



Informationen für die Praxis IV / 2022

Für sich selbst sorgen im Betreuungs-Alltag

Was Anbieter:innen zur Unterstützung im Alltag bei
Stress tun können

In Kooperation mit:



HS Gesundheit
BOCHUM



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Pflegebedürftige Menschen im Alltag unterstützen – eine herausfordernde Aufgabe

Wer weiß das besser als Sie: Ältere und pflegebedürftige Menschen im Alltag zu unterstützen ist eine sinnstiftende und wichtige Tätigkeit. Gleichzeitig bringt die Betreuung und hauswirtschaftliche Unterstützung vielfältige Herausforderungen mit sich. Der Umgang mit der Erkrankung Demenz, Wünsche der pflegebedürftigen Person an Ihre Arbeit, Erwartungen der Pflegenden Angehörigen, Zeitdruck und nicht zuletzt das Management der Selbstständigkeit führen zeitweise zu Engpässen oder auch Überforderung. Vor allem, wenn noch Umstände hinzukommen, die nicht absehbar waren, wie erkrankte Kolleg:innen oder Mitarbeiter:innen oder – wie in den vergangenen Jahren – Corona, nimmt der Stress schnell überhand.

Was ist Stress und wie entsteht er?

Stress kann unter anderem dann entstehen, wenn wir glauben, einer Aufgabe möglicherweise nicht gewachsen zu sein. Stress muss aber nicht zwangsläufig an eine spezifische Aufgabe gebunden sein. Evolutionsbiologisch ist Stress sinnvoll und ermöglicht eine Flucht- oder Anpassungsreaktion. Kurzzeitiger Stress ist in der Regel daher unproblematisch. Allerdings: Dauerhaft anhaltender Stress kann langfristig negative Konsequenzen für die körperliche und mentale Gesundheit einer Person haben.

Woran kann ich Stressreaktionen bei mir erkennen?

Anzeichen für hohes Stresserleben sind

z.B.:

- Nervosität
- Angst und Verunsicherung
- Gereiztheit und Wut
- Denkblockaden
- Gedankenkreisen
- Unfähigkeit, nach der Arbeit abzuschalten
- das Gefühl, sich nicht mehr erholen zu können

Aber auch körperliche Warnsignale wie

z.B.:

- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Kurzatmigkeit bei geringer körperlicher Anstrengung
- Engegefühl in der Brust
- Übelkeit
- Blutdruckanstieg
- Herzklopfen/Herzstechen bei geringer körperlicher Anstrengung
- Einschlaf- oder Durchschlafprobleme

Bei andauernden Symptomen und Warnzeichen von Stresserleben sollten Sie in jedem Fall professionellen Rat hinzuziehen!

Stress muss nicht immer schlecht sein: Gelegentlicher Stress kann dafür sorgen, dass wir leistungsfähiger und produktiver sind. Jede:r geht anders mit Stress um. Die tatsächliche Beanspruchung hängt dabei von den individuellen Ressourcen ab.

Rohmert und Rutenfranz (1984) etablierten das sogenannte „Beanspruchungs-Konzept“. Der Faktor „Beanspruchung“ spielt auch heute noch eine wichtige Rolle besonders in Bezug auf die Arbeit. Die Verringerung von Beanspruchung ist dabei ein mögliches Mittel, um negative Auswirkungen von Stress zu vermeiden. Um dieses Ziel zu erreichen können sogenannte individuelle Ressourcen genutzt werden. Ressourcen können Fähigkeiten, soziale Beziehungen und materielle Sicherheiten einer Person sein. Nicht alle Arten von Ressourcen können nach Belieben beeinflusst werden. So haben wir nur begrenzten Einfluss auf unser Gehalt und haben in der Regel keine unbegrenzte Freizeit. Unsere sozialen Beziehungen können wir hingegen besser gestalten bzw. pflegen und Fähigkeiten können wir schulen, sie gewinnbringend einsetzen und aktiv nutzen.



