

1. Bayerischer AOK-Gesund-Pflegen-Tag in Nürnberg - ein Tag Pause für die Pflege

Über 100 Personen aus der Pflegebranche nahmen die Gelegenheit wahr, sich am ersten „AOK-Gesund-Pflegen-Tag“ im Korn's in Nürnberg zu beteiligen, um mit Expertinnen und Experten aus der Wissenschaft und Praxis über topaktuelle Pflege-Themen zu diskutieren.

Neben der Anreicherung mit neuen Impulsen stand vor allem das Netzwerken der Teilnehmenden im Fokus.

Herausforderungen für den Pflegealltag

Frau Prof. Fiedler, Professorin für Pflegewissenschaften an der Wilhelm Löhe Hochschule Fürth, beschönigte in ihrem Eröffnungsvortrag „Moralischer Stress in der Pflege“, die aktuelle Situation des Pflegeberufes nicht. Sie machte deutlich, dass es Herausforderungen im Pflegealltag zu bewältigen gibt, die nicht allein mit der Einstellung ausländischen Pflegepersonals bewältigt werden können.



Prof. Dr. C. Fiedler, WLH -Fürth

Frau Prof. Fiedler stellte das Phänomen des „Coolout“ heraus, bei dem sich Pflegekräfte in ihrem Arbeitsalltag in einem Spannungsfeld zwischen hohen fachlichen Ansprüchen und ökonomischen Zwängen befinden. Sie laufen nicht nur Gefahr „auszubrennen“, sondern auch emotional „auszukühlen“. Pflegeeinrichtungen könnten dieser Entwicklung mit besseren Arbeitsbedingungen und –strukturen aber vor allem auch mit einer Professionalisierung der Pflege entgegenwirken.

Zeitinseln für die Pflege

Zusammen mit der Wilhelm Löhe Hochschule hat die AOK Bayern eine Studie zu Pausenkonzepten in der Pflege durchgeführt. Jürgen Zerth, Professor für Wirtschaftswissenschaften/Gesundheitsökonomie an der Wilhelm Löhe Hochschule stellte wesentliche Ergebnisse für die pflegerische Praxis vor.

Pflegende messen die Qualität ihrer Arbeitspause vor allem daran, ob sie sich entspannen können. Das zeigte die Befragung deutlich für alle drei Umgebungen: Krankenhaus, stationäre



Prof. Dr. J. Zerth, WLH Fürth

sowie ambulante Pflege. Dabei steht die Schaffung von „Begegnungsräume“, in denen eine kurze Erholung und ein Austausch mit Kolleginnen und Kollegen im beruflichen Kontext stattfinden kann im Mittelpunkt. Wie der Pausenraum aussehe, sei weniger wichtig.

Ein weiterer Ansatz können regelmäßige Erholungszeiten während der Arbeit sein. Da gibt es deutlichen Nachholbedarf: Immerhin würden fast 50 Prozent der Pflegekräfte ihre Pausen nicht nehmen.

Am Nachmittag bestand des Weiteren die Möglichkeit zwei der drei angebotenen Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen zu besuchen.

Workshop 1: Arbeiten und gesund bleiben – Mini-Pausen im Job

Mit Energie durch den Tag kommen und entspannt bleiben – dabei können Mini-Pausen im Alltag helfen. Doch nicht immer findet sich eine gute Gelegenheit, der richtige Zeitpunkt, der passende Ort. Oder doch?

In einer Achtsamkeitsübung nahm Jessica Eizenhöfer die Teilnehmenden mit auf eine



J. Eizenhöfer, E-T-A

Gedanken-Reise. Mit geschlossenen Augen und in ruhiger Atmosphäre wurden sie in ihrer Vorstellung durch einen ganz normalen Arbeitstag begleitet. Immer wieder wurden ihnen dabei Möglichkeiten für Mini-Pausen angeboten. So konnten die Teilnehmenden Situationen entdecken, die sich für eine Mini-Pause während der Arbeit anbieten, um zukünftig bewusster und nachhaltiger in die Entspannung hineinzukommen.

In einer Reflexionseinheit suchten sie sich eine „Mini-Pausen-Karte“ aus, um ihre Ideen für die eigene Mini-Pause festzuhalten. Die Karten nahmen die Teilnehmenden als Erinnerung aber auch als Ansporn für die Umsetzung ihrer neuen Ideen mit. Sie können diese zum Beispiel zu Hause oder am Arbeitsplatz aufhängen.

Workshop 2: Arbeiten und gesund ernähren – Schnelles für Berufstätige

Im Workshop mit der AOK-Ernährungsexpertin Ines Heger stand zu Beginn das individuelle Essverhalten und deren Bedeutung im Vordergrund. Die reine Versorgung mit Energie ist die eine Sache, aber vor allem stellt für uns Menschen das Essen mit eine der „schönsten Nebensachen“ dar, die mit Genuss, Gemeinschaft und Wohlbefinden assoziiert wird.



