



Selbstfürsorge durch Resilienz

Claudia Wippl, Leiterin Pflege & Hauswirtschaft / Stv. Geschäftsführerin

Selbstfürsorge ist Voraussetzung, um authentisch und aus einer erwachsenen Position heraus mit anderen Menschen in Beziehung zu sein. Nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst besorgt ist, kann auch für andere da sein, ohne sich selbst zu verausgaben. Oder mit den Worten des Dalai Lama: «Damit jemand imstande ist, wahrhaft Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. Diese Grundlage ist die Fähigkeit, mit seinen eigenen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen. Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.»

Wenn Sie mit Menschen im nahen persönlichen oder beruflichen Umfeld zu tun haben, die krank, pflegebedürftig oder einfach aus dem Lot sind, ist es herausfordernd, eine gesunde Balance zwischen Anteilnahme, Unterstützung und Selbstfürsorge zu halten. Eine Situation wie die jetzige Corona-Zeit erfordert einen besonders fürsorglichen Umgang mit sich selbst, um gesund zu bleiben und den Auftrag als Spitex Organisation konstant erfüllen zu können. Wie können die Mitarbeitenden dies bewältigen? Der Fachbegriff dafür ist «Resilienz» und bedeutet: Psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit also, mit belastenden Situationen umzugehen und diese ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen.



1. Optimismus

... ist die Fähigkeit, hoffnungsfroh und positiv in die Zukunft zu blicken und an einen guten Verlauf der Dinge zu glauben. Optimisten wissen, dass sie die Kraft haben, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen, und dass Schwierigkeiten und Krisen vorübergehend sind.

2. Akzeptanz

... bedeutet, Situationen, die nicht mehr zu ändern sind, anzunehmen und Vergangenes vergangen sein zu lassen. Akzeptanz heisst auch, bei Veränderungen loslassen zu können.

3. Lösungsorientierung

... bedeutet, nachdem man die Situation angenommen und hinter sich gelassen hat, nach vorne zu schauen und nach Lösungen zu suchen. Lösungsorientierung heisst, klare Ziele zu formulieren und Wege der Realisierung zu finden.

4. Opferrolle verlassen

... bedeutet, die Passivität aufzugeben und aktiv in der jeweiligen Situation zu werden. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigenen Einstellungen zu verändern, die eigene Person zu reflektieren sowie handlungsorientiert

zu werden. Denn Erfolg hat drei Buchstaben: T U N (J.W. von Goethe).

5. Verantwortung übernehmen

... heisst Initiative zu zeigen und sich aktiv für die Erreichung der eigenen Ziele einzusetzen. Es geht darum, sich nicht vor Verantwortung zu drücken, sondern genau so viel zu übernehmen, wie einem zukommt. Nicht weniger – aber auch nicht mehr.

6. Zukunftsplanung

... bezeichnet die Umsicht, sich auf die Zukunft aktiv und bewusst vorzubereiten. Resiliente Menschen entwickeln Visionen und Ziele, wie sie künftig leben und arbeiten wollen. Wichtig für die Planung ist die Wahl eines geeigneten Ziels, das erreichbar und spezifisch sowie mit der Persönlichkeit vereinbar ist.

7. Netzwerkorientierung

... bedeutet die Fähigkeit, ein Netzwerk, also ein System von menschlichen Beziehungen zu knüpfen und zu nutzen. Bereits die Existenz eines Netzwerks gibt ein Gefühl der inneren Stärke und erweist sich insbesondere in schwierigen Zeiten als sehr unterstützend und wertvoll.

Lea Käch und Sibylle Killer im Gespräch mit der Seniorenpost

Ernst Bannwart, Redaktor

Frau Käch und Frau Killer, Sie stehen beide täglich in der ambulanten Betreuung von psychisch erkrankten Menschen und ihren Angehörigen im Einsatz. Dabei begegnen Sie vielen Formen von Ängsten, Sorgen, Belastungen, Verunsicherungen. Dazu kommen seit Covid noch Ansteckungsängste mancher Patienten und eine zusätzliche Vereinsamung allein lebender Menschen. Keine leichte Aufgabe, bei jeder Begegnung wieder mit frischer Kraft und Zuversicht Ihre Aufgabe zu erfüllen.

Wie schaffen Sie es, sich von den sicher oft belastenden Umständen nicht unterkriegen zu lassen?

Lea Käch: Wir lernen bereits in der Ausbildung, welche zentrale Bedeutung die Selbstfürsorge für das eigene Wohlbefinden hat. Es hilft dazu aber sicher auch, eine optimistische Veranlagung und positive Grundhaltung – und wenn möglich auch eine etwas unbeschwertere Ausstrahlung mitzubringen.

Sibylle Killer: Was uns ja in der Arbeit vor allem trägt, ist das Wissen um die Wichtigkeit unserer Aufgabe. Zu spüren, dass es immer wieder gelingt, etwas beitragen zu können, dass es wieder Lichtblicke gibt, ist nicht nur belastend, wir bekommen oft auch etwas zurück und erfahren gegenseitige Wertschätzung.

