

# Auf uns selbst achtgeben

Fürsorge ist der Kern der Pflege. Doch wie schon Liliane Juchli betonte: «Ausgebrannte Pflegende wärmen nicht.» Selbstfürsorge sollte schon in den Schulen auf dem Stundenplan stehen, ist die Pflegefachfrau und Coachin Tanja Ringgenberg überzeugt – und gibt gleich ein paar konkrete Tipps.

Text: Tanja Ringgenberg



Nicht nur die psychische Gesundheit der Patient:innen im Auge haben, sondern auch die eigene: Tanja Ringgenberg weiss, wie.

## PODCAST

### Mit Annina Bosshard

Seit September 2023 hat Tanja Ringgenberg auch einen eigenen Podcast. In einer Folge interviewte sie auch SNS-Präsidentin Annina Bosshard. Zu finden auf Spotify oder direkt mit dem QR-Code.



In meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau HF habe ich viele spannende Dinge gelernt. Unter anderem haben wir während der Ausbildung viel Zeit damit verbracht, zu lernen, wie wir Patient:innen in Krisensituationen unterstützen. Wie wir die Resilienz der Patient:innen stärken und wie wir ihre mentale Gesundheit fördern. Obschon wir alle das berühmte Zitat von Liliane Juchli «Ausgebrannte Pflegende geben keine Wärme» kennen, haben wir während der Ausbildung nicht gelernt, wie wir auf uns selbst achtgeben können. Das Dilemma fängt schon in der Primarschule an: Anstatt zu lernen, wie wir gut durch unser Leben kommen und uns mit dem Glücklichen auseinandersetzen, lernen wir die Länge der Aare und die Höhe der Schweizer Berge. Ich möchte auf keinen Fall sagen, dass Patient:innenedukation oder Geografie nicht wichtige Themen für den Unterricht sind. Doch ich möchte euch, liebe Leser:innen, heute mitnehmen auf eine kleine Reise in die Zukunft.

### Der persönliche Aspekt bleibt oft auf der Strecke

Wir wissen, dass wir in den kommenden Jahren immer mehr polymorbide Patient:innensituationen antreffen werden. Und dies, wenn es so weiter geht, mit weniger Pflegenden, als nötig wären. Wir stehen vor neuen Herausforderungen auf medizinischer, pflegerischer und auch persönlicher Ebene. Während neue Medikamente entwickelt werden und wir neue Pflegekonzepte schreiben, bleibt der persönliche Aspekt leider oft auf der Strecke. Wo stehen wir also in einigen Jahren, wenn wir nicht jetzt damit starten, den Pflegenden schon in

der Ausbildung Kompetenzen zur Selbstfürsorge und zum Umgang mit Stress mitgeben? Wo stehen wir mit unserer Berufsgruppe in Zukunft, wenn wir jungen Pflegenden nicht einen Weg zeigen, besser mit dem teils belastenden Berufsalltag umzugehen?

### Der Weg in die Zukunft

Ich bin überzeugt, dass das eine Grundlage ist, um viele Herausforderungen in der Pflege zu lösen. Pflegende, die gute Strategien für den Ausgleich zum Berufsleben haben, die Methoden kennen, um nach dem Dienst abzuschalten und die sich selbst Sorge tragen: Das ist die Zukunft. Denn diese Pflegenden können den Beruf mit Freude ausüben, sind innovativ und haben Energie, sich für ihn zu engagieren.

Die Schulen sollten daher solche Themen in die Ausbildung einbauen. So könnte zum Beispiel ein Fach heissen: Achtsamkeit im Pflegeberuf. Und da – ja ich weiss, das tönt ganz verrückt – geht es einmal nicht um die Patient:innen, sondern um die Pflegenden. Sie würden lernen, nach dem Dienst zur Ruhe zu kommen, damit sie nicht im Bett schon die nächste Schicht durchplanen. Sie würden lernen, ihren Körper wahrzunehmen und auf seine Signale zu hören und wären so nicht mehr vom Präsentismus betroffen, wie man das Phänomen «auf dem Dienst erscheinen trotz Krankheitssymptomen» nennt. Und stellt euch vor, sie würden lernen, frühzeitig mit Stress umzugehen, um langen Krankheitsausfällen wegen einer Erschöpfungsdepression oder einem Burn-out vorzubeugen.

Damit dies alles nicht nur eine utopische Vorstellung der Zukunft bleibt,

## Unser Anfang, unser Werden

möchte ich die Ausbildungsorte dringend bitten, diese Inhalte zu unterrichten. Und ich möchte auch die Betriebe bitten, die Mitarbeitenden in diesem Themenbereich zu schulen.

