

Schleusen zum Druckausgleich und zum Krafttanken

Peter hat sich einen Plan für die Frühschicht zurecht gelegt. Zuerst geht er zu Herrn Franz. Der ist jeden Morgen eingekotet. Mit ihm will er anfangen, damit er das Schlimmste schon mal hinter sich hat. Heute jedenfalls. An manchen Tagen ist der Tag schon gelaufen, wenn er mit Herrn Franz beginnt. Dann hebt er ihn sich für zuletzt auf. Danach will er Frau Martin aus dem Bett holen. Frau Martin bekommt man schlecht aus dem Bett. Anschließend will er zu Frau Jansen. Da diese Bewohnerin pflegeleicht ist, erhofft er sich dort eine Verschnaufpause. Weiter auf seiner Liste stehen Herr Rüdiger, Frau Kettwig, Frau Braun und noch weitere sechs Bewohner.

Mit Herrn Franz geht es heute ganz gut. Der Gestank war auszuhalten. Frau Martin musste lange überredet werden, das Bett zu verlassen. Sie sitzt jetzt am Waschbecken und spielt mit dem Waschlappen. Peter wird später nach ihr sehen. Jetzt steht er vor dem Zimmer von Frau Jansen, der Liebenswerten. Mit ihr wird er schnell fertig sein. Peter bleibt einen Moment vor der Tür stehen und atmet noch mal durch. Was nun folgt hat er schon hundertfach erlebt und er will es eigentlich nicht mehr hören.

Da kommt mein Sonnenschein, wird er von Frau Jansen begrüßt.

Genau, denkt sich Peter, wir alle sind dein Sonnenschein. Liebe Frau Jansen, wenn du wüsstest, wie du nervst.

Er verzichtet schon seit langem darauf, Frau Jansen ein Lächeln, über das sie sich bestimmt freuen würde, zu schenken.

Als nächster Bewohner ist Herr Rüdiger an der Reihe. Er klagt wie jeden Morgen über Schmerzen: *Haben Sie was für mich? Ich halt das nicht mehr aus.*

Peter gibt sich gelassen: *Ich möchte einmal den Tag erleben, an dem Sie keine Schmerzen haben.*

Zack! Kurz und knapp hat Peter den Druck, der sich nach drei Bewoh-

nen in ihm aufgebaut hat, entladen. Er weiß selbst, dass die Bemerkung blöde ist, aber sie ist ihm passiert. Er konnte nicht anders.

Herr Rüdiger kommt nicht in die Gänge. Peter bittet ihn, zur Toilette zu gehen.

Ich weiß nicht, ob ich muss, überlegt Herr Rüdiger.

Wann wissen Sie das denn, insistiert Peter.

Wenn ich muss, dann muss ich, sagt Herr Rüdiger.

Peter wird ungeduldig: *Und? Müssen Sie jetzt?*

Herr Rüdiger bewegt sich zur Toilette.

Während Herr Rüdiger auf der Toilette sitzt, versucht Peter sein Glück bei Frau Kettwig. Die Bettleiste ist mal wieder mit blutigen Popels zugesteckt. Peter hat wenig Lust, die Bettleiste zu säubern und noch weniger Lust hat er auf Frau Kettwig. Er fragt: *Können Sie alleine aufstehen?*

Dann verlässt er das Zimmer und raucht sich eine Zigarette. Er beschließt, für heute Frau Kettwig zu überschlagen und nach der Zigarette mit Frau Braun weiter zu machen. Zwischendurch sieht er nach Frau Martin und Herrn Rüdiger. Frau Braun wehrt sich, als Peter sie waschen will. *Nein, nein, nein, nein, nein, nein, ...*

Peters Laune wird schlechter:

Sagen Sie mal: ja, ja, ja, ja, ja.

Frau Braun bleibt hartnäckig:

Nein, nein, nein, nein, nein, nein, ...

Peters Laune wird nicht besser. Er hält sich geschlossen, aber der innere Dampfkessel brodelt und droht zu platzen. Ein Ventil öffnet sich. Er öffnet Frau Braun nach:

Frau Braun! Ja, ja, ja, ja, ja, ja, ja.

Frau Braun: *Nein, nein, nein, nein, nein, nein, ...*

Ich denke, spätestens jetzt wird es höchste Zeit, dass Peter an seine eigene Pflege denkt. Er hätte schon eine Schleuse betreten sollen, bevor er zu Herrn Rüdiger gegangen war. Seine Kommentare wären sicher nicht so bissig ausgefallen, wenn er sich nach den ersten drei Bewohnern ein wenig entladen hätte. Nach dem Besuch von Frau Kettwig macht er zwar eine Zigarettenpause, aber die Ausgeglichenheit, die sich in dieser Auszeit einstellt, hält nicht lange vor. Bei Frau Braun ist die Anspannung sofort wieder da.

Hinweis für Leitungskräfte

Man muss MitarbeiterInnen regelmäßig auffordern und ermuntern, an sich selbst zu denken. Sie vergessen das immer wieder. Sie neigen dazu, sich zu überfordern und dann sind Formen von Gewalt Tür und Tor geöffnet.

