

Schwester Resi haut nichts um – Die Bedeutung von Resilienz in der Pflege

Die Situation

Pflegepersonal ist großem Druck ausgesetzt. Zunächst stellt der Beruf an sich schon hohe Anforderungen, und darüber hinaus bestehen hohe Erwartungen von verschiedensten Seiten: die Träger legen Wert auf effiziente und kostengünstige Dienstleistungen, die Vorgesetzten erwarten professionelle Arbeit und reibungslose Abläufe und die Kranken und deren Angehörige viel Zuwendung und Geduld. Das heißt: Hohe Belastungen bis hin zu Überlastungen bleiben für viele Pflegekräfte an der Tagesordnung.

Resilienz

Ob Pflege gut gelingt hängt auch davon ab, wie Pflegende mit ihren beruflichen Belastungen umgehen. Wer dem Pflegealltag kennt, weiß, dass es hier große Unterschiede gibt: Auch unter objektiv gleichem Belastungsdruck leiden manche Pflegefachkräfte weniger darunter als andere. Es muss also unterschiedlich ausgeprägte Fähigkeiten geben, mit Druck umzugehen. In der Fachsprache nennen wir diese Fähigkeit Resilienz.

Der Begriff stammt aus der Werkstoffkunde. Hier wird die Fähigkeit eines Stoffes, nach einer Verformung wieder in seine alte Form zurückzukehren, mit Resilienz bezeichnet. Auch wir Menschen erleben Druck und »verformen« uns manchmal, wenn wir zu viel Druck aushalten müssen. Die Psychologie hat sich diesen Begriff also ausgeliehen, da es sich um ein sehr ähnliches Phänomen handelt.

Resilienz bedeutet seelische Widerstandsfähigkeit. Sie beschreibt die Fähigkeit, auf Krisen, Schwierigkeiten angemessen zu reagieren. Probleme dürfen einen Menschen nicht zerstören. Wir sollten lernen, mit kritischen Situationen adäquat umzugehen, damit wir nicht daran zerbrechen. Ein Stehaufmännchen, wie wir es aus Kinderzeiten kennen, kann als Sinnbild für diese Eigenschaft herangezogen werden – diese Spielzeugfigur nimmt, nachdem sie umgefallen oder gar umgeknickt ist, stets wieder seine aufrechte Haltung ein.

Resiliente Menschen erleben Belastungen nicht als unlösbares Problem, sondern als Herausforderung, die es zu meistern gilt. Sie vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten und auf ihre Selbstwirksamkeit – sie sind also überzeugt davon, auch schwierige Situationen bewältigen zu können.

Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner, geboren 1929, erforschte in einer Langzeitstudie zusammen mit ihrem Team der University of California die Resilienz von Kindern: Sie begleitete vierzig Jahre lang auf der Hawaii-Insel Kauai 698 Kinder, allesamt 1955 geboren. Von den 698 Kindern gab es 201 Kinder, die in misslichen sozialen Verhältnissen aufwuchsen. Doch ein Drittel dieser Risikokinder zeigte überraschende Entwicklungen, mit denen man so nicht gerechnet hatte: 72 Kindern dieser Gruppe gelang es trotz widriger Umstände, ihr Leben zu meistern. Diese Kinder zeigten keine Verhaltensauffälligkeiten. Sie entwickelten Eigenschaften und Strategien, die es ihnen erlaubten, nicht an den Umständen zu zerbrechen – ganz im Gegenteil – sie erkannten darin eine Herausforderung, an der sie wuchsen.

Emmy Werner und auch andere Wissenschaftler zeigten durch ihre Studien auf, dass es trotz schlechter Startbedingungen gelingen kann, das Leben gut zu gestalten. Mit der Veröffentlichung dieser Studie lenkte Emmy Werner erstmals den Blick der Wissenschaft darauf, dass solche Bedingungen nicht zwangsläufig zum Scheitern führen müssen. Indirekt legen sie auch den Schluss nahe, dass diese Resilienz ein Stück weit beeinflussbar ist, also auch gelernt werden kann.

