

# Entschleunigung - Zeit für mich- ganz wichtig!

Pflegekräfte geben jeden Tag alles in dieser nicht gerade einfachen Zeit.

Die täglichen Herausforderungen in Corona Zeiten sind leichter zu meistern, wenn man zwischendurch mal loslassen und sich etwas Gutes tun kann.

Pflege – und Betreuungskräfte sind jeden Tag körperlichen als auch seelischen Belastungen ausgesetzt.

Für sie ist es eine Selbstverständlichkeit, ja sogar ein Bedürfnis, sich um Bewohner und Patienten zu kümmern. Will man dabei allerdings nicht früher oder später an seine Grenzen stoßen, darf man sich selbst nicht aus den Augen verlieren. Es ist wichtig, bei sich zu bleiben und auf eine gewisse Pflege-Life-Balance zu achten!

## Was hilft uns in der Corona Zeit:

### 1. Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

Wenn ich verlerne, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und nur bei dem anderen bin, rutsche ich ganz schnell in eine Stressspirale. Das kann sich durch ständige Kopfschmerzen, Herzrasen, Anspannung und emotionale Erschöpfung bemerkbar machen. Nicht selten entwickelt sich bei den Betroffenen eine innerliche Kälte und Aggression. Schon das Rufen des Pflegebedürftigen nervt dann. Wenn wir also unseren Pflegeeinsatz weiterhin auf hohem Niveau aufrechterhalten wollen, dürfen wir nicht die Momente verpassen, in denen wir neu auftanken können. Und diese Momente sind gerade in Corona Zeiten sehr wichtig.

**Eine wichtige Rolle spielen hierbei die kleinen täglichen Auszeiten zwischendurch** – nach der Grundpflege des Bewohners einmal kurz durchatmen, sich bewusst machen, was man gerade geleistet hat, sich eine Tasse Kaffee gönnen.

### Ohne schlechtes Gewissen

Die Hauptsache ist, dabei kein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben. Gerade das ist für die Pflegenden oft schwierig, vielen fällt es schwer, stolz auf ihre Leistung zu sein. Sie sollten sich daher immer wieder bewusst machen, was sie alles tagtäglich stemmen – beispielsweise indem sie es aufschreiben. Auch entsprechende anerkennende Rückmeldungen von Freunden und Familie sind hilfreich. Dann gestehen sich die Betroffenen selbst leichter eigene Pausen und kleine Belohnungen zu. Wie diese aussehen können, ist individuell. Hier gilt es, nichts zu erzwingen. Jeder sollte in sich hineinhorchen, ausprobieren, was ihm guttut, und dann auch dranbleiben.

### 2. Dankbarkeit

**Schluss mit negativen Gedanken!** Um Frust und Unzufriedenheit abzubauen, ist ein Dankbarkeitstagebuch hilfreich. Darin werden jeden Abend drei Dinge notiert, die an diesem Tag gut oder schön waren – und wenn es „nur“ ein netter Scherz vom Angehörigen war, das zufriedene Lächeln des Pflegebedürftigen oder das besonders leckere Essen vom Lieferservice.

Vogelgezwitscher, ein Spaziergang in der Natur. Wenn wir diese Dinge aufschreiben, verändert sich auf Dauer unsere Einstellung.

### **3. Bedürfnisse umsetzen**

Was ist eigentlich mit mir? Wo bleibe ich? Auch bei der Beantwortung dieser Fragen kann das Schreiben helfen. Darum sollte man sich einen Block oder ein Heft nehmen und die eigenen Bedürfnisse klar formulieren. Was brauche ich, damit es mir selbst gut geht, und wie kann ich das erreichen?

### **4. Absichtserklärung**

Gute Vorsätze allein genügen oft nicht. Um tatsächlich zu handeln, hilft es oft, einen Vertrag mit sich selbst zu schließen. Darin werden Absichten schriftlich niedergelegt: Ich gönne mir z. B. täglich eine halbe Stunde ungestörtes Basteln, genieße einmal die Woche einen Wellnessabend, nur für mich. Das Ganze sollte unterschrieben werden, am besten auch von einem anderen Familienmitglied, einem Freund oder einer Freundin.

