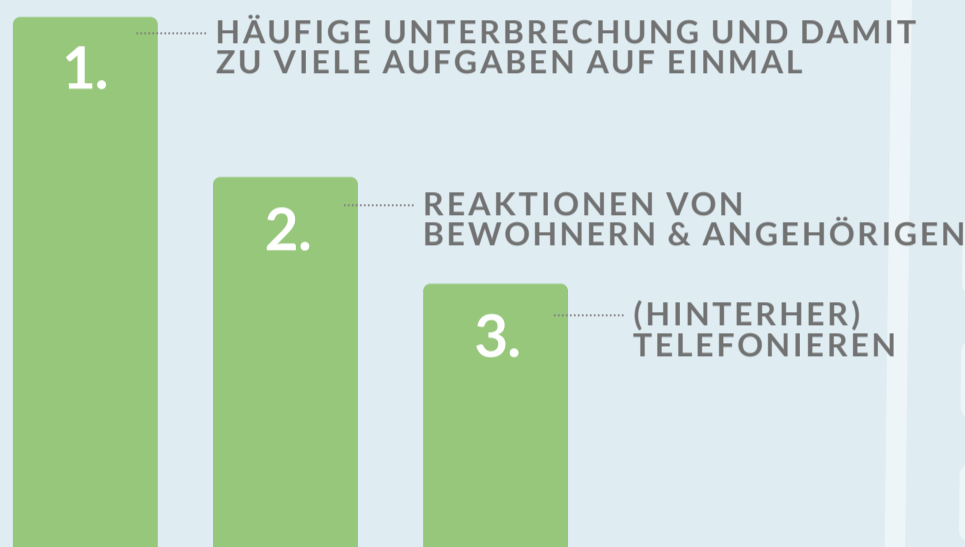


Was stresst die stationäre Pflege?

Die Pflege ist täglich mit zahlreichen Stressauslösern konfrontiert. Vor allem die Arbeits- und Rahmenbedingungen bilden dabei die größten Stressoren.

Das zeigt sich uns in unserer Arbeit mit Pflegekräften, vor allem in der Fortbildung „Stressmanagement“, die im Rahmen unserer betrieblichen Gesundheitsförderung regelmäßig stattfindet. Mittlerweile konnten wir mit rund 80 in der Pflege tätigen Personen diese Fortbildung durchführen. Dabei haben wir einige spannende Erkenntnisse über stressauslösende Faktoren in der Pflege erhalten.

Über alle Bereiche von Stressoren hinweg zeigt sich, dass neben der Belastung durch den Lockdown vor allem Probleme in der Kommunikation und in der Organisation von Arbeit auf verschiedenen Ebenen den Großteil der Stressbelastung bestimmen.