Resilienz stärken

Dazu gibt es geeignete Strategien. Die folgenden Ausführungen bieten dazu Anregungen und Hilfestellungen. Sie stellen eine stark verkürzte und damit zum Teil auch etwas vereinfachte Zusammenfassung dessen dar, was ich in meinem 2016 erschienen Buch „Schwester Resi haut nichts um“ ausführlicher und begründeter dargelegt habe.

Elemente der Resilienz

Die wesentlichen Elemente, auf denen Resilienz beruht, bilde ich in einem von mir entwickelten Mobile ab. Dieses besteht aus 13 verschiedenen Elementen, die am Mobile zu finden sind. Mit jedem einzelnen Thema kann die eigene Resilienz weiter gestärkt werden. Schwester RESI, eine äußerst resiliente Krankenschwester, führt die Leser im Buch am Mobile entlang.

- **Schritt 1: Optimismus und Humor.** Beides ist wichtig für erfolgreiche Teamarbeit und nachweislich auch für die Genesung von kranken Menschen.
- **Schritt 2: Akzeptanz** ist ebenso ein wichtiger Schritt in Richtung Resilienz, denn wer seine Energie verschwendet, um sich über Dinge aufzuregen, die nicht veränderbar sind, der schadet sich selbst mehr als es nützt.
- **Schritt 3: Lösungsorientierung** statt Schuldsuche. „Es gibt immer zwei Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen“, sagt Schwester Resi. Konkret heißt das: Die Suche nach Schuldigen oder die Suche nach Lösungen. Resi versucht zeitnah bestehende Konflikte zu klären, denn die Suche nach der Schuld ist oft kräftezehrend und langwierig. Schwester Resi weiß, dass es wichtig ist, abzuwägen – in bestimmten Situationen wählt sie einfach die Methode »Schwamm drüber«, denn manche „Konflikte“ sind bei näherem Hinsehen gar keine und lösen sich in Luft auf.
- **Schritt 4: Handeln statt Opferhaltung**, denn wer sich als Opfer fühlt, ist handlungsunfähig. Nur allzu schnell begeben wir uns in die Opferrolle bzw. die Jammerhaltung.. Sinnvoller ist es, sich auf die eigenen Stärken zu besinnen, die Situation genau zu analysieren, sich aufzurichten und aktiv zu handeln. Wer die Opferrolle verlässt, wird wieder handlungsfähig und verwandelt Hilflosigkeit in innere Stärke.
- **Schritt 5: Verantwortung** zu übernehmen für sich selbst, für die Kollegen und natürlich für die zu Pflegenden, steht für Schwester Resi über allem anderen. Verantwortlich zu pflegen, das bedeutet Fachkompetenz zu besitzen, diese zu aktualisieren und weiterzugeben. Für Resi heißt das, sich selbst um ihre eigene Fortbildung zu kümmern, sich mit neuen Pflegetechniken, -erkenntnissen und -standards auseinanderzusetzen und das auch ihren Teammitgliedern zu ermöglichen. Aber: Sie übernimmt nur die Verantwortung, die sie auch übernehmen kann und muss. Alles andere lässt sie da, wo es hingehört – nämlich bei dem, der dafür zuständig ist.
- **Schritt 6: Netzwerke** sind von großer Bedeutung für resiliente Menschen. Sie wissen, dass sie manche Dinge nicht gut können, aber sie kennen jemanden, der genau das kann, was sie gerade brauchen. Und sie scheuen sich nicht, andere um Unterstützung zu bitten, wenn sie bemerken, dass sie alleine nicht weiterkommen. Resiliente Menschen wissen: Es gibt Kontakte, die zeitlich begrenzt sind, aber dennoch für beide Seiten in dieser Zeit wichtig waren. Und es gibt Kontakte, die mal enger und mal loser sind, sie können dies akzeptieren, ohne deswegen oberflächlich zu sein. Aber Resi weiß auch, wie wichtig es ist, Langzeitfreundschaften gut zu pflegen.
- **Schritt 7: Zukunftsplanung** gehört auch ins Resilienzprogramm. Ein Beispiel: Auf Resis Station arbeitet Schwester Hanna, eine engagierte Krankenschwester, Mitte

