

# Gelassen durch den Tag

Ein Termin folgt dem nächsten: Da könnte Julia in ihrem Arbeitsalltag im ambulanten Pflegedienst schnell in Stress geraten. Aber Fehlanzeige! Denn die Auszubildende weiß genau, wie sie entspannt im Job bleibt.

**I**ch finde, jeder Mensch hat einen schönen Lebensabend verdient. Darum mache ich meinen Job als Altenpflegerin im ambulanten Dienst auch richtig gern. Jeden Tag fahre ich mit einer Kollegin zu unseren Patientinnen und Patienten und versorge sie, so gut es geht. Dabei muss ich die Uhr immer im Blick haben, denn der Tourenplan gibt genau vor, wofür ich wie viel Zeit habe. Eine gute Organisation, Zeitmanagement und ein verlässliches Team sind dann besonders wichtig. Bei meinem ehemaligen Ausbildungsbetrieb war all das leider nicht gegeben, weshalb ich am Ende der Probezeit zum Diakonischen Werk Iserlohn gewechselt bin. Hier fühle ich mich sehr wohl, denn der Betrieb und mein Team sorgen dafür, dass Stress gar nicht erst entsteht. Außerdem weiß ich mittlerweile genau, wie ich im Arbeitsalltag den Überblick und die Ruhe bewahre. So

## Pflege Kontakte

In der ambulanten Pflege sieht man sich meist nur vor der Abfahrt und noch mal vor Feierabend. Teamwork gibt's bei uns trotzdem. Wir nutzen die gemeinsame Zeit zum Beispiel oft für ein Team-Frühstück. Das stärkt den Zusammenhalt und bietet Gelegenheit für Austausch.



## Check den Plan

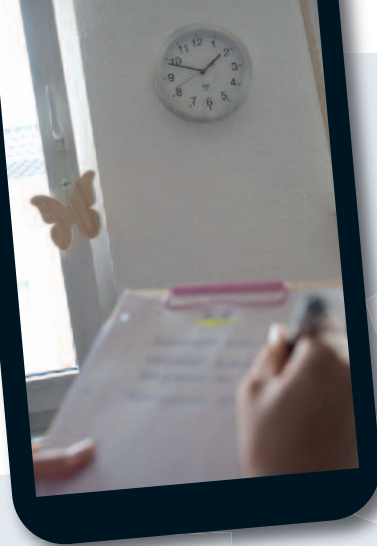
Gut geplant ist halb entspannt: Unsere Pflegedienstleitung hängt monatlich die Routenpläne aus. Dadurch weiß ich immer frühzeitig Bescheid: Wann habe ich welche Schicht? Welche Route ist mir zugeteilt? Und welche Ruhezeiten gibt's zwischen den Schichten? Im Sinne der Bezugspflege fahren wir meistens dieselben Touren: So können sich Pflegendende und Pflegebedürftige gut aufeinander einstellen.



### Hab die Zeit im Blick

Zeitmanagement ist in der ambulanten Pflege echt wichtig. Ich gebe zu, das musste ich erst lernen. Mein Tourenplan gibt vor, wie viel Zeit ich für welche Pflegemaßnahme habe.

Trotzdem weiß ich natürlich nie, was mich bei meiner nächsten Station erwartet. Zum Glück sprechen wir uns im Team gut ab und helfen uns gegenseitig. Die Spätschicht bereitet zum Beispiel schon Dinge für den nächsten Morgen vor.



### Bereite dich gut vor

Beim Hausbesuch geht das Desinfektionsmittel leer oder die Handschuhe aus? Um unnötige Wege zu sparen, haben wir im Auto immer Nachschub. Sperrigere Hilfsmittel wie Gleitmatten oder auch Duschhocker sind stets vor Ort und erleichtern uns die Arbeit.

### Hab einen Plan B

Meine Ausbildung ist fast geschafft. Ab dann fahre ich die Touren alleine. Das wird eine ungewohnte Situation für mich sein, aber ich mache mir da trotzdem keine Sorgen: Im Notfall oder auch wenn ich Rückfragen habe, sitzt immer ein Team-Mitglied im Büro, das Rufbereitschaft hat. Wenn ich Verstärkung brauche, weiß ich immer, an wen ich mich wenden kann – das ist beruhigend.



### Sprich dich aus

Regelmäßig steht eine Dienstbesprechung auf dem Plan. Dann ist Zeit für Gespräche über Probleme und Trauerfälle, Rückmeldungen von den Pflegebedürftigen und Teambuilding. Dann reden wir auch über Verbesserungsvorschläge für unsere Arbeitsabläufe.

### Lass dir helfen

Auch bei guter Planung kann mal was schiefgehen: Die Tour hat länger gedauert als geplant, bei einem Patienten oder einer Patientin ist etwas Unvorhergesehenes geschehen oder es gab Unstimmigkeiten im Team. In all diesen Fällen weiß ich, dass ich mich an meine Chefin wenden kann. Sie ist immer für uns da, findet gemeinsam mit uns Lösungen und steht für uns ein.

