

Vertrauensvolle und professionelle Unterstützung für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben zu Hause.



CURAbulletin

Ausgabe Nr. 2

Nähe und Distanz

Lassen Sie uns darüber sprechen!

CURAdomizil
● ● ...IN GUTEN HÄNDEN

*«In jeder Partnerschaft, in jeder näheren zwischenmenschlichen Beziehung wird der Tanz zwischen Nähe und Distanz getanzt. Ein Tanz, dem wir uns als Menschen nicht entziehen können. Ein Tanz leider auch, der in den allermeisten Fällen weitgehend unbewusst getanzt wird. Da wir diesen Tanz nie bewusst lernen, treten wir uns dabei gegenseitig regelmässig und schmerzhaft auf die Füsse. Vielleicht ist dieser Tanz der Hauptgrund, weshalb sehr viele Beziehungen auseinandergehen, wobei mit Beziehungen durchaus nicht nur partnerschaftliche gemeint sind, sondern auch freundschaftliche, familiäre, geschäftliche.»



CURAdomizil AG hat ihren Betreuerinnen und Betreuer die Thematik von Nähe und Distanz in einem Seminar näher gebracht. Einen ganzen Nachmittag haben wir uns mit dem Thema auseinandergesetzt.

Das Seminar war geprägt von vielen anschaulichen Beispielen. Die Betreuerinnen und Betreuer wurden aktiv ins Geschehen einbezogen. Es entstand eine tolle Dynamik, welche Raum für Theorie, Selbstreflexion, Humor sowie die Sensibilisierung für das Zusammenspiel von Nähe und Distanz zuliess.

Die einzelnen Schwerpunkte unseres Seminars werden hier nochmals aufgegriffen. Sie sollen uns als Input für den pflegerischen und privaten Alltag dienen.

Humor

Humor ist der Knopf der verhindert, dass uns der Kragen platzt. Wer stets eine Portion Humor dabei hat, kann seinen Alltag um einiges angenehmer gestalten. Humor heisst nicht jemanden oder etwas auslachen, sondern in der Schwere des Alltags eine Prise Leichtigkeit schaffen.

Ein Lächeln tut jedem gut. Es lässt uns kurz durchatmen. Wichtig ist, den Humor der Situation entsprechend zu dosieren. In schwierigen oder unangenehmen Situationen kann Humor ein möglicher Rettungsring sein. Auch einmal über uns selbst zu lachen, tut uns gut.

Navigation

Wer ein klares Ziel vor Augen hat, kann seinen Kurs darauf ausrichten. Ziele sind wichtig, denn sie zeigen uns, wohin wir wollen. Oft ist der Weg nicht einfach und unproblematisch. Es ist wichtig «Tiefdruckgebiete» zu erkennen und zu umfahren. Im hektischen Alltag können wir unsere Ziele aus den Augen verlieren. In solchen Momenten lohnt sich ein kurzer Halt, um unser Handeln neu auszurichten. Manchmal müssen Ziele auch neu definiert und formuliert werden.

Beharrlichkeit

Immer wieder geraten wir in Situationen, denen wir nicht entkommen können und scheinbar hilflos ausgeliefert sind. Es kann sehr hilfreich sein, einmal eine unangenehme Situation «nur» auszuhalten ohne aktiv entgegen zu wirken. Jeder Sturm zieht früher oder später vorüber. Wer die Erfahrung macht, dass er durchaus fähig ist, etwas Unangenehmes auszuhalten, kann die nächste schwierige Situation besser handhaben.

Motivation

Motivation ist Einstellungssache. Wer positiv denkt, ist motivierter, ausgeglichener und zufriedener. Diese scheinbar leichte Aussage erfordert jedoch Willensstärke. Wir können uns selber aber auch andere Personen motivieren. Motivation strahlt aus. Es gibt deutliche Erkennungsmerkmale für motivierte Menschen: aufgehellte Stimmung, Energie, mitreissende Begeisterung, Ausdauer und eine präzise Körperhaltung.

Positiv eingestellte und motivierte Menschen haben die Fähigkeit, ihr Umfeld mitzureissen und ebenfalls zu motivieren. Motivation ist durchaus erlernbar. Es ist jedoch nicht im-

mer ganz einfach, im Alltag sich selbst und andere zu motivieren.