I. Heger, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Die Teilnehmer beschäftigten sich mit der Frage, welche Bedarfe unser Körper hat. Tipps zum ausreichenden Trinken und für einen bunten Teller mit viel Gemüse und Obst gehörten genauso dazu wie die Frage nach den „richtigen“ Kohlenhydraten und einer angemessenen Menge an „Tierischem“. Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Mahlzeitenverteilung. Gerade im Schichtdienst wird das oft als Herausforderung wahrgenommen. Den Teilnehmenden wurden Tipps und Rezepte an die Hand gegeben wie man z.B. auch nachts gut versorgt ist ohne den Körper zu sehr zu belasten.

Am Ende stand dann noch eine Genussübung auf dem Programm, denn das langsame, achtsame Essen kommt im Arbeitsalltag oft zu kurz.

Workshop 3 „Arbeiten und entspannt bleiben“

Bei steigenden Belastungen im Pflegebereich wie Zeitstress, hohe Arbeitsintensität und Verantwortungsdruck geht es für die einzelne Pflegekraft darum, immer wieder die eigene psychische Balance zu gewinnen bzw. zu halten, um sich gegen negative Auswirkungen von Stress zu wappnen.



S. Papp, AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Die AOK-Expertin Susanne Papp beleuchtete das Phänomen „Stress“ mit seinen Ursachen und Folgen für den Einzelnen.

Im Vordergrund stand dann das praktische Ausprobieren von Kurz-Entspannungs-Übungen aus den Bereichen Progressive Muskel-Entspannung, Yoga, Tai-Chi und Atem-Entspannung, die jeder in den eigenen (Arbeits-)Alltag einbauen kann, um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen.

Der Wettbewerb „Mach mal Pause“ und seine Gewinner

Die AOK Bayern hat im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu einem Wettbewerb zur Pausengestaltung in der Pflege eingeladen. „Damit wollen wir den Anstoß für die Diskussion und Entwicklung innovativer Pausengestaltung geben“, so Werner Winter, Fachbereichsleiter Arbeitswelt der AOK Bayern.

Der Wettbewerb „Mach mal Pause“ richtete sich an Krankenhäuser, Pflegeheime und Einrichtungen der ambulanten Pflege in Bayern.

Rund zwei Dutzend Bewerbungen verzeichnete die AOK Bayern. „Das Engagement und die Kreativität, mit der das Thema in den Einrichtungen angegangen wird, hat uns überrascht und begeistert“, so Winter. Eine Jury mit Experten und Expertinnen aus Wissenschaft, Politik und Praxis ermittelte die Gewinner, die mit Preisgeldern von insgesamt 50.000 Euro prämiert wurden. Damit sollen gesundheitsfördernde Maßnahmen in den jeweiligen Einrichtungen gefördert werden. Folgende Einrichtungen wurden für ihre Konzepte ausgezeichnet:



Preisträger der Elisabethstiftung Lauingen

Kategorie stationäre Pflegeeinrichtungen:

1. Elisabethenstiftung Lauingen
2. Caritas Haus Maria Regina, Miltenberg
3. AWO-Käthe-Reichert Alten- und Pflegeheim, Nürnberg

Kategorie ambulante Pflegeeinrichtungen:

1. Krankenpflegeverein St. Willibald e.V., Nürnberg
2. Somitas, Kranken- und Altenpflege GmbH, Vilsbiburg

Kategorie Krankenhäuser:

1. Waldburg-Zeil Klinik, Oberammergau

2. Klinikum Ostallgäu, Station E3, Kaufbeuren

3. Universitätsklinikum Erlangen

Zudem wurden auch noch ein Poster-Wettbewerb ins Leben gerufen bei dem Pflegeschülerinnen und -schüler dazu motiviert wurden, sich mit dem Thema „Pause 2.0“ auseinanderzusetzen. Die Jury wählte die BFS Klinik Hallerwiese/Cnopf'sche Kinderklinik in Nürnberg mit ihrem Poster mit Wellness- und Entspannungscharakter als Sieger.



Preisträger BFS Klinik Hallerwiese/Cnopf'sche Kinderklinik

Der zweite Platz ging an die BFS für Krankenpflege der Schwesternschaft Nürnberg vom BRK e.V., Nürnberg mit der grünen Oase zum Abschalten. Den dritten Platz belegte die BFS für Krankenpflege der Schwesternschaft München vom BRK e.V., München. Hier kam die geniale Idee auf, einen „3. Ort“ zu schaffen, der weder Wohn- noch Arbeitszimmer ist, sondern vielmehr einem Wohlfühlort gleicht.