### Gönn dir Ruhe

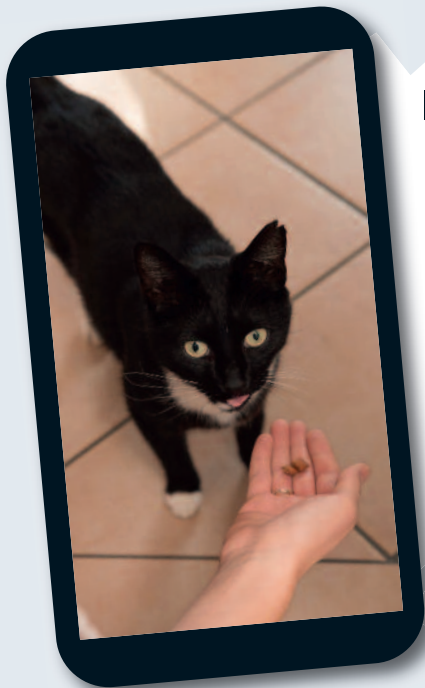
Nach einer anstrengenden Tour ist mein Lieblingsort die Terrasse meines Ausbildungsbetriebs. Mit einer Tasse Tee kann ich hier runterkommen und über den Tag nachdenken. Ein super Rückzugsort, gerade in stressigeren Phasen.



### Ziehe einen Schlussstrich

Für mich ist die Dokumentationsarbeit nach meiner Tour ein schöner Teil meines Arbeitsalltags, weil sie eine gute Abwechslung zur praktischen Arbeit ist. Mit der Dokumentation schließe ich auch den Tag ab.





## Genieße den Feierabend

Manchmal kommt es trotzdem vor, dass ich mit den Gedanken noch bei der Arbeit bin. Das ist sicher normal, um Geschehnisse zu verarbeiten. Dann hilft es mir, mit meinem Mann oder Freunden und Freundinnen darüber zu reden. Was mir auch guttut: Zeit mit meiner Katze Khaleesi verbringen!



## Such dir einen Ausgleich

In meiner Freizeit werde ich gern kreativ: Ich male und gestalte Bilder mit verschiedenen Techniken. Dabei kann ich richtig gut abschalten und konzentriere mich nur noch auf die Farben und den Bildaufbau.

## Das sagt die BGW-Psychologin Sabine Gregersen:



### Was ist Stress überhaupt?

**Dr. Mareike Adler:** Wenn dein Körper unter Stress steht, setzt er Energien frei und ist dadurch besonders leistungsfähig. Für unsere Ahnen war das in Flucht- oder Kampfsituationen eine sinnvolle Maßnahme. War die Gefahr vorüber, schaltete der Körper wieder auf Normalzustand und erholte sich. Heute ist der Job manchmal so belastend, dass du dazwischen nicht mehr ausreichend Zeit zur Erholung hast. Das kann dann krank machen.

### Aber es ist doch ganz normal, wenn ich mich in meiner Ausbildung gestresst fühle. Dafür gibt es ja das Wochenende und den Feierabend zum Ausgleich, oder?

Nicht ganz. Hobbys auszuüben und Zeit mit deiner Familie und Freundinnen und Freunden zu verbringen, gehören zu einem ausgeglichenen Leben natürlich dazu. Trotzdem heißt das nicht, dass du bei der Arbeit dauerhaft gestresst und unter Druck sein darfst. Dein Betrieb ist dafür verantwortlich, dass du während deiner Ausbildung körperlich und geistig gesund bleibst.

### Was kann mich im Job überhaupt stressen?

Zum einen der Arbeitsinhalt: Hast du zu viele oder zu wenige Aufgaben, kannst du dich dabei selbst organisieren, stehst du unter ständigem Zeitdruck? Hinzu kommt die Arbeitsorganisation: Musst du häufig Überstunden machen? Kannst du Pausen nicht einhalten? Wie sieht es mit den Arbeitsmitteln aus? Nicht zuletzt sind auch die sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz wichtig: Verstehst

du dich mit deinen Vorgesetzten und Kolleginnen und Kollegen? Wenn du erkennst, an welcher Stelle es nicht rund läuft, ist das schon ein erster wichtiger Schritt.

### Und dann?

Frage dich zunächst, ob du aus eigener Kraft etwas ändern kannst: Hilft es zum Beispiel, deine Aufgaben etwas anders zu organisieren oder Arbeitsmittel früher bereitzulegen, sodass du sie im richtigen Moment griffbereit hast? Kannst du dich mit deinen Sorgen einer Person im Team anvertrauen? Auch wenn du als Azubi immer 100 Prozent geben willst, solltest du auf regelmäßige Pausen und Urlaube achten. Trau dich auch, Ideen und Kritik im Team anzusprechen! Und suche in jedem Fall das Gespräch mit deinem oder deiner Vorgesetzten.

### Was kann ich tun, wenn ich mich unwohl auf der Arbeit fühle, weil mich ein Kunde oder eine Kollegin verbal oder sogar körperlich angegriffen hat?

Gewalt und Aggression am Arbeitsplatz setzen besonders stark unter Stress. Auch hier haben dein Chef oder deine Chefin die Aufgabe, dir beizustehen und alles dafür zu tun, dass so etwas nicht wieder passiert. Zudem sollte der Vorfall im Verbandbuch eingetragen und von deinem Betrieb an die BGW gemeldet werden. Du kannst dich aber auch selbst an die BGW wenden. Sie vermittelt dir beispielsweise psychologische Hilfe. Mehr Informationen gibt es auch unter diesem Link: [bgw-online.de/gewalt](https://www.bgw-online.de/gewalt)