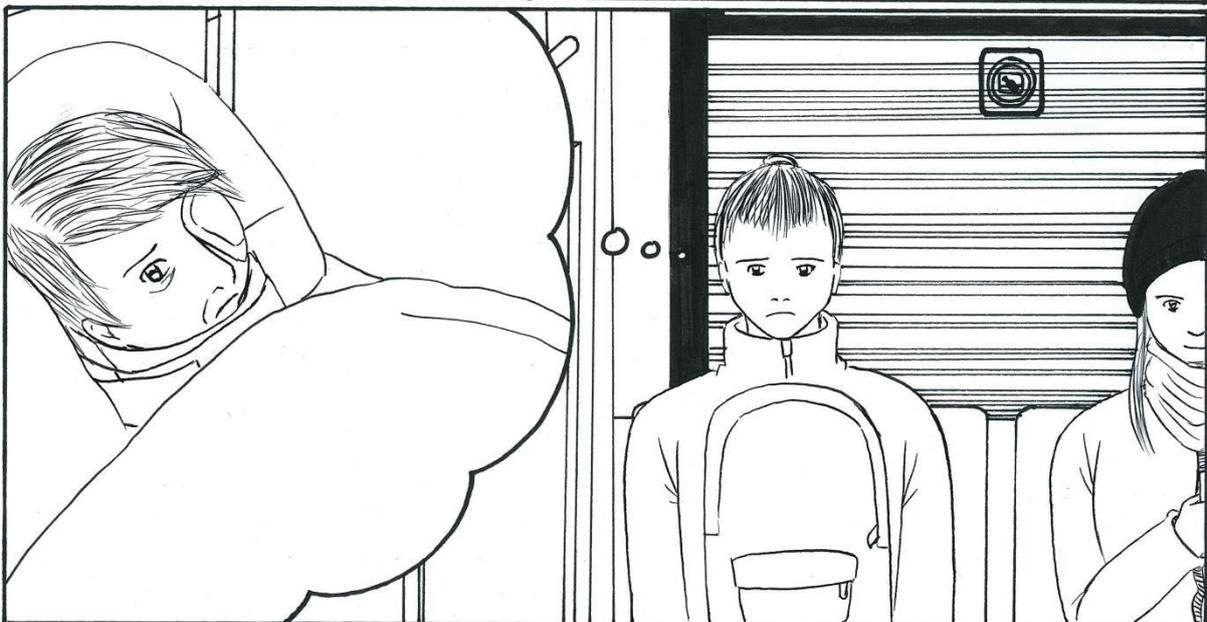


Comic „Emotionaler Stress“



Ziele

Ziel dieses Comics ist die Thematisierung helfenden Handelns und der damit verbundenen möglichen Herausforderungen. Helfendes Handeln kann emotionalen Stress auslösen, wodurch eine Abgrenzung gegenüber der Arbeit in der Freizeit nicht möglich ist. Die Kursmitglieder sollen reflektieren, wie sie damit umgehen können, wenn sie beispielsweise zu wenig Zeit für einen Patienten haben und dadurch ihrem eigenen Pflegeanspruch nicht gerecht werden können. Im Zusammenhang mit dieser Thematik kann auch das Helfersyndrom besprochen werden, um die Kursmitglieder dafür zu sensibilisieren.

Zeitaufwand

Das Lesen des Comics sowie die Bearbeitung und Besprechung der Arbeitsaufgaben ist in einer Unterrichtsstunde von 90 Minuten möglich.

Zielgruppe und Unterrichtsphase

Der Comic kann als Einstieg in den Themenbereich emotionaler Stress, helfende Berufe und Helfersyndrom genutzt werden und ist für die Nutzung in der Pflegeausbildung konzipiert.

Vorgehen

Benötigte Materialien und Rahmenbedingungen

Für die Bearbeitung werden lediglich der Comic sowie optional das ebenfalls im Downloadbereich zur Verfügung stehende Arbeitsblatt benötigt.

