



Illustration: Magdalena Czolnowska | © Demenz Support Stuttgart gGmbH

# Praxishilfe zum Kurzfilm: Belastungen abbauen

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



## Thema Arbeitsbelastungen und -beanspruchungen – was man weiß, was man wissen sollte

Wer in die Pflege geht, hat sich für einen Beruf entschieden, der mit hohen physischen und psychischen Anforderungen verbunden ist. Der Wandel in der Arbeitswelt hat insbesondere mit Blick auf die psychischen Anforderungen weitere Steigerungen bzw. Intensivierungen mit sich gebracht (für einen Überblick und Orientierung siehe etwa Lohmann-Haislah 2012, Kapitel Hintergründe und Rahmenbedingungen). Doch auch wenn die herrschenden Anforderungen und Rahmenbedingungen an niemandem spurlos vorbeigehen dürften, so wirken sie sich doch keineswegs auf jeden gleich aus. Aus der Fachdiskussion lässt sich hier eine hilfreiche Unterscheidung entleihen: zum einen sind da die objektiv gegebenen Rahmenbedingungen, die in Form psychischer Belastungen auf die Person einwirken. Ob diese Belastungen sich jedoch in einer negativen Beanspruchung niederschlagen und ob diese womöglich nicht bzw. nur teilweise kompensiert oder abgebaut werden kann, hängt von der jeweiligen Person, ihren Merkmalen und Ressourcen ab.

### Zu den Einflüssen der objektiven (Arbeits-)Situation zählen insbesondere:

- **Arbeitsaufgabe und Arbeitsinhalt** (mögliche Fehlbeanspruchungen durch geringen Handlungs- und Entscheidungsspielraum, Diskrepanz zwischen vorhandener Qualifikation und tatsächlichen Anforderungen, Überforderung durch die Unausgewogenheit zwischen vorhandenen Ressourcen und dem Arbeitspensum, emotionale Diskrepanz zwischen persönlichen und beruflich auszudrückenden Gefühlen)
- **Arbeitsorganisation und Arbeitszeit** (mögliche Fehlbeanspruchungen durch Personalausfall, Störungen oder Unterbrechungen im Arbeitsablauf, fehlende Pausen, Schichtdienst etc.)
- **Arbeitsumgebung und Arbeitsplatz** (mögliche Fehlbeanspruchungen durch: Lärm, enge und ungünstige räumliche Verhältnisse, Mangel an Ausstattung mit Hilfsmitteln etc.)
- **Soziale Beziehungen im Team** (mögliche Fehlbeanspruchungen durch schlechtes Arbeitsklima zwischen den Mitarbeiter/-innen, mangelnde soziale Unterstützung und fehlende Partizipationsmöglichkeiten; Mängel im Führungsverhalten)
- **Betriebliche Rahmenbedingungen** (Unternehmens- und Führungskultur, Personalpolitik, Unsicherheit des Arbeitsplatzes etc.)

### Zu den subjektiven Merkmalen der Person gehören vor allem:

**Persönliche Ressourcen** (Qualifikation, Gesundheit, erlernte Bewältigungsmuster)

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



## Gefragter denn je: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Eine systematische Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz bedeutet die Verbindung der personalen und organisationalen Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit. Diese gelingt durch einen ausgewogenen Mix aus individueller Verhaltensprävention (die beim einzelnen Menschen ansetzt) und organisationaler Verhältnisprävention (die an den Rahmenbedingungen ansetzt).