Gut zu wissen:

Ressourcen können Fähigkeiten, soziale Beziehungen oder auch materielle Sicherheiten einer Person sein. Die Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, sollten wir effizient einsetzen und pflegen.

Was kann ich selbst tun, um Stress besser zu begegnen?

Wichtig ist, dass jeder Mensch mit Belastungen anders umgeht und sich Belastungen auf jeden Menschen anders auswirken. Bei diesen Auswirkungen spricht man von Beanspruchung. Das bedeutet auch, dass zwei Menschen dieselbe Arbeit unter denselben Bedingungen erledigen und dabei unterschiedlich stark beansprucht sein können. Die entscheidende Frage für die einzelne Person ist hierbei: Wie kann Stress begegnet und reduziert werden? Diese ist in der Theorie einfach beantwortet. Im praktischen Alltag wird es schwieriger, Strategien zur Stress-Vermeidung auch tatsächlich umzusetzen. Suchen Sie sich daher konkrete Ansatzpunkte und schreiben Sie sich auf, was Sie im Alltag realisieren möchten. Machen Sie sich dabei keinen Druck! Es muss nicht alles sofort und perfekt funktionieren. Es reicht, wenn Sie mit einer Maßnahme beginnen und mit der Zeit weitere Maßnahmen hinzunehmen.



Ansatzpunkt: Arbeitsgestaltung

- Planung des Arbeitstages
- Kurzpausen einplanen (ca. 5 Minuten)
- Prioritäten setzen
- Multitasking vermeiden
- Störungsfreies Arbeiten sicherstellen



Ansatzpunkt: Stress und Erschöpfung vorbeugen

- Planung des Arbeitstages
- Kurzpausen einplanen (ca. 5 Minuten)
- Prioritäten setzen
- Multitasking vermeiden
- Störungsfreies Arbeiten sicherstellen

Ansatzpunkt: Die eigenen Grenzen (er)kennen

- Erkennen: Wo kann ich helfen, wo nicht?
- Einhaltung festgelegter Arbeitszeiten – Sie müssen nicht immer erreichbar sein!
- Auch mal „Nein“ sagen können
- Auf das eigene Bauchgefühl achten – wie geht es mir mit der Aufgabe?
- Die eigene Rolle deutlich machen und abgrenzen
- Überlastung kommunizieren



Gut zu wissen:

Checkliste Auftragsklärung für die Anbieter:innen – Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz (https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2021/05/Checkliste_Auftragsklaerung_Hauswirtschaft_HWQR5.pdf).

Hier finden Sie eine Checkliste, um Ihren Arbeitsauftrag möglichst klar abzugrenzen und zu benennen, welche Tätigkeiten eingeschlossen sind – und welche nicht.

Hier können Sie sich notieren, welche Ihre Ressourcen sind und welche Strategien Sie im

Strategie	Wirksamkeit	Meine Ressourcen
Die „richtige“ Erholung einplanen – körperlicher Ausgleich	Wenn ich besonders viel Stress habe.	<p>Ich habe einen festen Termin im Fitnessstudio oder eine feste Verabredung mit einer Freundin zum Spaziergehen.</p> <p>Ich kann meinen Arbeitsweg zu Fuß zurücklegen.</p>
Planung des Arbeitstages	Wenn meine Tage generell sehr unterschiedlich verlaufen / die Routine fehlt.	Ich habe ein gutes Tool, das ich zur Arbeitsorganisation nutzen kann.



IMPRESSUM



HERAUSGEBER

Fach- und Koordinierungsstelle Regionalbüros Alter,
Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur
Strukturentwicklung der Landesregierung und der
Träger der Pflegeversicherung NRW
Im: Kuratorium Deutsche Altershilfe – KDA gGmbH
Regionalbüro Köln
Gürzenichstraße 25
50667 Köln

Tel.: 030 / 221 8298-27

E-Mail: info@rb-apd.de

Domain: <https://alter-pflege-demenz-nrw.de/>

© 2022

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

