



## **Selbstpflege – Basis für gelingende Beziehungen**

Im Rahmen der Entwicklung einer „sprechenden Pflege“ und einer passenden Patientenedukation suchte ich nach Konzepten für Beratung. Zu den Themen Schulung und Information lagen bereits Umsetzungen vor, in Deutschland entstanden die ersten Patienteninformationszentren unter pflegerischer Leitung ab 1999. Die üblichen Beratungskonzepte entsprachen nicht der Pflege-Wirklichkeit, sie entstammten psychotherapeutischen oder pädagogischen Zusammenhängen, gingen von längerfristigen Begleitungen aus.

## Notwendigkeit eines eigenen pflegeorientierten Ansatzes

Andererseits: Kranke und/oder pflegebedürftige Menschen haben Angst und Sorgen, sie brauchen Stützung und beruflich Pflegende sind ihre Hauptansprechpartner. Oft sind diese Gespräche „Nebenarbeit“, zersplittert, kurz, einmalig. Aus diesem Grund begann ich vor etwa 12 Jahren nach Hilfe aus der Psychologie zu suchen, nach bekannten Psychologen, die bereit waren, sich auf die Besonderheiten des Pflege- Settings einzulassen. Seitdem existiert eine erfolgreiche Zusammenarbeit mit G.G.Bamberger, vielerorts bekannt durch seine Arbeit zur „Lösungsorientierten Beratung“. In einer zehnjährigen Arbeit wurde das Konzept entwickelt, eine Arbeitsgruppe zunächst aus Studenten, später Absolventen bis hin zu „fertigen“ PflegewissenschaftlerInnen engagierte sich. Unzählige Sitzungen, Recherchen, Diskussionen mit Gästen und vor allem die 8tägigen gemeinsamen Seminare liessen die Wittener Werkzeuge wachsen. Zunächst wurden pflegerische Beratungssituationen analysiert und die Sinnesgrundlagen sehen, hören, fühlen, sprechen und handeln ausgemacht. Klientenseitig wurden dann Achtsamkeit, Einladung, Mitgefühl, Ermutigung und Berührung als erste Werkzeuge festgelegt (Patient Care). Diese Elemente überlappen sich und finden sich auch in vielen anderen Beratungsgrundlagen. Herr Bamberger hatte entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung.

Unter anderem riet er dazu, sich jeweils ein persönliches „Lieblingswerkzeug“ auszusuchen, dies würde die anderen ersetzen. Weiter wertete er die „en passant“ Beratungssituationen in der Pflege auf, ja, er meinte, dass sich alle Aspekte guter Beratung auch in

Kurzgesprächen finden, eine Artikelserie in DSDP zeigt solche Beispiele, viele leser/lehrer bedankten sich. Bamberger meinte, dass sich die Pflegearbeit aufwerten lässt durch Gespräche, er selbst hat ja den Coachwalk erfunden, Beratung im gehen, auf Augenhöhe.

## Selbstpflege ermöglicht Beziehungsaufnahme

Schon in den ersten Arbeitsmonaten warf er die Wichtigkeit von Selbstpflege ein – wir waren überrascht, es ging uns ja stets um Patienten/Angehörige/Bewohner. In sonstigen Berufen mit vielerlei Beziehungsarbeit gehört Selbstpflege zur „Arbeitshygiene“, Psychologen etwa nehmen Supervision in Anspruch, Beratungsexperten buchen kollegiale Beratung, Coaching usw.. In der Pflege scheint dies alles keine Rolle zu spielen, obwohl stets in existentiellen und widersprüchlichen Situationen mit hohem Entscheidungsdruck gearbeitet wird. Die Krankheitsquoten, Burn-Out-Geschichten und die Berufsausstiegsraten sprechen für sich. Inzwischen ist die Stärkung der Selbstpflege das wichtigste Ziel der Wittener Werkzeuge geworden – alle Teilnehmerinnen der letzten Seminare meldeten uns dies positiv zurück.

