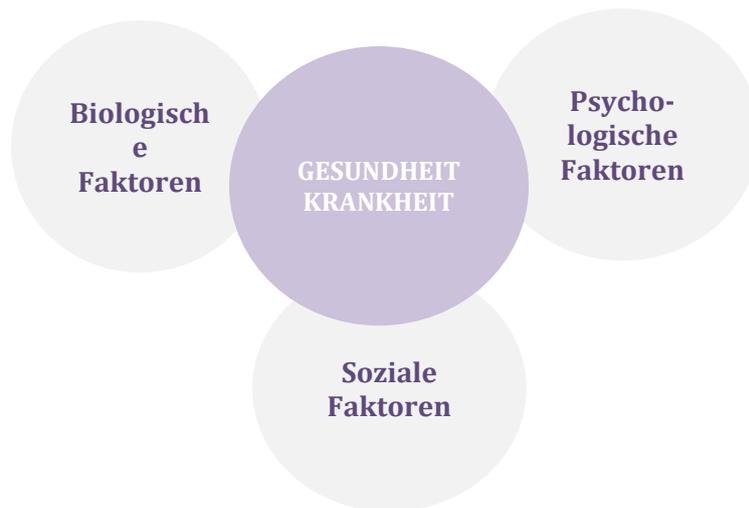


# Good Practice: Auf die eigene bio-psycho-soziale Gesundheit achten

## Grundlagen

Das bio-psycho-soziale Modell der Gesundheit ist ein integratives Konzept, das Gesundheit und Krankheit als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren versteht:



Die drei Hauptfaktoren des bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodells lassen sich folgenderweise zusammenfassen:

- **Biologische Faktoren:** Körperliche Aspekte, die die Gesundheit beeinflussen, wie Genetik, das Immunsystem, körperliche Erkrankungen und biochemische Prozesse.
- **Psychologische Faktoren:** Mentale und emotionale Aspekte, die das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflussen, wie Stress, Bewältigungsstrategien, emotionale Stabilität und kognitive Prozesse.
- **Soziale Faktoren:** Gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse, wie soziale Unterstützung, Beziehungen, Arbeitsumfeld und ökonomische Bedingungen.

In der Pflegelehre wird das bio-psycho-soziale Modell der Gesundheit als Grundlage für eine ganzheitliche Pflegepraxis verwendet. Es ermöglicht Pflegenden, Patient:innen in ihrer Gesamtheit zu betrachten und nicht nur einzelne Symptome oder Krankheiten zu behandeln.

Zudem kann für Pflegende das Bewusstsein der eigenen bio-psycho-sozialen Gesundheit eine höhere Sensibilität bezugnehmend auf individuelle Belastungen und Ressourcen sowie entsprechende Handlungs- und Präventionsmaßnahmen fördern.

Diese Ausarbeitung wurde unterstützt von: **Günther Schranz**, MAS, DGKP, Geschäftsführer und Mitglied der Geschäftsleitung, Pflegedienstleiter, Mater Salvatoris als ein Teil der courage gruppe, ein Unternehmen der Vinzenz Gruppe und Salvatorianerinnen; **Anja Prudic**, DSP, Soziale Betreuung, MAS-Trainerin, Jugendvertrauensperson, Mater Salvatoris; **Yvonne Klawacs**, DGKP, Praxisanleiterin und Validationstrainerin, Mater Salvatoris

# Arbeitsblätter

## Arbeitsblatt 1: Unangenehme Gefühle

### Aufgabe

#### Reflexion

Aufgrund körpernaher und intimer Tätigkeiten in der Pflege können unangenehme, wie Ekel, Scham, Traurigkeit, Wut oder Ärger auftreten.

**Versetze dich in eine unangenehme Situation und Gefühlslage, die du im pflegerischen Prozess schon einmal erlebt hast.**

**Beantworte im Hinblick auf Ihre eigenen Erfahrungen mit unangenehmen Gefühlen bitte folgende Fragen:**

- Wie hast du die unangenehmen Gefühle wahrgenommen?
- Hast du die unangenehmen Gefühle anerkannt und zugelassen oder hast du versucht, sie zu unterdrücken?
- Kannst du die Gefühle konkret benennen?
- Hast du die Funktion dieser Gefühle verstanden?
- Konntest du dadurch lernen, dein eigenes Empfinden auszudrücken?
- Was hat dir geholfen, mit diesen Gefühlen umzugehen?
- Was konntest du bei der Patientin/Klientin bzw. dem Patienten/Klienten in dieser Situation beobachten?

**Arbeitsblatt 2: Umgang mit Ekel****Aufgaben**

Im Pflegealltag werden Pflegende oft mit Situationen konfrontiert, die Ekelgefühle auslösen können. Der professionelle Umgang mit diesen Situationen ist entscheidend, um die Pflegequalität zu gewährleisten und die Würde der Patienten zu wahren.