### Organisatorische Verhältnisprävention

Pflegende sind in der Betreuung von Menschen mit Demenz häufig mit herausfordernden Verhaltensweisen konfrontiert. Dies stellt für Mitarbeiter/-innen eine hohe Beanspruchung dar, die oft Stressreaktionen auslösen. Die Anpassung der organisatorischen Rahmenbedingungen an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Demenz kann für Mitarbeiter/-innen eine Entlastung bringen. Darüber hinaus muss das Augenmerk besonders auf die Regelungen des Arbeitszeitgesetzes gelenkt werden, damit Erholungs- und Entspannungsphasen die Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter/-innen erhalten. Folgende Aspekte sind hier zu berücksichtigen:

- Umweltstressoren für Menschen mit Demenz erkennen und reduzieren
- Arbeitsspitzen im Pflegealltag in den Blick nehmen und bearbeiten
- Organisatorische Rahmenbedingungen für die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz optimieren
- Fachkompetenzen Pflegender stärken
- Regelungen des Arbeitszeitgesetzes wie z. B. Einhaltung der Pausen oder eine freizeitschonende Regelung zur Vertretung bei Krankheitsausfällen umsetzen (siehe hierzu: Check: Arbeitsplatz Pflege 2012)
- Umsetzung eines auf die Altenpflege angepassten betrieblichen Gesundheitsmanagements mit Elementen wie z. B. Gesundheitsfrühstück, Massagen, hausinterne Angebote wie z. B. Tanzkurse, Nordic-Walking-Gruppen (siehe hierzu: BidA – Balance in der Altenpflege 2012)

Gefördert durch:



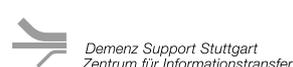
Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



### Individuelle Verhaltensprävention

Im Pflegealltag sind Mitarbeiter/-innen mit vielen Belastungsfaktoren bzw. potentiellen Stressoren konfrontiert, die in physischer wie auch psychischer Hinsicht auf sie einwirken. Grundsätzlich müssen solche Belastungen sich jedoch nicht notwendigerweise gesundheitsschädlich auswirken. Die individuelle Wahrnehmung und Bewältigungsfähigkeit sind mitentscheidend dafür, wie die Pflegearbeit erlebt wird – ob als herausfordernd, aber bewältigbar, oder als überfordernd und damit belastend. Eine bewusste Selbstsorge und ein entsprechendes Wissen zum Stressabbau sind Maßnahmen, um Überforderung bzw. negativen Stress einzugrenzen. Im Nachfolgenden werden einige Übungen vorgestellt, die in Fortbildungen integriert waren, um ein kleines Repertoire an Maßnahmen zu erlernen:

### Konzentration fördern

Immer und überall konzentriert zu sein fällt allen Menschen schwer. Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, unterliegt einem individuellen Biorhythmus. Fast jedem sind persönliche Hochphasen bekannt, in denen vieles leicht von der Hand geht. Diese Zeiten gilt es für die Arbeiten zu nutzen, bei denen viel Konzentration erforderlich ist. Hierzu ein paar Tipps:

- Störungen bei denkintensiven Aufgaben reduzieren – Hinweisschild hilft anderen, den Abstand zu halten.
- Eine Konzentrationsspanne reicht in der Regel ca. 30–60 Minuten. Mit einer kleinen „Pause“ kann eine Bewegungsaktivität verbunden sein wie z. B. ein Blick ins Grüne und dreimal tief durchatmen, ein Getränk holen oder eine Entspannungsübung.
- Fest und gleichzeitig beide Ohrmuscheln kneten. Bei den Ohrfläppchen beginnen und entlang der Ohrmuschel wandern (bis zum Ohransatz am Kopf) und wieder zurück. Diese Übung 3 bis 5 Mal wiederholen. Die Konzentrationsfähigkeit ist angeregt.