Vorbereitungen

Zur vertieften Behandlung des Themas kann für die Auszubildenden Lektüre, beispielsweise zum Helfersyndrom, bereitgestellt werden. Alternativ sollte die Möglichkeit gegeben werden, eigene Recherchen durchzuführen. Als Lehrperson sollten Sie sich zudem darauf vorbereiten, in die Diskussion einzugreifen, wenn kein konstruktives Gespräch mehr stattfindet und unrealistische Lösungsansätze diskutiert werden.

Varianten und Verknüpfungen

Der Comic dient auch als Input für das Rollenspiel zum Thema „Emotionaler Stress bei helfenden Berufen“. Falls mehr Zeit für die Behandlung dieses Themenbereiches zur Verfügung steht, kann auch das Rollenspiel durchgeführt werden.



1. Einleitung

- a. Können Sie sich in Chris hineinversetzen? Haben Sie sich auch schon einmal so gefühlt?

Bei dieser Aufgabe sollen die Kursmitglieder sich zunächst mit Chris identifizieren und sich an eigene, ähnliche Erfahrungen erinnern. So kann der Comic an ihren eigenen Berufsalltag angeknüpft werden.

- b. Beschreiben Sie: Was ist das Problem in dieser Situation?

Hier sollte genannt werden, dass aufgrund der Arbeitsbedingungen Zeitmangel entstehen kann, der es für einige Pflegenden unmöglich macht, ihren pflegerischen Ansprüchen und ihrem Selbstverständnis als Pflegekraft gerecht zu werden. Da die Abgrenzung gegenüber der Arbeit und die Erholung in der Freizeit sehr wichtig sind, rät Chris' Kollegin ihm, nach Hause zu gehen. Er kann aber zuhause auch nicht aufhören, an seinen Patienten Herrn Schuster zu denken, so dass er in seiner Freizeit gestresst ist.

2. Reagieren & handeln

- a. Diskutieren Sie: Hätte Chris sich anders verhalten können? Wie sollte er sich weiterhin verhalten, um seinen Pflegeansprüchen gerecht zu werden?

Die Kursmitglieder sollen sich vorstellen, sie würden sich so fühlen und diskutieren, welche Lösungsmöglichkeiten es geben könnte. Hätte Chris noch länger bleiben sollen, um sich um Herrn Schuster zu kümmern, oder war Ramona im Recht und er sollte lernen, sich besser abzugrenzen?

- b. Was müsste sich grundsätzlich ändern, damit Chris seinen Pflegeansprüchen gerecht werden kann?

Bei dieser Frage soll die Problematik nun auf einer breiteren Ebene diskutiert werden. Grundsätzlich müssten sich die Arbeitsbedingungen so ändern, dass mehr Personal zur Verfügung steht und dadurch mehr Zeit für die einzelnen Patient_innen bleibt.

- c. Wie könnte das umgesetzt werden? Sehen Sie sich in der Verantwortung, etwas zu ändern? Falls ja, welchen Beitrag können Sie als angehende oder examinierte Krankenpfleger_innen möglicherweise leisten, um etwas zu verändern?

Hier kann beispielsweise politisches Engagement durch die Kursmitglieder diskutiert werden. Ziel ist es, den Kursmitgliedern zu vermitteln, welche Möglichkeiten es gibt, sich zu engagieren. Sie sollten dafür sensibilisiert werden, dass sie selbst ihren Berufsalltag beeinflussen können.

3. Helfersyndrom?!

- a. Sammeln Sie im Klassenverband: Was ist ein Helfersyndrom?

Hier soll zunächst gesammelt werden, was die Kursmitglieder bereits darüber wissen oder was sie mit dem Begriff assoziieren. Möglicherweise wird der Begriff eher als Metapher verwendet („Ich bin Krankenpflegerin geworden, weil ich ein Helfersyndrom habe“), gemeint ist aber eventuell