Entsprechend der Klientenwerkzeuge wurden dann Selbstachtung, Intuition, Selbst-Spürung, Selbstermutigung und Selbststärkung entwickelt. Herr Bamberger meinte, dass wir eigentlich alle Klientenwerkzeuge umgekehrt nutzen sollten: sie für den Anwender selbst erfahrbar machen. Trotzdem haben wir uns für andere Bezeichnungen entschieden um Verwechslungen zu vermeiden.

Sich selbst im Blick haben, die eigene Rolle zu reflektieren, warum

reagiere ich wie.....diese Aspekte werden im Werkzeug Selbstachtung bearbeitet. Im Lauf der Zeit wurden diese Inhalte ergänzt durch einen Impuls „Zum Wert der Pflege“, es zeigte sich, dass Pflegende oft sich selbst ihre eigene Arbeit nicht gut genug einschätzen („ich bin nur Krankenpflegerin“).

## Verborgene Kraftquellen

Intuition ist ein „Schatz“ der Pflegearbeit, durch den steten Umgang mit unterschiedlichsten Menschen und Situationen können reflektierte Pflegende einen „7.Sinn“ entwickeln. Dieses Handlungswissen ist kein reines „Bauchgefühl“, es entsteht durch Erfahrung und führt zu guten Entscheidungen und auch zu passenden Prognosen. Erst in den letzten Jahrzehnten ist pflegerische Intuition bearbeitet und aufgewertet worden (Benner 2012).

Selbst- Spürung (extra getrennt geschrieben), meint sich auf das Eigene zu konzentrieren, sein „Selbst“ zu spüren, wie geht es mir hier und jetzt? Welche Bedürfnisse leiten mich? Mein Gegenüber merkt offenbar, ob ich wirklich präsent bin...und nur dann kann eine hilfreiche Begegnung stattfinden. Um zu sich selbst zu finden brauchen wir (wenigstens kurze) Auszeiten, Innehalten, ein Blick aus dem Fenster, ein tiefes Atmen bevor die Tür zum Krankenzimmer geöffnet wird. Das Kennenlernen von Entspannungsverfahren istförderlich, einiges davon kann auch täglich eingesetzt werden.

Selbstermutigung besteht darin, sich selbst Mut zuzusprechen, innere Dialoge zu führen. Normalerweise sprechen viele Stimmen in uns, nun geht es darum, sich positiv einzustimmen im Sinne von „Du schaffst das“, die eigenen Kraftquellen und Stärken zu be-

tonen. Manche Menschen legen sich einen kurzen Satz, ein Mantra zu. Alle Selbstpflege-Werkzeuge helfen sowohl kognitiv (im Denken), als auch im Fühlen und schliesslich im Handeln. Die Hirnforschung zeigt, dass diese drei Bereiche enger zusammenliegen als bisher angenommen, über unsere Gedanken lassen sich Gefühle beeinflussen und umgekehrt, auch auf der körperlichen Ebene reagieren wir entsprechend. Die Forschungen zu Placebo-Effekten oder zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung legen überzeugende Ergebnisse vor.

### Kasten „Selbst“ – was ist das eigentlich?

Die Vorsilbe „Selbst..“ hat Konjunktur, Selbstbestimmung, Selbsthilfe usw. – dies mag auch an unserer individualistischen Gesellschaft liegen. Neuropsychologen sind sich einig, dass unser „Selbst“ im limbischen System entsteht, eine Verhaltenssteuerung die überwiegend aus Gefühlen gespeist wird. Daneben wirken unsere Grosshirnrinde, dass „rationale Ich“ und der Hirnstamm als vitale Garantie.