**Versetze dich bitte in folgende Situation:**

Ein/e Bewohner:in hat einen Dauerkatheter und im Zimmer riecht es stark nach Urin. Das Bett ist zudem kontaminiert.

Wie empfindest du den Geruch? Empfindest du Ekelgefühle? Wenn ja, wie geht es dir damit? Wie nimmt der/die Bewohner:in die Situation wahr?

**Reflektiere und verinnerliche bitte folgende Strategien, die in der Situation angewendet werden können, um mit Ekel adäquat umzugehen:**

- Austausch mit Kolleg:innen über Bewältigungsstrategien (im Rahmen von Intra-vision bspw.)
- Ekel als normale körperliche Reaktion akzeptieren
- kognitives Umprogrammieren: ekelerregende Situationen können neu bewertet werden, indem die Bedeutung der Situation hervorgehoben wird  
*Beispiel: „Ich möchte diesem Menschen durch die Pflegemaßnahmen helfen und die Situation verbessern.“*
- bewusst Distanz zur belastenden Situation nehmen, sich zur Erholung zurückziehen
- allenfalls Thematisierung im Rahmen von Supervision

**Hast du selbst schon einmal eine dieser Strategien im Rahmen deiner Pflege-Ausbildung zum Einsatz gebracht?**

**Arbeitsblatt 3: Umgang mit Ärger****Aufgabe**

Ärger ist eine Stressreaktion mit hohem Stressniveau, welche als individuelle Antwort auf das Erleben und Bewerten der Umwelt geschieht.

Ist man im pflegerischen Alltag über einen längeren Zeitraum verärgert, kann es helfen, die aktuelle Situation mithilfe einer **Situationsanalyse** zu evaluieren. Damit können eigene Ressourcen dauerhaft gestärkt werden, um der Stressbelastung entgegenzuwirken.

**Beschäftige dich bitte mit folgenden Fragen zur Situationsanalyse, die du bei aktuellen oder bei zukünftigen Stressoren (Stressauslöser) anwendest bzw. anwenden könntest und verschriftliche deine Überlegungen.**

- Wie bemerkst und empfindest du das Gefühl des Ärgers?
- Was ist der konkrete Stressor, über den du dich ärgerst?
- Wie belastet bist du durch den Ärger (auf einer Skala von 1 bis 10; 10 = sehr hoher Belastungsgrad)?
- Wäre es für dich möglich, am Stressor selbst etwas zu verändern?  
Wenn ja: Wo müssten Änderungen vorgenommen werden?
- Ist es in der konkreten Situation sinnvoller, die eigene Einstellung oder das eigene Verhalten anzupassen und zu verändern, damit du dich besser fühlst?

**Arbeitsblatt 4: Rückenschonendes (ergonomisches) Arbeiten****RECHERCHEAUFGABE**

Im Pflegealltag ist es wichtig, bei allen Pflegemaßnahmen auf eine korrekte Körperhaltung und ein rückschonendes Arbeiten zu achten, um Rückenproblemen vorzubeugen.

**Recherchiere im Internet die wesentlichen Arbeitsgrundsätze einer rückschonenden Arbeitsweise und Möglichkeiten der Vor- und Fürsorge. Diskutiere deine verschriftlichten Resultate mit deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder.**

**Versuche, die Grundsätze eines rückengerechten Arbeitens in deinen Berufsalltag zu integrieren und bitte gegebenenfalls die Ausbildenden und/oder Kolleg:innen um Rückmeldung.**

## Arbeitsblatt 5: Psychohygiene

### REFLEXION

Unter Psychohygiene werden alle Maßnahmen verstanden, die dem Erhalt und der Förderung der geistig-seelischen Gesundheit dienen.

Für Pflegende ist es wichtig, sich der Bedeutung der Psychohygiene bewusst zu sein und individuelle Stresssituationen zu reflektieren, um angemessene Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

**Reflektiere bitte folgende Maßnahmen hinsichtlich Stresssituationen in deinem Alltag und beantworte die dazugehörigen Fragen.**

#### 1. Situation erkennen:

- Welche konkrete Situation belastet oder stresst dich?
- Wie stark ist die psychische Belastung, die durch die Situation ausgelöst wird?

#### 2. Belastende Erlebnisse oder Stresssituationen evaluieren und bewerten:

- Wie ist deine grundsätzliche Einstellung zu Situationen, die Stress auslösen?
- Wie gehst du generell mit Stresssituationen wie Konflikte, Ärger, eigene Probleme oder Probleme anderer um?
- Welche Bedeutung haben konkrete Stresssituationen für dich? Wie bewertest du diese?
- Welche Faktoren haben die Stresssituationen ausgelöst?  
Sind die Stresssituationen vermeidbar gewesen?