lediglich, dass die Person gerne anderen Menschen hilft und durch den Begriff „Helfersyndrom“ diese Motivation ausdrückt. Nach Wolfgang Schmidbauer, der den Begriff 1977 prägte, ist damit jedoch die helfende Tätigkeit zur Abwehr eigener Gefühle gemeint - helfen kann hier zur Sucht werden und zu Problemen auch im Umgang mit den Patient_innen führen. Bei der Bearbeitung dieser Aufgabe sollte also der Begriff geschärft werden und verdeutlicht werden, dass eine leichtfertige Verwendung, wie im Comic, nicht zwangsläufig auf das tatsächliche Krankheitsbild, wie Schmidbauer es versteht, abzielt. In der Diskussion sollte weiterhin angesprochen werden, dass Helfen an sich eine Tätigkeit ist, die wichtig ist und geschätzt werden sollte. Hilfreich für die Besprechung ist das Kapitel „Helfen und hilflos sein“ in dem Lehrbuch „In guten Händen. Gesundheits- und Krankenpflege. Band 3“ von Uta Oelke (Cornelsen 2010). Hier werden Helferberufe, das Helfersyndrom in seinen unterschiedlichen Ausprägungen und Präventionsmaßnahmen beschrieben.

- b. Diskutieren Sie: Was würden Sie tun, wenn Sie selbst oder Kolleg_innen eventuell unter einem Helfersyndrom leiden? Welche Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt es beispielsweise an Ihrem Arbeitsplatz?
Hier können durch Recherche am Computer etc. Beratungsangebote gesammelt werden, damit die Auszubildenden über diese Möglichkeiten informiert sind.
- c. Versetzen Sie sich noch einmal in Chris hinein: Hat er ein Helfersyndrom? Diskutieren Sie: Wie wichtig ist die Abgrenzung gegenüber der Arbeit und die Einhaltung der Arbeitszeiten gegenüber der Erfüllung des eigenen Pflegeanspruches?
Die Unterrichtsstunde soll hiermit abgeschlossen werden. Dazu soll die Diskussion über das Helfersyndrom noch einmal auf Chris und den Comic bezogen werden. Anhand dieses Beispiels kann ein Fazit gezogen werden.

Weiterführende Informationen/Lektüre:

Messer, Barbara, 2014, *Helfersyndrom? Strategien für verantwortungsvolle Pflegekräfte*. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG.

Oelke, Uta, 2010, *In guten Händen. Gesundheits- und Krankenpflege 3*. Berlin: Cornelsen.



1. Einleitung

- a. Können Sie sich in Chris hineinversetzen? Haben Sie sich auch schon einmal so gefühlt?
- b. Beschreiben Sie: Was ist das Problem in dieser Situation?

2. Reagieren & handeln

- a. Diskutieren Sie: Hätte Chris sich anders verhalten können? Wie sollte er sich weiterhin verhalten, um seinen Pflegeansprüchen gerecht zu werden?
- b. Was müsste sich grundsätzlich ändern, damit Chris seinen Pflegeansprüchen gerecht werden kann?
- c. Wie könnte das umgesetzt werden? Sehen Sie sich in der Verantwortung, etwas zu ändern? Falls ja, welchen Beitrag können Sie als angehende oder examinierte Krankenpfleger_innen möglicherweise leisten, um etwas zu verändern?

3. Helfersyndrom?!

- a. Sammeln Sie im Klassenverband: Was ist ein Helfersyndrom? Wie haben Sie den Begriff bisher verwendet und verstanden?
- b. Diskutieren Sie: Was würden Sie tun, wenn Sie selbst oder Kolleg_innen eventuell unter einem Helfersyndrom leiden? Welche Beratungs- und Unterstützungsangebote gibt es beispielsweise an Ihrem Arbeitsplatz?
- c. Versetzen Sie sich noch einmal in Chris hinein: Hat er ein Helfersyndrom? Diskutieren Sie: Wie wichtig ist die Abgrenzung gegenüber der Arbeit und die Einhaltung der Arbeitszeiten gegenüber der Erfüllung des eigenen Pflegeanspruches?

Weiterführende Informationen/Lektüre:

Messer, Barbara, 2014, *Helfersyndrom? Strategien für verantwortungsvolle Pflegekräfte*. Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG.

Oelke, Uta, 2010, *In guten Händen. Gesundheits- und Krankenpflege 3*. Berlin: Cornelsen.

