

URHEBERRECHTLICHER HINWEIS

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© Nell-Breuning-Haus, Herzogenath

Sende-Manuskript

Interview (Radiofeature von Axel Gauster) mit Natascha Gormanns-Bieker in Herzogenath/Deutschland Dezember 2015

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Es möchte einfach darauf aufmerksam machen: Es gibt psychosoziale Belastungen. Und das Wissen rein um Methoden wie Hobbys, Yoga, Entspannung und zu wissen, wie ein Burnout abläuft, das bringt einen selbst nicht weiter. Ich finde es zielführender, wenn ich genau weiß, wie entstehen diese Probleme in meinem Kopf und wie kann ich denen begegnen. Die Menschen sollen befähigt werden dem entgegen zu treten, um Belastungen bei sich selber vorzubeugen. Denn ich selber kann viel mehr tun, als ich es vielleicht denke.

Sprecher:

Sagt Natascha Gormanns-Bieker, Betriebspädagogin vom Institut für Pflege und Soziales IPS. Sie befaßt sich mit dem Curriculum für das Gesamtprojekt 'Arbeitswelt 2020'. Also mit dem Lehrplan und den Lerninhalten auf dieser Schulungsveranstaltung Dezember 2015 in Herzogenath, Deutschland. Dabei bezieht sie die zwei Seiten der Pflegeberufe mit ein: Die zu betreuenden Menschen einerseits und die Menschen in den Pflegeberufen andererseits.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Ich behandle Menschen die krank sind. Ich behandle Menschen mit Einschränkungen. Und ich behandle Menschen in einer besonderen Lebenssituation. Menschen die alt sind. Deren soziale Netze sind stark verkleinert. Menschen können nicht mehr so viel. Dieses Bewußtsein: 'Ich werde alt und meine Fähigkeiten gehen langsam verloren' – belasten die Menschen. Also die Alten selber.

Sprecher:

Und so entsteht es, daß Spannungsfeld zwischen helfen wollen und können und das Bewußtsein über die eigene Endlichkeit.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Sie sehen viel Leid. Sie sehen viel Krankheit. Man wird sich auch der eigenen Endlichkeit bewußt. Man wird sich bewußt: Mir geht es irgendwann auch so. Das ist einerseits natürlich eine soziale Belastung. Andererseits ist es natürlich auch ein harter Beruf, wenn ich Menschen mobilisieren muß. Das Ganze unter Zeitdruck. Zwanzig Minuten vielleicht

für eine Grundpflege. Wenn ich da jetzt richtig informiert bin. Alles muß tiptop erledigt sein. Und natürlich der Faktor, daß ich mit Menschen generell zusammen arbeite. Also auch im Team. Da gibt es viele Reibereien. Das darf man nicht unterschätzen. Also Altenpflege ist körperlich und geistig ein harter Beruf.

Sprecher:

Nun könnte man ja meinen, daß die Menschen, die in Altenheimen arbeiten, mit Sterben und Leid besser zurecht kommen. Ist das nicht so?

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Sicherlich wird es irgendwann zur Routine. Das man Tod und Sterben nicht mehr als so schlimm bewertet. Wie zum Beispiel ein Mensch, der noch nie mit einem sterbenden Menschen in Berührung gekommen ist. Man kann sicherlich auch davon sprechen, daß gewisse Menschen irgendwann – um das böse Wort zu nehmen – abstumpfen. Und es sie nicht mehr berührt. Aber ich denke schon: Wenn man nach Hause kommt und heute sind einem drei Patienten verstorben, das einen das schon irgendwo belastet. Irgendwo - denke ich – bleibt auch immer ein negativer Nachgeschmack, der sich dann irgendwann vielleicht auch psychisch auswirken kann. Weil es einfach zu viel geworden ist.

Sprecher:

Nun haben sie hier ein Modell vorgestellt, um die Menschen, die in diesen Berufen arbeiten, zu entlasten. Im Sinne der Salutogenese¹⁾. Also: Was hält mich gesund. Selbstanalyse, Strategien, Psychohygiene. Natascha Gormanns-Bieker.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Es geht ja um die psychosozialen Belastungsfaktoren auf meiner Arbeit. Die Arbeit ist geistig und seelisch sehr anspruchsvoll, weil ich eben mit diesen schwierigen Themen konfrontiert werde. Große Ansatzpunkte und großes Potential für eine Fort- und Weiterbildung sehe ich in diesem Bereich der Psychohygiene.

Sprecher:

Psychohygiene – ein selbstsames Wort. Und es bedeutet ...

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

... das ich einen mentalen Ausgleich habe. Das ich mit mir selbst, meinen Emotionen und den Belastungen, denen ich begegne, im Einklang bin. Das ich mich nicht mehr so stark davon beanspruchen lasse, sondern das ich ein gesundes, mentales Gleichgewicht habe. Das ich mit Belastungen quasi gut klarkomme.

