

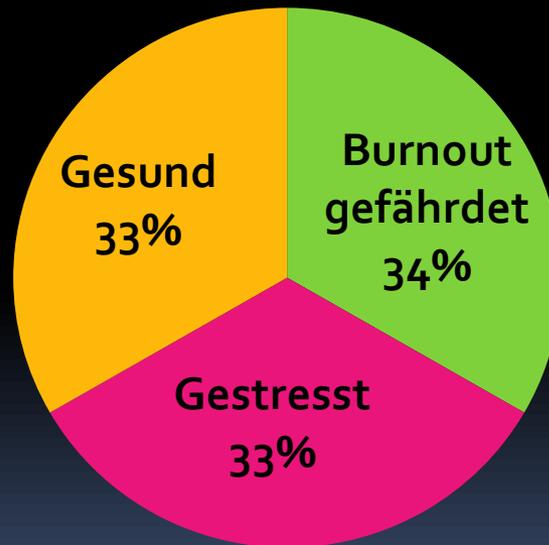
Seminar

Dr. Carolin Juen de Quintero, M.A.

GESUND BLEIBEN IN DER PFLEGE

Warum sind Menschen in Pflegeberufen dann oft so belastet?

AK Studie 2017 Arbeitsklimaindex



- https://stmk.arbeiterkammer.at/service/videos/nachrichten/Steirische_Pflegebereich_droht_Burnout_.html

Belastungsfaktoren in Pflegeberufen

- Hoher Zeitdruck, hohe emotionale Anforderungen – Dilemma!
- Personalschlüssel
- Pflege hat politisch nicht die Aufmerksamkeit wie Ärzte (Medien, Gehalt, Standesvertretung)
- Gehalt wird zwar durch Zulagen aufgebessert, wirkt sich aber nicht auf Pension aus (neues Vertragsbedienstetengesetz 2019)
- „Berufsflucht“: Arbeitsbedingungen führen zum Ausstieg aus der Pflege

Belastungsfaktoren in Pflegeberufen

- Personalmangel
- Aufwändige Bürokratie,
Dokumentationspflicht
- Strukturelle Probleme am Arbeitsplatz:
 1. Unausgesprochene Konflikte
 2. Komplexe Gruppendynamik
 3. Eventueller Führungsmangel
 4. Erschöpfung
 5. Langzeitkrankenstände



Zunehmende Bürokratie

- Dokumentationspflicht
- Grund: Absicherung gegen Klagen, Leistungsbericht
- Mangel statt Fülle:
Rechtfertigungsdruck statt Orientierung an dem, was es wirklich braucht
- Sinnentfremdetes Arbeiten führt zu starker Depersonalisierung



Woran erkennt man eine Helferpersönlichkeit?



- Ist selbstverständlich für andere da, war immer schon ein „guter Mensch“
- Denkt zuerst an andere, nicht an sich
- Hohe Empathiefähigkeit, Einfühlungsvermögen, freut sich für andere da zu sein
- Kann sich selbst und eigene Bedürfnisse oft nicht leicht erkennen
- Kann schwer Grenzen setzen
- So leicht sie andere im Blick hat, so schwer hat sie sich selbst im Blick – Wahrnehmung!

Was brauchen Helfertypen, um gesund zu bleiben?

Selbstfürsorge erlernen:
mit dem gleichen Engagement
für die eigene Gesundheit
einstehen wie für die
anderer!



4 wichtige Kriterien für die Bewertung des Arbeitsplatzes

- Wertschätzung: Bekomme ich die Wertschätzung, die ich mir verdient habe?
- Kontrolle: Habe ich auch ein gewisses Mitspracherecht (Freitage, fachliche Meinung)?
- Bindung: Fühle ich mich wohl in meinem Team? Fühle ich mich einbezogen?
- Entgelt: Passen mein Aufwand und was ich dafür bekomme, zusammen?



Der Energie-Check (C. Juen de Quintero)

- Identifikation von Belastendem
- Identifikation von Kraftquellen
- Verbesserung der Resilienz
- Darstellung des eigenen Energiepegels auf einen Blick
- Bewusstseinsbildung über nachhaltige Veränderungen im Sinne einer verbesserten Balance zwischen Beruf und Freizeit