Rahmen geben / Nein sagen

Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Wir dürfen nicht erwarten, dass unser Umfeld unsere Gedanken und Gefühle lesen kann. Es liegt an uns, unsere Gefühle, Wünsche und Erwartungen zu kommunizieren. Wir dürfen und sollen auch einmal Nein und Stopp sagen. Dies ist völlig legitim. Leiten sollte uns dabei die Regel: «C'est le ton qui fait la musique».

Lassen Sie uns darüber sprechen!

Die tägliche Arbeit fordert den Pflegenden viel ab. Das klassische Bild der aufopfernden, selbstlosen Pflegerin ist nach wie vor fest in den Köpfen der Gesellschaft verankert. Mittlerweile zeigt sich jedoch, dass diese Vorstellungen überholt sind.

Im pflegerischen Alltag treten Pflegende und Pflegeempfänger zu einander in Beziehung. Die Basis für diese professionelle Beziehung bildet der gegenseitige Respekt. Empathie und ethische Grundsätze gehören ebenfalls ins Anforderungsprofil des kompetenten Pflegepersonals.

Zu jedem Pflegeempfänger wird eine Beziehung aufgebaut, aufrechterhalten und durch diverse Faktoren auch wieder beendet. In einer professionellen pflegerischen Beziehung wird die Nähe und Distanz reguliert. Es gibt keine fixen Punkte. Es ist ein stetiger Prozess, welcher durch viele Faktoren beeinflusst wird.

Pflegende, die sich mit der Thematik auseinandersetzen, sich selbst und ihr Verhalten immer wieder in den diversen Situationen reflektieren, haben die Möglichkeit den Prozess bewusst zu beeinflussen und

zu steuern. Eine gute Beziehung zeichnet sich nicht durch viel Nähe und unendliches Aufopfern aus. Es braucht die Beobachtung und das Wahrnehmen der aktuellen Situation, die Empathie für den Pflegeempfänger und sich selbst. Wer Situationen erkennt und wahrnimmt, kann die Nähe viel zielgerichteter dosieren.

Wie in anderen Berufen ist auch im Sozialwesen «Ausbrennen/Burnout» ein grosses Thema. Wer sich immer wieder reflektiert und konkrete Massnahmen ergreift, hat die Chance diesem Mechanismus frühzeitig entgegenzuwirken. Mögliche präventive Massnahmen gegen Burnout können Humor, Navigation, Beharrlichkeit, Motivation und Nein-Sagen sein.

Diverse Studien mit Pflegepersonal zeigen, dass eine Ausgewogenheit zwischen Nähe und Distanz zum Pflegeempfänger viel zielführender ist, als eine polarisierende Haltung. Studien belegen ebenfalls, dass das psychische und physische Wohlbefinden der Pflegenden, bei einer guten Balance von Nähe und Distanz, viel besser ist, als bei den Pflegenden, welche sich empathisch grenzenlos aufopfern. Diese Pflegenden laufen Gefahr emotional auszubrennen. Pflegenden hingegen, die krampfhaft Distanz wahren wollen, verlieren den Sinn ihrer wertvollen Tätigkeit.

Zusammenfassend bedeutet dies: Wer eine professionelle Beziehung pflegt und sich dabei abgrenzen kann, dazu dem Pflegeempfänger als Individuum begegnet, dabei einfühlsam und verständnisvoll ist, der erfährt in seiner Arbeit mehr Befriedigung. Diese Zufriedenheit kommt schlussendlich dem ganzen Umfeld zugute.

ZUM WEITERLESEN

www.eckert-seminare.ch

www.ibp-institut.ch

IMPRESSUM

Idee und Redaktion

Gabriela Keller, CURAdomizil AG

Autorinnen

Angela Lombris, Gabriela Anderegg
Dipl. Pflegefachfrauen HF

Gestaltung

www.cd-sign.ch, Sublevaris GmbH

Seminare

Beat Eckert

CURAdomizil
● ● ...IN GUTEN HÄNDEN

Fichtenhagstrasse 2 • 4132 Muttenz
Telefon 061 465 74 00 • Telefax 061 465 74 01
E-Mail info@curadomizil.ch • www.curadomizil.ch