Wer wie Peter aus einem Kotzzimmer kommt, danach in einem Aggressionszimmer war und längst an die Grenze seiner Belastbarkeit gestoßen ist, wer sich zwischendurch zwar unbewusste Auszeiten aber keine Eigenzeiten genommen hat, der neigt spätestens im dritten Zimmer, einem Jammerzimmer, dazu, dem Bewohner nicht mehr gerecht zu werden. Wenn Herr Rüdiger jammert, dann weiß jeder, wie man ihm gerecht werden könnte, nur Peter schafft das nicht mehr, weil seine Kraft aufgebraucht ist.

Man sollte ihn am Betreten des dritten Zimmers hindern und ihm eine Minute Eigenzeit anbieten. Vorgesetzte sollten wissen, dass Pflegende einen Pfleger, der sie pflegt, benötigen, bis sie gelernt haben, sich selbst zu pflegen.

Als ich mit Peter den morgendlichen Ablauf bespreche, überlegt er, was ihm zwischen den Besuchen in den Bewohnerzimmern helfen könnte. Peter erzählt von einem Tai Chi Kurs, den er belegt hat. Er nimmt sich vor, einzelne Übungen durchzuführen, bevor er zu Herrn Rüdiger oder zu Frau Braun geht. Das Vorhaben klingt gut, aber man stelle sich Peter im Flur seines Altenheimes vor, wenn er »fließendrunde« Bewegungen ausführt. Er würde sich der Lächerlichkeit preisgeben. Damit er seine Tai Chi Übungen praktizieren kann, braucht er ein entsprechendes Umfeld. Er könnte sich in das Schwesternzimmer zurückziehen und ein Schild »Bitte nicht stören« an die Tür hängen, er könnte sich eine »Feng Shui«- oder eine China-Ecke einrichten. Jedenfalls kommt er nicht umhin, Zeichen zu setzen, die einen Rahmen für seine Übungen schaffen. In der kahlen Funktionalität seines Pflegeheimes hat er sich bisher nicht getraut, das zu tun, was ihm Ausgeglichenheit und neue Kraft gibt.

In der Regel wissen oder ahnen Pflegende womit sie sich verwöhnen können, was sie zum Lachen oder auf andere Gedanken bringt, wie sie Druck abbauen und ihr Gleichgewicht wieder finden können. Sie berichten, dass sie nach Dienstende laufen, mit dem Hund spazieren, lesen,

Blumen versorgen, sich in ihre Kuschelecke zurückziehen, Urlaubskataloge wälzen, Entspannungskurse besuchen. Ich bin überzeugt, dass sie mit den Erholungszeiten nicht bis Dienstende warten dürfen. Die Belastungen in der Pflege sind viel zu hoch als dass man ihnen mehrere Stunden ausgesetzt sein kann. Pflegende müssen also in ihre Dienstzeit Schleusen zum Druckausgleich und Krafttanken einbauen. Das tun sie auch. Wichtig ist, dass die Schleusen und Eigen-Zeiten benannt und gekennzeichnet werden.

Da in jedem Pflegeheim informelle Treffpunkte für die MitarbeiterInnen existieren, beginnt man sinnvollerweise damit, die vorhandenen Schleusen als solche auszuweisen. Man kann am Treppenaufgang, in der Stationsküche, in der Raucherecke, in der Besenkammer, Schilder anbringen:

Hier darf gelobt werden.

Hier findest du jemanden, der dich versteht.

Man kann an den Treffpunkten Kladden auslegen, in die man seinen Ärger, seine Erlebnisse einträgt. Man kann Stimmungsfiguren aufstellen. Kopf nach oben bedeutet: ich bin gut drauf. Kopf nach unten: lasst mich in Ruhe.

Was haben sich Pflegende einfallen lassen?

Belobigungsecken

Ein Spiegel mit Kussmund oder einem Lorbeerkrantz, sagt: Verwöhn dich und deine Kollegen, ihr habt es euch verdient. Massagegeräte, die sich in einer Kiste unter dem Spiegel befinden, fordern einen auf, den Rücken einer Kollegin zu massieren, sich selbst ein Fußbad oder eine Fußmassage zu gönnen, sich ein Massagekissen in den Rücken zu legen. Sind die Massagegeräte angeschafft, kann man damit auch Bewohner verwöhnen.

Zuhörecken

Das freundliche Wort des Bewohners, das Lächeln eines Bewohners, das sich Pflegende erhoffen, bekommen sie viel zu selten. Am besten ist es, wenn sie sich gegenseitig anerkennen. Das scheinen aber viele KollegInnen vergessen zu haben. Lieber treten sie in einen Wettbewerb ein, wer mehr aushält und wer die wenigsten Probleme hat. Wenn sich eine

Kollegin über einen alten Menschen beklagt, dann will sie auf keinen Fall von der Kollegin hören, dass diese nun überhaupt keine Probleme mit diesem Menschen hat. Aber in der Regel hört sie genau das.

Besser wäre es, die Kollegin mit Zuhören, mit verständnisvollen Worten oder mit einer Schultermassage zu verwöhnen.