#### 3. Bewältigungsstrategien entwickeln, die folgendermaßen erfolgen könnten und in Abhängigkeit der konkreten Situation zu wählen sind:

- Konflikte ansprechen und Kommunikation mit Personen, die zur Lösung des Problems beitragen können, suchen
- neue Verhaltensmuster anwenden
- Entspannungsmethoden wie Meditation oder Yoga einsetzen
- Berufs- und Privatleben voneinander abgrenzen, um eine verbesserte Work-Life-Balance sicherzustellen
- Psychotherapie bei bestehender psychischer Belastung oder Erkrankung
- für ausreichend Erholung mit ausgleichenden Freizeitaktivitäten wie Hobbys, Sport, Ruhe sorgen
- am eigenen Zeitmanagement arbeiten, um Stress zu vermeiden
- „Nein sagen“, wenn man ausgelastet ist, um Stress zu vermeiden
- Feedback bei Kolleg:innen einholen
- Berufliche Weiterbildung, wodurch die Professionalität im Umgang mit Stresssituationen gesteigert werden kann

**Arbeitsblatt 6: Burn-out-Syndrom****Aufgabe**

Burn-out bezeichnet einen psychischen Erschöpfungszustand, der nach einer Phase von anhaltendem Stress mit psychosomatischen Krankheitssymptomen einhergeht.

**Beantworte bitte auf Grundlage von Internet-Recherchen folgende Fragen zum Burn-out-Syndrom (schriftlich):**

- Was können Ursachen von Burn-out sein?
- Wie kann das Erscheinungsbild von Burn-out aussehen, insbesondere im Hinblick auf folgende Kategorien?
  - körperliche Symptome
  - emotionale Symptome
  - kognitive Veränderungen
- Welche Bewältigungsstrategien gibt es, um Burn-out zu verhindern bzw. den beginnenden Prozess des Burn-outs zu unterbrechen?

**Diskutiere mit deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder, weshalb Pflegebeschäftigte tendenziell burn-out-gefährdet sind.**

**Führe den Online-Burnout-Selbsttest der München Klinik durch:**

<https://www.muenchen-klinik.de/psyche-seele-psychische-erkrankungen/burnout/burnout-test/>

## Arbeitsblatt 7: Stressbewältigung

### Aufgabe

Stress ist ein unvermeidlicher Bestandteil des Berufsalltags in der Pflege. Daher ist es wichtig, Techniken zur Stressbewältigung anzuwenden, um die psychische und physische Gesundheit zu schützen.

**Beantworte bitte folgende Fragen zur Stressbewältigung.**

- Durch welche Faktoren kann Stress im Pflegealltag ausgelöst werden?
- Welche Auswirkungen kann Stress haben? Wie reagierst du körperlich und emotional auf Stress?
- Welche Strategien zur Stressbewältigung gibt es? Welche davon hast du bisher angewendet?
- **Besprich mit deiner Ausbilderin bzw. deinem Ausbilder deine Antworten.**

**Arbeitsblatt 8: Entspannungsmethoden****Aufgabe****RECHERCHEAUFGABE**

Erholung und Entspannung sind zentrale Voraussetzungen, um den Körper nach Phasen der Beanspruchung wieder zu regenerieren.

Folgende Entspannungsmethoden können u. a. dabei helfen, Ruhepausen adäquat zu gestalten.

- 4-6-8 Methode
- „Quasimodo“-Übung
- „King Kong“-Methode
- Meditation
- Qigong und Tai-Chi
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Recherchiere bitte nach diesen genannten Entspannungsmethoden.**

**Beschreibe drei der genannten Entspannungsmethoden genauer und probiere diese aus.**

**Informiere dich über Kurse und Kursanbieter, die diese Entspannungsmethoden vermitteln, und greife bei Bedarf auf diese Angebote zurück, um die Entspannungsmethoden zu erlernen.**

## Arbeitsblatt 9: Umgang mit Zeit und Energie

### Aufgabe

Ein gutes Zeitmanagement ist essenziell, um berufliche Anforderungen und ausgleichende Erholungstätigkeiten zu koordinieren. Eine hilfreiche Methode für erfolgreiches Zeitmanagement ist die Eisenhower-Methode. Die Eisenhower-Methode hilft dabei, diese Aufgaben zu priorisieren und effektiv zu organisieren.

**Erkläre die Eisenhower-Methode genau.**

**Priorisiere folgende Aufgaben, die im pflegerischen Alltag auftreten können, mithilfe der Eisenhower-Methode:**

- Verabreichen von Medikamenten nach Zeitplan
- Dokumentation der Patient:innendaten
- Lesen und Beantworten von E-Mails
- Unterstützung eines Patienten bzw. einer Patientin beim Essen
- Teilnahme an einer Teambesprechung
- Telefonat mit einem/einer Angehörigen
- Auffüllen von Pflegeutensilien
- • Vorbereitung eines Raumes für einen neuen Patienten bzw. eine neue Patientin