucht 2017.** Lengerich: Pabst Science Publishers.

Etzel, M., Mons, U., Schmitt, S., Lang, P., & Pötschke-Langer, M. (2008). **Raucherentwöhnung in Deutschland 2007.** Struktur der ambulanten Therapieangebote zur Tabakentwöhnung und Raucherberatung. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 51, S. 1453 –1461.

Fischer, A. W. (2018). **Persönliche Mitteilung zu Autorenrechten für Publikation.** Mail mit Anhängen, Köln, DIP e.V., 2018.

Fuchs-Frohnhofen, P., Blume, A., Ciesinger, K.-G., Gessenich, H., Hülsken- Gießler, M., Jungtäubl, M., Kocks, A., Patz, M. und Weihrich, M. (2018). **Memorandum „Arbeit und Technik 4.0 in der professionellen Pflege".** Würselen: Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH.

Fuchs-Frohnhofen, P., Gessenich, H. Dautzenberg, P., Metzen, D., Hammann, G. & Bogert, B. (2019). **Handlungsanregung „Gern und Gesund arbeiten in der Altenpflege".** Würselen: Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH.

Fuchs-Frohnhofen, P., Scheen, S., Metzen, D., Bessin, C., Hammann, G., & Bogert, B. (2019). **Handlungsanregung „Gesunde Arbeitsbedingungen in Pflegeeinrichtungen".** Würselen: Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH.

Garfinkel, M. S., Schumacher, H. R., Husain, A., Levy, M., & Reshetar, R. A. (1994). **Evaluation of a yoga based regimen for treatment of osteoarthritis of the hands.** Journal of Rheumatology, 21, 2341–2343.

Garfinkel, M. S., Singhal, A., Katz, W. A., Allan, D. A., Reshetar, R., Schumacher, H. R. (1998). **Yoga based intervention for carpal tunnel syndrome: A randomized trial.** JAMA, 280, 1601 – 1603.

Giesert, M. (2012). **Arbeitsfähigkeit und Gesundheit erhalten: Fördermöglichkeiten im ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagement.** AiB - Arbeitsrecht im Betrieb (5), 336 –340.

Grimm, S. & Brodersen, S. (2016). **Potenziale der Vielfalt in der Prävention und betrieblichen Gesundheitsförderung.**

Groll, T. (2012). **Nach dem Urlaub kommt der Blues.** Zeit Online: http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-08/urlaub-rueckkehr-entspannung (27.06.2017, 09:18).

Gumustekin, K., Seven, B., Karabulut, N., Aktas, O., Gursan, N., Aslan, S., Keles, M., Varoglu, E., & Dane, S. (2004). **Effects of sleep deprivation, nicotine, and selenium on wound healing in rats.** Neuroscience, 114, 1433 –1442.

Hammann, G., Calicchio, G., Dostatni, A., Holling, H., Petermann, M., Schilling, N., Sonntag, K., Steibach, S., Dautzenberg, P., Metzen, D., Fuchs-Frohnhofen, P. (2018). **Handlungsanregung zur Gestaltung eines Employer Branding Projektes: Beschäftigte als Einrichtungsbotschafter/-innen gewinnen.** Würselen: Verlag der MA&T Sell & Partner GmbH.

Hanh, T. N. (2002). **Das Wunder der Achtsamkeit.** Bielefeld: Theseus-Verlag.

Harnisch, G. (2014). **Endlich gut drauf! Wie Sie Ihre Glückshormone natürlich anregen. Für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Energie.** Murnau: Mankau- Verlag.

Heidenreich, T., & Michalak, J. (2003). **Achtsamkeit («Mindfulness») als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin.** Verhaltenstherapie, 13, S. 264 –274.

Isfort, M., Rottländer, R., Weidner, F., Gehlen, D., Hylla, J. und Tucman, D. (2018). **Pflege-Thermometer 2018: Eine bundesweite Befragung von Leitungskräften zur Situation der Pflege und Patientenversorgung in der stationären Langzeitpflege in Deutschland.** Online im Internet: http://www.dip.de.

Johag, C. (2011). **Gesundheit und Partnerschaft – Was uns glücklich macht.** Der Westen: https://www.derwesten.de/gesundheit/gesundheit-und-partnerschaft-was-uns-gluecklich-macht-id5092336.html (20.06.2017, 14:10).

Kabat-Zinn, J. (1990). **Full catastrophe living.** New York: Delta.

Kabat-Zinn, J. (1994). **Wherever You Go There You Are. Mindfulness Meditation in Everyday Life.** New York: Hyperion.

Kaluza, G. (2011). **Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.** Berlin: Springer-Verlag.

