Engagiert pflegen ohne Burnout

Vortrag vom 31.10.02 über

Beratung/Weiterbildung

Wie erkenne ich meine Achillesferse ?

Was sind meine typischen Reaktionsmuster bei Stress ?

Auf welche Konstellationen bin ich speziell empfindlich ?

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Erkennen der eigenen Achillesferse

- Die eigenen Schwachpunkte hängen i.d.R. mit der Prägung in der eigenen Familie zusammen.
- Um diese herauszufinden, muss man seine eigene Lebens- und Familiengeschichte etwas genauer analysieren und die Muster versuchen herauszufinden.
- Diese Muster kann man dann vergleichen mit aktuellen Situationen in der Arbeit und so versuchen die Parallelen zu erkennen.
- Sobald man bessere Einsicht in sein eigenes Verhalten hat, lässt sich dieses besser ertragen, weil man es besser versteht, verändert ist es dadurch aber noch nicht.
- Um das eigene Verhalten möglichst effizient zu verändern, muss man versuchen, sein Muster innerhalb der Familie zu verändern. Gelingt es einem dort, wird es auch einfacher am Arbeitsplatz.
- Dabei muss man immer das Sprichwort „Übung macht den Meister" vor Augen halten. Nur durch üben lässt sich ein Verhaltensmuster allmählich verändern.
- Durch den zu häufigen Gebrauch gewisser Anpassungsmuster bringt man sich selbst in eine Überforderung hinein, was dann zu einer Stressreaktion und schlussendlich zu einem Burnout führt.

https://adhs.expert

II. Allgemeine Stressmuster die bei Menschen vorkommen, können auch auf archaischen Reaktionsmustern aufbauen

- **Muskelverspannungen** im Nacken und Schulterbereich als Ausdruck von „sich zu viel auf die Schulter laden", „zu viel auf den Buckel". Meist übernimmt man zu viel Verantwortung von anderen und die Energie reicht nicht mehr („Verantwortungsvolle Älteste").
- **Kopfschmerzen**: Man verfolgt verschiedene Gedanken gleichzeitig, macht sich Kopfzerbrechen durch verschiedene gleichzeitig durchgedachte Lösungsansätze.
- **Rückenschmerzen**: Diese hängen oft mit Sorgen zusammen, die auch nachts nicht weggehen sowie mit verletztem Stolz.
- **Bauchweh**: Probleme die man in sich hineingenommen hat, ohne genau zu wissen, um was es geht, deshalb muss immer Auslegeordnung gemacht werden.
- **Tennisellbogen**: „Die Faust im Sack", Wut, die man sich nicht ganz eingestanden hat, die etwas heimlich ist, weil unheimlich.
- **Kontrollverhalten**: Wenn man Angst hat, den Überblick zu verlieren, beginnt man vermehrt zu kontrollieren, denkt für andere.
- **Kampfverhalten**: Gereiztheit bis hin zur Aggression ist typisches Stressverhalten.
- **Fluchtverhalten**: Rückzugsverhalten, Gelangweiltheit, Gleichgültigkeit bis Ausweichverhalten sind alles Fluchtverhaltensmuster.
- **Totstellreflex**: Vergesslichkeit, Leere im Kopf, Blockiertheit, nicht mehr Denken können sind alles Varianten des Totstellreflexes.

III. Einige Faustregeln, um der Überforderung und dem Burnout vorzubeugen

- Pflegen in der Begegnung und nicht immer in der Verantwortungsübernahme und einem helferischen Aktivismus, eine menschliche Bescheidenheit bewahren in Bezug auf den Helferreflex. Keine helferischen Übergriffe machen.
- Auf eigenen Lorbeeren ausruhen, d.h. seine Erfolge und wenn sie noch so klein sind geniessen, wenn sie auftreten im Sinne von Entspannung und Ruhe – beziehungsweise Erholungsphase, (nur nicht mitten im Kampf!).

https://adhs.expert

- Komplimente als Geschenke entgegennehmen und sich dafür bedanken, aber sich nicht davon kaufen lassen.
- Schmeicheln als Streicheleinheit entgegennehmen, aber ohne sich dadurch ausnutzen zu lassen, wegen eines eigenen narzisstischen Defizits.
- Sich selbst genügend Lob und Anerkennung geben, wenn einem etwas gelungen ist, um nicht allzu abhängig von fremdem Lob zu sein.
- Im Konflikte austragen möglichst spontane und offene, direkte Kommunikation verwenden, falls eine tragfähige Beziehung vorhanden ist. So werden Konflikte am schnellsten gelöst.
- Bei unmöglichen Anforderungen vom Patienten her oder bei schwierigen Situationen, die einem beschäftigen, aber in welche man sich nicht getraut einzugreifen, möglichst eigenes „Credo" aussprechen, d.h. „eigene Pflegeethik" definieren, im Sinne eines klaren Positionsbezugs.
- Anforderungen von einer Autoritätsperson ausgesprochen müssen noch nicht als Befehl entgegengenommen werden, sondern diesen kann man vielmehr seine eigenen Grenzen gegenüberstellen.
- Zu den eigenen Grenzen immer stehen und sie nicht zu überschreiten versuchen aus Anpassung an das Gegenüber aus Angst vor Liebesentzug.
- Bedürfnisäusserung muss nicht als Befehl zur Bedürfnisbefriedigung angesehen werden, sondern darf im Raum stehengelassen werden.
- Sich immer als Lernende in der pflegenden Begegnung und nicht als Spenderin von ewiger Hilfe sehen.
- Mit den eigenen Fehlern menschlich umgehen, denn „irren ist menschlich" „errare humanum est", um sich so nicht einer zu starken Überforderung auszusetzen durch den Anspruch auf Perfektion.

https://adhs.expert