

# Battery low? Selbsthilfe für den Umgang mit Stress

Das Risiko, im Pflegeberuf an einem Burnout zu erkranken, ist hoch. Entspannungstechniken zur Verbesserung des persönlichen Stress-Selbstmanagements, Achtsamkeitstrainings, Selbstpflege und ein regelmässiger Austausch im Team können der physischen und emotionalen Erschöpfung präventiv entgegenwirken.

Text: Franziska Klenke, Salome Vögtli, Sara Häusermann, Grit Streese

Beruflicher Stress kommt in Gesundheitsberufen überdurchschnittlich oft vor (Santos, Barros & Carolino, 2010; Beck, 2011, zitiert nach Craigie et al., 2016). Im Jahr 2014 äusserten 15 % der befragten Schweizer Pflegefachpersonen an einem Burnout zu leiden (Zander, Dobler, Bäumler & Busse, 2014).

Eine wichtige Rolle spielen dabei die hohen Arbeitsanforderungen, wie beispielsweise die zunehmend komplexen Patientensituationen bei knappen Zeit- und Personalressourcen. Die Pflegefachpersonen können den Bedürfnissen der Patientinnen und Patienten somit nicht immer zufriedenstellend nachkommen.

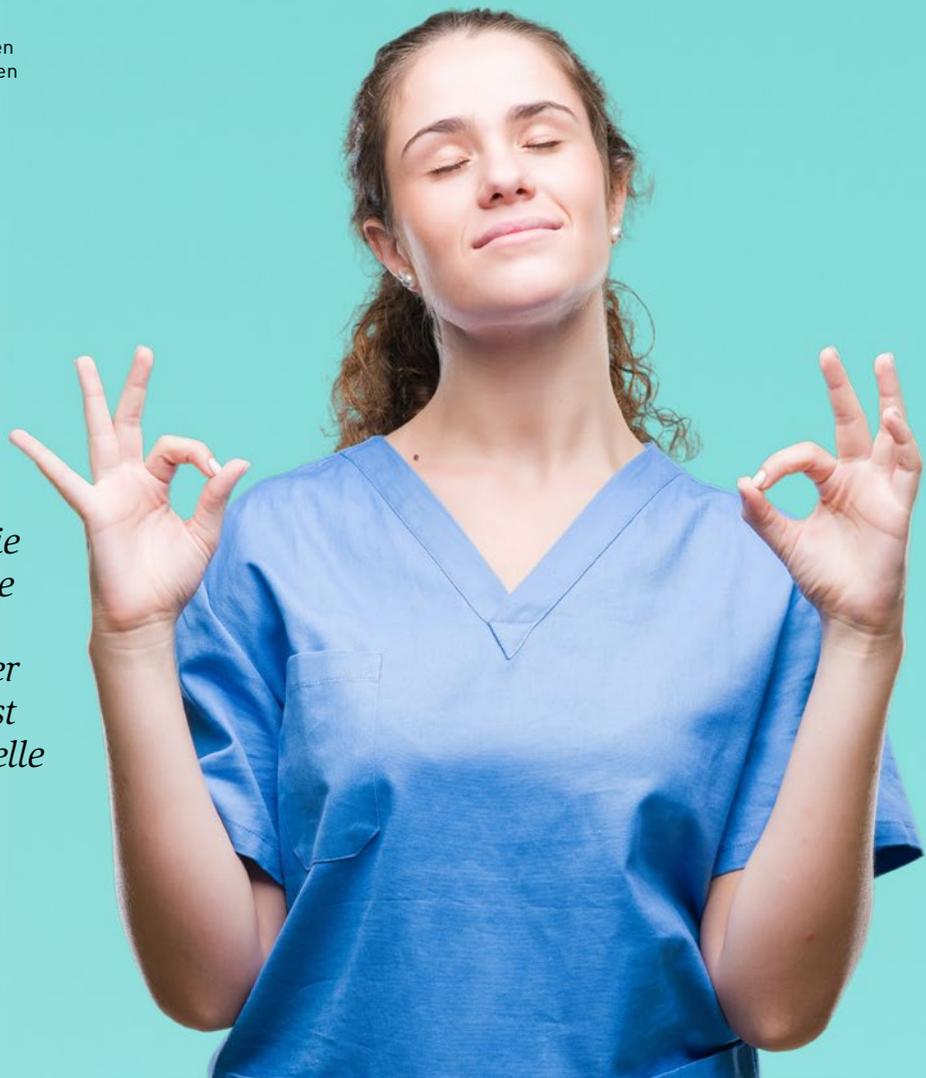
## Entwicklung eines Burnouts

Folgendes Fallbeispiel beschreibt mögliche erste Symptome eines Burnouts: Jeanette Meier (Name fiktiv) arbeitet als diplomierte Pflegefachfrau auf einer Bettenstation im Akutspital. Ihr Team beschreibt sie als sehr hilfsbereit und fleissig. Sie sei stets bemüht es allen recht zu

Meditations- und Yoga-Übungen stärken das innere Gleichgewicht und reduzieren den Stresslevel.

AdobeStock

‘  
*Als effektive Strategie zählt die persönliche Pflege, welche den gesamten Bereich der Körperpflege umfasst und für das individuelle Wohlergehen sorgt.*  
,



machen, wobei sie oft eigene Bedürfnisse zurückstellt. In letzter Zeit bemerken aufmerksame Berufskolleginnen und -kollegen ein Nachlassen der Einsatzbereitschaft von Jeanette. Auf Nachfrage bestätigt sie, sich physisch und emotional erschöpft zu fühlen. Ihr fehle die Kraft, das geforderte Arbeitspensum zu friedensstellend bewältigen zu können. Nach diversen detaillierten Abklärungen wurden bei Jeanette eindeutige Frühwarnzeichen eines Burnouts bestätigt. Anzumerken gilt: Es ist normal, in stressigen Situationen Gefühle der Erschöpfung zu empfinden. Alarmierend sind deren Steigerung, Zunahme an Intensität/Häufigkeit und anhaltende Dauer (Schmidt, 2015).