Dennoch bleibt die Aufgabe zweifellos anspruchsvoll und verlangt Ihnen viel persönliches Engagement, Empathie und einiges an Ressourcen ab. Wie können Sie sich persönlich regenerieren?

Sibylle Killer: Man muss sich in unserer Aufgabe immer bewusst sein, dass wir nicht «Problemlöser», sondern Weg-

begleiter sind. Entscheidungen liegen immer bei den Patienten selbst. Wir respektieren unsere Kunden genauso, wie sie sind, reflektieren, ermuntern und ermutigen sie, aber den Weg müssen sie letztlich immer selber gehen. Das hilft uns auch wieder, nach jedem Besuch loszulassen.

Lea Käch: Was wir bei unseren Kunden eigentlich behutsam fördern möchten, sind gute Strukturen und Achtsamkeit, aber auch Verständnis für eigene Grenzen und Schwächen. Das gilt aber genauso für uns selber: man muss sich bewusst wahrnehmen und immer ehrlich zu sich selber sein.

Das klingt nachvollziehbar, aber trotzdem: gibt es ganz konkrete Verhaltensweisen, wie Sie sich persönlich schützen oder wieder erholen?

Lea Käch: Ja, das gibt es tatsächlich. Mir hilft zum Beispiel nur schon die Autofahrt zum nächsten Termin, und dabei die Schutzmaske abzulegen. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt manchmal Wunder, und natürlich hilft auch das Umschalten auf die eigenen familiären Bedürfnisse zum Loslassen.

Sibylle Killer: Es geht mir genau so, und dazu gehören auch bestimmte Rituale, wie z.B. nach der Heimkehr einfach die Kleider zu wechseln. Aber auch ganz triviale Dinge wie z.B. warm zu haben, gut und genug zu essen, um wieder frisch gestärkt weiterzumachen.

Wie werden Sie durch die Arbeitgeberin, also die Spitex Heitersberg, dabei unterstützt, gut für sich selbst zu sorgen und gesund zu bleiben?

Sibylle Killer: Ich war zuvor 9 Jahre selbstständig in der psychiatrischen Begleitung tätig. Seit ich bei der Spitex Heitersberg bin, merke ich den grossen Unterschied, durch ein tolles Team «getragen» zu sein. Die Orientierung, der gemeinsame Stützpunkt, immer ein offenes Ohr und Verständnis zu finden – das ist ausgesprochen wertvoll für mich.

Lea Käch: Ich schliesse mich dem voll und ganz an. Wichtig ist zudem, dass wir immer Zweierteams für einen Kunden bilden, die abwechslungsweise im Einsatz sind und sich so auch gegenseitig unterstützen, inspirieren und entlasten können. Und dass wir auch in schwierigen Situationen bei unserer Chefin, Frau Bettoli, verständnisvoll und kompetent unterstützt werden, weiss ich sehr zu schätzen.

Was bedeutet für Sie Optimismus in Ihrer Aufgabe allgemein, und vielleicht besonders in der jetzigen Zeit?

Lea Käch: *Was mich ermuntert ist, dass wir dazu beitragen können, in unserer «Allrounder»-Funktion innerlich und äusserlich etwas Ordnung zu schaffen und oft ganz konkret etwas gemeinsam und praktisch tun zu können, sei es mit Spielen, Ämter besuchen, Aufräumen, Medikamente gemeinsam richten usw., das heisst lösungsorientiert unterstützen können.*

Sibylle Killer: *Wir erleben in unserer Arbeit ganz verschiedene Phasen, und alles braucht seine Zeit. Es ist wichtig, die Hoffnung aufrecht zu erhalten, und immer wieder die Wunschfrage zu stellen: Wo möchte man hinkommen, wenn vielleicht auch nur in kleinen Schritten. Und auch aushalten können, wenn etwas nicht anders geht als es ist.*

Und wenn dann hoffentlich die Coronazeit einmal vorbei ist, was möchten Sie als erstes tun?

Sibylle Killer: *Dann freue ich mich wieder auf ein erquickendes Thermalbad, Wellness und einfach alle Entspannungsmöglichkeiten!*

Lea Käch: *Ich freue mich, wenn wir wieder viele Freunde und die ganze Familie einladen und gemeinsam unbeschwerte Stunden in Freiheit geniessen können.*



Lea Käch und Sibylle Killer

Dipl. Pflegefachfrauen HF Psychiatrie

Lea Käch und Sibylle Killer sind seit 2020 bei der Spitex Heitersberg im Team Psychiatrie tätig und verfügen beide über 20- bzw. 30-jährige Erfahrung in verschiedensten Bereichen psychischer Erkrankungen aller Altersgruppen.

Unser Team der psychiatrischen Spitex

umfasst zehn Dipl. Pflegefachpersonen HF, welche unter der Leitung von Eliane Bettoli für die Betreuung unserer Kunden da sind.

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80
oder schreiben Sie uns eine Nachricht an:
psychiatrie-heitersberg@hin.ch

www.spitex-heitersberg.ch

SPITEX-NOTRUF

Hilfe auf Knopfdruck
ab CHF 58.00 pro Monat.