vierzig, die schon viele Jahre unter Rückenproblemen leidet. Es ist absehbar, dass Hanna schon bald nicht mehr als Krankenschwester arbeiten kann. Im Gespräch mit ihr sucht Resi nach Möglichkeiten, wie sie ihre Kenntnisse und Fähigkeiten in der Pflegebranche anders nutzen kann. Resi weiß, dass Fort- und Weiterbildungen die Einsatzmöglichkeiten erweitern können. Darum absolviert Hanna verschiedene Weiterbildungen zur Stomatherapeutin – nun ist sie für die Beratung und Begleitung von Patienten mit Darmerkrankungen oder Ausscheidungsproblemen qualifiziert. Auf diesem Weg konnte für Hanna eine andere Tätigkeit gefunden werden, mit der trotz bestehendem Rückenleiden wertvolle Arbeit für die Klinik geleistet wird. Für die Zukunft von großer Bedeutung ist das Thema „Lebensarbeitszeitmodelle und Zeitwertkonten“. Das Prinzip von Zeitwertkonten: Überstunden, Urlaubstage, Bonifikationen, das Urlaubs- und Weihnachtsgeld oder auch Bestandteile des regulären Entgelts können vom Arbeitnehmer zunächst steuer- und sozialversicherungsfrei auf einem Wert- oder Langzeitkonto angespart werden. Das einbezahlte Geld wird insolvenzgeschützt möglichst gewinnbringend angelegt. Mit dem gebildeten Wertguthaben sind längere Freistellungsphasen für den Arbeitnehmer (zum Beispiel für eine Weiterbildung/Qualifizierung, ein Sabbatical, die Kindererziehung, die Betreuung häuslicher Pflegefälle etc.) ebenso möglich wie der Vorruhestand. Der Arbeitnehmer ist auch während der Freistellungsphase beim Arbeitgeber angestellt und erhält weiter sein Gehalt – finanziert aus dem angesparten Wertguthaben. (Quelle: Röder Harald; DBZWK, Deutsche Beratungsgesellschaft für Zeitwertkonten und Lebensarbeitszeitmodelle mbH, Schwäbisch Gmünd)

- **Die Schritte 8 bis 13** befassen sich mit der Stärkung der Widerstandsfähigkeit. Dazu gehören eine gesunde Stressbewältigung, empathische Kommunikation, wertebewusstes Handeln, Lob und Anerkennung, professionelle Nähe und Distanz, sowie die Bedeutung der emotionalen Intelligenz.

Das Buch „Schwester Resi haut nicht um“ enthält neben einem Resilienztest auch verschiedene Übungen und Vorschläge zur persönlichen Entwicklung der Mitarbeiter in Pflegeberufen.

Neugierig geworden? Das Buch gibt Ihnen Tipps und Anregungen, Ihre eigene Resilienz zu stärken – eine wichtige Voraussetzung, dass Sie auch morgen noch kraftvoll pflegen können. Es kann direkt der Autorin bestellt werden und wird versandkostenfrei verschickt.

Das Seminar zum selben Thema ist Teil eines umfangreichen Seminarprogramms und ist als Inhouse-Seminar zu buchen.

Autorenportrait: Aloisia Brenner, Jahrgang 1961, ist examinierte Krankenschwester mit verschiedenen beruflichen Weiterbildungen, unter anderem als Pflegedienstleitung, Krankenschwester für Gerontopsychiatrie und zertifizierte Pflegsachverständige, die auf langjährige Erfahrung in der Pflege zurückblicken kann. Seit 2001 ist sie nach dem Studium der Erwachsenenbildung als freiberufliche Trainerin und systemischer Coach in der Pflegebranche tätig. Sie berät Führungskräfte und arbeitet mit Teams in Pflegeunternehmen. Als Paar- und Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitet sie seit 2008 erfolgreich in eigener Praxis in Spraitbach / Ostalbkreis.



Aloisia Brenner
Homepage: www.abc-brenner.de

Beutenhoferstr. 9 73565 Spraitbach
Email: abc.brenner@web.de