Das limbische System speichert schon vorgeburtliche alle Erfahrungen, ja manches wird auch generationell „weitergegeben“. Wir kommen alle mit unterschiedlicher genetischer Ausstattung auf die Welt, tragen auch viele Elemente unserer Vorfahren in uns. Unser Selbst entwickelt sich nun im Laufe des Lebens durch Interpretation aller Eindrücke – vieles davon geschieht unbewusst. Neuronale Netzwerke und/oder Transmitter-Cocktails bergen unsere Erfahrungen, sie können immer wieder aktiviert werden und beeinflussen unsere Reaktionen. In der Vergangenheit gab es viele Begriffe zur Bezeichnung unseres „Selbst“, ob Persönlichkeit, Charakter oder

die eher philosophisch- religiöse Bezeichnung Seele. Durch populäre Bücher ( u.a. Storch 2016) ist unsere emotionale Steuerung bekannter geworden. Wir alle sollten mehr über uns wissen, über unsere Gefühle und Ursachen unseres Verhaltens. Dann können wir auch mehr Verständnis für Andere aufbringen.

### Sich stärken

Selbststärkung, dieses letzte der Selfcare- Instrumente beinhaltet, sich selbst etwas Gutes zu tun. In der Dienstzeit kurze Momente zu geniessen, eine Tasse Tee zu trinken, sich die Hände sorgfältig einzukrempeln, Witziges wahrzunehmen. Aber auch in der Freizeit Inseln zu suchen, sich wohltuend mit Menschen zu umgeben, sich selbst Geschenke zu gönnen, sich in die Wanne zu begeben, die „Beine hochzulegen“.

Innerhalb der Seminare gab es einen Austausch zu den Selbstpflege-Werkzeugen, dabei konnte jeder von anderen lernen, für viele scheint auch Bewegung wichtig, Spazierengehen, Naturerleben. Zur Selbststärkung gab es überraschende Tipps aus der Praxis, so wurde auf einer Intensivstation eine Schublade mit kleinen Süßigkeiten bereithalten, auf einer anderen Station schien nur das WC ein Ort der Ruhe zu sein, andere berichteten von Gängen durch das Außen- Gelände oder gegenseitigen kurzen Nackenmassagen.

Werkzeug hört sich mechanistisch an, mit den Aufteilungen konnte aber erreicht werden, dass ein flexibler Einsatz, je nach persönlichen Vorlieben, umgesetzt wurde. Insgesamt zeigte sich, dass durch die Wittener Werkzeuge ein Prozess in Gang gesetzt werden konnte, ein Prozess, der letztlich

zu einer geänderten Haltung führte. Hilfreich waren die zeitlich versetzten Treffen, etwa 4 Termine innerhalb eines Jahres, mit zahlreichen Aufgaben und Kontakten. Eine dauerhafte Umsetzung bedarf aber einer Verankerung vor Ort, es braucht engagierte Menschen verschiedener Ebenen die für Nachhaltigkeit sorgen.

Wichtig erscheint uns auch, dass Pflegende betriebliches Gesundheitsmanagement nachfragen, auf inhaltlich und zeitlich passende Angebote drängen. Oftmals werden Entspannungs- und Rückenschulungsangebote vorgehalten, Ernährungskurse, manchmal auch Resilienztrainings. In unseren Seminaren kamen Austauschrunden über die Pflegearbeit gut an, Möglichkeiten der Reflektion über problematische Erfahrungen (ohne Jammern !!) – leider wird dies nicht so oft angeboten.

Erst in den letzten zwei Jahren wurden innerhalb der Wittener Werkzeuge Inhalte zu TeamCare entwickelt, eigentlich führten unsere Follow-ups nach den achtägigen Grundseminaren dazu. In den Treffen wurde sehr deutlich, dass der Rahmen für alles im Umgang „Miteinander“ liegt. Pflege wird fast immer in Teams geleistet, hier liegt vieles im Argen. Leitungen können nicht gut führen, häufige Wechsel, Überforderung und sogar Feindseligkeiten kommen vor. Zur Umsetzung von Patienten- und Selbstpflege halten die Wittener Werkzeuge etliche Hilfen zu einer guten Teamarbeit bereit.