Entschleunigungsparcours

Mancher Pflegende versucht seine Anspannung abzulaufen. Wer sich dessen bewusst ist, braucht seinen Wunsch nach innerer Ausgeglichenheit nicht mehr dadurch zu verbergen, dass er allen sagt, wieviel er schon getan hat, was er noch alles tun muss und dass mal wieder alle Arbeit bei ihm anfällt. Er läuft sich einfach ab. Die langen Flure in den meisten Heimen sind als Lauftreff bestens geeignet. Man kann aber auch ein Ergometer auf den Flur stellen, um zu erinnern, das Ablaufen und Abstrampeln hilfreiche Eigenzeiten sein können.

Entspannungsnischen

Andere Pflegende brauchen Ruhe und Entspannung, um nach belastenden Situationen Abstand zu gewinnen. Sie richten sich eine Oase der Ruhe in einer Nische oder am Ende des Flures ein und schaffen sich dadurch einen Raum, der ihnen Gelegenheit zur Besinnung bietet. Das kann ein Liegestuhl mit Sonnenschirm, ein Zeltdach, eine Bank mit Stoffhimmel oder eine grüne Ecke mit Brunnen sein.

Eine Pflegerin hat sich auf einer Fensterbank einen Entspannungsgarten angelegt mit Moos, einem Zaun und Zwergen. Wenn sie zur Ruhe kommen will, »arbeitet« sie in ihrem Garten.

Atmungsstation

Man muss in der Pflege immer wieder mal aufatmen, durchatmen, frische Luft atmen. Pflegerinnen benutzen dazu gerne eine Duftlampe, die sie an einer günstigen Stelle platzieren. Oder sie haben sich einen Stuhl gekennzeichnet, auf dem sie den »Kutschersitz« anwenden.

Meditation

Im Flur steht eine Kiste mit Sand. Eine Pflegerin zeichnet mit ihren Fingern Spuren in den Sand. Sie übt sich in Zen-Meditation.



↑

Pflegende verhalten sich manchmal wie ein Affe, der glaubt, dass der Fisch im Wasser ertrinkt. Man kann in die andere Welt eintauchen und eine Weile mitschwimmen. Danach muss der Pflegende in seine Welt zurückkehren.

- ① Du Fisch, du ertrinkst!
- ② Ich helf dir.

→

Du betrittst eine andere Welt. Eingang eines Pflegeheims



↓

Bei uns steht alles auf dem Kopf. Ein paradoxer Spiegel

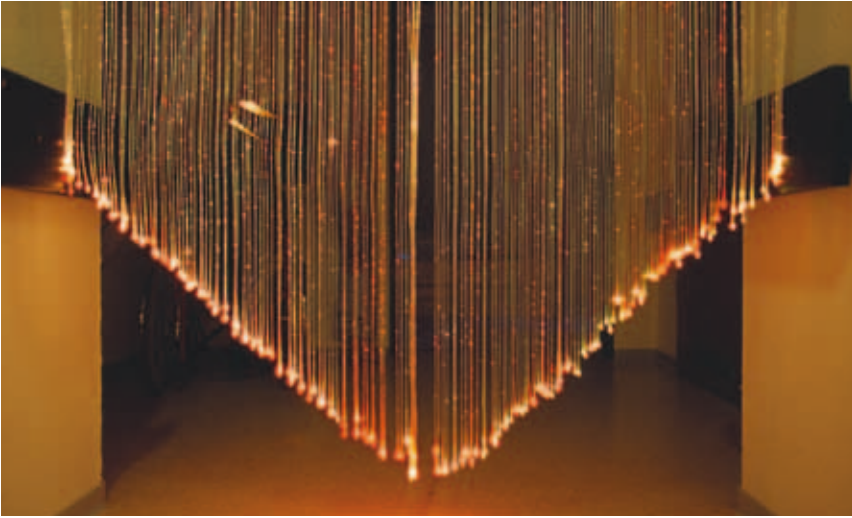




↑
Ein Vorhang als Übergang in
eine andere Welt

↓
Im Meer der Ver-rücktheit
herrscht die Sinnlichkeit.





↑

Ein Zaubervorhang, der zum Ein-
und zum Auftauchen verführt.

↓

In einem kühlen, nüchternen,
zweckmäßigen, sterilen Milieu
fehlt die Wärme.





↑
Der Handlauf kann leicht
entfunktionalisiert werden.

↓
Eine Insel in einem
funktionalen Flur.



→
Das Bett wird zum
Lebensraum.

↓
Ein Sinneswagen hilft
dem Pflegenden, sich
durch Musik, Düfte oder
Flüssigkeitsprojektoren
auf einen Bewohner
einzustellen.





↑

In einem Pflegebad
wird gereinigt.

↓

In einem Wohlfühlbad finden
Badefeste statt.





<http://www.springer.com/978-3-211-99654-6>

Wer pflegt, muss sich pflegen
Belastungen in der Altenpflege meistern
Schützendorf, E.
2010, XII, 180 S., Softcover
ISBN: 978-3-211-99654-6