### Ursachen von Burnout

Laut Schmidt (2015) wird Burnout als schleichender und sich individuell entwickelnder Prozess definiert, wobei aus einem ausgeglichenen Verhältnis von Arbeitsanforderungen, Kräfteverbrauch und Erfolgserlebnissen ein Missverhältnis entsteht. Demzufolge entwickelt sich ein Burnout aufgrund eines konstant hohen Stress-Levels, spärlichen Erholungsphasen und nicht ausreichenden Stressbewältigungsmechanismen. Folgende Persönlichkeitsmerkmale können eine Burnout-Entwicklung begünstigen: Unsicherheit, Ängstlichkeit, hoher Selbstanspruch und mangelndes Selbstwertgefühl.

Die beschriebenen Ursachen werden zudem verstärkt durch Charaktereigenschaften wie überhöhte Hilfsbereitschaft, Perfektionismus und mangelnde Abgrenzungsfähigkeit (Schmidt, 2015).

### Methode und Ergebnisse

Mittels einer systematisierten Literaturrecherche wurde über den Zeitraum von September bis Dezember 2018 in den Datenbanken PubMed, CINAHL sowie der Cochrane Library recherchiert. Der Recherche lag folgende Fragestellung zugrunde: Welche Interventionen und Strategien verbessern das Stress-Selbstmanagement von Pflegefachpersonen zur Burnout-Prävention im Akutspital? In der Folge wird ein Auszug aus dem Ergebnisteil dargestellt.

### Eduktion für Pflegendе

Pflegefachpersonen sollen über verschiedene Möglichkeiten der Stress-Reduktion

informiert sein. Dies kann in Form einer Schulung oder einer eLearning-Einheit geschehen, in denen mögliche stressreduzierende Aktivitäten thematisiert werden. Kravits et al. (2010) zeigen unterschiedliche Entspannungstechniken zur Verbesserung des persönlichen Stress-Selbstmanagements auf. Zudem werden weitere Aktivitäten wie Yoga, Joggen, Lesen, andere Hobbys und der soziale Austausch als effektiv beschrieben, um eine ausgewogene Balance zwischen Beruf und Freizeit halten zu können. Gemäss Günüs und Ustün (2010) können Pflegefachpersonen in Gruppensettings diverse Bewältigungsstrategien in Form von Kommunikationstechniken erlernen. Sie verfolgen das Ziel, die Zugehörigkeit zum Team zu stärken, und beugen somit indirekt Erschöpfungszuständen vor.