In den wichtigsten Pflege-Lehrbüchern sind die Wittener Werkzeuge ([www.wittener-werkzeuge.de](http://www.wittener-werkzeuge.de)) kurz dargestellt, ein pflegeeigener Ansatz zur Kommunikation. Nun entsteht ein eigenes Buch dazu, es ist im Frühjahr 2020 im Hogrefe

# Pflege selbst bestimmt

5. Pflegesymposium Pflege Professionell

17./18.September 2020



**CASINO VELDEN**

Das Erlebnis.

fe-Verlag zu erwarten.

„Selbstpflege“ ist natürlich nicht nur für das Berufsleben wichtig, sondern für unser Dasein überhaupt. Menschen berichten oft über „Kraftorte“, an denen sie auftanken können. Das kann „etwas im Grünen sein oder am Wasser“, eine tolle Aussicht, ein Cafe, eine Kirchenbank und vieles Andere mehr.

#### Literatur:

Abt-Zegelin, A. (2009): Gespräche sind Pflegehandlungen. Die Schwester/Der Pfleger 48(4) 221-224

Benner, P. (2012): Stufen zur Pflegekompetenz. Hogrefe, 2.Aufl.

Langner,B. (2018): Double-Care: Kommunikation im Pflegealltag. Pflegezeitschrift 71 1-2, 32-35

Storch, M. (2016): Machen Sie doch was Sie wollen. Hogrefe, 2.Aufl.

Teigeler, B. (2019): Pflegende brauchen auch seelische Unterstützung. Die Schwester/Der Pfleger. 58 (2) 46-48

#### Autorin



**Prof. Dr. Angelika Zegelin**

Krankenschwester, Pflegewissenschaftlerin  
Vorm. Universität Witten/Herdecke  
angelika.zegelin@uni-wh.de



### Säuglinge, Kinder und Jugendliche pflegen, Familien begleiten.

CURAplus ist seit 7 Jahren auf die Pflege und Begleitung von schwerstarken und beatmungspflichtigen Kindern und Jugendlichen, sowie Erwachsenen spezialisiert.  
Ab Herbst 2019 wird der Bereich der Familienpflege von der Intensivpflege abgekoppelt, um sich speziell den Jüngsten, sowie deren FAMILIEN zu widmen.

### Vertrauen gewinnen, Sicherheit schaffen!

Unser Ziel ist es durch unsere Tugenden: Zuverlässigkeit, Expertise, Individualität und Vernetzung - betroffene Familien ein Umfeld zu schaffen, in dem sie durch Vertrauen und Expertenwissen, Sicherheit im Umgang, sowie einer zuverlässigen Pflege- und Betreuungssituation, eingesetzt werden - FAMILIE.

Gleichzeitig geben wir Kinderkrankenpflegepersonen, sowie KollegInnen mit SAB Kinderintensivpflege, die Möglichkeit, ihren Job so zu leben, wie sie das gerne möchten. Ein sicherer Arbeitsplatz mit Vollbeschäftigung und Bezahlung deutlich über dem SWÖ-KV und flexible Arbeitszeitmodelle ermöglichen eine familienzentrierte Arbeit für unsere Familien, in der die eigene Familie nicht zu kurz kommt.

Schenkt uns euer Vertrauen, geschätzte Familien. Werdet Teil eines innovativen Teams, liebe KollegInnen. Lasst uns die häusliche Pflege und Begleitung von Kindern/Jugendlichen und deren Familien gemeinsam weiterentwickeln und zusammen etwas großartiges entstehen lassen.

[kinderpflege@curaplus.at](mailto:kinderpflege@curaplus.at)

**0676 / 61 26 605**

**www.CURAplus.at**



Jahresabonnement 2019 EUR 101,-  
6 Hefte pro Jahr (inkl Versand im Inland)  
Einzelheft EUR 20,20  
[www.oezpr.manz.at](http://www.oezpr.manz.at)  
Kennenzlern-Abonnement 2019:  
2 Hefte EUR 10,-

# „The One and Only“: Österreichische Zeitschrift für Pflegerecht