Kaufmann, E., Pornschlegel, H., Udris, I. (1982). **Arbeitsbelastung und Beanspruchung.** In Zimmermann, L. (Hrsg.), Humane Arbeit – Leitfaden für Arbeitnehmer. Band 5: Belastungen und Streß in der Arbeit. Rowohlt (S.13 – 48). Reinbek: Verlag

Kaya, E. (2017). **Schlafstörungen bekämpfen. Nie wieder schlaflose Nächte: Tipps für einen erholsamen Schlaf.** http://www.focus.de/gesundheit/rundum-gesund/schlafstoerungen-18-tipps-fuer-erholsamen-schlaf_id_5911910.html (25.04.2017, 09:22).

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., & Fournier, C. (2015). **Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis.** Journal of Psychosomatic Research, in press.

Köllner, V. (2015). **Psychisch krank in der Pflege – Psychische Belastungen durch den Beruf, Möglichkeiten zu Prävention und Rehabilitation.** Bonn: Friedrich-Ebert-Stiftung.

Küsgens, I. (2005). **Krankheitsbedingte Fehlzeiten in Altenpflegeberufen – Eine Untersuchung der in Altenpflegeeinrichtungen tätigen AOK-Versicherten.** In Badura, B., Schellschmidt, H., & Vetter, C. (Hrsg), Fehlzeiten-Report 2004, Zahlen, Daten, Analysen aus allen Brachen der Wirtschaft. Gesundheitsmanagement in Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen (S.203–219). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Lampert, B. (2001). **Detached Concern. Eine emotionsregulierende Bewältigungsstrategie in der Altenpflege.** Lengerich: Pabst Science Publishers.

Lisper, H., & Eriksson, B. (1980). **Effects of the length of a rest break and food intake on subsidiary reaction-time performance in an 8-hour driving task.** Journal of Applied Psychology, 65, 117–122.

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). **Goal setting and task performance: 1969–1980.** Psychological Bulletin, 90 (1), 125–152.

Maier, J. (2017). **Besser schlafen nach der Nachtwache.** Pflegen-Online: https://www.pflegen-online.de/besser- schlafen-nach-der-nachtwache (25.10.2017, 12:15).

Maier, J. (2017a). **Dos and Don'ts für Nachtwachen.** Pflegen-Online: https://www.pflegen-online.de/dos-and-donts-fuer-nachtwachen (17.10.2017, 14:53).

Manchanda, S. C., Narang, R., Reddy, K. S., Sachdeva, U., Prabhakaran, D., Dharmanand, S., Rajani. M., & Bijlani, R. (2000). **Retardation of coronary atherosclerosis with yoga lifestyle intervention.** Journal of the Association of Physicians of India, 48, 687– 694.

Manocha, R., Marks, G. B., Kenchington, P., Peters, D., & Salome, C.M. (2002). **Sahaja yoga in the management of moderate to severe asthma: A randomized controlled trial.** Thorax, 57, 110 –115.

Masemann, S. & Messer, B. (2017). **Tipp 6 Vier Wege zu mehr Achtsamkeit in der Pflege.** Pflegen-Online: https://www.pflegen-online.de/tipp-6-vier-wege-zu-mehr-achtsamkeit-in-der-pflege (17.10.2017, 14:41).

Moller, A.C., Deci ,E.L., & Ryan, R.M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 1024 –1036.

Münch-Pauli, M. (2012). **Wie viel Wasser ist wirklich gesund?.** Welt: https://www.welt.de/gesundheit/article110187381/Wie-viel-Wasser-ist-wirklich gesund.html (27.06.2017, 09:56).

Paridon, H. & Lazar, N. (2016). **iga.Report 34. Regeneration, Erholung, Pausengestaltung – alte Rezepte für moderne Arbeitswelten?** Dresden: iga.

Raub, J. A. (2002). **Psychophysiologic Effects of Hatha Yoga on Musculoskeletal and Cardiopulmonary Function: A Literature Review. The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 8 (6), 797 – 812.

Robert Koch Institut (2015). **Gesundheitsberichterstattung des Bundes gemeinsam getragen von RKI und Destatis – Gesundheit in Deutschland.** Berlin: Robert Koch Institut.

Ruckriegel, K. (2012). **Glücksforschung: Konsequenzen für die (Wirtschafts-) Politik.** Wirtschaftsdienst: Zeitschrift für Wirtschaftspolitik, 92 (2), 129 – 135.

Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. (2008). **AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster** (3. Auflage). London: Pearson.