### Entspannen und loslassen

Der rhythmische Wechsel von Anspannung und Entspannung ist ein Zeichen von Vitalität. Die Entspannung baut die Energiereserven wieder auf, so dass neue Spannung möglich ist. Die Fähigkeit, körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten, stellt eine grundlegende Bewältigungsmöglichkeit gegenüber Belastungen dar. Ziele von Entspannungsübungen können wie folgt beschrieben werden:

- Spannung wahrnehmen
- Wechsel von Anspannung und Entspannung erfahren
- Entspannung genießen
- Anspannung und Entspannung im Alltag selbst regulieren

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales

Fachlich begleitet durch:



Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin

Begleitet durch:



Gesellschaft für soziale  
Unternehmensberatung mbH  
gsb

Projektdurchführung:



Demenz Support Stuttgart  
Zentrum für Informationstransfer

## Beispiel: Recken – Strecken – Gähnen

### Anleitung:

Eine bequeme Sitzposition auf einem Stuhl, Sofa oder Bürostuhl einnehmen. Arme über den Kopf strecken und gleichzeitig die Beine ausstrecken. Die Flanken abwechselnd in das Recken und Strecken mit einbeziehen und abwechselnd die Arme und Beine vollständig strecken. Dabei so fest und offen Gähnen wie möglich – gerne mehrmals hintereinander. Sich anschließend locker in den Sessel plumpsen lassen. Die Anspannung und Entspannung im Körper wahrnehmen. Welche Körperpartie fühlt sich wie an? Wie fühlen Sie sich nach der Übung?

## Beispiel: Der Kraft-Meier

### Anleitung:

Beide Beine fest auf den Boden stellen. Beide Arme am Körper zunächst locker hängen lassen. Beide Fäuste fest schließen. Die Unterarme sind jetzt schon angespannt. Die Fäuste horizontal mit den Fingerspitzen nach vorn drehen (Fäuste immer noch fest geschlossen halten). Nun als erstes den rechten Arm anwinkeln, den Bizepsmuskel so fest wie möglich anspannen. Die Spannung knapp über dem 90 Grad Winkel dann halten, wenn die größte Spannung eintritt. Dann den Arm wieder zurück in die gestreckte Ausgangsposition bewegen. Mit dem linken Arm alles wiederholen. Die Bewegung gleicht dem Bizepstraining mit schwerem Gewicht. Je bewusster die Muskulatur angespannt wird, desto größer ist die Wirkung. Der Effekt kann noch unterstützt werden, wenn beim jeweils größten Spannungspunkt mit einem „POW“ laut und deutlich ausgeatmet wird.

## Erholen und Genießen – das Genusstraining

Praktische Übungen zum Genießen – die 8 Gebote

1. Gönnen Sie sich Genuss
2. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen
3. Genießen Sie bewusst
4. Schulen Sie Ihre Sinne für Genuss
5. Genießen Sie auf Ihre eigene Art
6. Genießen Sie lieber wenig, aber richtig
7. Planen schafft Vorfreude
8. Genießen Sie die kleinen Dinge des Alltags

Erfassen Sie mit einer Liste innerhalb einer Woche alle angenehmen Erlebnisse. Machen Sie dann einen Plan mit angenehmen Erlebnissen für die folgende Woche.

Gefördert durch:



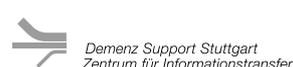
Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



### Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zeigen deutlich, dass regelmäßige körperliche Aktivität eine positive Auswirkung auf die körperliche und psychische Gesundheit hat.

Bewegung trägt wesentlich dazu bei,

- den Blutdruck zu senken,
- den Blutfett- und Blutzuckerspiegel zu senken,
- den Herzmuskel zu kräftigen,
- die Sauerstoffaufnahmekapazität zu steigern,
- die Neuroplastizität des Gehirns anzuregen,
- Wohlbefinden und Lebensfreude zu steigern,
- Ängste und Depressionen zu mildern,
- das Selbstwertgefühl zu steigern.

Stressabbau kann durch mehr Bewegung im Alltag wie z. B. Gartenarbeit, zügiges Gehen, Fahrrad fahren, Treppen steigen – möglichst täglich, mindestens aber an fünf Tagen in der Woche für jeweils 30 Minuten unterstützt werden.

