

RESILIENZ WIE KANN ICH AUSZUBILDENDE IN IHREM ERSTEN PRAKTISCHEN EINSATZ UNTERSTÜTZEN?

Eine kurze Hilfestellung für Pflegefachpersonen

Die Begegnung mit dem Arbeitsalltag in dem Orientierungseinsatz stellt für die Auszubildenden einen ganz besonderen Schritt dar. Viele neue Eindrücke und Erwartungen in dieser Phase, die das Team aber auch man selbst an sich stellt, können das Gefühl von Überforderung hervorrufen. Gleichzeitig gilt es für die Auszubildenden, sich stets schnell auf neue Gegebenheiten und Teams einzustellen. Damit sich Auszubildende in diesem Umfeld zurecht finden, ist es hilfreich, die Resilienz der Auszubildenden zu fördern.



WAS BEDEUTET "RESILIENZ"
ÜBERHAUPT?

- Unter dem Begriff Resilienz wird die erhöhte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen oder belastenden äußeren Einflüssen verstanden.
- Resilient sind diejenigen, die in der Lage sind, trotz herausfordernder Lebensumstände die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder rasch zurück zu gewinnen.

Führen Sie regelmäßige Reflexionen der praktischen Tätigkeiten mit den Auszubildenden durch!



Das Gespräch auch über den Arbeitsalltag zeigt den Auszubildenden, dass sie mit ihren positiven Erlebnissen und Schwierigkeiten ernst genommen werden. Versuchen Sie, die Handlungen der Auszubildenden nicht zu werten, sondern geben Sie ihnen den Raum, ihre eigenen Eindrücke und Gefühle zu schildern. So können Probleme und Herausforderungen zeitnah besprochen und Lösungen entwickelt werden.

Unterstützen Sie Auszubildende bei der Bewältigung der körperlichen und emotionalen Herausforderungen der Arbeit!

Menschliche Schicksale, Beschwerden von

Pflegeempfänger*innen/ Angehörigen oder Burnout sind genauso Themen des beruflichen Pflegealltags wie rückschonendes Arbeiten und eine gute Work-Life-Balance. Leiten Sie Auszubildende im rückschonenden Arbeiten aber auch in Themen wie Gesprächsführung und Maßnahmen zur Deeskalation an. Weisen Sie ebenfalls auf themenspezifische Workshops, Therapeuten und Gesprächskurse (Supervision), etc. hin.



Unterstützen Sie Auszubildende dabei, sich erreichbare Lernziele zu setzen!



Laut Ergebnissen der Sozialforschung können Menschen am besten auf Stress reagieren und ein Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen, wenn die Aufgaben herausfordernd aber nicht überfordernd sind. Ermöglichen Sie auch kleine Erfolge.

Unterstützen Sie die Auszubildenden dabei, ihre eigene Work-Life-Balance im Arbeitsalltag zu entwickeln!

Für Auszubildende ist die regelmäßige (Schicht-)Arbeit eine neue Erfahrung. Reflektieren Sie bspw. mit den Auszubildenden positive Aspekte der Schichtarbeit. Ermuten Sie die Auszubildenden, den Kontakt zu Bezugspersonen zu pflegen. Erzählen Sie ihnen, wie Sie Ihre privaten Aktivitäten organisieren.



Entwickeln Sie eine Kultur der Unterstützung!

Führen Sie nach stressvollen Arbeitssituationen (beispielsweise, wenn Auszubildende mit den Themen Tod und Sterben oder Ekel und Scham in Kontakt gekommen sind) eine Nachbesprechung durch. Erzwingen Sie dabei nichts, manchmal sind für solche Gespräche keine emotionalen Reserven mehr übrig. Zeigen Sie auch zu einem späteren Zeitpunkt Gesprächsbereitschaft.



Reflektieren Sie mit den Auszubildenden wie sie in der Praxis einen guten Weg zur emotionalen Resilienz finden!

Auszubildende beginnen ihre Ausbildung oft mit grenzenlosen Eifer und sind dann enttäuscht, wenn sie realisieren, dass sie diesen nicht auf Dauer aufrechterhalten können. Ermutigen Sie die Auszubildenden, den eigenen Rhythmus zu finden, der zu der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Werten und Prioritäten passt.



QUELLEN

Benfer-Breisacher, Almut (2018): „Resilienz in der Pflege“ – von Anfang an! Implementierung des Konzeptes „Resilienz“ in das Curriculum der Pflegeausbildung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Pflegeschülern. In: PADUA, 13 (3), 195-202.

Bühning, Petra; Osterloh, Falk; Reichardt, Alina (2021): Resilienz. Selbstschutz in der Pandemie. In: Deutsches Ärzteblatt 118 (13), S. 665. Online verfügbar unter https://www.wiso-net.de/document/DAE_218510.

Lohse, Katja (2021) Resilienz im Wandel. Die Veränderungsbereitschaft von Mitarbeitern. Berlin: Springer

Moffett, Jenny; Matthew, Susan; Fawcett, Anne (2015): Building career resilience. In: In pract. 37 (1), S. 38-41. DOI: 10.1136/inp.g3958.

Rönnau-Böse, Maïke; Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Winkens, Herbert (2016): Der Beitrag von Supervision zur Stärkung von Resilienz in der Jugendhilfe. Eine empirische Untersuchung der Risikofaktoren für Arbeitnehmer/-innen und Organisationen der Jugendhilfe, sowie der Steigerung psychischer Widerstandsfähigkeit durch Supervision. Kassel: Kassel University Press.