Seiwert, L. (2014). **Das 1x1 des Zeitmanagement.** München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Selye H. (1976). **Stress in health and disease.** Boston, MA: Butterworth.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2016). **Pflegestatistik 2015. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung - Ländervergleich – Pflegeheime.** Online im Internet: https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Gesundheit/Pflege/LaenderPflegeheime5224102159004.pdf?__blob=publicationFile in der Version vom 13.08.2018.

Stead, L.F., Perera, R., Bullen, C., Mant, D., Hartmann-Boyce, J., Cahill, K., & Lancaster, T. (2012). **Nicotine replacement therapy for smoking cessation** (Review). The Cochrane Library, 11

Trougakos, J.P., & Higed, I. (2009). **Momentary work recovery: the role of within-day work breaks.** Research in Occupational Stress and Well Being, 7, 37 – 84.

Trougakos, J.P., Beal, D.J., Green, S.G., & Weiss, H.M. (2008). **Making the break count: An episodic examination of recovery activities, emotional experiences, and positive affective displays.** Academy of Management Journal, 51, 131–146.

Turner, T. H., Drummond, S. P. A., Salamat, J. S., & Brown, G. G. (2007). **Effects of 42 hr sleep deprivation on component processes of verbal working memory.** Neuropsychology, 21, 787 – 795.

Vaitl, D. & Petermann, F. (1993). **Handbuch der Entspannungsverfahren.** Band 1: Grundlagen und Methoden. Weinheim: Psychologie-Verlags-Union.

Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger,R., & Born, J. (2004). Sleep inspires insight. Nature, 427, 352 – 355.

Watzel, H., & Cohen, R. (1989). R**ückfall und Rückfallprophylaxe.** Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo, Hong Kong: Springer-Verlag.

Wendsche, J. (2014). **Der Pausencheck – Mit richtigen Pausen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern.** Tagungsbeitrag auf dem Forum „Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit" am 06.11.2014 in Bautzen.

Wendsche, J. (2015). **Optimale Erholung während der Arbeit: Wie man Pausensysteme bewerten kann.** Wirtschaftspsychologie aktuell, 22, 9 –12.

Wippermann, P. und Krüger, J. (Hrsg.) (2015). **Werte-Index 2016.** Deutscher Fachverlag, Frankfurt am Main

Wüstmann, A. (2017). **Superfoods: Exotisch oder regional?** Apotheken Umschau. http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Superfoods-Exotisch-oder-regional 535367.html (23.05.2017; 14:44).

PARTNER IM PROJEKT PFLEGE-PRÄVENTION 4.0

Projektkoordination:

MA&T Sell & Partner GmbH
Karl-Carstens-Straße 1, 52146 Würselen/Aachener Kreuz
Ansprechpartner: Dr. Paul Fuchs-Frohnhofen
Tel.: 02405 4552-0 | Fax: 02405 4552-200 | fuchs@mat-gmbh.de
www.mat-gmbh.de

Forschungspartner:

Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.
Hülchrather Straße 15, 50670 Köln
Ansprechpartner: Prof. Dr. Michael Isfort
Tel.: 0221 46861-30 | m.isfort@dip.de
www.dip.de

DAA Deutsche Angestellten-Akademie GmbH
Alter Teichweg 19 , 22081 Hamburg
Ansprechpartner: Jörg Schlüpmann
Zweigstellenverbund Westfalen
Herforder Str. 76, 33602 Bielefeld
Tel.: 0521 923618-22 | joerg.schluepmann@daa.de
www.daa-owl.de

Praxispartner:

St. Gereon Seniorendienste gGmbH
Klosterberg 5, 41836 Hückelhoven
Ansprechpartner: Bernd Bogert
Tel.: 02462 981-0 | bernd.bogert@st-gereon.info
www.st-gereon.info

Johanniter Seniorenhäuser GmbH
Regionalzentrum West
Siegburger Str. 197, 50679 Köln
Ansprechpartner: Georg Hammann
Tel.: 0221 299913-855 | georg.hammann@jose.johanniter.de
www.johanniter.de

Autorinnen und Autoren:
Paul Fuchs-Frohnhofen, Geschäftsführer, MA&T Sell & Partner GmbH, Würselen
Helga Gessenich, wissenschaftliche Mitarbeiterin, Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V., Köln
Pia Dautzenberg, studentische Mitarbeiterin, MA&T Sell & Partner GmbH, Würselen
Dorothea Metzen, studentische Mitarbeiterin, MA&T Sell & Partner GmbH, Würselen
Georg Hammann, Leiter Unternehmensentwicklung/Kommunikation, Johanniter Seniorenhäuser GmbH
Bernd Bogert, Geschäftsführer, St. Gereon Seniorendienste, Hückelhoven