Womit kann ich mir selbst etwas Gutes tun? Letzten Endes muss zwar jeder selbst herausfinden, was ihn entspannt. Doch ein paar Anregungen können helfen.

### **5. Musik genießen**

Ob man nun einfach per Kopfhörer schmissigen Popsongs lauscht oder eine Lieblings – CD einlegt- Musik ist Balsam für die Seele.

### **6. Einfach abtauchen**

Ein ausgiebiges Bad bei Kerzenlicht und einem packenden Buch tut ebenso gut wie 30 Minuten Entspannungstechniken, Aufmerksamkeitsübungen oder eine Tiefenmeditation.

### **7. Kreativ werden**

In Corona Zeiten ist die Umsetzung sicherlich nicht ganz so einfach, wir können keinem Verein beitreten, oder Kurse bei der VHS belegen, doch wir können uns besinnen auf Dinge, die wir vielleicht früher einmal mit Leidenschaft gemacht haben. Ich selbst habe wieder angefangen zu malen und es macht riesig Spaß.

Häkeln, Nähen, Zeichnen, Basteln, Handwerken, Fotografieren: Kreative Hobbys helfen vielen Menschen dabei, abzuschalten und ganz bei sich zu sein.

### **8. Öfter reden**

Wir sind soziale Wesen und brauchen den Austausch mit anderen. Vor Corona haben wir uns gefreut, sich mit Freunden auf einen Kaffee zu treffen, oder sich beim Italiener zu verabreden, gemeinsam zu speisen und zu reden. All das geht gerade nicht, doch was hält uns ab, sich am Telefon zu einem festen Zeitpunkt zu verabreden mit der besten Freundin, um sich auszutauschen. Ich selber mache das einmal die Woche und wir haben verabredet, nicht über Corona und Fallzahlen zu sprechen, sondern uns bewusst einmal mit anderen Themen zu beschäftigen.

### **9. Kurz mal raus**

Die eigenen vier Wände zwischendurch kurz einmal zu verlassen, nimmt Druck raus und sorgt für andere Blickwinkel –vielleicht durch eine Runde um den Block oder durch den Park laufen. Im Dienst kann ich bewusst einmal die Station verlassen und durchatmen!

## **10. Austoben**

Auch wenn Pflege oft körperlich anstrengend ist, kann Sport ein guter Ausgleich sein. Eine halbe Stunde Walken, Joggen, Radeln oder auch ein Fitnessprogramm im Wohnzimmer macht den Kopf frei.

## **11. Achtsamkeit**

Sind wir achtsam zu uns selbst? Wie steht es um unsere emotionale Fürsorge? Pflegende sind häufig sehr liebevoll zu Pflegebedürftigen, ermutigen Bewohner, sprechen ihnen Mut zu. Das dürfen wir in Corona Zeiten auch tun. Uns selbst würdigen. Vor dem Spiegel stehen und uns sagen „ Hey, ich mag mich und habe heute gute Arbeit geleistet, ich bin zufrieden mit mir!“ Oft schauen wir defizitär und sehen nicht, was wir tagtäglich auf dem Wohnbereich leisten. In Corona Zeiten ist eigene Achtsamkeit besonders wichtig!

Wenn wir all diese Dinge umsetzen, werden wir resilient.

## **Resilienz – die innere Kraft stärken**

### **Stehaufmännchen**

Übersetzt wird Resilienz mit dem Gefühl der inneren Stärke, einer Stehaufmännchen-Fähigkeit. Es ist die Kraft, die es Menschen ermöglicht, aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen. „Das Schöne ist, man kann Resilienz lernen – egal wie alt man ist“!

### **Hilfe suchen**

Holt mich dennoch der Stress ein, kann ich mich ganz ehrlich fragen, „Wer kann mir helfen? „Was macht mir Angst und was sind meine Stresssymptome? Und was lässt sich dagegen tun? So gibt es die Möglichkeit, sich Unterstützung zu suchen, man nimmt einen Coach oder den Hausarzt hinzu. Wichtig ist, zu erkennen, dass es Stärke ist, wenn man Hilfe annimmt, und keine Schwäche.

Ansonsten kann ich Ihnen mein Buch empfehlen:

„ Resilienz in der Pflege- Sie sind stärker als Sie glauben!“

Von Herzen alles Gute!