Sprecher:

Das Wort *Psychohygiene*²⁾ wurde im Jahre 1900 von dem deutschen Psychiater Robert Sommer³⁾ geprägt. Im Jahre 1896 gründete er die Psychiatrische Klinik Gießen. Ein gesundes, mentales Gleichgewicht im Leben zu finden, ist sicherlich nicht so einfach – wie es klingt. Aber man kann das lernen. Natascha Gormanns-Bieker

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Man kann Methoden erlernen, um in diesem Gleichgewicht zu bleiben. Das man einfach zum Beispiel in Achtsamkeit lebt. Das man in sich hinein horcht – was geht mit mir vor. Das man aber auch gewußt wahrnimmt – was geht draußen vor und was führt jetzt vielleicht zu einer Belastung bei mir. Wenn man das kennt, kann man dem viel gelassener und bewußter entgegen treten. Und dem entsprechend auch so handeln, daß es einen nicht mehr 'umhaut' oder das es zu einer seelischen Belastung kommt.

Sprecher:

Nehmen die Leute das wahr. Oder 'drücken' die sich. Wollen die damit nichts zu tun haben und gucken die nicht auf sich?

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Man ist einfach so viel von seiner Arbeit und von seinem Streß umgeben, daß man es erst merkt, wenn sich körperliche Beschwerden zeigen. Also oftmals natürlich dann, wenn es zu spät ist. Psychologische Themen sowieso sind immer sehr schwierig zu vermitteln. Die Leute denken dann immer gleich an 'Krank', an 'Psychiater', an 'Hilfe', an 'Schwäche zeigen'. Und wollen es oftmals nicht wahr haben beziehungsweise kommunizieren nicht, daß es ihnen schlecht geht. Weil man Angst hat abgestempelt zu werden -man ist psychisch krank. Und das ist heute leider immer noch ein Stigma.

Sprecher:

Diese Tabus werden erst nach und nach erkannt und dann aufgebrochen. Zum Beispiel zum Thema Depression.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Auch wenn wir langsam mit dem Bekenntnis Prominenter 'Ich habe Depressionen' auf dem Weg in die richtige Richtung sind, darüber offen zu sprechen. Aber vielfach ist es so, daß man sich diese Schwäche selbst nicht eingestehen möchte. Und schon gar nicht vor dem Team eingestehen möchte. Weil man dann als der 'Schwächling' angesehen wird. Die hohen Fluktuationen in diesem Beruf, daß viele nach sechs Jahren aussteigen, irgendwo in eine andere Tätigkeit gehen, die nicht mehr direkt mit der Pflege zu tun hat – die Zahlen sprechen Bände. Da ist ein Problem, dessen wir uns bewußt werden müssen.

Sprecher:

In den Altenpflegeheimen bleiben oftmals viele ältere Menschen in ihrer letzten Stunde alleine. Keine Verwandten stehen ihnen zur Seite. Das pflegende Personal muß dann Zuneigung und Trost spenden. Natascha Gormanns-Bieker.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Das ist sicherlich auch ein hoher Belastungsfaktor. Man möchte einerseits natürlich versuchen, diesen Menschen noch irgendetwas zu geben. Andererseits kann man es aber nicht. Weil dann die professionelle Distanz verloren geht. Weil man einfach nicht mehr die Zeit hat. Und das ist auch wieder ein Potential, wo man selbst in einen Konflikt kommt: Ich würde gerne aber ich kann nicht – und es ist so ungerecht – es müßte doch jemand kommen. Also das ist durchaus eine Quelle, die wieder zu psychischen Belastungen führen kann. Die Zeit ist einfach nicht da. Von den Pflegern. Es gibt natürlich noch Ehrenamtliche, die dort viel auffangen können. Aber Die Frage ist halt nur: Wieviel

Ehrenamtler stehen zur Verfügung, um das auch zu machen.

Sprecher:

Nun ist es ja auch nicht so einfach für ehrenamtliche Hilfen – das Thema Sterbebegleitung.

O-Ton Natascha Gormanns-Bieker:

Ich stelle momentan fest - vor allem aus der Region, aus der ich komme – daß es aus der Hospizbewegung auch viele Menschen gibt, die sich freiberuflich als Trauerbegleitung ausbilden lassen. Natürlich für die Menschen, die jetzt auch in Trauer über einen Verstorbenen sind. Aber das auch zunehmend dieses Thema an Relevanz gewinnt, sich mit Menschen auseinander zu setzen, die gerade sterben. Auch ehrenamtlich. Aus Liebe zum Dienst am Menschen.

¹⁾ [Salutogenese](#) - Dachverband e.V. Bad Gandersheim. Homepage. Abgerufen am 10.01.2016

²⁾ [World Federation for Mental Health](#) - Occoquan, VA 22125, USA. Homepage. Abgerufen am 10. 01.2016

³⁾ Michael Zum Meyer Wischen: „Der Seele Tiefen zu ergründen ...“. Robert Sommer (1864–1937) und das Konzept einer ganzheitlichen, erweiterten Psychiatrie. Dissertation. Universität Giessen. Giessen 1988