### Bewusste Selbstpflege

Manomenidis et al. (2016) betonen, dass einfache Strategien der Selbstpflege das individuelle Wohlbefinden stärken und dadurch dem Stress im Pflegeberuf entgegenwirken. Als effektive Strategie zählt beispielsweise die persönliche Pflege, welche den gesamten Bereich der Körperpflege umfasst und für das individuelle Wohlergehen sorgt. Zusätzlich können alltägliche Aktivitäten wie bewusstes Kaffeetrinken oder Musikhören zur Entspannung beitragen.

### Achtsamkeitstraining

Das Durchführen von Meditation oder Entspannungstechniken fördert die Achtsamkeit und stärkt das innere Gleichgewicht durch Reduktion des Stresslevels (Mahon, Mee, Brett & Dowling, 2017). Eine ruhige Praktizierung von Yoga kann dabei unterstützen die Wahrnehmung vom «Aussen nach Innen» zu verlagern. Während der Ausübung fokussieren sich die Teilnehmenden bewusst auf die Selbstwahrnehmung von Körper und Geist. Diese Interventionen bieten einen Ausgleich im stressigen Berufsalltag und reduzieren den mentalen und physischen Stress (Alexander et al., 2015).

### Resilienz-Förderung

Individuelle Resilienz bezeichnet einen dynamischen Prozess, der es Menschen ermöglicht, auch unter widrigen Umständen zu bestehen, sich anzupassen oder eine Krise zu meistern (Rolfе, 2019).

Die bereits erwähnten Strategien der Selbstpflege oder Interventionen wie Yoga oder Achtsamkeitsübungen können helfen, Resilienz zu fördern und zu erhalten. Zudem wirkt ein regelmässiger Austausch im Team in Form von Fallbesprechungen oder Supervisionen unterstützend, um komplexe Situationen auszuhalten und zu verarbeiten.

### Bezug zum Fallbeispiel

Damit Jeanette Meier resistenter gegen den Berufsstress wird und die Freude am Beruf behält, ist es essenziell, über ein geeignetes Stress-Selbstmanagement zu verfügen. Jeanette Meier sollte sich selbst täglich etwas Gutes tun. Dies kann beispielsweise die Durchführung einer Achtsamkeitsübung oder Rituale in der Körperpflege sein. Mit solchen Aktivitäten räumt sie der Selbstpflege einen festen Platz im Alltag ein, was zur Reduktion ihres Stresslevels sowie zur Bildung von Resilienz führen kann. Des Weiteren sind regelmässige Auszeiten während der Arbeitswoche empfehlenswert, beispielsweise der Besuch eines Yoga- oder Achtsamkeitskurses.

### Schlussfolgerung

Pflegefachpersonen sollen Interventionen und Strategien kennen, mit denen sie einem Burnout entgegenwirken können. Diese sollen individuell ausgewählt und fix in den Tagesablauf integriert werden. Betriebe können in Form von Schulungen für das Thema sensibilisieren.

Das Literaturverzeichnis ist in der digitalen Ausgabe verfügbar oder erhältlich bei:  
[klenke.franziska@gmail.com](mailto:klenke.franziska@gmail.com)

### Autorinnen

**Franziska Klenke**, RN, BScN  
[klenke.franziska@gmail.com](mailto:klenke.franziska@gmail.com)

**Salome Vögtli**, RN, BScN  
[salo\\_v\\_6@hotmail.com](mailto:salo_v_6@hotmail.com)

**Sara Häusermann**, BScN, MSc Palliative Care, MAS in Onkologischer Pflege, Dozentin Bachelor und Weiterbildung Pflege, ZHAW; [posa@zhaw.ch](mailto:posa@zhaw.ch)

**Grit Streese** BScN, Dozentin Bachelor Pflege, Departement Gesundheit, ZHAW, [stsg@zhaw.ch](mailto:stsg@zhaw.ch)