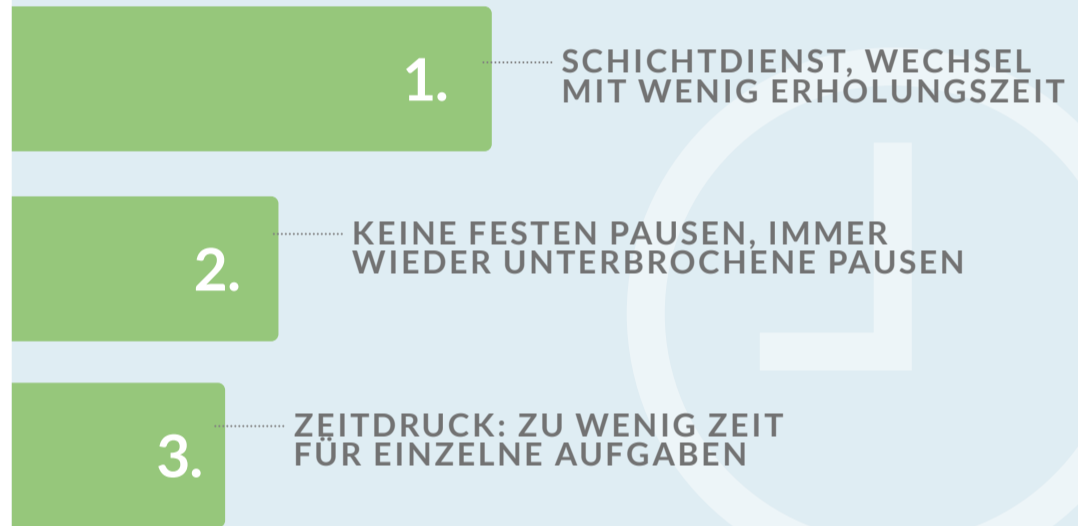


Arbeitsaufgaben

Als ein großer Stressor im Bereich Arbeitsaufgaben wird eine ständige Unterbrechung der Arbeit und der Arbeitsabläufe genannt. Diese werden oft durch zu viele Nebentätigkeiten oder unerwartete Aufgaben hervorgerufen. Viele TeilnehmerInnen beschreiben den daraus entstehenden Zeitdruck als enormen Stressfaktor im Berufsalltag. Weitere Stressoren im Bereich Arbeitsaufgaben sind zudem der Umgang mit herausfordernden Bewohnern. Auch der Kontakt zu Angehörigen wird von einigen als Stressor empfunden.

Arbeitszeit

Im Bereich Arbeitszeit wird vor allem ein häufiger Wechsel von Früh- und Spätschichten genannt. Die dadurch reduzierten Erholungszeiten und der ständige Wechsel des Schlafrhythmus werden als besonders belastend erlebt. Auch das Thema Pausen wurde in diesem Bereich vermehrt genannt – hierbei vor allem der Aspekt, häufig keine Pausen machen zu können oder wenn Pausen gemacht werden, diese oft unterbrechen zu müssen. Das macht es schwierig, sich innerhalb des Arbeitstages zu erholen.



Führung und Organisation

Im Bereich Rahmenbedingungen mit Fokus auf Führung und Organisation stellen fehlende Transparenz und mangelnde Kommunikation die größten Stressoren dar. Dies meint vor allem die mangelnde Kommunikation über organisatorische Dinge, Abläufe oder Veränderungen. Auch fehlende Transparenz bezüglich Entscheidungen oder Handlungen sowie teilweise unzureichende Wertschätzung, Lob und Feedback der Leitungskräfte gehören dazu.



Team und Kollegen

Im Bereich der sozialen Aspekte ist das Thema der mangelnden oder gestörten Kommunikation als größter Stressor deutlich erkennbar. Vor allem fehlende Kommunikation aber auch nicht wertschätzende und indirekte Kommunikation, wie Lästern, hinter dem Rücken reden und ein respektloser Umgang untereinander und miteinander werden als belastend wahrgenommen. Zusätzlich wird häufiger Personalwechsel und dadurch entstehende Unruhe im Team mehrfach genannt.

CORONA / LOCKDOWN

KEINE FREIZEITGESTALTUNG, KEINE UNTERNEHMUNGEN, KEIN SPORT ZUSAMMEN, KEINE PARTYS, HOMESCHOOLING

FEHLENDER FREIZEIT AUSGLEICH
KEINE ZEIT FÜR HOBBIES

ZU WENIG ZEIT FÜR FAMILIE UND FREUNDE

SORGEN/ KUMMER

ZU MÜDE
KEINE ENERGIE FÜR FREIZEIT, MOTIVATION FEHLT

Privates

Beim Privaten (Hobbies, Freizeit, Familie) steht als großer Stressfaktor über alles andere hinweg das Thema Corona und der Lockdown im Fokus. Dies ist wenig verwunderlich, bemerkenswert ist allerdings, dass die Pandemie vor allem im privaten Bereich einen zusätzlichen Stressfaktor darstellt und nicht unbedingt direkt auf den beruflichen Bereich bezogen wird. Die TeilnehmerInnen nennen jedoch vor allem den fehlenden Ausgleich zur Arbeit, da eine Freizeitgestaltung wie früher nicht mehr möglich sei, viele Unternehmungen und Sport wegfielen und dadurch der Zugang zu vielen Ressourcen erschwert werde. Damit fallen Ressourcen als eine sehr wichtige Komponente im Umgang mit Stress unter den Pandemiebedingungen weg.

coachforcare® ist ein Produkt der trivention GmbH und bietet betriebliche Gesundheitsförderung für die Pflege mit dem Ziel, sie Gesundheit von Pflegekräften zu erhalten, zu stärken und zu schützen. Die dargestellten Daten wurden im Rahmen von Fortbildungen zum Thema Stressmanagement im Zeitraum 08/2020 bis 04/2021 erhoben (N=80). Dabei wurden die fünf dargestellten Bereiche, in denen Situationen Stress auslösen können, unterschieden.