### Probiert es doch mal aus

Und ich möchte euch, liebe Leser:innen bitten, die folgenden Übungen einmal auszuprobieren:

- Hände auf die Herzhöhe legen. Berührungen beruhigen, das wisst ihr: Denn ihr legt so oft intuitiv eine Hand auf die Schulter eine:r Patient:in, wenn sie verzweifelt ist. Auch sich selber zu berühren, bringt Ruhe. Wenn ich euch also das nächste Mal in einer stressigen Situation wiederfindet, legt eure Hand auf euer Herz. Spürt die Wärme der Hand und atmet dreimal tief ein und aus.
- Spaziergang nach Hause: Nach dem Feierabend studieren viele noch am Arbeitstag herum. Wenn ihr das auch tut, dann steigt doch einmal eine Bushaltestelle zu früh aus und lauft nach Hause. Oder parkiert das Auto und geht noch 20 Minuten in den Wald spazieren. Es hilft!
- Meditationspraxis: Ich würde allen empfehlen, die Meditation in euer Leben zu integrieren. Es reicht schon, wenn man sich fünf bis zehn Minuten pro Tag Zeit für sich selbst nimmt und eine geführte Meditation hört. Solche findet man beispielsweise auf YouTube, ihr könnt aber auch gerne bei mir anfragen.

[www.swissnursingstudents.ch](http://www.swissnursingstudents.ch)



Profitiere von der  
Gratimitgliedschaft für  
Studierende bei SNS und SBK!

### Autorin

**Tanja Ringgenberg** ist Pflegefachfrau  
HF und Coachin  
[info@pflegecoaching.ch](mailto:info@pflegecoaching.ch)



### Tabea Wick

ist Pflegefachfrau und hat Erfahrung in verschiedensten Bereichen des Pflegeberufs. Diese persönlichen Erlebnisse aus Altersheim, Spital, Rehabilitation und Psychiatrie teilt sie in ihrer Kolumne.

Seit kurzem arbeite ich mit einer jungen Frau zusammen, die etwas nach mir die Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit abgeschlossen hat, im selben Altersheim, wo auch ich die Lehre gemacht habe. Wir hatten einiges zu besprechen: Welche Mitarbeiter:innen und Bewohnende uns beiden in Erinnerung geblieben sind und natürlich der Gesamteindruck, den unser Lehrbetrieb in uns hinterliess. Ich erinnere mich gerne an meine Lehrzeit. Ich kann mich noch gut hineinversetzen in das Gefühl, das ich damals hatte. Im Vergleich zu heute war ich noch sehr unsicher. Aber immer schon bemüht, mein Bestes zu geben und wohlwollend mit unserem Klientel umzugehen. Ich war 15 Jahre alt, als ich die Lehre begann. Was ich ziemlich witzig finde, ist, dass ich, wenn ich jetzt unsere neuen Lernenden sehe, die so um die 16, 17 Jahre alt sind, denke: «Jöö, wollen diese jungen Schnaufer wirklich schon so früh in einen solch herausfordernden Beruf einsteigen?» Dabei weiss ich aus eigener Erfahrung: Wenn man sich die Pflege als seinen Wunschberuf aussucht, muss etwas dahinterstecken. Eine gewisse kämpferische, motivierte, reflektierte Grundhaltung. Schliesslich – wie es von aussen oft bestätigt wird, wenn man erwähnt, dass man in der Pflege arbeitet – könnte das nicht jeder einfach so. Auch wenn ich sehe, dass ich diese Grundvoraussetzung hatte, um eine gute Pflegende zu werden, sehe ich auch, wie sehr ich mich, zum einen durchs Heranwachsen und Reiferwerden, aber auch durch das Lehren und Praktizieren in der Pflege immer weiterentwickelt habe. Und das sehe ich ja nicht nur bei mir. Ich habe noch Kontakt zu einigen Leuten, die mit mir in der Ausbildung waren, bei denen ich beobachte, wie sie langsam zu erfahrenen Pflegenden werden, die ihr Wissen den heutigen Lernenden weiter geben. Mir immer wieder einmal in Erinnerung zu rufen, wie meine Anfänge waren, helfen mir, mich in die jetzigen Lernenden und ihre Unsicherheiten hineinzuversetzen. Und genau um dieses Verständnis bin ich als Lernende ebenfalls immer froh gewesen.