### Ein langer Atem lohnt sich – die 60-Tage-Regel!

Veränderungen brauchen Zeit. Es empfiehlt sich, aus der Fülle von Übungen eine auszuwählen. Auch hier gilt – weniger ist mehr! Die ausgewählte Übung sollte mindestens an 60 Tagen ohne Unterbrechung – quasi jeden Tag und am besten zur selben Uhrzeit – ausgeführt werden. So gelingt es, gesundheitsfördernde Gewohnheiten zu etablieren!



Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:



## Literatur

- BidA – Balance in der Altenpflege (2012): Handlungsleitfaden zur Einführung und Umsetzung von betrieblichem Gesundheitsmanagement. Neuendettelsau: Diakonie Neuendettelsau
- Derbolowsky, J. (2010): TrophoTraining – So fühle ich mich wohl. Germering: Psychopädicä Verlag
- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (2010): Diagnose Stress. Erstveröffentlichung 05/2006, Stand 04/2011.  
[www.bgw-online.de/internet/generator/Inhalt/OnlineInhalt/Medientypen/bgw\\_20themen/M656\\_\\_Diagnose\\_\\_Stress.html](http://www.bgw-online.de/internet/generator/Inhalt/OnlineInhalt/Medientypen/bgw_20themen/M656__Diagnose__Stress.html)
- Hofmann, I. (2010): Stress- und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-, Fort- und Weiterbildung. Berlin: Cornelsen Verlag
- Höfler, H. (2010): Stressfrei in 10 Minuten: Ruhepausen und Energie-Kicks. Hannover: Humboldt
- Hübner, Fritz (2007) Anti-Stressol – Zur Steigerung der Gelassenheit, Pattloch Verlag München
- Kaluza, Gert (2009) Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer Medizin Verlag Heidelberg
- Kreutzner, Gabriele (Hg.) (2012) Arbeitsplatz Pflegeheim. Dess\_orientiert 1/12.  
[www.demenz-support.de/Repository/dessorientiert%20ganz%2024\\_09.pdf](http://www.demenz-support.de/Repository/dessorientiert%20ganz%2024_09.pdf)
- Lehrhaupt, L.; Meibert, P. (2010): Stress bewältigen mit Achtsamkeit. 2. Auflage. München: Kösel-Verlag
- Lohmann-Haislah, Andrea (2012): Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Dortmund / Berlin / Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.  
[www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=4](http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?__blob=publicationFile&v=4)
- Quernheim, G. (2010): Nicht ärgern – ändern! Raus aus dem Burnout. Berlin: Springer
- Theune, T. (2009) Bewegung im Alter: Körper und Geist gemeinsam fördern. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH

## Links

- [www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege](http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege)  
[www.bgw.de](http://www.bgw.de)  
[www.inqa.de](http://www.inqa.de)  
[www.modellprojekt-demos.de](http://www.modellprojekt-demos.de)  
[www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)  
[www.mindconcept.de](http://www.mindconcept.de)

## Kontakt

Demenz Support Stuttgart gGmbH | Zentrum für Informationstransfer  
 Hölderlinstraße 4 | 70174 Stuttgart | Telefon +49 711 99787-10 | Telefax +49 711 99787-29  
[redaktion@demenz-support.de](mailto:redaktion@demenz-support.de) | [www.demenz-support.de](http://www.demenz-support.de)

Das Modellprojekt DemOS wurde vom 16.11.2009 bis zum 15.11.2012 von Demenz Support Stuttgart gGmbH im Rahmen des Förderschwerpunkts Demografischer Wandel in der Pflege durchgeführt. Es wurde vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) gefördert, von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) fachlich begleitet und von der Gesellschaft für soziale Unternehmensplanung mbH (gsub) unterstützt.

Illustration: Magdalena Czolnowska  
 © Demenz Support Stuttgart gGmbH

Gefördert durch:



Fachlich begleitet durch:



Begleitet durch:



Projektdurchführung:

