

Fachhochschule Nordhessen
University of applied sciences

- staatlich anerkannt -

Balzerbornweg 27

37242 Bad Sooden-Allendorf

Psychohygiene bei ErgotherapeutInnen in der Psychiatrie -
Konzepte und individuelle Strategien zum Schutz der
eigenen Gesundheit im Vergleich

Diplomarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades eines

Dipl. - Ergotherapeuten (FH)

Private Fachhochschule Nordhessen

Eingereicht von:

Oliver J. Weidner

Edelerstr. 4

31275 Lehrte

Matrikel-Nr.: 200983

eMail: ojweidner@aol.com

Gutachterin:

Frau Cornelia Hain

Fachhochschule Nordhessen

Wilhelmstr.2

30171 Hannover

Vergabedatum: 10. Dezember 2007

Abgabedatum: 15. April 2008

Inhalt

1.	Einführung	1
1.1.	Was ist Psychohygiene?.....	1
1.2.	Definition des Begriffs Psychohygiene.....	2
1.3.	Ziel der Arbeit	3
1.4.	Vorgehensweise	3
1.5.	Auswertung, Methode und Darstellung.....	4
2.	Belastungen von Ergotherapeuten in der Psychiatrie	4
2.1.	Ergotherapeuten im stationären Arbeitsumfeld.....	6
2.2.	Ergotherapeuten im ambulanten Arbeitsumfeld.....	8
3.	Motivation und Demotivation	9
3.1.	Zwei Motivationsarten.....	10
3.2.	Motivationsstypologie	10
3.3.	Verdrängung von Motivation	11
3.4.	Demotivation und die Folgen	12
4.	Psychohygiene in der Literatur	13
4.1.	Wahrnehmungsebene	14
4.2.	Beziehungsebene	15
4.3.	Entscheidungsebene	17
4.4.	Verhaltensebene.....	18
4.5.	Arbeitsorganisatorische Möglichkeiten	19
4.6.	Qualifikatorische Vorbeugungs- und Bekämpfungsmöglichkeiten	20
4.7.	Ziele formulieren, überprüfen, ändern.....	21
4.8.	Hobby, Sport und Freizeit	22
4.9.	Spiritualität.....	23
4.10.	Urlaub und Wellness.....	26

4.11.	Placeboeffekt.....	27
5.	Die Expertenbefragung	29
5.1.	Aufbau und Auswertung der Fragebögen	29
5.2.	Die Items und deren Bewertung	29
5.2.1	Nicht alle Patienten annehmen	29
5.2.2	Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige	30
5.2.3	Sich Rat und Unterstützung holen	31
5.2.4	Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen	31
5.2.5	Hobby und Freizeitverhalten pflegen	32
5.2.6	Klare Struktur für den Tag setzen	32
5.2.7	„Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen	33
5.2.8	Sich Inspiration holen	34
5.2.9	Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen ...	34
5.2.10	Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene	35
5.2.11	Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität	35
5.2.12	„Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin“	36
5.2.13	Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen.....	37
5.2.14	Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein.....	37
5.2.15	Pflegen Sie Freundschaften	38
5.2.16	Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten.....	38
5.2.17	Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport.....	39
5.2.18	Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht.....	39
5.2.19	Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie	40
5.2.20	Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten.....	40

5.2.21	Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit	41
5.2.22	Ziele formulieren, überprüfen, ändern.....	41
5.2.23	Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung	42
5.2.24	Urlaub dient der persönlichen Erholung.....	42
5.2.25	Weitere Bemerkungen der befragten Ergotherapeuten	43
6.	Vergleich der Literatur mit den Fragebögen	43
6.1.	Übereinstimmungen und Differenzen zwischen Literatur und Alltag....	43
6.1.1	Wahrnehmungsebene	44
6.1.2	Beziehungsebene	46
6.1.3	Verhaltensebene.....	47
6.1.4	Arbeitsorganisatorische Möglichkeiten	51
6.1.5	Qualifikatorische Möglichkeiten	55
6.1.6	Ziele.....	56
6.1.7	Hobby Sport und Freizeit.....	57
6.1.8	Spiritualität.....	59
6.1.9	Erholung und Urlaub.....	60
7.	Schlussbetrachtung	61
7.1.	Beantwortung der Hauptfrage.....	62
7.2.	Zusammenfassung und Diskussion	63
7.2.1.	Betriebs- und Abteilungsorganisation	63
7.2.2.	Persönliche Hindernisse	66
7.2.3.	Finanzierbarkeit	67
7.2.4.	Fazit.....	69
8.	Literaturverzeichnis	IV
9.	Anhangsverzeichnis	VII
10.	Eidesstattliche Erklärung	A - 179

1. Einführung

1.1. Was ist Psychohygiene?

Die offiziellen, aber in keiner Veröffentlichung identischen Definitionen von Psychohygiene vermitteln eine prophylaktisch angelegte Ausrichtung und beschreiben somit weniger eine direkte Behandlungsform als eher ein Bündel vorbeugender Maßnahmen. Ein Beispiel:

„Psychohygiene - (griech.) Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und Zufriedenheit; Hilfen zur Stabilisierung eines gesunden Selbstvertrauens. Vorbeugung und Unterstützung sollten vor allem in folgenden Bereichen erfolgen: individuelle Entfaltungsmöglichkeiten (Erwachsenenbildung, sinnvolle Freizeitgestaltung), soziale Beziehungen (Kontaktaufbau, Integrationsmaßnahmen), Beruf und Arbeitsplatz (berufliche Weiterbildung, Bildungsurlaub), Bewusstseinsbildung durch Massenmedien (Vorurteils- und Randgruppenproblematik).“¹

Eine weitere Definition drückt den prophylaktischen Gedanken noch deutlicher aus: „Psychohygiene: Eine Disziplin der Psychiatrie die sich mit der Wissenschaft und Praxis von Erhalt und Wiederherstellung psychischer Gesundheit und der Vorbeugung geistiger Erkrankung durch Erziehung, Behandlung, und Aufklärung bemüht.“²

Auf der Suche nach Literatur zu psychohygienischen Vorgehensweisen und Empfehlungen speziell für die Berufsgruppe der Ergotherapeuten in der Psychiatrie habe ich festgestellt, dass unterschiedlichste, auch in der Psychiatrie tätige Berufsgruppen zu diesem Themenkomplex untersucht bzw. beraten wurden, nicht aber die der Ergotherapeuten.³ Aus diesem Grund haben die in dieser Arbeit genannten Übungen und Vorgehensweisen ihren Ursprung in der allgemeinen bzw. speziell für Ärzte, Psychotherapeuten und Pflegemitarbeiter verfassten Burnout-Literatur oder in so genannten Managerratgebern zur Steigerung der Effektivität, Lebenszufriedenheit und, auch hier, zur Burnout-Prophylaxe.

¹ www.socioweb.de/lexikon/lex_geb/begriffe/psychohy.htm, 20.02.2008 10:31

² Vgl. <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/mental+hygiene>, 20.02.2008 10:39

³ Vgl. Modestin / Lerch / Böker, 1994, S. 15

Im Rahmen der Literaturrecherche konnte außerdem in der mir zur Verfügung stehenden Literatur keine berufsspezifische Unterscheidung zu diesem Thema festgestellt werden. Lediglich im Bereich der direkten Hilfestellungen und der inhaltlichen Ausarbeitung von Hilfsprogrammen sind Unterscheidungen zwischen verschiedenen Berufen zu erkennen. Beispielsweise wird einem Flugkapitän im interkontinentalen Flugverkehr der Hinweis, seine Pausen nach Möglichkeit an der frischen Luft und in neutraler Umgebung zu verbringen, nichts nützen, weil er nicht umsetzbar ist. Vom Grundgedanken der Stressreduzierung her ist aber auch dem Flugkapitän anzuraten, dass er seine Pause zumindest in der Bordküche verbringt, seinen Pilotenstuhl für diese Zeit verlässt und die Verantwortung entweder dem Autopiloten oder dem Copiloten überträgt.

1.2. Definition des Begriffs Psychohygiene

Da Psychohygiene in der Literatur nicht immer gleich beschrieben wird und die Vielfalt sehr groß ist, ist für diese Ausarbeitung eine eigene Begriffsdefinition erforderlich. Diese Definition muss möglichst viele Aspekte der Fachliteratur aufgreifen, den Begriff zu anderen Themenkomplexen abgrenzen und Ergänzungen aus der persönlichen fachlichen Erfahrung beinhalten.

Die Definition lautet:

Unter Psychohygiene werden Maßnahmen zusammengefasst, die es dem Menschen ermöglichen, seine psychische Gesundheit zu erhalten bzw. wiederzuerlangen und damit somatischen oder psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Dazu dienen u.a.: Entspannungs- und Anti-Stress-Übungen, Zeitmanagement, ein ausgewogenes Arbeits- und Freizeitverhalten, Sport, die regelmäßige Überprüfung der täglichen Arbeitsbelastung, ein Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten und die Bewusstwerdung eigener Grenzen. Besonders für Mitarbeiter in Berufen der Humandienstleistung ist die Hinterfragung eigener Vorgehensweisen durch Außenstehende (Supervision oder Mentoring), die Überprüfung der Motivation zur eigenen Berufstätigkeit sowie die Aufgabe der persönlichen Entlastungsmöglichkeit Inhalt gesundheitserhaltender Über-

legungen. Genutzt werden dazu Bereiche wie Psychotherapie, Erziehung und (Weiter-)bildung sowie Spiritualität (Religiosität, Frömmigkeit).

1.3. Ziel der Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, die Aussagen der Literatur zum Thema psychische Gesunderhaltung im Berufsfeld der Ergotherapie in der Psychiatrie mit der alltäglichen Realität berufstätiger Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten⁴ zu vergleichen. Sind die in der Literatur beschriebenen Methoden zur psychischen Gesunderhaltung, zur Stressreduzierung und Burnout-Prophylaxe den berufstätigen Ergotherapeuten bekannt und werden sie von ihnen darüber hinaus auch genutzt?

Persönliche Erfahrungen zeigen, dass bei Ergotherapeuten eine Diskrepanz zwischen der Kenntnis über gesunderhaltende Maßnahmen und deren Umsetzung in den eigenen Arbeitsalltag besteht. Diese Arbeit soll auch Auskunft darüber geben, woran die Umsetzung scheitert.

1.4. Vorgehensweise

Nach einer Übersicht über die Belastungssituation von Ergotherapeuten in der Psychiatrie und nachfolgenden Erklärungen zu den unterschiedlich motivierten Arbeitnehmertypen mit deren Belastungsfähigkeiten und Überlastungsreaktionen wird eine ausführliche Zusammenfassung der Aussagen zum Thema Psychohygiene und Gesunderhaltung aus der wissenschaftlichen und populären Literatur gegeben.

Danach werden die Aussagen von vier Ergotherapeuten aus der Fachrichtung Psychiatrie, die im Rahmen einer schriftlichen Befragung zu diesem Thema gesammelt wurden, vorgestellt. Die psychohygienischen Thesen aus der Literatur konnten in dieser Befragung nach folgenden Kriterien bewertet werden:

- Stimme ich zu / Stimme ich nicht zu / Weiß ich nicht
- Ist mir bekannt / Ist mir unbekannt
- Nicht umsetzbar, weil: ... / Grundsätzlich umsetzbar, aber: ...

Die Antworten stammen aus dem Blickfeld der Betroffenen bzw. der Nutznießer. Sie spiegeln den Kenntnisstand über vorbeugende oder lindernde Maß-

⁴ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit im Folgenden Ergotherapeuten genannt

nahmen derer wider, die von Erschöpfungszuständen grundsätzlich bedroht oder aber bereits betroffen sind.

1.5. Auswertung, Methode und Darstellung

Es handelt sich bei dieser Arbeit um eine deskriptive Untersuchung, in der die Aussagen über die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit der in der Literatur genannten psychohygienischen Vorgehensweisen mit der Alltagsrealität von Ergotherapeuten aus dem Fachbereich Psychiatrie verglichen werden.

Die Befragung fand per Fragebogen statt, welche die Therapeuten selbstständig ausfüllten und ohne mögliche Rückschlüsse auf die Person zurücksenden konnten.

Die Bewertungen der einzelnen Aussagen im Fragebogen geben einen Überblick darüber, inwieweit durch die Literatur postulierte Aussagen in der Praxis Anwendung finden. Darüber hinaus kann im Ergebnis abgebildet werden, ob die Vorgehensweisen in ihrer Umsetzung den Beschreibungen der Literatur entsprechen oder nicht. Dazu wird dargestellt werden können, ob die Maßnahmen unter den Befragten bekannt waren oder nicht.

Die Ebenen in die die Literatúraussagen eingeordnet wurden und die später in der Auswertung zum Teil wieder aufgegriffen werden, dienen der thematischen Unterscheidung der unterschiedlichen hier vorgestellten Inhalte und wurden in dieser Form für diese Arbeit festgelegt.

2. Belastungen von Ergotherapeuten in der Psychiatrie

Um den Bedarf an psychohygienischen Maßnahmen eines Ergotherapeuten in der Psychiatrie zu beschreiben, ist es notwendig, zuvor einen groben Überblick über die Belastungen jener Berufsgruppe in ihrem Arbeitsumfeld zu geben.

Die Ergotherapie in der Psychiatrie behandelt Patienten aller Altersstufen mit psychotischen, neurotischen und psychosomatischen Störungen sowie mit Suchterkrankungen. Dies sind z.B. psychische Störungen aus dem Kinder- und Jugendalter, neurotische Störungen, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, Depressionen, Schizophrenien, schizotype und wahnhaftige Störungen, Essstö-

rungen, affektive Störungen, dementielle Syndrome, hirnorganisches Psychosyndrom, Störungen bei Alkohol-, Drogen-, Medikamenten- und Spielsucht.

Die grundsätzlichen Ziele der Ergotherapie in der Psychiatrie sind die Entwicklung, Verbesserung und der Erhalt von:

- Psychischen Grundleistungsfunktionen wie Antrieb, Motivation, Belastbarkeit, Ausdauer, Flexibilität und Selbständigkeit in der Tagesstrukturierung
- Körperwahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung
- Realitätsbezogenheit von Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Situationsgerechtem Verhalten, sozio-emotionalen Kompetenzen und Interaktionsfähigkeit
- Kognitiven Funktionen
- Psychischer Stabilität und von Selbstvertrauen
- Eigenständiger Lebensführung und Grundarbeitsfähigkeit

Eine Behandlung bei psychischen Störungen ist auch angezeigt, um bei der Verarbeitung eines schwerwiegenden Krankheitsverlaufes zu helfen oder den praktischen Umgang mit einer bleibenden schweren Schädigung zu verbessern.

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ (DVE 08/2007)⁵

Auch mit dieser Definition des Berufsverbandes der Ergotherapeuten in Deutschland wird der Umfang der zu leistenden Arbeit und dem damit verbundenen Belastungspotential am Arbeitsplatz deutlich. Durch dieses umfangreiche Aufgabengebiet, das Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit eines Patien-

⁵ www.dve.info/informationen/ueber_die_ergotherapie/definition.php, 22.02.2008 11:13

ten umfasst, kann sich seitens der Patienten, aber auch seitens der verordnenden Mediziner, eine Erwartungshaltung aufbauen, die nicht immer zu erfüllen ist.

Zu bedenken ist, dass neben den selbstverantwortlichen Patienten auch nur partiell therapiemotivierte Klientel behandelt wird bzw. werden soll. Wünschenswert wäre eine zu 100% eigenmotivierte Klientel, das würde aber eine Einsicht in die eigene Erkrankung und die Notwendigkeit einer Behandlung voraussetzen, die vielfach nicht gegeben ist. Bisweilen werden Patienten gegenüber Behandlungsplätzen mit Nachdruck empfohlen oder ihnen gar zugewiesen, da viele der psychisch kranken Menschen aufgrund ihrer Erkrankung nicht in der Lage sind, sich um adäquate Therapiemöglichkeiten eigenverantwortlich zu kümmern und diese auch wahrzunehmen. Eine daraus resultierende, mehr oder weniger ausgeprägte Unzufriedenheit unter den Patienten auf Grund der nur bedingt eigenmotivierten Behandlung erfordert auf Seiten des Therapeuten besondere Vorgehensweisen mit dem Ergebnis höherer physischer und psychischer Belastungen.

Eine Unterscheidung kann zwischen Ergotherapeuten im stationären und ambulanten Setting beschrieben werden. Hier unterscheiden sich neben den inhaltlichen Vorgehensweisen unter anderem Zu- und Abgangswege der Patienten, das Berichtswesen und auch die Teamstrukturen und Schnittstellen mit anderen Berufsgruppen.

2.1. Ergotherapeuten im stationären Arbeitsumfeld

Um die zum Beginn dieses Kapitels genannten verschiedenen Erkrankungen aus der Erwachsenenpsychiatrie zu behandeln, bestehen psychiatrische Kliniken aus verschiedenen Fachstationen. Diese sind unter anderem Akut- und Aufnahmestationen, Psycho- oder Sozialtherapeutische Stationen, Stationen für Psychosomatik, Entgiftungs- und Entwöhnungsbehandlungen und Stationen für den Bereich der Gerontopsychiatrie.

Alle diese Stationen haben unterschiedlich geartete Anforderungen und Besonderheiten, die unter anderem in den Krankheitsbildern der jeweiligen Patienten

begründet sind. Auch die auf die stationsspezifischen Aufgaben abgestimmten Teamzusammensetzungen können Auslöser für Belastungen der dort beschäftigten Ergotherapeuten sein, wie z.B. notwendige Kooperationen mit anderen Berufsgruppen und deren differentiellen Zielformulierungen oder die Vorgaben der ärztlichen Mitarbeiter ohne spürbare Berücksichtigung ergotherapeutischer Erfahrungswerte.

Im Bereich der Aufnahmestationen sind Ergotherapeuten durch die Arbeit mit akut erkrankten Patienten besonderen Belastungen ausgesetzt, weil üblicherweise viele Behandlungen in Gruppensituationen durchgeführt werden. Die Zusammensetzung der Gruppen kann in den seltensten Fällen krankheitsbildgebunden geschehen, wie das z.B. bei Demenz- oder Suchtgruppen der Fall ist. Dazu reichen die Kapazitäten der ergotherapeutischen Bereiche nur selten aus. Das bedeutet, dass der Ergotherapeut eine Gruppe (akut)kranker Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen aus dem Feld der Erwachsenenpsychiatrie therapeutisch behandeln muss. Durch die unterschiedlichen Erkrankungen, die sich bei jedem Menschen mit unterschiedlichen Symptomen äußern, muss der Therapeut der Anforderung begegnen, auf jeden Menschen individuell einzugehen, ohne die restliche Gruppe zu vernachlässigen. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Therapeut in täglichen Gruppenbehandlungen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern allen Patienten eine möglichst tiefgreifende und intensive Behandlung zukommen lassen kann, ist damit relativ gering.

Die Behandlung wird durch persönliche Gespräche zur Diagnostik, Reflektion und gegebenenfalls zur Krisenintervention ergänzt. Diese Gespräche sind ebenfalls anstrengend, da es notwendig ist, sich in diesen Situationen als Therapeut auf die Symptome und die Persönlichkeit, wie auch auf Wünsche und Ziele eines jeden Patienten neu einzustellen.

Die Dokumentationspflicht macht es zudem erforderlich, täglich in den entsprechenden Dokumentationssystemen zu arbeiten, was in den Tagesablauf fest eingeplant werden muss. Kommt es z.B. auf Grund einer notwendigen Krisenintervention zu unvorhergesehenen Änderungen des Tagesablaufs, muss die

Dokumentation nachgeholt werden und kollidiert mit anderen bestehenden Aufgaben.

2.2. Ergotherapeuten im ambulanten Arbeitsumfeld

Einige der im vorherigen Punkt beschriebenen Belastungen decken sich mit denen bei Ergotherapeuten im ambulanten Arbeitsumfeld. Die Behandlung von Patientengruppen mit unterschiedlichsten Diagnosen und die besondere Anforderung der individuellen Förderung sind hier zu nennen.

Auf Grund der besonderen Struktur einer psychiatrischen Behandlung in einem ambulanten Arbeitsumfeld kommen weitere belastende Punkte auf den Ergotherapeuten zu.

Die zu behandelnden Klienten werden in der Regel von niedergelassenen Fachärzten oder auch Allgemeinmedizinern per Verordnung an die Ergotherapie überwiesen. Das bedeutet, dass sich der Behandlungsablauf nicht nur ergotherapeutisch-fachlichen Grundsätzen zu unterwerfen hat, sondern dass darüber hinaus ärztliche Vorgaben und Regelungen der Krankenkassen zu berücksichtigen sind. In den meisten Fällen handelt es sich hier um Verwaltungstätigkeiten, die zur eigentlichen Behandlung hinzukommen und von zum Teil großem Umfang sind.

Die verordnenden Ärzte fordern i.d.R. zum Ende jeder Verordnung einen Therapiebericht, der unter anderem darüber entscheiden kann, ob eine Folgeverordnung ausgestellt wird oder nicht. Abhängig von der Behandlungsfrequenz sind solche Berichte in kurzen Zeitabständen zu verfassen, was in die Zeitplanung des Therapeuten aufgenommen werden muss. Da sich eine Ambulanz über die Anzahl der mit den Krankenkassen abgerechneten Einheiten finanziert und ein Therapiebericht nur mit einem geringen Pauschalbetrag vergütet wird, bedeutet jede Minute Schreibarbeit finanzielle Einbußen für die Einrichtung bzw. Praxis. Dieser stets gegenwärtige wirtschaftliche Druck bedingt wiederum eine zusätzliche Belastung für den Therapeuten.

Neben der Berichtspflicht an die Ärzte besteht eine Dokumentationspflicht über jeden Patienten als Leistungsnachweis über die ambulante Behandlung. Durch möglichst eng gesteckte Behandlungsfrequenzen aus Gründen der Wirtschaft-

lichkeit muss dieser Dokumentationsverpflichtung in speziell dafür eingeräumten Zeiten nachgegangen werden. In den per Vertrag mit den Krankenkassen vereinbarten Behandlungszeiten sind zwar Dokumentationszeiten anteilig enthalten, die Realität zeigt aber, dass diese häufig zu knapp bemessen sind.

Neben der Aufgabe des Ergotherapeuten, die Angaben auf den ärztlichen Verordnungen auf ihre Richtigkeit hin zu überprüfen muss er ebenfalls beachten, ob die Verordnung gegebenenfalls durch die Krankenkasse genehmigt werden muss. Diese Genehmigung ist ab einer festgelegten Anzahl von vier ausgestellten Verordnungen aber nicht bei jeder Krankenkasse vorgeschrieben. Zwar ist die Regelung dessen originär die Aufgabe des Patienten, doch besonders im psychiatrischen Bereich sind die Patienten nicht immer in der Lage, dieser Aufgabe selbstständig nachzukommen. Wird eine Genehmigung durch die Kasse verweigert, entsteht für den Therapeuten unter Umständen eine behandlungsfreie Zeit in seiner Terminplanung, was finanzielle Einbußen mit sich bringt und einen weiteren Belastungsgrund darstellt.

Die Krankenkassen haben durch ihre Leistungsverträge den Handlungsspielraum von Ergotherapeuten stark eingegrenzt, sodass einige für die Patienten förderliche Behandlungsvariationen nicht oder nur eingeschränkt zur Verfügung stehen. Kann dadurch einem Patienten nicht die bestmögliche Behandlung erteilt werden, ist der Therapeut gefordert, alle ihm zur Verfügung stehenden Möglichkeiten so einzusetzen, dass eine optimale Versorgung gewährleistet werden kann. Einschränkungen der Behandlungsmöglichkeiten können so umfangreich sein, dass z.B. auf dem Hintergrund gesetzlicher Regelungen entstehende Behandlungspausen die Gefahr eines Rückschritts des Patienten beinhalten können. Gibt der Patient eventuellen Ärger und Unverständnis darüber an den Therapeuten zurück, kann von einer weiteren belastenden Situation gesprochen werden.

3. Motivation und Demotivation

Einen gewichtigen Anteil auf dem Weg zur Überforderung am Arbeitsplatz hat die Demotivation. Um sich Klarheit zu verschaffen, was zur Demotivation eines

Menschen beiträgt, muss man im Vorfeld die unterschiedlichen Motivationstypen kennen.

Darüber hinaus trägt es zur gesundheitserhaltenden Grundeinstellung bei, wenn z.B. der Arbeitnehmer weiß, was ihn im einzelnen dazu motiviert, seine Arbeit tagtäglich aufzunehmen und durchzuführen, sich Problemen zu stellen und die eigene Vorgehensweise kontinuierlich zu verbessern.

3.1. Zwei Motivationsarten

Man kann zwei unterschiedliche Motivationsarten beschreiben, die in zwei unterschiedlichen Quellen ihren Ursprung haben:

An Arbeit interessiert → intrinsische Motivation⁶

Intrinsische Motivation ist die Motivation, die ein Individuum aus einer Tätigkeit selbst erhält.⁷

Salär-Anreiz → extrinsische Motivation⁸

„Darunter versteht man die von ‚außen‘ zugeführte Motivation. Die extrinsische Motivation entsteht nicht aus der Aufgabe, sondern durch ‚externe‘ Anreizfunktionen, von Vorgesetzten und der Unternehmensleitung, wie z.B.: Arbeitsentlohnung oder Schichtzuschläge.⁹

3.2. Motivationstypologie

Extrinsisch motivierte

- a) Der **Einkommensmaximierer** ist am Gelderwerb interessiert, Geld dient dem Konsum.
- b) Der **Statusorientierte** ist außenorientiert, ihm ist die Einschätzung von Außen ist wichtig, dazu vergleicht er sich ständig.

Intrinsisch motivierte

- a) **Loyale** zeichnen sich durch eine hohe Identifikation mit dem Unternehmen und dessen Zielen aus

⁶ Vgl. Kappeler Schulungsunterlagen St. Galler Business School, 2006

⁷ Vgl. Steinmann/Schreyögg, 1991, S. 748

⁸ Vgl. Kappeler Schulungsunterlagen St. Galler Business School, 2006

⁹ <http://www.intrinsische-mitarbeitermotivation.de/seite-5.html>, 05.04.2008 19:57

- b) **Formalisten** identifiziert mit dem Verfahren und den Regeln – Korrektheit ist ihnen wichtig
- c) **Selbstbestimmte** sind auf eigene Ziele konzentriert, sie streben nach innerem Erlebnis

Materielle Motivationsformen

- a) **Lohnanreize:** alle Formen monetärer Belohnung
- b) **Nicht-monetäre Anreize:** Büroausstattung, Parkplatz, Firmenwagen etc.

Nicht-Materielle Motivationsformen

- a) **Lob, d.h. Ehrungen, Auszeichnungen, Geschenke, Anerkennung:**
Lob wirkt, wenn es als Unterstützung des Selbstwertes wahrgenommen wird, nicht wenn es als Selbstverständlichkeit erwartet werden darf. Die positive Wirkung ist da, wenn man sich dadurch „hervorgehoben“ fühlt (Statusorientierte) oder die Identifikation mit dem Unternehmen betont wird (Loyale), aber nicht, wenn es als Vereinnahmung (Selbstbestimmte) oder als übertrieben betrachtet wird (Formalisten)
- b) **Partizipation:** Partizipative Maßnahmen wirken sich positiv auf die Vertrauten und Loyalen aus. Teilnahme an Diskussionen über Ziele, direkte Einflussnahme durch Qualitätszirkel, autonome Arbeitsgruppen und regelmäßigen Treffen zwischen Management und Belegschaft.
- c) **Autonomie:** Es wird ein großer, individueller Entscheidungsspielraum zugestanden („eigenes Königreich“).¹⁰

3.3. Verdrängung von Motivation

Voraussetzung für einen Verdrängungseffekt ist das Vorhandensein von intrinsischer Motivation. Extrinsische Motivation kann intrinsische Motivation abbauen¹¹. Dies kann z.B. durch Bonussysteme geschehen, wenn damit Leistungen übermäßig honoriert werden und diese Belohnung irgendwann erwartet wird. Fehlt die intrinsische Motivation, um eine Aufgabe anzugehen und entfällt die

¹⁰ Kappeler Schulungsunterlagen St. Galler Business School, 2006

¹¹ Vgl. <http://www.intrinsische-mitarbeitermotivation.de/seite-5.html>, 05.04.2008 19:57

extrinsische Motivation, z.B. in Form einer besonderen Gratifikation, ist Demotivation das Ergebnis und die Leistung reduziert sich.¹²

3.4. Demotivation und die Folgen

Welche Rolle spielt nun die Demotivation in Bezug auf psychohygienische Maßnahmen?

Das „Fortbildungszentrum Strafvollzug“ in Wien bietet ein Modul mit dem Namen „Burn-Out, Frust, Psychohygiene“ an, das unter anderem der Frage nach Faktoren im Beruf, welche die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigen, nachgeht. Ein Unterpunkt dabei lautet „Umgang mit Frust und Demotivation“.¹³

Aus der Verhaltensforschung sind folgende Denkmuster bekannt, die jeden Erfolg blockieren und krank machen können:

- Ich muss besser sein als andere.
- Ich darf nicht NEIN sagen.
- Wer würde es schon machen, wenn nicht ich?
- Das schaffe ich nie.
- Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen.
- Ich bin vom Pech verfolgt.
- Harmonie zählt über alles.
- Ich hasse meine Arbeit.

Diese Denkmuster führen zu Stress, sind entwertend, demotivierend und machen depressiv. Spaß und Erfolg bei der Arbeit ist so nicht möglich. Schlechte Kommunikation ist die Folge und führt in die Frustration.¹⁴

Demotivation ist also ein nicht zu unterschätzender Schritt in Richtung Burn-Out und sollte im Rahmen psychohygienischer Überlegungen immer berücksichtigt werden.

Eine Unternehmensberatung fragt: „Wie können wir die Demotivation von Mitarbeitern beenden?“

¹² Vgl. Kappeler Schulungsunterlagen St. Galler Business School, 2006

¹³ Vgl. <http://www.fbz-strafovollzug.at/aktuell/indoormodule.htm>, 07.03.2008 11:26

¹⁴ Vgl. <http://www.psychologie-artelt.de/kurse.html>, 07.03.2008 12:04

Hier einige Stichwörter: klare Aufgabenverteilung, Einbeziehung der Mitarbeiter in Entscheidungsprozesse, leistungsorientierte Gehaltsfindung statt Gleichmacherei, variable Bezüge bei den richtigen Mitarbeitern oder Führung mit Zielen.“¹⁵

Das sind Maßnahmen, die vom Arbeitgeber umgesetzt werden können. Das bedeutet, er muss wissen, wann seine Mitarbeiter von Demotivation betroffen sind. Das setzt eine offene und ehrliche Teamkommunikation voraus.

"Motivation beginnt mit Selbstmotivation." Mitarbeiter erwarten oft, dass sie von Vorgesetzten motiviert werden. Die ‚besten‘ Erfolge aber erzielt Selbstverantwortung. Derjenige, der seine Stärken kennt, seine Fähigkeiten fördert, der zudem die eigenen Schwächen reduziert und Schlechtes gezielt ausmerzt, der motiviert sich am effizientesten.“¹⁶

4. Psychohygiene in der Literatur

Psychohygiene ist keine Übung, die man erlernen und dann immer wieder in gleicher Form anwenden kann. Sie ist eine Grundhaltung zum eigenen Leben und spielt sich auf verschiedenen Ebenen des menschlichen Bewusstseins ab. Sie ist eine Kombination aus unterschiedlichen Methoden, Wahrnehmungen und Reaktionen auf Bereiche des täglichen Lebens mit all seinen Anforderungen und Aufgaben.

Die in diesem Kapitel aufgeführten Aspekte psychohygienischer Vorgehensweisen und Haltungen sind nur eine Auswahl. Gerade durch die Populärliteratur existiert eine große Zahl an nicht-wissenschaftlichen Methoden und Vorschlägen, die man zum Teil eher als Lebensweisheiten, denn als fundierte Hilfen bezeichnen muss. Dennoch haben Sie aber zum Teil ihre Daseinsberechtigung und zeigen bei nicht wenigen Menschen gesunderhaltende Wirkung.

Zu validierten Angaben psychohygienischer Vorgehensweisen und deren Wirkungsgrad sind in der Literatur keine Angaben zu finden, da sich persönliches Wohlbefinden immer auf der subjektiven Ebene abspielt und gleiche oder ähnli-

¹⁵ Vgl. <http://www.juvo-personal.de/presse/Demotivationbeenden.html>, 07.03.2008 12:17

¹⁶ <http://www.ebwk-nachrichten.de/32.php>, 07.03.2008 12:23

che Vorgehensweisen zur psychischen Gesundheitserhaltung bei jedem Menschen unterschiedliche, manchmal sogar entgegengesetzte Wirkung zeigen.

4.1. Wahrnehmungsebene

Die eigene Situation sollte so wahrgenommen werden, dass sowohl positive als auch negative Anteile erkannt werden. Zur Wahrnehmung gehört auch, vor negativen Inhalten nicht die Augen zu verschließen.¹⁷

In ihren Empfehlungen für Krankenhauspersonal schlägt C. J. Alexander 1980 vor, mit einer gründlichen Bestandsaufnahme zu beginnen, statt die Tatsachen eines Burnout-Prozesses, egal in welchem Stadium, zu verleugnen.

Dazu gehören die Fragen:

- Wo trage ich selber zu meinem Burnout bei?
- Wo überschreite ich meine Grenzen?¹⁸

Es gilt auf der Wahrnehmungsebene das Fremde, das ‚Außen‘, korrekt wahrzunehmen:

- Das Führen eines Komplimente-Tagebuches hilft dabei.

Es gilt aber auch, das Eigene, das Innen besser zu spüren:

- verbesserte Eigenwahrnehmung
- Selbstwirksamkeitsübungen: Wer sicher ist, etwas bewegen und beeinflussen zu können, tut das auch und fühlt sich dabei gut¹⁹

Anregungs- und Entwicklungssituation:

„Die Kombination von Über- und Unterforderung in charakteristischen Humandienstleistungen kann durch [...] Laufbahnentwicklungen abgebaut werden. [...] um auf diese Weise in der Tätigkeit selbst nicht ausreichend vorhandene Anregungsmöglichkeiten durch berufsbiographische Entwicklungsmöglichkeiten zu kompensieren.“²⁰

¹⁷ Vgl. Caroll, 1972, S. 9

¹⁸ Vgl. Alexander, 1994, S. 216 f

¹⁹ Vgl. Bergner, 2006, S. 220 f

²⁰ Richter; Hacker, 1998, S. 154 f

Zur Selbstüberprüfung werden in der Literatur folgende Fragen gestellt und Hinweise gegeben:

- Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen
- Üben Sie, Gedanken und Gefühle mehr auszudrücken
- Erkennen Sie Warnzeichen Richtung Burn-Out: chronische Müdigkeit - Zynismus – dauernde Unzufriedenheit – chronischen Ärger - Einschränkung/Verlust sexuellen Interesses – vermehrter Alkohol / Medikamentenkonsum
- Arbeiten Sie daran ihren eigenen inneren Kompass zu entwickeln (Ihrer Stimme zu folgen)
- Reservieren Sie Zeit, um über Ihr Leben nachzudenken und zu fühlen ²¹

Bovet beschreibt aus seiner Sicht eine ‚rein persönliche Sphäre‘:

„Wie weit handeln wir unter dem Druck von Angst, neurotischem Zwang oder Verdrängungen? Wie weit sind wir im Stande, unsere Gefühle und Leidenschaften zu steuern, oder wie weit können wir sie nur abbremsen? Wie weit arbeiten wir daran, uns selbst zu werden, oder wie weit verfolgen wir nur ein konventionelles Ideal oder ein ichfremdes Phantasiebild? Wichtig ist sodann auch die Art, wie wir unsere biologische Konstitution, unser Schicksal und vielleicht auch unsere körperlichen Krankheiten annehmen und verwerten. Von ganz besonderer Wichtigkeit ist schließlich die Intensität und Dauer unserer inneren Entwicklungsfähigkeit, aus der auch die schöpferische Begabung wächst.“ ²²

4.2. Beziehungsebene

Die Beziehungsebene ist vielschichtig und bezieht sich sowohl auf die Beziehung zu den Mitmenschen, Kollegen bzw. Patienten als auch auf die Beziehung zum Selbst. ²³

Nach Bergner sind dabei folgende Punkte wichtig:

- Korrekter Umgang mit Patienten und das Training desselben
- Gekonnte Kommunikation mit den Patienten

²¹ Vgl. www.aerztegesundheits.de/Psychohygiene.htm, 08.01.2008, 11.30

²² Bovet, 1949, S. 182

²³ Vgl. Tosquelles/Gentis/Enkin/Bonnet, 1965, S. 131

- Bereitschaft, die Probleme innerhalb der Partnerschaft ehrlich anzuschauen und sie anzugehen
- Einholen, Erkennen und Annahmen von Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten
- Lernen und Nutzen von Antipathie, d.h. dem anderen (also dem Patienten) Grenzen zu setzen und das Erlernen des Wortes „Nein“. ²⁴

Besonders hervorgehoben wird der Punkt **Betreuung der Betreuer** (Supervisionssystem)

„Insbesondere im Pflegebereich ist das Angebot eines arbeitsbezogenen Betreuungssystems für die Betreuer von ausschlaggebender Bedeutung. Bestandteile eines solchen Betreuungsangebots, das wenigstens teilweise Bestandteil der bezahlten Arbeitszeit sein sollte, sind insbesondere

- Regelmäßige Gruppendiskussionen zu Problemen der Arbeit, beispielsweise der zu betreuenden Patienten.
- Wahlobligatorische Angebote von trainierenden Gruppenaktivitäten, beispielsweise als autogenes Training, Yoga oder als gymnastisches Ausgleichstraining.
- In einigen Berufsgruppen im Bereich der Humandienstleistungen ist an das Angebot einer regelmäßigen ärztlichen Betreuung und an eine begleitende Physiotherapie zu denken. Die Notwendigkeit hierzu ergibt sich aus zahlreichen körperlichen Beschwerden, die beispielsweise für Pflegeberufe noch dominanter als das Burnoutphänomen selbst sind. ²⁵

Bovet beschreibt Aspekte der Partnersphäre und deren in seinen Augen weitreichenden Auswirkung auf die Berufsauffassung folgendermaßen:

„[Partnersphäre] umfasst den geschlechtlichen Partner; in ihrer Reifeform bildet sie die *Ehe*. Gerade hier kann das Verständnis für das Wesen der Ehe nur in der eigenen Ehe [...] erlebt werden. Das Geheimnis der Ehe ruht weder in moralischen Grundsätzen, noch in vertraglichen Artikeln, noch in technischen Tricks, sondern in der bedingungslosen Annahme der totalen Lebensgemein-

²⁴ Vgl. Bergner, 2006, S. 221

²⁵ Vgl. Richter; Hacker, 1998, S. 155 ff

schaft. [...] Wer diese Totalität für sich nicht annimmt, [...] hat von der Ehe nichts oder wenig verstanden und taugt nicht zum Seelenhygieniker. Man wird auch kaum Seelenhygiene verkünden können, solange die eigene Ehe von Selbstsucht beherrscht, von Kompromissen getragen oder von der Langeweile vergiftet wird. Deshalb hat der Seelenhygieniker die ganz besondere Pflicht, solchen Störungen mit einem fachmännischen Freund zu besprechen, wenn sie bei ihm vorliegen. Paradoxerweise widerstrebt gerade ihm das in besonderem Masse. Die Eheberatungen fallen auch entsprechend aus.“²⁶

4.3. Entscheidungsebene

Die Entscheidungsebene ist nützlich, um sich klar zu machen,

- wie Entscheidungen getroffen werden,
- wie konsequent sie durchgehalten werden,
- wie stark der eigene Wille ist,
- was die wirklichen, eigenen Ziele sind.

Inwieweit hat der Führungsstil und damit verbunden die Form der Entscheidungsfindung der Leitungsperson Auswirkungen auf die Belastungssituation von Mitarbeitern?

„Die Zwei-Faktoren-Theorie (MICHIGAN-Studie) identifiziert zwei Führungsstile. Der erste Führungsstil wird ‚produktionszentrierter‘ (production-centered) Führungsstil genannt und wird hier auf Grund seiner Ausrichtung auf den produktiven Bereich von Arbeit nicht näher betrachtet.

Der zweite Führungsstil wird ‚personenzentrierter‘ (employee-centered) Führungsstil genannt.

Dazu gehören folgende Aspekte der Führungsperson:

- der zwischenpersönliche Aspekt wird betont
- es existiert ein persönliches Interesse an Bedürfnissen und Zielen der Mitarbeiter
- die Eigenpersönlichkeit und Individualität der Mitarbeiter wird akzeptiert
- das Interesse der Führung am persönlichen Fortkommen und geistig-

²⁶ Bovet, 1949, S. 182

- seelischen Wachsen der Mitarbeiter wird bekundet
- Delegieren von relevanten Entscheidungen und somit Rechte der Mitarbeiter auf Selbst- und Mitbestimmung ist die Regel.“²⁷

In einem Buch zur betriebswirtschaftlichen Führungslehre werden „zwei idealtypische Führungsstile einander gegenüber gestellt, deren Merkmalsausprägungen sich [...] gegensätzlich verhalten:

- Der autoritäre Führungsstil ist durch eine geringe Partizipationsrate, ein hohes Ausmaß an Strukturierung und Dirigierung der Gruppenaktivitäten, durch ein hohes Kontrollniveau, eine starke Zentralisation der Entscheidungsgewalt und durch geringe Motivation der Mitarbeiter gekennzeichnet.
- Der kooperative Führungsstil zeichnet sich aus durch eine hohe Partizipationsrate des Führenden, geringe Strukturierung und Dirigierung, ein niedriges Kontrollniveau unter Betonung der Selbstkontrolle, Dezentralisation der Entscheidungsgewalt und ein hohes Aktivitätsniveau bei der Mitarbeitermotivation.“²⁸

Hier wird ein deutlicher Zusammenhang zwischen Entscheidungsgewalt und Motivation beschrieben.

Für Mitarbeiter wirkt die Möglichkeit, Entscheidungen selbst treffen zu können also motivierend. Dieser Tatsache müssen sich Arbeitgeber wie Arbeitnehmer bewusst sein, da Demotivation einen Schritt Richtung Überforderung darstellen kann.

4.4. Verhaltensebene

Auf der Verhaltensebene sollte man sich damit auseinandersetzen,

- wie das Verhalten sich selbst gegenüber ist,
- welches Verhalten andere stören kann,
- wie Selbstliebe erlernt oder gestärkt werden kann,
- wie mit dem eigenen Körper respektvoll umgegangen werden kann,
- wie Situationskontrolle angewendet werden kann.

²⁷ <http://www.stud.fernuni-hagen.de/q1471341/ruf/fb-ksw/fuehrf1.htm> 29.03.2008 18:22

²⁸ Vgl. Heinen 1984, S. 227

Eine wesentliche Bedeutung kommt der Anzahl der Patientenkontakte zu. Mit steigender Patientenzahl steigt die Unzufriedenheit [...] ein Teufelskreislauf kommt in Gang, der geradewegs in den Burnout führen kann. Denn mit steigender Patientenzahl steigt der Verwaltungsanteil, eine verhaltensbedingte Stressspirale wird angestoßen.²⁹

Ebenfalls ist die Frage zu stellen, ob eine grundlegende Veränderung im Arbeitsverhalten notwendig ist.

„ Seit 2001 ist in Deutschland das Gesetz über Teilzeitarbeit und befristete Arbeitsverträge in Kraft. Daraus ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, seine Arbeitszeit neu zu organisieren. Möglich ist u.a.: Teilzeit (tägliche oder wöchentliche Arbeitszeit wird gekürzt), Jobsharing (zwei oder mehr Arbeitnehmer teilen sich eine Stelle), Saisonale Teilzeit (In Hochzeiten Vollzeitarbeit, wenn wenig los ist, hat man frei).“³⁰ Es wird hier darauf hingewiesen, dass ein Arbeitnehmer kein Anrecht auf eine solche Regelung hat, sondern immer von der Zustimmung des Arbeitgebers abhängig ist.

Ähnliches schlägt C. J. Alexander unter anderem im Bereich der organisatorischen Veränderungen vor, nämlich die Verringerung der Arbeitszeit durch Sabbathmonate und „*Mental-Health-Days*“³¹

4.5. Arbeitsorganisatorische Möglichkeiten

„Arbeitsorganisatorisch ist insbesondere an das Sichern von Anforderungsvielfalt zu denken. Bekanntlich hat Anforderungsvielfalt mehrere Vorteile gegenüber Anforderungseinförmigkeit. Sie besteht unter anderem im Verhüten von einseitigen Fehlbeanspruchungen, im Motivieren durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder im Aufbau von intrinsischen Motivationspotentialen durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile. Eng verbunden mit dem Angebot von Anforderungsvielfalt ist das Einräumen von zeitlichen und inhaltlichen Tätigkeitsspielräumen mit der Chance eigenen Zielsetzens und Entscheidens. Ferner ist die Möglichkeit von Gruppenarbeit als eine arbeitsorganisatorische

²⁹ Vgl. Bergner, 2006, S. 222

³⁰ Seiwert, 2002, S. 67

³¹ Vgl. Alexander, 1994, S. 217

Vorbeugungsmöglichkeit zu erwägen. [...] sie kann auch als in die bezahlte Arbeitstätigkeit eingebettete zusätzliche Gruppenaktivität im Sinne von Qualitäts- oder Gesundheitszirkeln gefördert werden.“³²

„[Diese] Sphäre weitet sich aus zur Arbeit, zum *Werk* des Menschen. Auch hier wird der Psychohygieniker nur wirken können, wenn er selbst eine gesunde Einstellung zu seiner Arbeit hat. Wer seine Arbeit jahraus, jahrein in gehetztem Tempo verrichtet, wer keinen Feierabend genießen, keine Feiertage feiern und keine Ferien gestalten kann, wer seine Arbeit als ‚verdammte Pflicht‘ oder als bloßen Broterwerb betrachtet, der wird umsonst versuchen, in der Industrie die Arbeitsfreudigkeit zu fördern. Auch der Psychohygieniker muss in seiner Arbeit schöpferische Gestaltungskraft ausleben; er muss sie bei aller wissenschaftlichen Fundierung auch als ein Kunstwerk empfinden, in dem sich das Innerste seiner Seele ausdrückt; er muss an seiner eigenen Arbeit gewandelt und geläutert werden. Dann erst hat er das Geheimnis jeder Arbeit erfasst, auch der handwerklichen und technischen, das im persönlich-mikrokosmischen Charakter jedes Werkes liegt. Ein besonderer Aspekt des Verhältnisses, das wir zum Werk haben, ist unser Verhältnis zum Besitz, insbesondere zum Geld. Die Hab-süchtigen werden das Reich Gottes nicht ererben. Auch nicht die Psychohygiene.“³³

4.6. Qualifikatorische Vorbeugungs- und Bekämpfungsmöglichkeiten

Durch eine geeignete Aus- und Weiterbildung kann dem Entstehen von Burnout in ausschlaggebender Weise vorgebeugt werden. An erster Stelle ist an das Vermitteln geeigneter Auseinandersetzungs(Coping)-Strategien zu denken.

„Nach [Richard] Lazarus besteht Coping hauptsächlich aus folgenden Strategien:

- Reduzieren von schädigenden Umweltbedingungen und die Aussicht auf Erholung verbessern.
- Negative Ereignisse oder Umstände ertragbar machen bzw. den Organismus an sie anpassen.

³² Richter; Hacker, 1998, S. 154

³³ Bovet, 1949, S. 182-183

- Ein positives Selbstbild aufrechterhalten.
- Das emotionale Gleichgewicht sichern.
- Befriedigende Beziehungen zu anderen Personen fortsetzen.“³⁴

Ferner sind die bereits erwähnten laufbahnbezogenen Weiterbildungsangebote als ein Bestandteil systematischer Personalarbeit hier einzuordnen. Schließlich ist an eine systematische arbeitstätigkeitsbezogene Weiterbildung zu denken, da Burnout als eine Kombination psychischer, kognitiver und emotionaler Erschöpfung wenigstens ansatzweise auch durch das Beherrschen effektiver Arbeitstechniken zurückgedrängt werden kann.³⁵

4.7. Ziele formulieren, überprüfen, ändern

„Der Journalist und Schriftsteller Günter Radtke hat dazu treffend bemerkt: Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meistens strebt es zu viel und zielt zu wenig.“³⁶

Für die Formulierung von Zielen bewährt sich die sogenannte SMART-Regel immer wieder. SMART steht dabei für:

Specific - Measurable - Achievable - Relevant - Timely.
(präzise – messbar – erreichbar – passend – zeitgemäß)

Ziele SMART zu formulieren hilft, rechtzeitig Abweichungen festzustellen und unterstützt bei einer strukturierten Reflexion von Fehlentwicklungen. Das schrittweise Zerlegen in Aktionsschritte und Meilensteine erleichtert das strukturierte Herangehen an Aufgaben und schützt vor Überforderung.

Damit ist diese Kurzformel eine gute Hilfe im Sinne der Krisenprävention.

Je früher Fehlentwicklungen erkannt werden, umso leichter fällt noch eine Neuorientierung.³⁷

„SMARTE Zielformulierung ist aber nicht nur ein Schönwetter - Konzept: Der Wunsch alleine, den ‚Karren noch herumreißen‘ zu können, führt ins Leere. Erst

³⁴ http://www.careum-explorer.ch/careum/pub/themeneinheit_7_stress_fage881.pdf, 05.04.2008 14:05

³⁵ Vgl. Richter; Hacker, 1998 S. 154

³⁶ http://www.unternehmer-in-not.at/krise_krisenpraevention27.php, 12.03.2008 19:42

³⁷ Vgl. http://www.unternehmer-in-not.at/krise_krisenpraevention27.php

das Zerlegen in einzelne Teilziele und Aktionsschritte stellt wieder die Handlungsfähigkeit her. Der unüberblickbaren Wulst ‚Krise‘ lässt sich so zu handhabbaren Teilproblemen zerlegen und ermöglicht erst eine kontrollierbare Schritt-für-Schritt-Strategie.“³⁸

Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus. Dieses Verhalten und das Ziel selbst bleiben den meisten Menschen lange Zeit unklar. Bei der Zielerreichung und -erkennung gibt es vier grundsätzliche Stolpersteine:

1. Jemand ist nicht fähig (menschlich, persönlich, fachlich), das Ziel zu erreichen.
2. Das Ziel selbst war aus anderen Gründen (z.B. äußere Faktoren) nicht erreichbar.
3. Das Ziel ist realistisch gewählt, aber es wird mit unrealistischen, in aller Regel zu hohen Belohnungserwartungen verbunden.
4. Die Ziele waren nicht die eigenen, sie wurden von den Eltern, dem Partner oder anderen übernommen.

Dann fühlt sich die Belohnung nach Zielerreichung nicht stimmig an und der Mensch wird frustriert.³⁹

4.8. Hobby, Sport und Freizeit

Sportliche Betätigung wird im Gegensatz zur konsumierenden Freizeitgestaltung (Fernsehen, etc.) von vielen Psychologen positiv bewertet. Sinnvolle Sportausübung beginnt bei der Wahl der richtigen Sportart. Sie soll der körperlichen Beschaffenheit entgegenkommen und dem Betreiber darüber hinaus auch Spaß machen.

„Gesundes Bewegen, sportliches Handeln sowie das Verstehen dieser Tätigkeit leisten einen wesentlichen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Dies führt zu einem verantwortungsbewussten Verhalten gegenüber der eigenen Person, der Gesellschaft und der Natur. Der Sportunterricht [...] verbessert das physische, psychische und soziale Wohlbefinden und fördert

³⁸ http://www.unternehmer-in-not.at/krise_krisenpraevention27.php, 12.03.2008 19:42

³⁹ Vgl. Bergner, 2006, S. 223

dadurch die Gesundheit. Um diesen Ansatz noch zu vertiefen, steht auf dem Sport-Lehrplan der Kantonalen Mittelschule Uri das Thema Psychohygiene mit den Unterpunkten Selbstpflege, Gesundheitsförderung, Prävention / Wellness, Spannung-Entspannung (verschiedene Methoden).“⁴⁰

„Hobbies können entspannen und beruhigen, sie helfen einem Menschen, sich vorübergehend vom hektischen, schnellebigen Alltag zurückzuziehen und sich in die Welt der eigenen Interessen und Phantasien zu versenken.“⁴¹

4.9. Spiritualität

Der Begriff Spiritualität füllt sich in unserem Kulturkreis geschichtlich bedingt vor allem mit Inhalten der christlichen Religion.

Unzählige Texte bezeugen eine Heilkraft des christlichen Glaubens, wie z.B. in den über Jahrhunderte geführten Mirakelbüchern der über tausend Wallfahrtsorte in Deutschland.⁴² Ebenso registriert das 1880 eingerichtete Ärztebüro im französischen Lourdes bislang 6000 Heilungen.⁴³

Bereits die Bibel beschreibt, wie sich die Menschen um die Belange und Nöte anderer kümmern sollen. Dabei wird das Wort Paraklese verwandt, was in der Bedeutung Gnadenzusage, Trost, Ermutigung und Mahnung gleichzeitig beinhaltet.⁴⁴ Diese und weitere Hinweise der Bibel sind als eine Frühform der Psychohygiene zu sehen, da hier der Mensch im Mittelpunkt steht und seine Gesunderhaltung bzw. Heilung, besonders in alltagspraktischen und zwischenmenschlichen Belangen, aber auch im Bereich der Selbstsorge und konkreten Lebensgestaltung thematisiert werden. Die Verbindung zwischen Glaube und Gesundheit wird seit geraumer Zeit professionalisiert und als eindeutiges Angebot auf den Markt gegeben. Vereinigungen wie „Christen im Gesundheitswesen“ zielen darauf ab, Heilung aus medizinischer Sicht und aus Glaubenssicht

⁴⁰ http://www.k6-uri.ch/fms/lp_fms/sport.pdf, 04.03.2008 20:45

⁴¹ <http://www.gesundheitpro.de/Spiel-Sport-und-Spass-Freizeit-050829ANONI013543.html>, 04.03.2008 20:28

⁴² Vgl. <http://www.phf.uni-rostock.de/tthist/ivs/026.asp>, 05.03.2008 16:03

⁴³ Vgl. Spiegel Spezial Nr. 6/2007, S. 25

⁴⁴ Vgl. <http://www.ev-theologie.uni-wuerzburg.de/Downloads/Buntfuss/20%20-%20Die%20paulinische%20Ethik.pdf>, 05.03.2008 16:08

zu verbinden und als durch den Patienten bewusst zu wählendes Alternativkonzept zu etablieren.

Der Vorsitzende von Christen im Gesundheitswesen Dr. Georg Schiffner ist einer der Hauptinitiatoren des ersten Christlichen Gesundheitskongresses (27. – 29. März 2008 in Kassel) und sagt: „immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes wie Esoterik, Anthroposophie, Traditionell-Chinesische Medizin“ und zweifelhaften okkulten Praktiken. Daher formuliert Dr. med. Schiffner in seinen gemeinsam mit Reinhard Köller entwickelten 12 Thesen u.a.: „Vielen dieser Angebote ist gemeinsam, dass die Bedeutung der spirituellen Dimension des Menschen erkannt und einbezogen wird. ‚Ganzheitlichkeit‘ ist zu einem Modewort geworden, das allerdings meistens nicht im christlichen Kontext verwendet wird.“⁴⁵

Ein vor allem durch die Kirchen und andere Glaubensgemeinschaften geprägter Begriff in der Begleitung von Menschen ist der der Seelsorge.

„Seelsorge ist die Ausrichtung des Wortes Gottes an den Einzelnen. Nach biblischer Überzeugung hat der Mensch nicht nur eine Seele. In dem Wort Seele sieht die Bibel unterschiedliche Bereiche des Lebens. Geist, Seele und Körper bilden eine Einheit. Seele meint den auf Beziehungen angelegten Menschen. Der Mensch ist als Seele nicht nur einfach für sich selbst da. Nach biblischer Aussage ist Seele das, was den Menschen in seiner Beziehung zu Gott, zu seinen Mitmenschen und zu sich selbst ausmacht.

Seelsorge ist die Sorge um den ganzen Menschen in den genannten Beziehungsfeldern:

- die über-menschliche Beziehungsebene

Vom Erlösungshandeln Gottes in Jesus Christus empfängt Seelsorge ihre Wirkungskraft und Orientierung. Sie weist den Weg, wie ein von Gott getrennter Mensch Heil erfahren kann.

- die zwischen-menschliche Beziehungsebene

⁴⁵ <http://openpr.de/news/152641/Spiritualitaet-und-Heilung-nicht-der-Esoterik-ueberlassen-Gesundheitskongress-erinnert-Kirche-an-ihren-Auftrag.html>, 05.03.2008 16:37

Der Seelsorge liegt die Beziehungskultur am Herzen. Sie will Menschen Hilfe sein, gestörte Beziehungen zu überwinden und gelebte Beziehung im Alltag zu gestalten.

- die inner-menschliche Beziehungsebene

Seelsorge will Menschen zu einem gesunden Selbstbild verhelfen.“⁴⁶

Bovet beschreibt die Gottes-Sphäre und deren Einfluss auf psychohygienische Vorgehensweisen wie folgt:

„Die allerpersönlichste und zugleich welt weiteste Sphäre des Menschen ist indessen diejenige, wo er seinem *Gott begegnet*. Die Psychohygiene will nicht ‚christlich‘ und erst recht nicht konfessionell sein, aber der Psychohygieniker muss wissen, worum es im religiösen Erlebnis geht, und er muss glauben, dass von jenseits aller Erkenntnis ein ‚Ganz anderes‘ auf den Menschen einwirkt. Wer den religiösen Glauben mit ‚Suggestion‘ oder ‚Illusion‘ abtut, soll sich nicht mit Psychohygiene befassen; denn er wird immer am wichtigsten Anliegen des Menschen vorbeireden. Je lebendiger aber sein eigener Glaube an eine ganz bestimmte Form von Offenbarung ist, sei es nun die christliche oder eine andere, desto besser wird auch sein Verständnis für andere Religionsformen sein. Glaubt er indessen nur an den Buchstaben und an die sichtbare Kirche, dann wird er ebenfalls an den anderen vorbeireden; [...] Ein zentraler Punkt der Psychohygiene, auch des Psychohygienikers ist, wenn der Mensch alle Probleme und Entschlüsse seines persönlichen Lebens mit seinem Gott besprechen und seinen Weisungen gehorchen kann. Wer den Wert dieser Zwiesprache mit Gott an sich erfahren hat, der kann ein Leben ohne sie nicht mehr für voll gesund halten. Er wäre aber ebenso müßig, darüber zu diskutieren, ohne den praktischen Versuch zu unternehmen, wie es müßig wäre, zwischen Sehenden und Blinden über die Existenz des Lichtes zu diskutieren.“⁴⁷

Neben dem christlichen Glauben gibt es selbstverständlich weitere spirituelle Strömungen und Glaubensrichtungen, die den kranken oder von Krankheit bedrohten Menschen in seiner Not erkennen und durch gezielte Interventionen Heilung und Prävention zum Ziel haben.

⁴⁶ <http://www.blaues-kreuz.de/bkd/sucht/seelsorg.htm>, 05.03.2008 16:31

⁴⁷ Bovet, 1949, S. 183 - 184

Dabei handelt es sich teilweise um eine Mischung verschiedenster Richtungen und Überzeugungen. Zum Beispiel beschreibt ein Anbieter seine Inhalte folgendermaßen: „Wir befürworten die christlichen Aspekte der Nächstenliebe, dennoch distanzieren wir uns vom kirchlichen Dogmatismus. Vielmehr sehen wir in fast allen Glaubensrichtungen Gemeinsamkeiten, von daher ist es für uns auch kein Widerspruch die sinnvollsten Praktiken aus ihnen zu nutzen. Ob es sich dabei um Schamanismus oder Naturreligionen handelt, Buddhismus oder Hermetik, oder Psalmen aus der Bibel - eine Wertung entsteht nur durch das Auge des Betrachters.“⁴⁸

4.10. Urlaub und Wellness

Urlaub dient der persönlichen Erholung. Um dies zu ermöglichen, hat der Gesetzgeber in Deutschland eindeutige Regelungen erlassen. „...hat der Arbeitnehmer Anspruch auf Urlaub von mehr als zwölf Werktagen, so muss einer der Urlaubsteile mindestens zwölf aufeinanderfolgende Werktage umfassen.“⁴⁹

Diese Regelung soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird.

Auf die Frage, warum Urlaub wichtig ist, antwortet die Schweizer Professorin für Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie Ilse Kryspin-Exner:

„Urlaub bietet die Möglichkeit, die Kontinuität des Alltags zu durchbrechen und somit neue Kräfte zu tanken. Je nach Bedürfnis kann man Ferien nutzen, um einmal richtig auszuspannen, das Jahr zu reflektieren oder einer kreativen Tätigkeit nachzugehen. Für diese Dinge bleibt im Alltag kaum Zeit.“⁵⁰

Michael Trimmel, außerordentlicher Professor an der Fakultät für Public Health der Medizinischen Universität Wien ergänzt: „Ein Urlaub sollte immer persönlichkeits- und bedürfnisorientiert geplant werden. Beachten sollte man vielleicht, dass ein längerer Urlaub mehrere Phasen hat: Am Anfang wird da oft die pure

⁴⁸ <http://spirituelle-hilfe.com/philosophie.html>, 05.03.2008 16:52

⁴⁹ ArbG Arbeitsgesetze, BurlG § 7 (2) 2, 2007

⁵⁰ <http://derstandard.at/?url=/?id=2995228>, 06.03.2008 10:04

Erholung im Vordergrund stehen, später dann soziale Interessen und kognitive Bedürfnisse.“⁵¹

Aber was ist zu tun, wenn der große Urlaub schon hinter mir liegt und ich trotzdem Bedarf an Urlaubserholung habe?

Hier greifen Konzepte, wie z.B. der Besuch sog. persönlicher Wohlfühlinseln oder das Einlegen sogenannter Phantasietage, wie im Folgenden beschrieben:

„Einen Schutz gegen das Burn-out-Syndrom haben Menschen, die es schaffen, sich auf ihre Wohlfühlinseln zurückzuziehen. Sie können zwar 16 Stunden durcharbeiten, suchen aber immer wieder ihre kleinen Inseln auf, wo sie auftanken [...]. Sie spüren sich, ihre Emotionen, ihre Bedürfnisse, den Sinn ihres Lebens – und verlieren auch nie den Bezug zu den anderen Menschen, der Kraftquelle des Lebens. [...] Nehmen Sie sich in jedem Fall immer mal wieder einen freien Tag zur Regeneration – einen Relaxtag. Machen Sie Urlaub vom Alltag, von der Familie. Machen Sie keinen Plan, stöpseln Sie das Telefon aus [...] Nach einer Weile verändert sich Ihr Zeitgefühl, die inneren Rhythmen Ihrer Phantasie siegen über die äußeren Zeitgeber. Würde man jetzt Ihre Gehirnwellen messen, fände man einen überraschend hohen Anteil Alpha-Wellen, die sonst nur kurz vor dem Einschlafen auftreten – Ein Hinweis dass Sie einen meditativen Zustand innerer Ruhe erreicht haben.“⁵²

4.11. Placeboeffekt

„Der Placeboeffekt ist ein höchst reales Hirngespinnst. Er hat eine biologische Entsprechung im Nervensystem und führt zu nachweisbaren Veränderungen im Körper. [...] Homöopathie, die Akkupunktur und die vielen anderen alternativen oder esoterischen Heilmethoden erscheinen plötzlich in einem anderen Licht: Selbst wenn diese Verfahren aus naturwissenschaftlicher Sicht widersinnig sind, so können sie dennoch höchst effektiv die Selbstheilungskräfte des Menschen mobilisieren. Denn wer die Hoffnung seines Patienten weckt, kurbelt damit automatisch die heilenden Placebo-Schaltkreise in seinem Gehirn an.“⁵³

⁵¹ <http://derstandard.at/?url=/?id=2995228>, 06.03.2008 10:05

⁵² Seiwert, 2002, S. 67

⁵³ Blech, 2007, S.9

Aber wie steht es mit dem Placeboeffekt in der Psychohygiene, vor allem in der Selbstfürsorge. Kann der Mensch sich selbst ein Placebo verabreichen? Sind Maßnahmen, von denen wir überzeugt sind, erfolgreich bei der Vermeidung von Überforderungen, auch wenn jeder andere sie als wirkungslos beschreiben würde?

Letztlich handelt es sich hierbei im eigentlichen Sinne nicht um ein konkretes Hilfsmittel, sondern vielmehr um eine unterstützende, aber unbewusste Reaktion des Menschen. Im Bezug auf die Psychohygiene bedeutet der Placeboeffekt, dass alles von dem ich denke, dass es mir gut tut, mir tatsächlich gut tut. Und zwar weil ich es denke. Auszuschließen ist an dieser Stelle klar als gesundheitsgefährdend Beschriebenes, wie z.B. der Rauschmittelkonsum.

„Aus alter und neuer Zeit liegen zahlreiche Berichte über Fälle von Gesundbeten vor. Luther soll durch sein Gebet Melanchthon geheilt haben und immer wieder machen sozusagen hauptberufliche Gesundbeter von sich reden. Da die Gesetze vieler Staaten derartige Praktiken verbieten, fehlen verlässliche Angaben über die Anzahl dieser Heiler. Sie scheint aber nicht unbeträchtlich zu sein und das Gesundbeten wirft somit auch psychohygienische Fragen auf.

Die unbezweifelbaren gelegentlichen Erfolge lassen sich teilweise durch spontane Remission erklären, zum Teil auch als Placebo-Effekt (Gesundbeten als Suggestionstherapie). In den Fällen, wo der Patient die Stunde des Gesundbetens nicht kennt und dennoch eine Besserung eintritt, muss eine mentalsuggestive Wirkung in Betracht gezogen werden.“⁵⁴

Ein Institut für Energiemedizin und Visionsschule beschreibt Folgendes: „Aus der Psychokybernetik wissen wir, dass wir allein mit unserer Gedankenenergie Funktionen unseres Organismus steuern und beeinflussen können. Denn wie der Placebo-Effekt in der Medizin unwiderruflich und definitiv beweist, können wir alle unsere eigenen ‚Geistheiler‘ sein - auch wenn das gewissen Leuten nicht gefällt und die positiven Ergebnisse solcher Studien noch verdeckt werden. Wir haben unglaubliche Kraft, Macht und Einfluss auf unser Leben. Häufig entdecken wir dies leider in der Materialisierung negativer Lebensumstände -

⁵⁴ <http://www.sphinx-suche.de/lexpara/gesundbe.htm>, 06.03.2008 11:32

doch es funktioniert ebenso umgekehrt in dem Maße, wie wir an diese Kraft GLAUBEN wirken wir auch.“⁵⁵

Das aus diesen Aussagen resultierende ‚Problem‘ besteht darin, dass niemandem die Wirksamkeit seiner persönlichen psychohygienischen Maßnahmen abgesprochen werden kann. Keinem dieser persönlichen Erfolge im Bereich der Gesunderhaltung, die ohne den Einsatz nachvollziehbarer und als anerkannt beschriebener Methoden zu Stande kommen, kann die Existenz abgesprochen werden. Diese Tatsache macht es schwierig, klare Abgrenzungen zu wissenschaftlich fragwürdigen Methoden vorzunehmen, da die Grenzen fließend sind und bleiben werden. Das erschwert die Messbarkeit und Vergleichbarkeit psychohygienischer Inhalte und Vorgehensweisen.

5. Die Expertenbefragung

Wie bereits beschrieben, wurden vier Ergotherapeuten aus dem Fachbereich der Psychiatrie per Fragebogen um eine Einschätzung in der Literatur beschriebener psychohygienischer Vorgehensweisen gebeten. Die Auswahl dieser Therapeuten geschah willkürlich und ohne Betrachtung der persönlichen Lebens- und Arbeitssituation.

5.1. Aufbau und Auswertung der Fragebögen

Im Folgenden werden die jeweiligen Fragen bzw. Statements, die den Therapeuten zur Bewertung vorgelegt wurden genannt und mit der Angabe der Bewertung und den entsprechenden Bemerkungen aufgelistet.

Die Items wurden an Hand der vorgestellten Literaturaussagen für die Fragebögen formuliert bzw. als Zitat auf Grund ihrer prägnanten Formulierung direkt übernommen.

5.2. Die Items und deren Bewertung

5.2.1 Nicht alle Patienten annehmen

Genug ist genug, setzen Sie dem Zustrom in Ihre Abteilung rechtzeitig ein Ende und installieren Sie eine Warteliste.

⁵⁵ <http://www.in-well.de/MentalesTraining.html>, 06.03.2008 12:27

Ergotherapeut 1: Hält den Vorschlag für grundsätzlich umsetzbar, weist aber darauf hin, dass solche begrenzenden Maßnahmen immer von den Rahmenbedingungen abhängig sind, die bedacht und einbezogen werden müssen.

Ergotherapeut 2: Hält den Vorschlag ebenfalls für umsetzbar, fühlt sich aber von den wirtschaftlichen Bedingungen unter Druck gesetzt und möchte sich der Unterstellung entziehen, nicht genug Einsatz zu zeigen.

Ergotherapeut 3: Hält den Vorschlag ebenfalls für umsetzbar, gibt aber an, dass er zum Ausgleich möglicher Terminausfälle manchmal bewusst überbelege.

Ergotherapeut 4: Wertet die These ebenfalls als grundsätzlich umsetzbar, hat aber auf Grund der nicht immer ausreichenden Anzahl an notwendigen Behandlungseinheiten das Gefühl, nachholen bzw. vorarbeiten zu müssen.

5.2.2 Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige

Zeitliche Begrenzungen, vorgegeben durch die Behandlungsdauer im Rahmen der ärztlichen Verordnung, sind nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen einzuhalten. Ich darf meine Belastungsgrenzen nicht überschreiten. Es ist nicht förderlich, zusätzlich weitere Aufgaben neben der eigentlichen Arbeit zu übernehmen. Auch sollten Fortbildungen nicht neben der eigentlichen Arbeitszeit besucht werden und Fachbücher gehören nicht auf den Nachttisch.

Ergotherapeut 1: Umsetzbar mit dem Hinweis, dass ein kontinuierlicher Selbstwahrnehmungsprozess erforderlich ist, um eine fortwährende Anpassung an die sich ständig ändernden Rahmenbedingungen zu gewährleisten.

Ergotherapeut 2: Umsetzbar mit dem Hinweis, dass die Abläufe während der Arbeitszeit oftmals so dicht sind, dass keine Zeit für Fortbildungen vorhanden ist. Dazu kommt, dass viele Nebenaufgaben mittlerweile schon selbstverständlich sind und nicht mehr reflektiert werden.

Ergotherapeut 3: Keine Einschätzung

Ergotherapeut 4: Stimmt zu, weiß aber aus Erfahrung, dass oft die Zeit nicht ausreicht, während der Arbeitszeit Fachbücher, Artikel etc. zu lesen. Veröffent-

lichungen werden nur dann gelesen, wenn die Zeit dafür vorhanden ist, was das Gefühl mangelnden Informationsstandes zum Ergebnis hat.

5.2.3 Sich Rat und Unterstützung holen

Bestehende Probleme oder Fragen mit Kollegen oder anderen Fachleuten zu besprechen reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

Ergotherapeut 1: Zustimmung mit dem Hinweis, dass es auf Grund der Arbeitsauslastung oder auch Überlastung erheblich erschwert sein kann, die Rahmenbedingungen für eine Unterstützungsnahme zu organisieren.

Ergotherapeut 2: Zustimmung, er gibt aber an, dass auf Grund der fehlenden Finanzierung seitens der Einrichtung Supervision oft nicht möglich ist. Dazu fehlt das Vertrauen in den Vorgesetzten. Extern wird Hilfe in Anspruch genommen, was aber teuer ist und somit auch nur selten durchgeführt wird.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.4 Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen verbessern die eigenen Vorgehensweisen und Organisationsabläufe und haben eine Entlastung zum Ergebnis. Aber sie gehören in die Arbeitszeit, damit die Arbeitsbelastung nicht erhöht wird.

Ergotherapeut 1: Stimmt zu, gibt aber an, dass viele interessante Fortbildungen am Wochenende, also in der Freizeit stattfinden und privat finanziert werden müssen.

Ergotherapeut 2: Stimmt zu, da durch Wissenserweiterung perspektivisch etwas in Bewegung kommt. Er gibt aber ebenso zu bedenken, dass finanzielle und zeitliche Anforderungen des Arbeitgebers diese Möglichkeit einschränken

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Stimmt zu, schränkt aber die Umsetzbarkeit dahingehend ein, dass im persönlichen Fall Fortbildungsmaßnahmen nicht im vollen Umfang vom Arbeitgeber als Arbeitszeit gewährt werden. Zudem sind Fortbildungen sehr teuer und stellen damit eine finanzielle Belastung dar.

5.2.5 Hobby und Freizeitverhalten pflegen

Es ist wichtig, neben der Arbeitsverpflichtung ein Ausgleichsprogramm zu haben. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die nichts mit der beruflichen Tätigkeit zu tun haben, trete ich bewusst aus der Arbeitnehmerrolle heraus. Die Kontinuität des Arbeitsalltags wird durchbrochen und neue Kräfte können geschöpft werden.

Ergotherapeut 1: Stimmt zu, gibt aber zu bedenken, dass der Arbeitsalltag nicht zu erschöpfend sein darf, dass die Energie für eine befriedigende Freizeitgestaltung fehlt.

Ergotherapeut 2: Hält es grundsätzlich für umsetzbar, musste aber erleben, dass die Belastung z.T. so hoch ist, dass die Zeit des Heimwegs nicht ausreicht, um unbelastet Zuhause anzukommen. Das birgt die Gefahr, dass die Familie zu Co-Therapeuten gemacht wird.

Ergotherapeut 3: Stimmt ebenfalls zu, muss aber häufiger die Erfahrung machen, dass auf Grund der langen Fahrt nach Hause dort dann die Motivation fehlt, Hobby und Freizeit zu gestalten. Die Aktivitäten verlagern sich damit rein auf das Wochenende.

Ergotherapeut 4: Stimmt der These zu, allerdings scheitert die Umsetzung häufig an Müdigkeit und dem Wunsch nach Entspannung.

5.2.6 Klare Struktur für den Tag setzen

Wer seinen Arbeitstag nicht in den von ihm selbst beeinflussbaren Bereichen organisiert und plant, verliert leicht den Überblick. Das verursacht Stress und, wenn es dauerhaft auftritt, Ohnmachtsgefühle, da der Arbeitstag über den Menschen bestimmt und nicht umgekehrt.

Ergotherapeut 1: Stimmt eingeschränkt zu, da eine zu starre Struktur auch Stress verursachen könne. Vielmehr ist eine stimmige Balance zwischen starrer Struktur und flexibler Reaktion auf konkrete Situationen zu suchen.

Ergotherapeut 2: Stimmt nicht zu, weil Ergotherapeuten in der Psychiatrie mit Menschen arbeiten, die ihre Bedürfnisse als im Mittelpunkt stehend sehen wollen. Somit kann Organisatorisches nur einen groben Rahmen geben.

Ergotherapeut 3: Stimmt zu, muss aber einschränkend sagen, dass durch die ständige Erreichbarkeit über Email und Telefon eine bestehende Struktur durchbrochen wird und Dinge erledigt werden, die eigentlich warten können.

Ergotherapeut 4: Stimmt der These zu, erlebt aber im Arbeitsalltag, dass häufig Dinge von außen herangetragen werden, die es schwer machen, eine Struktur einzuhalten. Dies können z.B. Klienten mit akutem Gesprächsbedarf sein. Notwendig sind eine sehr bewusste Abgrenzung und bisweilen auch ein deutliches Nein.

5.2.7 „Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen

Alles was sich vor mir auftürmt und auf Bearbeitung wartet, setzt mich unter Druck, wenn ich eigentlich nicht die Zeit dazu habe, weil immer mehr zu Bearbeitendes dazu kommt. Dann lieber kontrolliert z.B. 2x pro Woche eine Stunde länger arbeiten und damit die Ablage leeren.

Ergotherapeut 1: Stimmt zu und formuliert den Auftrag, dass das Problem erkannt und eine passende Bewältigungsstrategie entwickelt werden muss.

Ergotherapeut 2: Stimmt nicht zu und wertet den Vorschlag als nicht umsetzbar, weil eine freiwillige Verlängerung der Wochenarbeitszeit aus persönlichen Gründen keine akzeptable Alternative darstellt.

Ergotherapeut 3: Stimmt nicht zu und bemerkt, dass nicht die Arbeitszeit verlängert werden, sondern der Zustrom an Arbeit mehr kontrolliert und evtl. delegiert werden sollte.

Ergotherapeut 4: Stimmt zu, stellt aber gleichzeitig die Forderung auf, geleistete Mehrarbeit wenn möglich wieder abzubauen.

5.2.8 Sich Inspiration holen

„Das bedeutet: anknüpfen an das Feuer der Begeisterung fürs Heilen, das einmal in uns war; sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel zu holen, dass es wieder Spaß macht Arzt /Ärztin zu sein, dass der /die einzelne in sich ein neues Sinnerleben für das alltägliche Praktizieren als Arzt erwirbt. Diese Aussage gilt nicht nur für Ärzte, sondern auch für Therapeuten.“⁵⁶

Ergotherapeut 1: Stimmt zu und gibt gleichzeitig zu bedenken, dass es schwierig sein kann, Inspirierendes herauszufinden.

Ergotherapeut 2: Hält die Aussage grundsätzlich für umsetzbar, hat aber in der Realität die Erfahrung machen müssen, dass viele Mitarbeiter auf Grund innerlicher Überforderung mit dem Gedanken der Kündigung spielen und somit selbst wenig Inspirierendes ausstrahlen.

Ergotherapeut 3: Stimmt ebenfalls zu, weist aber darauf hin, dass bei einer Arbeitsbelastung, die die gesamte Arbeitszeit in Anspruch nimmt, wenig Zeit und Kraft übrig bleibt, um sich Inspiration zu holen.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung

5.2.9 Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen

Ich muss nicht perfekt sein, muss nicht alles können. Habe ich das Gefühl, dass man das von mir erwartet? Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe, keinen Makel habe?

Das ist nicht zu erreichen und gilt genau so auch für das Privatleben.

Ergotherapeut 1: Stimmt zu im Wissen, dass es eine große Herausforderung ist, dieses eigenständig zu erkennen.

Ergotherapeut 2: Stimmt ebenfalls zu. Weiß aber, dass die Erwartungen anderer auch sehr hoch und subjektiv sind, oft auch innerhalb der Familien.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

⁵⁶ Vgl. www.aerztegesundheit.de/Inspiration.htm

5.2.10 Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene

Ich bin bedürftig auf dem Gebiet der Psychohygiene. Besonders die Arbeit mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus meinem Handeln beziehen, ist anstrengend und belastend. Ich brauche eine Möglichkeit zur eigenen Entlastung.

Ergotherapeut 1: Hält diese These für grundsätzlich umsetzbar, weiß aber, dass die Schwierigkeit darin besteht, alte Gewohnheitsmuster aufzugeben und die psychohygienischen Maßnahmen umzusetzen.

Ergotherapeut 2: Stimmt ebenfalls zu, bemerkt aber, dass bestehende Arbeitsabläufe und zeitliche Vorgaben keine Zeit für eine angemessene Reaktion geben. Dazu wird in der Einschätzung Bezug auf die These „Inspiration holen“ genommen, in der vom Feuer der Begeisterung für das Heilen die Rede ist. Dieser Punkt lasse sich nicht mit der Aufforderung zur angemessenen Abgrenzung vereinbaren, da empathische Menschen diesen Teil ihrer Persönlichkeit nicht ablegen können, als wäre es ein Kleidungsstück.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.11 Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität

Was will ich für mich an Lebensqualität erreichen und erhalten? Habe ich überhaupt eine Vorstellung davon, was Lebensqualität für mich bedeutet? Diese Fragen sind zu klären und immer wieder zu betrachten.

Ergotherapeut 1: Stuft diese Aussage als umsetzbar ein, weist aber darauf hin, dass sich Schwerpunkte und Ziele im Laufe eines Lebens immer mal ändern können.

Ergotherapeut 2: Hält die Aussage ebenfalls für umsetzbar, macht es aber nur selten, da die subjektive Wahrnehmung durch die vielen Eindrücke gefärbt ist. Dazu kommen als weitere limitierende Faktoren die eigene Bequemlichkeit und das Fehlen von Reflektion.

Ergotherapeut 3: Hält die These ebenfalls für umsetzbar. Weiß aber aus persönlicher Erfahrung, dass selbst wenn man eine Vorstellung davon hat, was Lebensqualität für einen bedeutet, und die Tätigkeiten, die zu einer besseren Lebensqualität beitragen in weniger stressigen Zeiten in den Tagesablauf integriert, es doch genau diese sind, die bei großem Stress am ehesten wegfallen.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.12 „Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin“

- In dem unsere Grenzen und Betroffenheit ausgesprochen werden darf und Berücksichtigung findet.

Wird eine Veränderung des Berufsklimas angestrebt, beginnt diese zuerst im direkten Team. Habe ich die Freiheit, in meinem Team zu sagen, dass ich Grenzen erreicht habe, zu deren Überwindung mir z.B. die Kraft oder die Kenntnis fehlt, nehme ich mir den Druck, alles schaffen zu müssen. Daran anknüpfend können Veränderungen geplant werden, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern kann. Das ist absolut erstrebenswert.

Ergotherapeut 1: Stimmt der Aussage zu, beschreibt zur Umsetzbarkeit aber eine klare Voraussetzung. Das Teamklima muss wertschätzend und wohlwollend sein. Jedem muss bewusst sein, dass das Wohl des Einzelnen eine Wirkung auf das Wohl des Teamklimas hat. Daraus folgt auch die Bereitschaft, sich um das Wohl der anderen mit zu bemühen.

Ergotherapeut 2: Hält die These für umsetzbar, denkt aber, dass die Möglichkeiten dazu nicht konsequent genug eingefordert werden. Es wird ergänzt, dass es so, wie die These es beschreibt, sein sollte, die Realität aber anders aussehe.

Ergotherapeut 3: Stimmt ebenfalls zu, merkt aber an, dass für die Umsetzung durch das gesamte zu bearbeitende Themenspektrum häufig keine Zeit bleibt.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.13 Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen

Arbeit macht nicht immer Spaß, es muss für Ausgleich gesorgt werden. Spaß macht vieles, darum muss ich herausfinden, was das Richtige für mich ist.

Ergotherapeut 1: Hält die Aussage für umsetzbar, sagt aber auch, es sei wichtig zu schauen, wie ich die Dinge, die ich tue, mit Zufriedenheit und Spaß tun kann.

Ergotherapeut 2: Stimmt zu und nennt als Grund für Zeiten, in denen es nicht umgesetzt wird, persönliche Bequemlichkeit und Erschöpfung.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.14 Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein

Kann ich meine Praxistür schließen und auf dem Weg nach Hause abschalten? Wie oft nehme ich einen Patienten gedanklich mit nach Hause? Arbeit soll während der Arbeitszeit stattfinden. Zu Hause ist Zeit für Freizeit.

Ergotherapeut 1: Bewertet die Aussage als grundsätzlich umsetzbar und stellt (sich) gleichzeitig eine Frage: Welche Strategien hat er, wenn er entgegen seiner Überzeugung feststellt, dass er einen Patienten innerlich „mit nach Hause“ genommen haben? Ein Antwort gibt er nicht.

Ergotherapeut 2: Hält die These ebenfalls für umsetzbar, befürchtet aber, dass die persönliche Einstellung zum Thema Abgrenzung deren Umsetzbarkeit behindert. Unter anderem, weil das Thema Psychiatrie noch immer ein Tabuthema in der Gesellschaft sei.

Darüber hinaus sei Abgrenzung oftmals nicht möglich, da Überlastungen im Arbeitsbereich nicht ausreichend kompensiert werden und in den Familien bzw. Partnerschaften noch viele andere Aufgaben warten, die ebenfalls erledigt sein wollen.

Ergotherapeut 3: Stimmt der Aussage zu, nennt die Umsetzbarkeit aber schwierig, da dieser Punkt schwer zu beeinflussen sei.

Ergotherapeut 4: Stimmt zu, schränkt aber ein, dass diese Vorgehensweise nicht in allen Situationen funktioniert. Dann fehlen Strategien zum Abschalten.

5.2.15 Pflegen Sie Freundschaften

Ich brauche soziale Kontakte. Wie viele davon habe ich im Kollegenkreis? Das muss nicht immer verkehrt sein, aber ich sollte mit ihnen anderes besprechen können als die Themen der täglichen Arbeit.

Ergotherapeut 1: Nennt die These grundsätzlich umsetzbar und fragt gleichzeitig, wie man seine sozialen Kontakte so pflegt, dass sie für ihn stärkend und heilsam wirken.

Ergotherapeut 2: Stimmt der These zu, merkt aber an, dass (aus persönlicher Sicht) die Grenzen zwischen Dienst und Privatleben nicht zu sehr verwischen sollten. Die Umsetzbarkeit wird zum Teil in Frage gestellt, da es letztlich im Kontakt mit Kollegen auf privater Ebene im Gespräch doch immer wieder auch um dienstliche Themen geht.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.16 Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten

Bewusst etwas anders zu machen sorgt dafür, dass sich der Blick für diese Situationen verändert. An Fragestellungen z.B. für eine gewisse Zeit anders heran zu gehen, sorgt entweder für dauerhaft andere Vorgehensweisen oder bestätigt die alte und damit überprüfte Arbeitsweise. Das wiederum vermittelt Sicherheit und mindert den Stress, denn ich weiß, dass das was ich mache gut ist.

Ergotherapeut 1: Schätzt die These als umsetzbar ein, gibt aber zu bedenken, dass häufiges Wechseln von Gewohnheiten im Arbeitsablauf Auswirkungen auf die Kollegen haben kann und somit auch für anderen Stress verursacht. Daher muss gut abgewogen werden.

Ergotherapeut 2: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.17 Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport

- Es entspannt und baut Kräfte auf, um in einem sehr stressreichen Beruf klarzukommen. Aber Vorsicht. Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Zu viel Training schadet dem Körper, ein gesundes Verhältnis muss gefunden werden. Wenn der Sport zur weiteren Belastung wird, kehrt sich der Effekt um, was aber kein Freibrief für Tatenlosigkeit ist. Körperliches Training schüttet Wohlfühlhormone aus und verbessert das Körpergefühl.

Ergotherapeut 1: Wertet die These als umsetzbar, gibt aber gleichzeitig zu bedenken, dass auf Grund eines zu umfangreichen Freizeitprogramms wieder Stress entstehen kann.

Ergotherapeut 2: Stimmt der Aussage ebenfalls zu und schränkt zur Vermeidung des Umkehreffektes das Trainingsprogramm bewusst ein.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Stimmt zu, kennt aber den Bedarf, innere Blockaden zu überwinden.

5.2.18 Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht

Ein harmonisches Zuhause stellt die Grundlage für ein stressfreies Privatleben dar. Eine bestehende Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gegenseitigen Verständnis für die aktuelle Lebenssituation. Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

Ergotherapeut 1: Formuliert Zustimmung zur These mit dem Hinweis, dass auch in einer Partnerschaft kontinuierliche kommunikative Nähe gewissen Schwankungen unterworfen ist.

Ergotherapeut 2: Stimmt zwar zu, musste aber im persönlichen Fall erleben, dass die praktische Umsetzung nicht möglich war, da das Verständnis des Partners für die spezifischen Anforderungen durch die Arbeit mit kranken Menschen nicht vorhanden war.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.19 Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie

Neben der Arbeitszeit und der Zeit in der wir schlafen ist der dritte große Zeitblock der des Privatlebens. Dieser ist viel zu wichtig, als dass ich ihn täglich spontan auf mich zukommen lasse. Familie und Freunde leben von meiner aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie ich von deren bewussten Zuwendung lebe. Dieser Aspekt ist wichtig für meine psychische Gesundheit.

Ergotherapeut 1: Wertet die These als grundsätzlich umsetzbar, weist aber auch hier auf die Gefahr von Freizeitstress hin, sollte das Programm zu umfangreich geplant werden.

Ergotherapeut 2: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.20 Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten

Die Veränderung der Arbeitszeit, der Anzahl der Wochenstunden (z.B. durch Stundenreduzierung) oder das Einlegen einer Sabbatzeit verhindert, dass auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

Ergotherapeut 1: Stimmt der These zu, weist aber auf die Frage der Finanzierbarkeit hin

Ergotherapeut 2: Wertet die These ebenfalls als grundsätzlich umsetzbar, gibt

aber den gleichen Hinweis auf die finanziellen Auswirkungen eines solchen Schrittes.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Zustimmung mit dem Hinweis, dass diese Maßnahme nicht finanzierbar sei.

5.2.21 Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit

Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile

Ergotherapeut 1: Stimmt zu, gibt aber zu bedenken, dass die Möglichkeiten und Grenzen hierzu durch die Arbeitsplatzbeschreibung vorgegeben sind.

Ergotherapeut 2: Stimmt ebenfalls zu, gibt aber zu bedenken, dass ab einem gewissen Maß an Vielfalt Überforderung das Ergebnis sein kann.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Weiß nicht, ob diese These stimmt oder nicht.

5.2.22 Ziele formulieren, überprüfen, ändern

Ziele müssen regelmäßig überprüft und gegebenenfalls geändert werden. Das verhindert, dass aus Wunschvorstellungen Ziele werden, die letztlich nie erreicht werden können. Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus.

Ergotherapeut 1: Wertet die Aussage als grundsätzlich umsetzbar unter der Voraussetzung, dass die sich fortwährend ändernden Rahmenbedingungen in der Zieldefinition berücksichtigt und immer wieder überprüft werden müssen.

Ergotherapeut 2: Stimmt der Aussage ebenfalls zu, gibt aber zu bedenken, dass in der heutigen Zeit eine ruhige Planung über Jahre kaum noch möglich ist. Dies berge zukünftig auch gesundheitliche Risiken. Darum ist eine regelmäßige Überprüfung der Ziele auf ihre Angemessenheit hin notwendig.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.23 Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung

Immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die eigene Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen und zu erhalten.

Ergotherapeut 1: Stimmt der These zu, sagt aber gleichzeitig, dass es sich hierbei eigentlich nicht um eine psychohygienische Vorgehensweise handle. Wichtig sei aber, bei Bedarf nach Inhalten größerer Sinnggebung sich auf die Suche nach entsprechenden Möglichkeiten zu machen.

Ergotherapeut 2: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung

Ergotherapeut 4: Weiß nicht, ob diese These stimmt oder nicht

5.2.24 Urlaub dient der persönlichen Erholung

Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

Ergotherapeut 1: Wertet die Aussage als grundsätzlich umsetzbar, gibt aber auch an, dass bei erhöhtem Weiterbildungsbedarf oft nur die Möglichkeit bleibt, Teile des Erholungsurlaubs dafür zu verwenden.

Ergotherapeut 2: Stimmt der These zu, schränkt aber bei der Umsetzung ein, dass eine längere Urlaubszeit aus organisatorischen Gründen oft nicht umsetzbar ist.

Ergotherapeut 3: Zustimmung ohne weitere Wertung.

Ergotherapeut 4: Zustimmung ohne weitere Wertung.

5.2.25 Weitere Bemerkungen der befragten Ergotherapeuten

Ergotherapeut 1: Neben der Selbstwahrnehmungssensibilisierung und Überprüfung der o.a. Fragestellungen halte ich auch ein Wissen über die individuellen Überlastungsanzeichen (z.B. Schlafstörungen, somatische Beschwerden, Kompensationsmechanismen wie z.B. Essen oder Rückzugsverhalten, etc.) als Frühwarnsystem für hilfreich, um dann eine Situationsanalyse vornehmen zu können. Nach meiner Erfahrung ist Psychohygiene ein fortlaufender Prozess der kontinuierliche Achtsamkeit erfordert. Auch gibt es keinen einmal aufgestellten Aktionsplan, der für immer Gültigkeit hat. In jeder Situation müssen sowohl die Erkenntnisse als auch die Maßnahmen neu überprüft und ggf. erweitert oder geändert werden.

Ergotherapeut 2: die grundlegenden Themen sind erfasst und benannt worden, das Thema Humor wäre evtl. noch zu nennen.

Ergotherapeut 3: Keine weiteren Anmerkungen

Ergotherapeut 4: Keine weiteren Anmerkungen

6. Vergleich der Literatur mit den Fragebögen

Um eine Aussage über die Thesen zur Psychohygiene aus der Literatur in Bezug auf deren Gültigkeit und Umsetzbarkeit im realen Arbeitsalltag machen zu können, werden im Folgenden die unterschiedlichen Punkte mit den Aussagen der befragten Ergotherapeuten verglichen und bewertet. Neben dem Bekanntheitsgrad der Aussagen geht es hauptsächlich um die subjektive Einschätzung der Umsetzbarkeit unter Berücksichtigung eventuell gemachter Anmerkungen.

6.1. Übereinstimmungen und Differenzen zwischen Literatur und Alltag

Die in den folgenden Unterkapiteln genannten Ebene und deren Inhalte sowie die Aussagen der befragten Ergotherapeuten sind zusammengefasst den vorherigen Kapiteln entnommen und werden an dieser Stelle zum Zweck des Vergleichs erneut genannt.

6.1.1 Wahrnehmungsebene

Wahrnehmung bezieht sich nicht nur auf die Bereiche, die um den Menschen herum angesiedelt sind, wie beispielsweise das Verhalten der Kollegen oder der Vorgesetzten bzw. Kunden oder Patienten. Es geht vielmehr um die inneren Belange des Einzelnen. Auswirkungen des Erlebten auf die Seele, Reaktionen auf Verhaltensweisen anderer, psychische wie somatische Antworten des eigenen Körpers auf Beanspruchung und Belastung.

Die Literatur beschreibt in diesem Zusammenhang die Notwendigkeit der Wahrnehmung positiver wie negativer Anteile, wobei vor allem vor den negativen Anteilen nicht die Augen verschlossen werden dürfen. Unter anderem wird die Frage nach den eigenen Grenzen und dem Punkt des Überschreitens eben dieser gestellt.

Konkret kann das heißen, dass Fortbildungen nicht in der Freizeit besucht und Fachliteratur nicht nach Feierabend gelesen werden sollte, um die Belastung nicht noch größer werden zu lassen. Die Grenze ist in diesem Fall das Ende der täglichen Arbeitszeit. Ebenso sollten nicht zu viele zusätzliche Aufgaben neben der Kernaufgabe angenommen werden.

Drei der vier befragten Therapeuten stimmen dieser These zu, erwähnen aber, dass ein kontinuierlicher Selbstwahrnehmungsprozess erforderlich ist, um seine gesteckten Grenzen den fortwährenden Veränderungen immer wieder anzupassen.

Als Einschränkung wird von zwei Befragten der Zeitfaktor genannt. Häufig ist es auf Grund eines eng gesteckten Zeitplans nicht möglich, Fachliteratur während der Arbeitszeit zu lesen. Wird dann im Rahmen der Freizeit keine Fachliteratur studiert, ist das Gefühl eines mangelhaften Informationsstandes das Ergebnis. Hinzu kommt noch, dass sich viele sogenannte Nebenaufgaben im Berufsalltag als selbstverständlich eingeschlichen haben, über deren Umsetzung nicht mehr reflektiert wird.

Weiter wird in der Literatur geraten, sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit zu stellen. Das bedeutet, dass es notwendig ist, ein Gefühl für die eigene Persönlichkeit in Bezug auf Wunsch und Wirklichkeit zu bekommen.

Wo verfolgen wir ein realistisches Vorbild und wo jagen wir einem ichfremden Phantasiebild hinterher?

Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe und keinen Makel habe?

Muss ich alles können und denke ich, dass andere das von mir erwarten?

Alle befragten Therapeuten stimmten dieser These zu, zwei von ihnen ergänzen, dass dieses selbständig zu erkennen eine besondere Herausforderung ist, und es wird darauf hingewiesen, dass die Erwartungen anderer sehr hoch sind, auch in den Familien und somit ein Erwartungsdruck auf dem Einzelnen liegt.

Die Literatur empfiehlt weiter, sich einen Plan zur eigenen Psychohygiene zu erstellen. Dazu muss der Betreffende wissen, was er braucht. Die Aussage lautet, dass jeder auf dem Gebiet der Psychohygiene bedürftig ist. Besonders der Umgang mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus dem Handeln des Therapeuten beziehen, ist anstrengend und belastend. Daraus erwächst der Bedarf an persönlichen Entlastungsmöglichkeiten.

Auch dieser Aussage stimmen alle befragten Therapeuten zu. Aus persönlicher Erfahrung wird beschrieben, dass eine Schwierigkeit darin besteht, alte Gewohnheitsmuster abzulegen und psychohygienische Maßnahmen umzusetzen. Ebenso wird darauf hingewiesen, dass Menschen mit einer empathischen Grundeinstellung nicht ohne weitere Anstrengung dazu in der Lage seien, sich in einem notwendigen Maße abzugrenzen.

Zusammenfassend ist zu diesem Punkt zu sagen, dass erstens die zeitlichen Vorgaben in den Kliniken und Praxen eine Umsetzung dieser These oft nicht ermöglichen. Es bleibt wohl nur ein Mittelweg, wenn der Therapeut dem Bedarf an Information und Horizonterweiterung über Fachliteratur nachkommen möchte. Dieser Mittelweg ist individuell und den momentanen Gegebenheiten anzupassen. Dazu muss nicht nur die betriebliche, sondern auch die private, besonders die familiäre Situation immer wieder wahrgenommen und berücksichtigt werden.

Zweitens bedarf es zur Umsetzung dieser These einer starken Persönlichkeitsstruktur, um eingefahrene Wege zu verlassen oder aber dem inneren Wunsch nach einer umfassend helfenden Berufsausübung nicht in ungesundem Maße

nachzugehen. Dieser Aspekt in Verbindung mit den gemachten Literatūraussagen zum Thema Leistungsgrenzen und Selbstbild macht diese These zu einer richtigen und wichtigen, wenn auch nicht leicht umsetzbaren psychohygienischen Vorgehensweise. Sicherlich ist es ratsam, steht man mit diesen Überlegungen am Anfang, die hiermit verbundenen Veränderungen nicht alleine anzugehen, sondern sich durch externe fachliche Beratung Unterstützung zu holen.

6.1.2 Beziehungsebene

Dieser Bereich dreht sich sowohl um die Beziehung zu den Mitmenschen, wie Kollegen, Patienten sowie Familie und Freunde als auch um die Beziehung zum Selbst.

Die Beziehungsebene des Therapeuten zu Anderen umfasst den korrekten Umgang mit Patienten sowie das Pflegen einer gekonnten Kommunikation mit ihnen. Des Weiteren geht es um die Bereitschaft, Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten einzuholen, zu erkennen und anzunehmen.

Sich Rat und Unterstützung bei bestehenden Problemen oder Fragen bei Kollegen oder anderen Fachleuten zu holen, reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

Alle vier befragten Therapeuten stimmen dieser Aussage zu. Hingewiesen wird aber auch hier auf die bestehende Arbeitsauslastung oder bestehende Überlastung anderer Kollegen. Somit wird es schwer, die Rahmenbedingungen für eine Unterstützungsnahme zu organisieren, was z.B. mit der Terminvereinbarung beginnt.

Fachliche Unterstützung im Rahmen von Supervision wird durch die Arbeitgeber häufig nur unzureichend finanziert. Wenn dazu noch das Vertrauen in Vorgesetzte fehlt, die bei einzelnen Fragestellungen die Funktion eines Beraters übernehmen könnten, ist die Maßnahme nicht umsetzbar.

Ebenso beinhaltet die Beziehungsebene die Bereitschaft, Probleme innerhalb der Partnerschaft ehrlich anzugehen und nicht aufzuschieben. Die Aufforderung der Literatur, auf ein möglichst stressfreies Privatleben zu achten und darum die Kommunikation auf einer Basis des gegenseitigen Verstehens für die jeweilige

Situation des Anderen aufzubauen, hat folgenden Hintergedanken: Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

Eine weitere Forderung der Literatur im Rahmen der Beziehungsebene ist das konsequente ‚Sich-Zeit-Nehmen‘ für Freunde. Freunde leben von der aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie der Gebende selbst von deren bewussten Zuwendungen lebt. Dieser Aspekt ist wichtig für die psychische Gesundheit.

Alle vier befragten Therapeuten stimmten auch diesen Aussagen zu. Allerdings wird darauf hingewiesen, dass besonders in einer Partnerschaft kontinuierliche kommunikative Nähe gewissen Schwankungen unterworfen ist. Persönlich musste ein Befragter feststellen, dass das Verständnis des Partners für die spezifischen Anforderungen durch die Arbeit mit kranken Menschen nicht vorhanden war.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass auch den Literaturaussagen zu psychohygienischen Vorgehensweisen im Bereich der Beziehungsebene Zustimmung erteilt wurde. Erneut ist zu erkennen, dass institutionelle Vorgaben deren Umsetzung oftmals nicht zu Stande kommen lassen. Durch die eng gesteckten Zeitrahmen, in denen der Therapeut seine Arbeit leisten muss, kann selten eine adäquate Mitarbeiterberatung gewährleistet werden. Zumeist handelt es sich beim Zustandekommen einer Beratung um eine Notfallintervention. Oder aber regelmäßig stattfindende Veranstaltungen im Rahmen der Beratung sind ausschließlich für Führungskräfte vorgesehen. Obwohl ist auch ohne vorliegende validierte Untersuchungsergebnisse ersichtlich ist, dass Mitarbeiter in der Humandienstleistung erheblich höheren psychischen Belastungen ausgesetzt sind und ein Mitarbeiter bzw. Vorgesetzter gut daran täte, diesen Belastungen durch das Angebot eines Systems der kollegialen Beratung und verschiedener individueller Entlastungsmöglichkeiten Rechnung zu tragen.

6.1.3 Verhaltensbene

Neben dem Ratschlag, dass es hilfreich sein kann Fragestellungen mit anderen Fachleuten zu erörtern, worauf bereits eingegangen wurde, wird in der Literatur

darauf hingewiesen, dass sich jeder die Frage stellen sollte, ob eine grundlegende Veränderung im Arbeitsverhalten notwendig sein könnte.

Das kann z.B. bedeuten, dass ein Arbeitnehmer im Rahmen des Gesetzes über Teilzeitarbeit die sich ergebenden Möglichkeiten nutzt. Die Veränderung der Wochenarbeitszeit oder das Einlegen eines Sabbatjahres kann verhindern, dass der Arbeitnehmer auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen erleidet.

Dieser These wird von Seiten der vier befragten Ergotherapeuten zwar grundsätzlich zugestimmt, aber drei von ihnen weisen auf die Finanzierungsfrage hin. Setzt ein solcher Schritt die wirtschaftliche Sicherheit des Arbeitnehmers aufs Spiel, ist er nicht umsetzbar.

Ein weiterer Hinweis der Literatur ist die Veränderung von Gewohnheiten. Etwas bewusst anders zu machen sorgt für einen veränderten Blick auf die Situation. Einer Fragestellung für eine gewisse Zeit anders zu begegnen sorgt entweder dauerhaft für eine als besser erkannte Vorgehensweise oder aber es bestätigt die Alte. In beiden Fällen vermittelt es Sicherheit und mindert so den Stress, da der Betreffende weiß, dass das, was er macht, gut ist.

Auch dieser Aussage stimmen alle Befragten zu, jedoch kommt ein Hinweis darauf, dass zu häufige Wechsel von Gewohnheiten im Arbeitsablauf gegebenenfalls Auswirkungen auf Kollegen haben können und somit Stress auf deren Seite verursacht wird. Daher muss bei einer solchen Vorgehensweise das Einsatzgebiet gut abgewogen werden.

Ein weiterer Aspekt des Verhaltens, besonders im Berufsalltag, ist der der Inspiration. Über eine längere Zeit der Berufsausübung geht erfahrungsgemäß häufig die Begeisterung für das Aufgabenfeld verloren. Das Alltagsgeschehen überlagert die positiven Merkmale des Berufes. Besonders im Bereich der Humandienstleistung und speziell in der Behandlung von zum Teil chronisch psychisch erkrankten Patienten, bei denen bisweilen über Jahre keine Gesundung zu erkennen ist, muss man sich als Arbeitnehmer die Frage stellen, woher denn die Begeisterung für das tägliche Vorgehen kommen soll.

Darum wird dazu aufgefordert, sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel Input zu holen, dass es wieder Spaß macht, z.B. als Ergotherapeut in der Psychiatrie zu arbeiten.

Alle vier Ergotherapeuten stimmen dieser These zu, machen aber die Einschränkung, dass es durchaus schwierig sein kann, Inspirierendes herauszufinden. Dazu kommt das Problem, dass in einer kollegialen Umgebung, in der alle Mitarbeiter vergleichbaren Belastungen ausgeliefert sind, wenig Inspirierendes zu finden sei. Und als ein weiterer erschwerender Punkt wird aufgeführt, dass die gesamte Arbeitszeit durch die anstehenden Aufgaben ausgefüllt ist und somit wenig Zeit und Kraft übrig bleibt, um sich Inspiration zu holen.

Eine letzte These aus dem Bereich der Beziehungsebene wurde zur Bewertung gestellt: Das Leben ist nicht nur zum Tun, sondern auch zum Sein.

Ist es möglich, die Praxistür zu schließen und auf dem Weg nach Hause abzuschalten? Wie oft wird ein Patient gedanklich mit nach Hause genommen? Die Aufforderung hierzu lautet, Arbeit solle während der Arbeitszeit stattfinden, Zuhause ist Zeit für Freizeit.

Die vier befragten Ergotherapeuten stimmten alle dieser Aussage zu, schränken die Einschätzung der Umsetzbarkeit aber ein. Es wurde der Kenntnismangel an möglichen Strategien genannt, um im Fall des nicht Abschaltens dagegen vorzugehen. Des Weiteren wurde dieser Verhaltensbereich als nur schwer zu beeinflussen beschrieben und es wurde festgestellt, dass bekannte Strategien nicht immer funktionieren.

Zur Bewertung der Verhaltensebene wurden vier Thesen angegeben, die zwar überwiegend Zustimmung ernteten, allerdings in ihrer Umsetzbarkeit nicht einfach zu sein scheinen.

Die Finanzierbarkeit ist ein Problem. Der Vorschlag, bei Gefahr von Überforderung im Rahmen einer Teilzeitregelung kürzer zu treten, ist wie festgestellt wurde, zu befürworten. Aber in Zeiten einer steigenden Zahl von Singlehaushalten bzw. alleinerziehender Elternteile ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein solcher Schritt finanziell umsetzbar ist, gering. Häufig ist eine solche Regelung mach-

bar, wenn durch einen Zweitverdiener in der Familie ein reduziertes Einkommen keine schwerwiegende Einschränkung bedeutet.

Die bewusste Veränderung der alltäglichen Vorgehensweise wurde mit dem Hinweis auf möglichen Stress für die Kollegen eingeschränkt. Zusätzlich ist zu sagen, dass viele Veränderungen die Sicherheit der eigenen Vorgehensweise gefährden. Es sollten darum nicht mehrere Veränderungen parallel vorgenommen werden.

In Bezug auf das Sammeln von Inspiration zur Erhaltung der Arbeitsfreude und Motivation wurde von den Befragten neben der Schwierigkeit, Inspirierendes zu erkennen, wieder der Zeitfaktor als limitierend beschrieben. Wie bereits zuvor genannt, machen die eng gesteckten Zeitpläne und vollen Terminkalender bei dem Wunsch nach einer individuelleren Gestaltung des Arbeitstages relativ unbeweglich. Da diese Beweglichkeit auf Grund der entsprechenden Stellenbeschreibung eingeschränkt ist, soll an dieser Stelle nicht bemängelt werden und verhindert letztlich, dass die Mitarbeiter vorrangig eigenen Bedürfnissen nachgehen und ihre Arbeit damit vernachlässigen. Nimmt man aber als psychohygienisch aufmerksamer Arbeitnehmer die bereits formulierte Aufforderung ernst, seine gesteckten Grenzen nicht zu überschreiten und die Freizeit zur Erholung zu nutzen, bleibt kaum mehr Gelegenheit dazu, sich inspirieren zu lassen, denn dafür sollte man ausreichend Zeit einplanen.

Bei der Bewertung der zuletzt genannten Aufforderung, Arbeit und Freizeit deutlich von einander zu trennen wurde ein Mangel an Kenntnissen über entsprechende Möglichkeiten genannt. Inwieweit sich der Arbeitgeber hier in einer Bringschuld befindet, kann an dieser Stelle nicht eingeschätzt werden. Sicherlich wäre es aber hilfreich, zumindest in innerbetrieblichen Fortbildungen, Stressreduzierungsprogramme und Strategien zur Verarbeitung bestehender Belastungssituationen anzubieten und deren Besuch zu ermöglichen. Natürlich besteht auch hier wieder das bereits mehrfach beschriebene Problem des Zeitmangels. Nimmt ein Mitarbeiter an einer solchen Fortbildung teil und hat danach einen erhöhten Arbeitsaufwand um Liegegebliebenes zu bearbeiten, verbleiben die Strategien zur Belastungsreduzierung in der Theorie.

6.1.4 Arbeitsorganisatorische Möglichkeiten

Folgende Hinweise im Bereich der Arbeitsorganisation als Unterstützung zur Psychohygiene wurden den befragten Ergotherapeuten zur Bewertung vorgelegt.

Klare Strukturen für den Tag sollen helfen, den Überblick über die anstehenden Aufgaben des Tages zu behalten. Bestimmt der Arbeitsalltag dauerhaft den Menschen, verursacht das Stress und Ohnmachtsgefühle. Dies gilt es durch Organisation des selbst zu beeinflussenden Arbeitsbereichs zu vermeiden.

Drei der vier befragten Ergotherapeuten stimmen dieser These zu, einer nicht. Zuerst die Ablehnung der These. Hier wird das Kerngeschäft des Ergotherapeuten als Grundlage der Argumentation gewählt, nämlich die Behandlung von Menschen. Besonders in der Psychiatrie werden Menschen behandelt, die ihre persönlichen Bedürfnisse als im Mittelpunkt stehend sehen wollen und gleichzeitig auf Grund der Symptomatik besonders in akuten Zuständen Reaktionen zeigen, die im Vorfeld nicht planbar sind. Das hat zum Ergebnis, dass der Therapeut häufig flexibel reagieren muss und somit Organisatorisches dem Arbeitstag nur einen groben Rahmen geben kann. Damit ist für diesen Therapeuten die Umsetzbarkeit zu sehr eingeschränkt.

Zustimmung erhielt die These von den drei übrigen Therapeuten. Aber ebenfalls wird hier auf die besonderen Bedürfnisse der psychiatrischen Klientel hingewiesen, die ein flexibles Reagieren des Therapeuten notwendig machen kann. Darum ist eine stimmige Balance zwischen starrer Struktur und flexibler Reaktionsfähigkeit gefragt. Die ständige Erreichbarkeit durch Email und Telefon wird als weitere Störungen der Struktur genannt. Dadurch wird ein bestehendes Gefüge durchbrochen und Dinge werden erledigt, die eigentlich warten könnten.

Als weiterer Punkt des Bereichs Arbeitsorganisation wurde das Abarbeiten unerledigter Aufträge genannt. Hierzu wird in der Literatur ausgeführt, dass sich auftürmende und auf Bearbeitung wartende Aufgaben unter Druck setzen. Dieser Druck wächst noch weiter an, wenn permanent neue Aufgaben an den Arbeitnehmer herangetragen werden. Als Lösung wurde der Einsatz kontrollierter Mehrarbeit genannt, um diesen Aufgaben Herr zu werden.

Zwei der vier befragten Ergotherapeuten lehnen diese Lösungsstrategie ab, da eine freiwillige Verlängerung der Wochenarbeitszeit als nicht akzeptable Alternative angesehen wird. Bevor die Arbeitszeit verlängert werden muss, sollte eher der Zustrom an Aufgaben besser überprüft und gegebenenfalls auf andere Mitarbeiter delegiert werden. Die dieser These zustimmenden Therapeuten machen aber darauf aufmerksam, dass das Problem erkannt werden muss und als Folge dieser Erkenntnis passende Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen. Außerdem wird der Hinweis gegeben, dass die geleistete Mehrarbeit nach Möglichkeit wieder abzubauen ist.

Zu den bisher genannten Überlegungen kommt die aktive Veränderung des Klimas eines Arbeiterteams. Ein Team besteht nicht nur aus einer Ansammlung von Arbeitnehmern. Vielmehr handelt es sich um eine Gemeinschaft von Menschen, die gut ein Drittel ihres Tages miteinander verbringen, zusammen an der Verfolgung gesteckter Ziele arbeiten und gemeinsam für die wirtschaftlichen Erfolge der Abteilung arbeiten. Das verbindet stärker, als üblicherweise angenommen wird. Spätestens wenn es um die Urlaubsplanung oder um eine Krankheitsvertretung geht wird deutlich, dass es sich zumindest um eine Zweckgemeinschaft handelt, in der jeder für den anderen mitarbeitet.

Aber wie ist es um die Offenheit in einer solchen Teamsituation bestellt? Die Aufforderung der Literatur lautet, auf ein besseres Berufsklima hinzuarbeiten, das es ermöglicht, eigene Grenzen und Belastungen aussprechen zu können und darin Berücksichtigung zu finden. Ziel soll sein, selbst den Druck zu verlieren, alles schaffen zu müssen und gleichzeitig Veränderungen herbeiführen zu können, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern. Also geht es nicht nur um persönliche Grenzen, sondern auch um natürliche Leistungsgrenzen eines Teams, die vielleicht nur von wenigen erkannt werden. Bei Überschreitung dieser Grenzen stehen das Gefüge des Teams und die Leistungsfähigkeit einer gesamten Abteilung auf dem Spiel. Ergebnis wäre auch hier Stress und Überforderung für jeden einzelnen.

Alle Befragten stimmen dieser Aussage zu. Zur Umsetzbarkeit wird allerdings eine klare notwendige Voraussetzung formuliert. Das Teamklima muss wohl-

wollend und wertschätzend sein. Jedem sollte bewusst sein, dass das Wohl des Einzelnen eine Auswirkung auf das Wohl des Teams hat. Daraus folgt als Bedingung die Bereitschaft jedes einzelnen Teammitglieds, sich um das Wohl des anderen mitzubemühen.

Eine weitere Einschätzung besagt, dass es sich hierbei wohl eher um eine wünschenswerte Theorie handelt, die aber letztlich nicht konsequent genug eingefordert wird.

Zuletzt wird auch hier darauf hingewiesen, dass der Zeitfaktor auch die Umsetzung dieses Vorschlags behindert, da die Zeit, die das Team in Gesprächen miteinander verbringt, auf Grund der anstehenden Themen schlussendlich nicht ausreicht.

Als letzte zur Bewertung abgegebene These wurde die Anforderungsvielfalt als Vorbeugung gegen Belastungen durch einförmige Anforderungen vorgestellt.

„Der Zustand der Monotonie entsteht durch langandauernde, einförmige und sich wiederholende Arbeitsaufgaben. Das menschliche Arbeitsvermögen ist qualitativ unterfordert. Monotonie geht häufig mit Schläfrigkeit, Müdigkeit, Leistungsabfall und -schwankungen einher.“⁵⁷ Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile.

Drei der vier befragten Ergotherapeuten stimmen dieser Aussage zu und halten sie für bedingt umsetzbar. Ein Therapeut weiß nicht, ob diese These stimmt oder nicht. Als einschränkend wird die, im Idealfall schriftlich vorliegende Stellenbeschreibung genannt. Diese soll verhindern, dass dem Arbeitnehmer zu seinem eigentlichen Aufgabengebiet dauerhaft zusätzliche Aufgaben gegeben werden. Allerdings grenzt das auch die Beweglichkeit des Mitarbeiters im Bereich möglicher Aufgabenveränderung ein.

Darüber hinaus weist ein Befragter darauf hin, dass ab einem gewissen Maß an Vielfalt Überforderung das Ergebnis sein kann.

⁵⁷ <http://www.ergo-online.de/> 23.03.2008 10:48

Fasst man die Bewertungen der befragten Therapeuten zum Bereich der Arbeitsorganisation zusammen, werden folgende zu beachtende Inhalte deutlich: Erkennt ein Mitarbeiter am Beispiel der Vorschläge zur Abarbeitung nicht erledigter Aufträge, dass er diese Aufgaben nur durch die Ableistung gewisser Mehrarbeitsstunden erledigen kann, stellt sich ein Folgeproblem. Wird geleistete Mehrarbeit durch Freizeitausgleich abgebaut, war der zuvor erbrachte Einsatz des Mitarbeiters nur dann gewinnbringend, wenn daraus nicht wieder unbearbeitete Aufgaben entstehen. In diesem Fall wäre z.B. das Zur-Seite-Stellen eines verfügbaren Kollegen die bessere Lösung. Dies muss Teamintern besprochen und zum Wohle der Mitarbeiter wie auch der Auftraggeber geklärt werden. Zu beachten ist im speziellen Fall eines Krankenhausmitarbeiters, dass in den meisten Fällen der Auftraggeber ein hilfsbedürftiger Patient ist, dem in Sachen Wichtigkeit immer Vorrang eingeräumt werden muss. Dies ist eine besondere Herausforderung für alle beteiligten Mitarbeiter.

Auch wird am Beispiel der Auftragsbearbeitung die Rolle der Abteilungsleitung deutlich. Die Aufgabenverteilung besser zu kontrollieren und gegebenenfalls Inhalte auf andere Mitarbeiter zu delegieren ist eindeutig Aufgabe des leitenden Therapeuten. Diese Aufgabe muss wahrgenommen und gewissenhaft umgesetzt werden, damit es nicht zu einer Überforderung des Mitarbeiters kommt. Nicht zu vergessen ist hierbei aber, dass auch der Mitarbeiter selbst eine Verpflichtung hat, nämlich die des Informierens seines Vorgesetzten über eine mögliche Überforderung durch zu viele Aufgaben. Hier ist aber ein Vertrauensverhältnis Grundbedingung, in der der Vorgesetzte davon ausgehen kann, dass sich der Mitarbeiter wirklich nur im Falle drohender Überforderung meldet und gleichzeitig der Mitarbeiter weiß, dass ihm geholfen wird.

Zum Vorschlag, die Teamkultur dahingehend zu verbessern, dass es zur Vermeidung von Überbeanspruchung der Teamstruktur und der einzelnen Teammitglieder möglich sein muss, eigene Grenzen und Überforderungen aussprechen zu können, wurde der Einwand formuliert, dass dies zu selten von den Beteiligten eingefordert würde. Wird der Bedarf gesehen und nicht eingefordert, kann das zwei Gründe haben. Zum einen ist das Klima im Team nicht stabil und, wie eingefordert, nicht wertschätzend. Dann ist die Funktionalität dieses

Teams wahrscheinlich nur durch externe Beratung wieder herzustellen, da entweder das Team in dieser Zusammenstellung noch zu jung oder aber bereits zu festgefahren ist. Zum anderen, das betreffende Teammitglied hat auf wegen unterschiedlicher Gründe resigniert. Das bedeutet, es torpediert die Bemühungen zur Verbesserung der Teamkultur bewusst oder unbewusst und schadet sich letztendlich selbst. Damit wäre die Umsetzung dieses Vorschlags zur Psychohygiene und Gesunderhaltung gescheitert.

6.1.5 Qualifikatorische Möglichkeiten

Geeignete Fort- und Weiterbildung dient laut Literatur der Burnout-Prophylaxe. Wenn diese Ansicht mit anderen Thesen zur Gesunderhaltung in Verbindung gebracht wird, dann bedeutet das aber, dass Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen, die sich natürlich überwiegend mit Arbeitsinhalten befassen, nicht in die Freizeit gehören. Denn wie bereits erwähnt wurde, soll Freizeit nicht durch Inhalte der täglichen Arbeit berührt werden.

Diese Aussage wurde den befragten Ergotherapeuten zur Bewertung vorgelegt. Alle stimmen dieser Aussage zu, weil unter anderem durch Wissenserweiterung perspektivisch etwas in Bewegung kommt. Sie reduzieren die Aussicht auf Umsetzung allerdings. Es wird angeführt, dass viele interessante Fortbildungen ausschließlich am Wochenende stattfinden. Darüber hinaus werden Fortbildungsmaßnahmen nicht immer im vollen Umfang vom Arbeitgeber als Arbeitszeit gewährt. Neben der erheblichen finanziellen Belastung, die auf fortbildungswillige Mitarbeiter zukommt, stellt sich also in manchen Betrieben zusätzlich die Frage, inwieweit der Mitarbeiter bereit ist, Teile seines Jahresurlaubs für Fortbildungen zu opfern. Zwar beziehen sich solche Regelungen zumeist auf externe Fortbildungsangebote, allerdings zeigt die Realität, dass besonders in großen Kliniken die innerbetrieblichen Fortbildungen spezielle Bedürfnisse der Berufsgruppen nicht abdecken können.

Es stellt sich also hier die Frage, inwieweit sich Kliniken mit solchen, zumeist in Haustarifverträgen geregelten Vorgaben einen Gefallen damit tun, Mitarbeiter die Motivation auf Fortbildung zu nehmen. Unmotivierte Mitarbeiter sind in der Regel weniger produktiv als ihre motivierten Kollegen.

6.1.6 Ziele

Die große Sinnfrage nach dem Woher und Wohin bestimmt den Menschen seit langer Zeit. Wohingegen das Woher eher philosophischen Charakter besitzt, in der Natur der Sache begründet nicht zu verändern ist, kann das Wohin sehr genau anvisiert werden, sieht man einmal von Schicksalsschlägen ab, deren Eintreten niemand beeinflussen kann.

Was ist die Voraussetzung dafür, dass der Mensch Ziele für sein Leben formulieren kann? Er muss sich zuerst die Frage nach der Vorstellung bezüglich eigener Lebensqualität beantworten. Nur wer weiß was er will wird wissen was er soll.

Alle vier Ergotherapeuten stimmten der Aufforderung zu, an möglichst konkrete Zielvorstellungen zur Lebensqualität zu arbeiten. Hingewiesen wurde jedoch darauf, dass sich Schwerpunkte und Ziele im Laufe eines Lebens immer wieder ändern können und somit dieser Prozess nie abgeschlossen sein kann. Als hinderlich bei der Umsetzung wurden auch das Fehlen von Reflektion und die eigene Bequemlichkeit genannt. Letztlich wurde aus persönlicher Erfahrung heraus festgestellt, dass selbst bei bewusstem Einbau bekannter und förderlicher Inhalte zur Steigerung der Lebensqualität in den Alltag es genau diese Punkte sind, die in Stresszeiten am ehesten wegfallen.

Ein weiterer Hinweis zum Thema Zielformulierung als Unterstützende psychohygienische Maßnahme ist der Aufruf, Ziele nach deren Formulierung regelmäßig zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern.

In der Bewertung der ersten These dieses Themenblocks wurde auf diese Notwendigkeit durch einen der Ergotherapeuten bereits hingewiesen. Aber warum ist das so wichtig? Es soll verhindert werden, dass aus Wunschvorstellungen unrealistische Ziele werden, die nie in erreichbare Nähe rücken. Wer an ein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt auf Grund der immer wiederkehrenden Enttäuschung aus.

Alle befragten Therapeuten stimmten dieser Aussage zu. Es wurde die Anmerkung gemacht, dass es auf Grund der schnelllebigen Zeit heute kaum noch möglich ist, eine stabile Planung für die nächsten Jahre zu erstellen. Dies berge zukünftig auch gesundheitliche Risiken.

In Zeiten wachsender Zukunftsangst, geschürt durch Themen wie Altersarmut, Arbeitsmarktentwicklung und Klimadebatte mag es schwerfallen, zukünftige Lebensziele zu formulieren. Unrealistische Ziele sind in der Regel mit zu hohen Belohnungserwartungen verbunden. Außerdem ist zu überprüfen, ob die gesteckten Ziele überhaupt die eigenen sind oder von den Eltern, dem Partner oder der Gesellschaft übernommen wurden. Diese Ziele auf ihre Gültigkeit hin zu überprüfen, kann häufig nur mit externer Hilfe durch Dritte erfolgen. Das setzt aber voraus, dass der Mensch sein Leben kritisch betrachten und mit zum Teil gravierenden Veränderungen rechnen muss. Dieses Vorgehen ist nicht ohne Anstrengung und einer gewissen Nachhaltigkeit umzusetzen.

6.1.7 Hobby Sport und Freizeit

Freizeitgestaltung kann in zwei Aspekte, die Bereiche der aktiv gestalteten und der konsumierenden Freizeitgestaltung, unterteilt werden.

Sportliche Betätigung wird von vielen Psychologen positiv bewertet. Sie beginnt mit der Wahl der richtigen Sportart, die der körperlichen Beschaffenheit entgegenkommen und darüber hinaus Spaß machen soll.

Eine zu bewertende These war darum die Aussage, dass Sport zu treiben und den Körper zu trainieren entspannt und Kräfte aufbaut, die benötigt werden, um einen sehr stressreichen Beruf ausüben zu können.

Alle befragten Ergotherapeuten stimmen dieser Aussage zu. Angemerkt wurde aber, dass auf Grund eines zu umfangreichen Freizeit- bzw. Sportprogramms wiederum Stress entstehen kann. Dieser bekannte Umkehrreffekt hat in einem Fall zur Folge, dass die sportliche Betätigung sehr bewusst eingeschränkt wurde. Darüber hinaus wurde in einem anderen Fall die Erkenntnis gewonnen, dass zur Umsetzung eines gut geplanten und angemessenen Trainingsprogramms immer wiederkehrend innere Blockaden überwunden werden müssen, um nicht doch im Bereich der konsumierenden Freizeitgestaltung hängen zu bleiben.

Die grundsätzliche Aufforderung, Hobby und Freizeitverhalten zu pflegen und durch die Auseinandersetzung mit Themen außerhalb der beruflichen Tätigkeit bewusst aus der Arbeitnehmerrolle herauszutreten, wurde ebenfalls im Rahmen

der Befragung bewertet. Ziel dieser Maßnahme soll weiterhin sein, die Kontinuität des Arbeitsalltags zu durchbrechen und neue Kräfte zu schöpfen.

Auch dieser Aussage stimmten alle Therapeuten zu und konnten weitere Anmerkungen zu diesem Punkt machen. Es wurde darauf hingewiesen, dass der Arbeitsalltag nicht zu erschöpfend sein darf, dass die Energie für eine befriedigende Freizeitgestaltung fehlt, was durchaus genau so erlebt wird. Unter anderem wird der Wunsch nach Ruhe dadurch verstärkt, dass der Arbeitstag gefühlt erst nach dem Weg nach Hause beendet ist. Ist dieser Weg sehr weit und muss er beispielsweise mit stark frequentierten öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt werden, ist mit Entspannung in dieser Zeit nicht zu rechnen. Das hat zur Folge, dass sich die körperlich aktive Freizeitgestaltung hauptsächlich auf die Wochenenden verlagert. Kommt noch dazu, dass die Zeit des Heimwegs nicht ausreicht, um die Belastung des Arbeitstages abzubauen, ist der Bedarf an Entlastung je nach Persönlichkeitsstruktur nicht unbedingt mit freizeithlicher Betätigung zu decken, sondern es bedarf anderer Vorgehensweisen, wie Gesprächen, wodurch sich die Zeit für ein Hobby reduziert.

Eine Aufforderung der Literatur kann aber gut in dem Sinne verstanden werden, dass nicht aus jedem Vorschlag direkt ein ausgearbeitetes Programm werden muss. Es wird empfohlen, so oft wie möglich Dinge zu tun, die Spaß machen.

Arbeit macht nicht immer Spaß, darum sollte der Mensch in seiner Freizeit herausfinden, was ihm Freude bereitet und es tun.

Auch dieser Aussage stimmen alle befragten Therapeuten zu. Zwar fällt auch diese sehr lose formulierte Aufforderung hin und wieder der eigenen Bequemlichkeit zum Opfer, aber grundsätzlich wird diese These für umsetzbar gehalten.

Was bedeutet das nun für die Psychohygiene?

Freizeit sollte, um erholsam zu sein, möglichst nichts mit dem zu tun haben, was man beruflich macht. Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Sollte sich ein Tischler dazu entschließen, sein Haus mit einem neuen Parkettboden auszulegen und freut er sich bei jedem geschafften Meter über das Ergebnis, spricht sicher niemand davon, dass er sich in Gefahr begibt, von seiner berufsbedingten Belastung überrollt zu werden. Kritisch wird es dann, wenn regelmä-

ßig Wochenenden dafür verwandt werden, um bei sämtlichen Freunden und Verwandten für neue Holzböden zu sorgen und der Betreffende dadurch in eine Überforderungssituation gerät.

Sport ist immer dann gut, wenn er den Neigungen und Vorlieben des Sporttreibenden entgegenkommt. Aber auch hier ist auf ein Gleichmaß an Anforderung und Stärkung zu achten. Der stärkende Aspekt darf zuletzt der größere Anteil sein.

6.1.8 Spiritualität

Seit sich menschliche Kulturen entwickeln, entwickeln sich auch Götterwelten und Glaubensrichtungen. Wo besser als in den Beschreibungen der frühen Hochkulturen, wie die der Inka und Azteken und später der Ägypter, Griechen oder Römer ist zu erkennen, wie sehr das Wohlergehen der Menschen von der Zuwendung Ihrer Göttern abzuhängen schien. Es war üblich, das eigene Leben dem Schutz der Götter zu unterstellen. Gleichzeitig stellte der Mensch das Handeln seiner Götter nicht in Frage.

Auch heute suchen Menschen bei Krankheiten immer häufiger neben unserem humanistisch geprägten Gesundheitswesen Hilfe bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen bzw. zu erhalten.

Bei der Zustimmung zu dieser These enthielt sich einer der Ergotherapeuten, da er nicht sagen konnte, ob diese Aussage zutreffend ist oder nicht. Neben der Zustimmung der drei verbleibenden Therapeuten wurde aber in Frage gestellt, ob es sich hierbei im eigentlichen Sinne um eine klassische psychohygienische Vorgehensweise handle. Wichtig sei zu erkennen, ob der Mensch Bedarf an tieferer Erkenntnis, nach sinngebenden Inhalten habe und sich dann auf die Suche nach entsprechenden Möglichkeiten mache.

Letztendlich ist dieser Infragestellung aber entgegen zu halten, dass es sich bei einer Vielzahl der psychohygienischen Vorgehensweisen um gedankliche Bemühungen handelt. Spiritualität ist ebenso eine gedankliche Auseinandersetzung mit einigen der elementaren Lebensfragen. Ist auf diesem Weg die

Möglichkeit gegeben, Antworten auf brennende Fragen zu erhalten und stellt sich somit Sicherheit und Stabilität im Leben eines Menschen ein, ist sehr wohl von einer psychohygienischen Vorgehensweise zu sprechen.

Die über das reine Suchen und Finden von Antworten hinaus angebotenen unterstützenden Maßnahmen, wie persönliche Begleitung durch Dritte, das Erleben von gruppenspezifischen Prozessen und somit die Herstellung von Gruppenzugehörigkeit oder aber die Schaffung einer tragbaren und dauerhaften Lebensbasis, werden von vielen Menschen genutzt und als heilsam beschrieben, wie ich aus vielen Gesprächen mit Patienten erfahren konnte.

6.1.9 Erholung und Urlaub

Im europäischen Vergleich des Jahres 2004 liegt Deutschland mit durchschnittlich 30 Urlaubstagen pro Jahr an der Spitze.⁵⁸ Aber wird dieser Urlaub auch unter psychohygienischen Aspekten genutzt?

Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

Diese Aussage wurde den befragten Ergotherapeuten als letzte These zur Bewertung vorgelegt.

Alle vier Therapeuten stimmen dieser Aussage zu, einer wendet aber ein, dass sich die gesetzliche Vorgabe von mindestens 12 zusammenhängenden Urlaubstagen bei einem Jahresanspruch von mehr als 12 Urlaubstagen aus rein organisatorischen Gründen oft nicht umsetzen lässt. Ebenso wird darauf hingewiesen, dass Urlaub, wie bereits erwähnt, häufig auch dafür verwendet werden muss, um an Fortbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Besonders bei dem Punkt, der aus organisatorischen Gründen oft nicht realisierbaren Urlaubszeit von 12 zusammenhängenden Tagen, ist das Dilemma der

⁵⁸ [http://www.bdaatbildung.de/www/bdaonline.nsf/id/2D3B3D45F4B8D301C1256FEE002F3033/\\$file/Internationaler_Vergleich_Urlaubstage.pdf](http://www.bdaatbildung.de/www/bdaonline.nsf/id/2D3B3D45F4B8D301C1256FEE002F3033/$file/Internationaler_Vergleich_Urlaubstage.pdf) 23.03.2008 14:15

Arbeitnehmer zu beschreiben. Einerseits steht in diesem Fall sogar eine gesetzliche Regelung dem Mitarbeiter zur Seite, andererseits stellt sich jedem Arbeitnehmer die Frage, inwieweit er diesen Anspruch zu Lasten seiner Kollegen und in Betracht der danach auf ihn wartenden unbearbeiteten Aufträge durchsetzt. Der Erholungswert einer längeren Urlaubszeit liegt auf der Hand, um u.a. der beschriebenen Dreiteilung einer Urlaubszeit in eine Phase reiner Erholung, der verstärkten Verfolgung sozialer Interessen und kognitiver Bedürfnisse und zuletzt der Rückbesinnung auf den Alltag Entfaltungsspielraum zu geben.

Kann ein Arbeitnehmer über längere Zeit diesen Ablauf nicht oder nur verkürzt durchleben, kann er den Gewinn tiefgehender Entspannung nicht erzielen.

Aber selbst wenn eine längere Arbeitspause angetreten werden kann, sie aber nicht sicherstellt, dass der Arbeitnehmer zur Ruhe kommt, ist sie wirkungslos. Anrufe oder Emails aus der Firma sind mittlerweile auch während Urlaubszeiten keine Seltenheit mehr. Ebenso mindert die Aussicht auf Überstunden nach dem Urlaub zur Abarbeitung liegengebliebener Aufgaben den Erholungswert und wird den Arbeitnehmer wesentlich eher in die Phase der Rückbesinnung führen, als das gut für ihn ist.

7. Schlussbetrachtung

Bevor die Bewertung abgegeben werden kann, muss an dieser Stelle auf einen einschränkenden Faktor eingegangen werden.

Durch die nicht genau der Beschreibung entsprechende Bearbeitung der Fragebögen kann zu einigen Teilen der Befragung kein in Zahlen auszudrückendes Ergebnis dargestellt werden, da bei einigen Items nicht alle notwendigen Bewertungen vorgenommen wurden. Trotzdem waren die Antworten der befragten Ergotherapeuten in der Form auszuwerten, dass eine Grundaussage formuliert und eine Antwort auf die gestellte Frage gegeben werden kann.

Es zeigen sich in der Übersicht drei klar zu beschreibende Themenblöcke, in die die Einwände der Therapeuten zu den vorgestellten Thesen einzuordnen sind:

- 12 Aussagen wurden mit Argumenten in ihrer Umsetzbarkeit eingeschränkt bzw. in Frage gestellt, die dem Bereich Betriebs- und Abteilungsorganisation, hier am Beispiel einer Klinik, zuzuordnen sind.
- 19 Hinweise zur eingeschränkten Umsetzbarkeit fallen unter den Oberbegriff persönliche Hindernisse, also nicht in der Sache begründet.
- 3 Einwände sind dem Oberbegriff Finanzierbarkeit zuzuordnen.

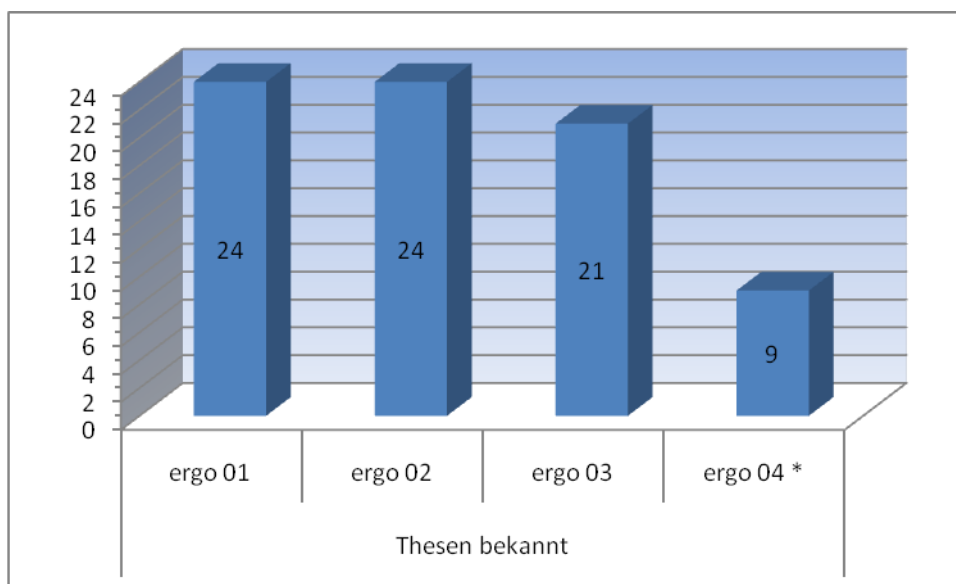
Auf die genauen Inhalte wird im folgenden Kapitel ausführlich eingegangen.

7.1. Beantwortung der Hauptfrage

Die zu Beginn dieser Arbeit gestellte Frage nach dem Wissensstand in der Psychiatrie tätiger Ergotherapeuten in Bezug auf psychohygienische Vorgehensweisen zur eigenen psychischen Gesunderhaltung kann an Hand der Expertenbefragung per Fragebogen beantwortet werden.

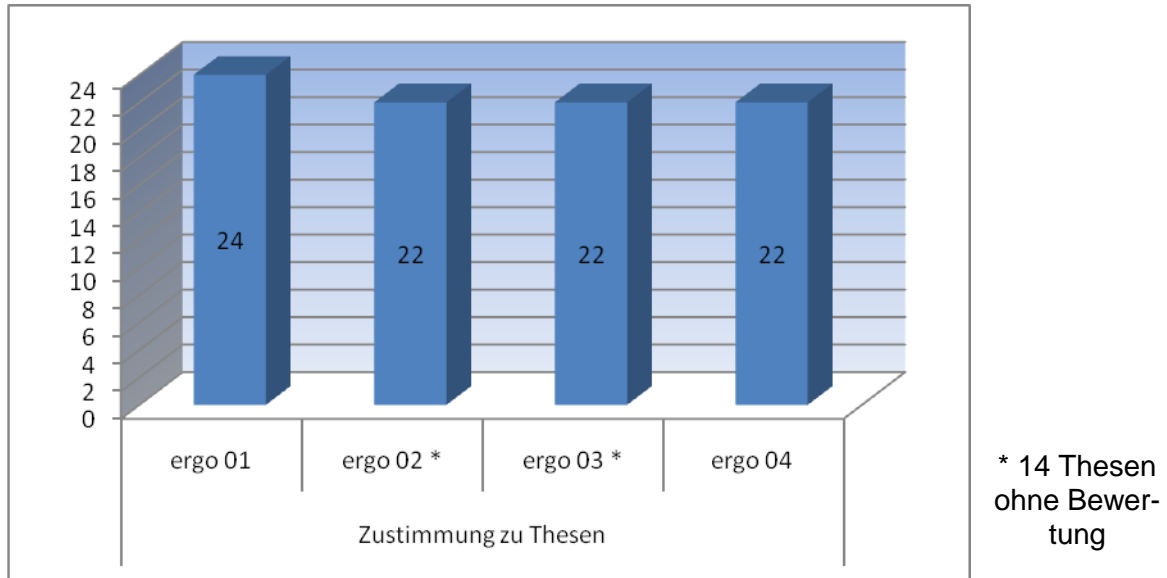
Die überwiegende Anzahl der 24 aus der Literatur abgeleiteten und vorgestellten Thesen war den befragten Ergotherapeuten bekannt.

Der hohe Bekanntheitsgrad kann unter anderem darauf zurückgeführt werden, dass in der Beratung psychisch Kranker die Psychohygiene einen großen Anteil hat.



* 1 These ohne Bewertung

Neben dem deutlich hohen Bekanntheitsgrad der Thesen bei den befragten Ergotherapeuten ist auch die Zustimmung zur inhaltlichen Aussage der Thesen deutlich positiv ausgefallen.



Zur Umsetzbarkeit der vorgestellten These liegen auf Grund der lückenhaften Bearbeitung der Fragebögen keine vergleichbaren Ergebnisse vor. Trotzdem ist festzuhalten, dass zu jeder vorgestellten These mindestens eine Einschränkung formuliert wurde und somit eine Aussage über die allgemeine Umsetzbarkeit und deren Hindernisse getroffen werden kann.

7.2. Zusammenfassung und Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die drei soeben formulierten Themenblöcke möglicher Einschränkungen und derer Auswirkungen inhaltlich beschrieben. Darüber hinaus werden notwendige Veränderungen und Vorschläge genannt, die das Ausräumen dieser Hindernisse ermöglichen könnten.

7.2.1. Betriebs- und Abteilungsorganisation

Häufig wird die Umsetzung von psychohygienischen Vorhaben durch bestehende Strukturen und Vorgaben seitens der Arbeitgeber ver- bzw. behindert. Regelungen, wie die anteilige Verrechnung von Fortbildungstagen mit dem Erholungsurlaub, weisen darauf hin, dass in einer Klinik wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Neben der Reduzierung des Erholungsurlaubs und

damit verbundener geringerer Erholung des Arbeitnehmers kann eine solche Regelung auch die Demotivation der Mitarbeiter im Bereich Fortbildung zum Ergebnis haben.

Zwei Extreme können beschrieben werden. Einerseits beschäftigt eine Klinik mit einer solchen Regelung Mitarbeiter, die sich zwar durch regelmäßige Fortbildungen inhaltlich auf dem neusten Stand halten, aber dafür weniger Erholung und somit ein größeres Belastungspotential haben. Dem entgegen werden Mitarbeiter beschäftigt, denen ihr Urlaub so wichtig ist, dass sie keine oder nur thematisch unzureichende interne Fortbildungen ohne Urlaubsanrechnung besuchen und dadurch keine extern motivierte Weiterentwicklung ihrer Arbeitsweise erleben. Letztendlich liegt die Realität dazwischen und wird eine Kombination aus verschiedenen Aspekten sein. In Zeiten von Tarifverträgen mit kurzer Laufzeit und einer fast pausenlosen öffentlichen Entlohnungs- und Arbeitszeitdiskussion sind viele Arbeitnehmer um Bestandsschutz bemüht.

Die Bereitschaft, Fortbildungen mit dem Einsatz von Erholungsurlaub möglich zu machen, ist rückläufig, wie aus persönlichen Gesprächen zu diesem Thema zu erfahren ist.

Natürlich ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Urlaubserholung auf Grund von z.B. zwei nicht zur Verfügung stehenden Urlaubstagen durch Fortbildungen spürbar reduziert ausfällt, eher gering. Aber das von der Arbeitgeberseite gegebene Signal, dass Fortbildung im Prinzip Privatvergnügen ist, für das die Klinik nur bedingt aufkommen möchte, wirkt tiefer, denn der Mitarbeiter erlebt keine unterstützende Haltung seines Arbeitgebers. Und da Demotivation häufig Mitverursacher von Überlastung ist, kann der Leitung eines Krankenhauses mittelbar der Vorwurf gemacht werden, dass sie der Erhaltung von Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter in solchem Fall entgegenwirkt.

Ein grundlegend anderes Modell zeigt als Beispiel die Firma Dedon in Lüneburg. Sie arbeitet in Sachen Mitarbeitermotivation unter dem Motto: „Der Mitarbeiter ist König“. In dem Bewusstsein, dass „nur wer sich wohlfühlt auch bereit ist, Verantwortung zu übernehmen“, werden den Mitarbeitern kostenlos u.a. Sportkurse, ein Wellness-Angebot und eine Kantinenversorgung angeboten.

Aber den Mitarbeitern ist klar, dass trotzdem Leistung erbracht werden muss. „Das klassische Prinzip von Geben und Nehmen eben.“⁵⁹

Unter solchen Bedingungen, die in diesem Beispiel aus Mitarbeitersicht besonders positiv ausfallen, lässt sich eine wohlwollende Mitarbeiterführung erkennen. Diese ist Grundlage für eine entspannte aber auch pflichtbewusste Belegschaft.

Seit Jahren besteht der Aufruf an die Arbeitgeberschaft, zur Vermeidung von Disharmonien in Betrieben verstärkt psychohygienisch arbeitend Betriebsärzte einzustellen und darüber hinaus den Mitarbeitern die Möglichkeit einzuräumen, sich bei Bedarf über Gespräche oder praktische Hilfe in Zeiten von Überforderung Unterstützung zu holen. Damit soll gewährleistet werden, dass die „sachliche Arbeit die persönliche Nähe“ sucht.⁶⁰ Eine solche Forderung kann an dieser Stelle nur erneuert werden.

Zur Wahrung der Aufgabe einer Klinikleitung, die Wirtschaftlichkeit und damit den Fortbestand der Unternehmung zu gewährleisten, sollte das Augenmerk nicht nur auf die durch Personalkosten stark belastete Ausgabenseite oder gar bei entsprechender Rechtsform auf die Dividende gelegt werden. Die Arbeitskraft der Belegschaft stellt vor allem in einem Krankenhaus das eigentliche Wirtschaftsgut dar. Zufriedene, gut aus- und weitergebildete und in einem leistbaren Maße ausgelastete Mitarbeiter nehmen ihre Verantwortung zur optimalen Patientenversorgung eher wahr, machen weniger Fehler und identifizieren sich mehr mit dem Unternehmen. Einsparungspotenzial kann und muss an anderer Stelle gefunden werden. Klassischerweise sind hier Bemühungen zur Energie- und Rohstoffeinsparung als Beispiel zu nennen.

Die Argumentation der Arbeitgeberseite, dass auf Grund der existierenden Deckelung der Finanzierung im Gesundheitswesen keine Alternativen zur Reduzierung der Personalkosten bei notwendigen Einsparungen bestünden, sollten eigentlich Grund genug sein, dass Arbeitgeber wie Arbeitnehmer mit vereinter Kraft gegen die Gesetzgeberseite protestieren und für eine Aufhebung die-

⁵⁹ <http://www.bfw-frankfurt.de/informationen/PundP/PDFs/FR-1-06-04.pdf>, S. 5, 29.03.2008 11:42

⁶⁰ Vgl. Meinecke, 1969, S. 131

ser Deckelung streiten. Stattdessen wird immer wieder ein klassischer Arbeitskampf geführt, der Opfer auf beiden Seiten zur Folge hat, die nicht dazu dienen, die Situation nachhaltig positiv zu verändern.

Ergänzen möchte ich den Punkt der Betriebs- und Abteilungsorganisation um den Punkt der Organisation externer Fortbildungsangebote.

Wenn man die Hinweise zur Abgrenzung von Themen der täglichen Arbeit bevorzugen möchte, aber ebenso Bedarf an gezielter Fortbildung oder beruflicher Zusatzausbildung hat wird man feststellen müssen, dass sich das häufig nicht vereinbaren lässt. Viele Fortbildungsangebote finden nur an Wochenenden statt. Das kommt natürlich allen selbständig tätigen Therapeuten zugute, die während der Praxiszeiten nicht oder nur unter finanziellem Verlust eine Fortbildung besuchen können. Aber das bedeutet, dass die eigentlich zur Entspannung gedachten Wochenenden doch wieder mit Themen der Arbeit gefüllt sind. Nimmt man Weiterbildungs- oder Qualifizierungsangebote wahr, die auf Grund des Umfangs über eine längere Zeit stattfinden, wird die Belastung durch fehlende Freizeit noch erheblich größer. Ist diese Situation nicht zu vermeiden, hilft nur an anderer Stelle unter psychohygienischen Gesichtspunkten die eigene Vorgehensweise zu betrachten, um eine notwendige Belastungsreduzierung zu erreichen.

7.2.2. Persönliche Hindernisse

Auffällig ist trotz eines hohen Bekanntheitsgrades der vorgestellten psychohygienischen Maßnahmen auf Grund der Beratungstätigkeit der Therapeuten eine unzureichende Umsetzung im eigenen Alltag. Eine Erklärung dafür kann sein, dass in Beratungssituationen die Psychohygiene fremdgerichtet, das heißt auf einen Ratsuchenden und dessen Situation abgestimmt ist. Sie unterscheidet sich damit von den auf die persönliche Situation zielenden psychohygienischen Bemühungen, weil die Umsetzung in das eigene Leben nicht stattfinden muss.

Mehrmals wurde angegeben, dass persönliche Bequemlichkeit und innere Blockaden die Umsetzung verhindert oder zumindest erschwert. In diesen Fällen kann das Wissen über eigene Motivationsfaktoren eine große Hilfe sein.

Z.B. kann der Abschluss eines Vertrages in einem Sportstudio mit einem daraus resultierenden finanziellen Monatsbeitrag die nötige Motivation bewirken. Eine andere Möglichkeit ist der Eintritt in eine Vereinsmannschaft, die ohne die Anwesenheit der einzelnen Personen nur bedingt trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen kann. Die Schaffung einer der Persönlichkeitsstruktur entsprechenden externen Motivationshilfe ist den Therapeuten aus Beratungssituationen selbst bekannt und kann in gleicher Form auf die eigene Situation angepasst und genutzt werden. Das bedeutet aber im Vorfeld wieder die Erbringung einer Leistung des Einzelnen, um sich dieser motivierenden Inhalte bewusst zu werden. Eine externe Beratung sollte auch hier bei immer wiederkehrendem Nichtgelingen in Betracht gezogen werden.

7.2.3. Finanzierbarkeit

Der Bereich der Finanzierbarkeit greift zum Teil Argumente des Themenblocks Betriebs- und Abteilungsorganisation in Bezug auf die Handhabung von Fortbildungen auf. Firmen, die den Mitarbeitern eine angemessene Teilfinanzierung der geplanten Fortbildungsmaßnahmen ermöglichen, werden auch auf diesem Weg für eine gesteigerte Zufriedenheit der Mitarbeiter sorgen. Zumal z.B. einer Klinik ein fortgebildeter Mitarbeiter wirtschaftlich von Vorteil sein kann. Eine verbesserte Ablauforganisation, das Vorhalten neuer Behandlungsmethoden die u.U. sogar mit den Krankenkassen als zusätzlich abzurechnende Angebote vertraglich festgehalten werden können oder allein das Ausschließen von möglichen Behandlungsfehlern auf Grund neugewonnener Sicherheit im eigenen Vorgehen, sollten der Klinik eine finanzielle Beteiligung wert sein.

Probleme bei der Finanzierbarkeit von Fortbildungen treten aber noch an anderer Stelle auf. Und zwar bei deren Preis. Selbst wenn eine Klinik ihren Mitarbeitern eine Teilfinanzierung ermöglicht, sind manche interessanten Angebote trotzdem nicht bezahlbar. Zu den zum Teil sehr hohen Kursgebühren kommen in der Regel noch Reise- und Übernachtungskosten, wenn die Fortbildung nicht in Wohnortnähe angeboten wird. Z.B. die für einen Ergotherapeuten in der Psychiatrie durchaus hilfreiche Fortbildung „Kognitives Training mit Cogpack“ wird bei einem Fortbildungscenter angeboten. Der Beitrag für den Zwei-Tages-Kurs

beträgt 260,- €, dieser findet im Hamm / NRW statt⁶¹. Zuzüglich anfallender Reise-, Übernachtungs- und Verpflegungskosten beläuft sich dieses Wochenende auf schätzungsweise 400,- €. Darüber hinaus lag die als Beispiel genannte Fortbildung auf einem Freitag und einem Samstag, was den zusätzlichen Einsatz eines Urlaubstages bedeutet hätte.

Wie soll ein Ergotherapeut dem Vorschlag nachkommen, sich den Luxus regelmäßiger Fortbildung nicht zu versagen, wenn die finanzielle Hauptlast an ihm selbst hängen bleibt? Den finanziellen Ansprüchen der Fortbildungsanbieter, die die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens sicherstellen müssen, stehen die Wünsche des Arbeitnehmers nach günstiger, aber qualitativ hochwertiger Fortbildung gegenüber. Zurzeit scheint keine der angebotenen Möglichkeiten alle beteiligten Seiten zufriedenstellen zu können.

Ein anderer Aspekt des Themenschwerpunkts Finanzierbarkeit ist die Anpassung der Arbeitszeit an die persönliche Leistungsfähigkeit. In diesem Fall ist ein Entgegenkommen der Klinik auf die flexible und zeitbefristete Arbeitszeitreduzierung begrenzt. Sie hat wirtschaftliche wie organisatorische Auswirkungen zu prüfen und entsprechend über den Antrag zu entscheiden.

Die größere Hinderung dieses in der Literatur häufig genannten Vorschlags zur Überlastungsprophylaxe ist die daraus resultierende schlechtere Wirtschaftssituation des Arbeitnehmers. Die Attraktivität dieser Maßnahme steht den Auswirkungen auf die Wirtschaftlichkeit diametral gegenüber.

Auf Grund einer reduzierten Arbeitszeit eine Verringerung der Arbeitsbelastung zu erreichen und mehr Zeit für private Belange zu bekommen, ist grundsätzlich positiv. Handelt es sich aber in diesem Fall um den Alleinverdiener der Familie, z.B. bei allein erziehenden Elternteilen, ist eine Umsetzung kaum möglich.

Eine alternative Finanzierungsform kann hier nur skizziert werden, z.B. könnte bei einer drohenden belastungsbedingten und durch ein fachärztliches Gutachten bestätigten Erkrankung eines Arbeitnehmers, die Krankenkasse eine Lohnersatzleistung erbringen, um die zur Erholung notwendige Arbeitszeitreduzierung zu finanzieren. Zurzeit verläuft im ungünstigsten Fall eine solche Er-

⁶¹ <http://www.impuls-fortbildung.de/Kognitives-Training-mit-Cogpack-05-08.html>, 29.03.2008 15:27

krankung so, dass auf mehrere kurze Krankheitszeiten eine längere, evtl. von einem Klinikaufenthalt begleitete Arbeitsunfähigkeit die Krankenkasse finanziell belastet. Würde ein Teil dieser wahrscheinlich zu erbringenden finanziellen Leistungen der Kasse bereits im Vorfeld präventiv eingesetzt, könnte eventuell ein Teil der überlastungsbedingten Erkrankungen vermieden oder in ihrer Ausprägung reduziert werden.

7.2.4. Fazit

Die Verantwortung der Arbeitgeberseite und den sich daraus ergebenden Verpflichtungen wurde mehrfach angesprochen. Mitarbeitermotivation und eine betriebliche Wirtschaftspolitik, die die Verbesserung der Arbeitsbedingungen genauso vorantreibt wie die wirtschaftliche Stabilität des Unternehmens, sollte auch in Arbeitgeberaugen eine erstrebenswerte betriebliche Ausrichtung sein.

Die Verfolgung psychohygienischer Vorgehensweisen beansprucht nicht nur den einen bedürftigen Menschen, sondern darüber hinaus das persönliche wie betriebliche Umfeld. Außerdem wird die Psychohygiene durch gesellschaftliche Ansichten sowie die allgemeine Gesetzgebung beeinflusst. Darum ist abschließend festzustellen, dass das bloße Wissen über die Inhalte sowie die persönliche Kompetenz zur Umsetzung nicht ausreicht, um erfolgreich für die eigene Gesunderhaltung zu sorgen. Psychohygiene ist keine One-Man-Show und sie bedarf für das Funktionieren, so wie es die Theorie beschreibt, einer idealen Lebensumgebung, die alle Bereiche persönlicher Interaktion umfasst und auf die psychohygienischen Maßnahmen nicht mit negativen Auswirkungen reagiert.

Das bedeutet für die aktuelle Lebensrealität, dass der Mensch bereit sein muss, Kompromisse einzugehen und in seinen psychohygienischen Bemühungen flexibel und aufmerksam gegenüber stattfindender Veränderungen zu bleiben. Denn diese soeben skizzierte ideale Umgebung existiert nicht. Nur wenn die Theorie als die Beschreibung eines Idealzustandes erkannt und dann auf die persönliche Situation angepasst wird, kann vermieden werden, dass auch in der psychohygienischen Selbstsorge, z. B. durch unreflektierte Zielformulierungen, Stress entsteht und die Maßnahmen wirkungslos bleiben.

8. Literaturverzeichnis

ArbG Arbeitsgesetze, Beck-Texte, dtv, München, 71. Auflage, 2007

Alexander, C. J., Counteracting Burnout, AORN Journal, 32, 597-604, in: Burisch, Matthias, Das Burnout-Syndrom, Theorie der inneren Erschöpfung, Springer-Verlag Heidelberg, Berlin, 1994, 2. Auflage

Bergner, Thomas M.H., Burnout bei Ärzten, Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2006

Bovet Dr. med., Theodor, in: Pfister-Ammende, Maria (Hrsg.), Die Psychohygiene – Grundlagen und Ziele, Verlag Hans Huber, Bern, 1949

Blech, Jörg, Wundermittel im Kopf, in: Spiegel Spezial Nr. 6/2007, S.7-17

Caroll, Herbert A., Die Dynamik der Anpassung, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 1972

Heinen Edmund. Betriebswirtschaftliche Führungslehre. 2., verbesserte u. erw. Aufl., Dr. Th. Gabler Verlag, Wiesbaden, 1984

Kappeler, Beat, Kapitel Motivation, Schulungsunterlagen St. Galler Business School, Rosenbergstraße 36, CH-9000 St.Gallen, www.sgbs.com, 2006

Meinecke, G., Psychohygiene des Daseinsgenusses, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart, 1969

Modestin, J. / Lerch, M. / Böker, W.; Burnout in der psychiatrischen Krankenpflege – Resultate einer empirischen Untersuchung, Springer Verlag Berlin, Heidelberg, 1994

Richter, P./ Hacker, W., Belastung und Beanspruchung – Streß, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben, Roland Ansgar Verlag Heidelberg, 1998

Seiwert, Lothar, Das Bumerang Prinzip, Mehr Zeit fürs Glück, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München, 2002

Tosquelles, F. / Gentis, R. / Enkin, M. / Bonnet, F.; On group-therapy within the general framework of institutional therapeutics. II. Int. Congr. Group-psychotherapy 1957. Basel / New York 1959 in: Stoviks, B; Kulturpsychologie und Psychohygiene, Hippokrates-Verlag Stuttgart, 1965

Steinmann H. / Schreyögg G.; Management. Grundlagen der Unternehmensführung. Konzepte, Funktionen und Praxisfälle, Gabler, Betriebswirt.-Verlag Wiesbaden, 1991

Online-Medien:

www.aerztegesundheits.de/Psychohygiene.htm

www.aerztegesundheits.de/Inspiration.htm

[www.bdaatbildung.de/www/bdaonline.nsf/id/2D3B3D45F4B8D301C1256FEE002F3033/\\$file/Internationaler_Vergleich_Urlaubstage.pdf](http://www.bdaatbildung.de/www/bdaonline.nsf/id/2D3B3D45F4B8D301C1256FEE002F3033/$file/Internationaler_Vergleich_Urlaubstage.pdf)

www.bfw-frankfurt.de/informationen/PundP/PDFs/FR-1-06-04.pdf

www.blaues-kreuz.de/bkd/sucht/seelsorg.htm

www.careum-explorer.ch/careum/pub/themeneinheit_7_stress_fage881.pdf

<http://derstandard.at/?url=/?id=2995228>

www.dve.info/informationen/ueber_die_ergotherapie/definition.php

www.ebwk-nachrichten.de/32.php

www.ergo-online.de/

www.ev-theologie.uni-wuerzburg.de/Downloads/Buntfuss/20%20-%20Die%20paulinische%20Ethik.pdf

www.fbz-straftvollzug.at/aktuell/indoormodule.htm

www.gesundheitpro.de/Spiel-Sport-und-Spass-Freizeit-050829ANONIO13543.html

http://homepage.univie.ac.at/Michael.Trimmel/mws00_schodl.htm

www.impuls-fortbildung.de/Kognitives-Training-mit-Cogpack-05-08.html

www.in-well.de/MentalesTraining.html

www.intrinsische-mitarbeitermotivation.de/seite-5.html

www.juvo-personal.de/presse/Demotivationbeenden.html

www.k6-uri.ch/fms/lp_fms/sport.pdf

<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/mental+hygiene>

<http://openpr.de/news/152641/Spiritualitaet-und-Heilung-nicht-der-Esoterik-ueberlassen-Gesundheitskongress-erinnert-Kirche-an-ihren-Auftrag.html>

www.phf.uni-rostock.de/tthist/ivs/026.asp

www.psychologie-artelt.de/kurse.html

www.socioweb.de/lexikon/lex_geb/begriffe/psychohy.htm

www.stud.fernuni-hagen.de/q1471341/ruf/fb-ksw/fuehrf1.htm

<http://spirituelle-hilfe.com/philosophie.html>

www.sphinx-suche.de/lexpara/gesundbe.htm

www.unternehmer-in-not.at/krise_krisenpraevention27.php

9. Anhangsverzeichnis

Fragebogen ERGOTHERAPEUT 1	A - 1
Fragebogen ERGOTHERAPEUT 2	A - 27
Fragebogen ERGOTHERAPEUT 3	A - 53
Fragebogen ERGOTHERAPEUT 4	A - 79

ERGOTHERAPEUT 1

Fragebogen zu Aussagen der Literatur über Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe

Folgende Aussagen sind Vorschläge zur Psychohygiene für Ärzte und Behandler. Diese Aussagen sollen Sie in Ihrer Tauglichkeit zur Stressreduzierung bzw. als unterstützende Maßnahme zur Psychohygiene bewerten.

Neben der Bewertung der Aussage können Sie auch eine eigene Einschätzung oder eine kurze Rückmeldung zu der jeweiligen Aussage geben.

Zur Bewertung stehen Ihnen folgende, in drei Blöcke aufgeteilte Möglichkeiten zur Verfügung:
(per Click in das grau hinterlegte Kontrollkästchen):

Stimme ich zu

Stimme ich nicht zu

Weiß ich nicht

Mir bekannt

Mir nicht bekannt

Nicht umsetzbar, weil: ...

Grundsätzlich umsetzbar, aber: ...

Die letzten beiden Kriterien sollen Sie bitte mit einigen Worten kurz erläutern. Z.B. *Nicht umsetzbar, weil die Teamstruktur es nicht zulässt*, oder *Grundsätzlich umsetzbar, aber bisher an meiner eigenen Bequemlichkeit gescheitert*.

Die Auswertung der Fragebögen wird anonymisiert stattfinden, sodass keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind.

Nicht alle Patienten annehmen

Genug ist genug, setzen Sie dem Zustrom in Ihre Abteilung rechtzeitig ein Ende und installieren Sie eine Warteliste.

<i>Ihre Anmerkungen:</i>	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: häufig zu wenig Klienten da sind und ich dann das Gefühl habe, nachholen oder vorarbeiten zu müssen.

Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige

Zeitliche Begrenzungen, Vorgegeben durch die Behandlungsdauer im Rahmen der ärztlichen Verordnung, sind nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen einzuhalten. Ich darf meine Belastungsgrenzen nicht überschreiten.

Es ist nicht Förderlich, noch viele weitere Aufgaben neben der eigentlichen Arbeit zu übernehmen. Auch sollten Fortbildungen nicht neben der eigentlichen Arbeitszeit besucht werden und Fachbücher gehören nicht auf den Nachttisch.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **Oft reicht die Zeit nicht aus, während der Arbeitszeit Fachbücher, Artikel etc zu lesen, dass führt bei mir eher dazu, sie nur zu lesen, wenn Zeit da ist oder gar nicht, was manchmal das Gefühl gibt, nicht genug informiert zu sein.**

Sich Rat und Unterstützung holen

Bestehende Probleme oder Fragen mit Kollegen oder anderen Fachleuten zu besprechen reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **kein aber**

Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen verbessern die eigenen Vorgehensweisen und Organisationsabläufe und haben eine Entlastung zum Ergebnis. Aber sie gehören in die Arbeitszeit, damit die Arbeitsbelastung nicht erhöht wird.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **Fortbildungen nicht im vollen Umfang vom Arbeitgeber als Arbeitszeit gewährt werden und zudem sehr teuer sind und damit schlecht bezahlbar.**

Hobby und Freizeitverhalten pflegen

Es ist wichtig, neben der Arbeitsverpflichtung ein Ausgleichsprogramm zu haben. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die nichts mit der beruflichen Tätigkeit zu tun haben trete ich bewusst aus der Arbeitnehmerrolle heraus. Die Kontinuität des Arbeitsalltags wird durchbrochen und neue Kräfte können geschöpft werden.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: scheitert häufig an Müdigkeit und der Verlockung des Sofas

Klare Struktur für den Tag setzen

Wer seinen Arbeitstag nicht in den von ihm selbst beeinflussbaren Bereichen organisiert und plant, verliert leicht den Überblick. Das verursacht Stress und, wenn es dauerhaft auftritt, Ohnmachtsgefühle, da der Arbeitstag über den Menschen bestimmt und nicht umgekehrt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **häufig werden Dinge von aussen an einem heran getragen bzw. Klienten haben Gesprächsbedarf etc. so dass es schwer ist eine Struktur einzuhalten. Man muss sich schon sehr bewusst abgrenzen und auch mal nein oder jetzt nicht sagen.**

„Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen

Alles was sich vor mir auftürmt und auf Bearbeitung wartet setzt mich unter Druck, wenn ich eigentlich nicht die Zeit dazu habe, weil immer mehr zu Bearbeitendes dazu kommt.

Dann lieber kontrolliert z.B. 2x pro Woche eine Stunde länger arbeiten und damit die Ablage leeren.

ich finde es wichtig, die Zeit, die man länger gearbeitet hat, wenn möglich wieder abzubauen.	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Sich Inspiration holen

„ das bedeutet: anzuknüpfen an das Feuer der Begeisterung fürs Heilen, das einmal in uns war; sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel zu holen, dass es wieder Spaß macht Arzt /Ärztin zu sein, dass der /die einzelne in sich ein neues Sinnerleben für das alltägliche Praktizieren als Arzt erwirbt.“ ⁶²

Diese Aussage gilt nicht nur für Ärzte, sondern auch für Therapeuten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

⁶² www.aerztegesundheit.de/Inspiration.htm, 18.02.2008 10:10

Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen

Ich muss nicht perfekt sein, muss nicht alles können. Habe ich das Gefühl, dass man das von mir erwartet? Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe, keinen Makel habe?

Das ist nicht zu erreichen und gilt genau so auch für das Privatleben.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene: Was brauche ich?

Ich bin bedürftig auf dem Gebiet der Psychohygiene. Besonders die Arbeit mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus meinem Handeln beziehen ist anstrengend und belastend.

Ich brauche eine Möglichkeit zur eigenen Entlastung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität

Was will ich für mich an Lebensqualität erreichen und erhalten? Habe ich überhaupt eine Vorstellung davon, was Lebensqualität für mich bedeutet? Diese Fragen sind zu klären und immer wieder zu betrachten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin.

Wird eine Veränderung des Berufsklimas angestrebt, beginnt diese zuerst im direkten Team. Habe ich die Freiheit, in meinem Team zu sagen, dass ich Grenzen erreicht habe, zu deren Überwindung mir z.B. die Kraft oder die Kenntnis fehlt, nehme ich mir den Druck, alles schaffen zu müssen. Daran anknüpfend können Veränderungen geplant werden, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern kann. Das ist absolut erstrebenswert.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen

Arbeit macht nicht immer Spaß, es muss für Ausgleich gesorgt werden. Spaß macht vieles, darum muss ich herausfinden, was das Richtige für mich ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Gerade den Ärzten/Therapeuten muss man sagen: Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein

Kann ich meine Praxistür schließen und auf dem Weg nach Hause abschalten? Wie oft nehme ich einen Patienten gedanklich mit nach Hause?

Arbeit soll während der Arbeitszeit stattfinden. Zu Hause ist Zeit für Freizeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **manchmal klappt das gar nicht und dann fehlen Strategien zum abschalten.**

Pflegen Sie Freundschaften

Ich brauche soziale Kontakte. Wie viele davon habe ich im Kollegenkreis? Das muss nicht immer verkehrt sein, aber ich sollte mit ihnen anderes besprechen können als die Themen der täglichen Arbeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten

Bewusst etwas anders zu machen sorgt dafür, dass sich der Blick für diese Situationen verändert. An Fragestellungen z.B. für eine gewisse Zeit anders heran zu gehen, sorgt entweder für dauerhaft andere Vorgehensweisen oder bestätigt die alte und damit überprüfte Arbeitsweise. Das wiederum vermittelt Sicherheit und mindert den Stress, denn ich weiß, dass das was ich mache gut ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport, es entspannt und baut Kräfte auf, um in einem sehr stressreichen Beruf klar zu kommen

Aber Vorsicht. Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Zu viel Training schadet dem Körper, ein gesundes Verhältnis muss gefunden werden. Wenn der Sport zur weiteren Belastung wird, kehrt sich der Effekt um, was aber kein Freibrief für Tatenlosigkeit ist. Körperliches Training schüttet Wohlfühlhormone aus und verbessert das Körpergefühl.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **der innere Schweinehund hindert**

Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht

Ein harmonisches zu Hause stellt die Grundlage für ein stressfreies Privatleben dar. Eine bestehende Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gegenseitigen Verständnis für die aktuelle Lebenssituation. Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Nehmen Sie sich konsequent Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie

Neben der Arbeitszeit und der Zeit in der wir schlafen ist der dritte große Zeitblock der des Privatlebens. Dieser ist viel zu wichtig, als dass ich ihn täglich spontan auf mich zukommen lasse. Familie und Freunde leben von meiner aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie ich von deren bewussten Zuwendung lebe. Dieser Aspekt ist wichtig für meine psychische Gesundheit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten

Die Veränderung der Arbeitszeit, der Anzahl der Wochenstunden (z.B. durch Stundenreduzierung) oder das Einlegen einer Sabbathzeit verhindert, dass auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	WeiÙ ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: **nich finanzierbar**

Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit

Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile

	Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Ziele formulieren, überprüfen, ändern

Ziele müssen regelmäßig überprüft und gegebenenfalls geändert werden. Das verhindert, dass aus Wunschvorstellungen Ziele werden die letztlich nie erreichen werden können. Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung

Immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die eigene Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen und zu erhalten.

	Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Urlaub dient der persönlichen Erholung

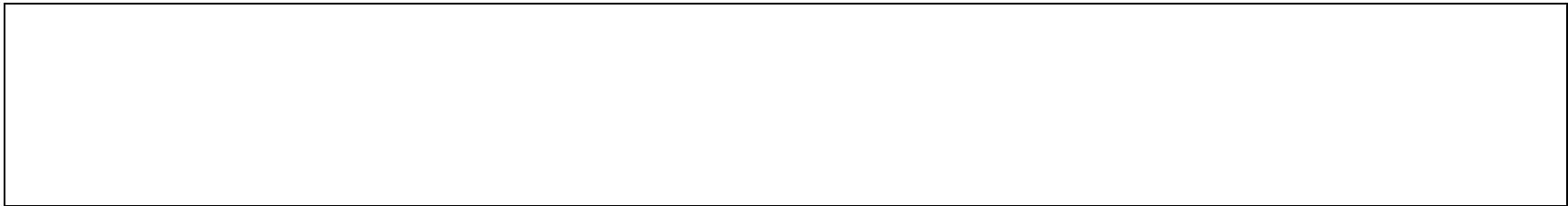
Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

- **Eigene Vorgehensweisen zur Gesunderhaltung und Überlastungsprophylaxe, die in den gestellten Fragen nicht zur Sprache kamen.**
- **Eigene Anmerkungen zum Thema Psychohygiene**



ERGOTHERAPEUT 2

Fragebogen zu Aussagen der Literatur über Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe

Folgende Aussagen sind Vorschläge zur Psychohygiene für Ärzte und Behandler. Diese Aussagen sollen Sie in Ihrer Tauglichkeit zur Stressreduzierung bzw. als unterstützende Maßnahme zur Psychohygiene bewerten.

Neben der Bewertung der Aussage können Sie auch eine eigene Einschätzung oder eine kurze Rückmeldung zu der jeweiligen Aussage geben.

Zur Bewertung stehen Ihnen folgende, in drei Blöcke aufgeteilte Möglichkeiten zur Verfügung:
(per Click in das grau hinterlegte Kontrollkästchen):

Stimme ich zu

Stimme ich nicht zu

Weiß ich nicht

Mir bekannt

Mir nicht bekannt

Nicht umsetzbar, weil: ...

Grundsätzlich umsetzbar, aber: ...

Die letzten beiden Kriterien sollen Sie bitte mit einigen Worten kurz erläutern. Z.B. *Nicht umsetzbar, weil die Teamstruktur es nicht zulässt*, oder *Grundsätzlich umsetzbar, aber bisher an meiner eigenen Bequemlichkeit gescheitert*.

Die Auswertung der Fragebögen wird anonymisiert stattfinden, sodass keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind.

Nicht alle Patienten annehmen

Genug ist genug, setzen Sie dem Zustrom in Ihre Abteilung rechtzeitig ein Ende und installieren Sie eine Warteliste.

<i>Ihre Anmerkungen:</i>	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: Die Umsetzung solcher begrenzenden Maßnahmen ist auch immer von den Rahmenbedingungen abhängig, die bedacht und einbezogen werden müssen

Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige

Zeitliche Begrenzungen, Vorgegeben durch die Behandlungsdauer im Rahmen der ärztlichen Verordnung, sind nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen einzuhalten. Ich darf meine Belastungsgrenzen nicht überschreiten.

Es ist nicht Förderlich, noch viele weitere Aufgaben neben der eigentlichen Arbeit zu übernehmen. Auch sollten Fortbildungen nicht neben der eigentlichen Arbeitszeit besucht werden und Fachbücher gehören nicht auf den Nachttisch.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: auch hier ist eine fortwährende Anpassung an die sich ständig ändernden Rahmenbedingungen erforderlich. Wichtig ist ein kontinuierlicher Selbstwahrnehmungsprozess.

Sich Rat und Unterstützung holen

Bestehende Probleme oder Fragen mit Kollegen oder anderen Fachleuten zu besprechen reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: starke Arbeitsauslastung, manchmal auch Überlastung, kann es erheblich erschweren, sich die Rahmenbedingungen für eine Unterstützungsnahme zu organisieren.

Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen verbessern die eigenen Vorgehensweisen und Organisationsabläufe und haben eine Entlastung zum Ergebnis. Aber sie gehören in die Arbeitszeit, damit die Arbeitsbelastung nicht erhöht wird.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: viele interessante Fortbildungsveranstaltungen liegen an Wochenenden, also in der Freizeit, und müssen privat finanziert werden.

Hobby und Freizeitverhalten pflegen

Es ist wichtig, neben der Arbeitsverpflichtung ein Ausgleichsprogramm zu haben. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die nichts mit der beruflichen Tätigkeit zu tun haben trete ich bewusst aus der Arbeitnehmerrolle heraus. Die Kontinuität des Arbeitsalltags wird durchbrochen und neue Kräfte können geschöpft werden.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: der Arbeitsalltag darf nicht so erschöpfen, dass die Energie für eine befriedigende Freizeitgestaltung fehlt.

Klare Struktur für den Tag setzen

Wer seinen Arbeitstag nicht in den von ihm selbst beeinflussbaren Bereichen organisiert und plant, verliert leicht den Überblick. Das verursacht Stress und, wenn es dauerhaft auftritt, Ohnmachtsgefühle, da der Arbeitstag über den Menschen bestimmt und nicht umgekehrt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: es gilt eher eine stimmige Balance zu finden zwischen einer klaren Struktur und einem flexiblen Umgang mit der konkreten Situation, da auch eine zu starke starre Struktur Stress bewirken kann.

„Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen

Alles was sich vor mir auftürmt und auf Bearbeitung wartet setzt mich unter Druck, wenn ich eigentlich nicht die Zeit dazu habe, weil immer mehr zu Bearbeitendes dazu kommt.

Dann lieber kontrolliert z.B. 2x pro Woche eine Stunde länger arbeiten und damit die Ablage leeren.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: wichtig ist es das Problem zu erkennen und eine Strategie zur Bewältigung zu entwickeln.

Sich Inspiration holen

„ das bedeutet: anzuknüpfen an das Feuer der Begeisterung fürs Heilen, das einmal in uns war; sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel zu holen, dass es wieder Spaß macht Arzt /Ärztin zu sein, dass der /die einzelne in sich ein neues Sinnerleben für das alltägliche Praktizieren als Arzt erwirbt.“ ⁶³

Diese Aussage gilt nicht nur für Ärzte, sondern auch für Therapeuten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: es kann schwierig sein herauszufinden was inspirierend wirkt.

⁶³ www.aerztegesundheit.de/Inspiration.htm, 18.02.2008 10:10

Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen

Ich muss nicht perfekt sein, muss nicht alles können. Habe ich das Gefühl, dass man das von mir erwartet? Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe, keinen Makel habe?

Das ist nicht zu erreichen und gilt genau so auch für das Privatleben.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: dieses eigenständig zu erkennen stellt schon eine große Herausforderung dar.

Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene: Was brauche ich?

Ich bin bedürftig auf dem Gebiet der Psychohygiene. Besonders die Arbeit mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus meinem Handeln beziehen ist anstrengend und belastend.

Ich brauche eine Möglichkeit zur eigenen Entlastung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die Schwierigkeit besteht eher darin alte Gewohnheitsmuster aufzugeben und die psychohygienischen Maßnahmen auch umzusetzen.

Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität

Was will ich für mich an Lebensqualität erreichen und erhalten? Habe ich überhaupt eine Vorstellung davon, was Lebensqualität für mich bedeutet? Diese Fragen sind zu klären und immer wieder zu betrachten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: auch Ziele und Schwerpunkte können sich im Laufe des Lebens immer mal ändern.

Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin.

Wird eine Veränderung des Berufsklimas angestrebt, beginnt diese zuerst im direkten Team. Habe ich die Freiheit, in meinem Team zu sagen, dass ich Grenzen erreicht habe, zu deren Überwindung mir z.B. die Kraft oder die Kenntnis fehlt, nehme ich mir den Druck, alles schaffen zu müssen. Daran anknüpfend können Veränderungen geplant werden, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern kann. Das ist absolut erstrebenswert.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: Voraussetzung dafür ist ein wertschätzendes und wohlwollendes Teamklima, bei dem jedem bewußt ist, dass das Wohl des Einzelnen eine Wirkung auf das Wohl des Teamklimas hat. Daraus folgt auch die Bereitschaft sich um das Wohl der anderen mit zu bemühen.

Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen

Arbeit macht nicht immer Spaß, es muss für Ausgleich gesorgt werden. Spaß macht vieles, darum muss ich herausfinden, was das Richtige für mich ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: genauso ist es wichtig zu schauen wie ich die Dinge die ich tue mit Zufriedenheit / Spaß tun kann

Gerade den Ärzten/Therapeuten muss man sagen: Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein

Kann ich meine Praxistür schließen und auf dem Weg nach Hause abschalten? Wie oft nehme ich einen Patienten gedanklich mit nach Hause?

Arbeit soll während der Arbeitszeit stattfinden. Zu Hause ist Zeit für Freizeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: welche Strategien habe ich, wenn ich Zuhause feststelle, dass ich den Patienten gegen meine Überzeugung doch innerlich mitgenommen habe?

Pflegen Sie Freundschaften

Ich brauche soziale Kontakte. Wie viele davon habe ich im Kollegenkreis? Das muss nicht immer verkehrt sein, aber ich sollte mit ihnen anderes besprechen können als die Themen der täglichen Arbeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die Frage ist auch, wie gestalte ich meine sozialen Kontakte, damit sie für mich stärkend und heilsam wirken.

Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten

Bewusst etwas anders zu machen sorgt dafür, dass sich der Blick für diese Situationen verändert. An Fragestellungen z.B. für eine gewisse Zeit anders heran zu gehen, sorgt entweder für dauerhaft andere Vorgehensweisen oder bestätigt die alte und damit überprüfte Arbeitsweise. Das wiederum vermittelt Sicherheit und mindert den Stress, denn ich weiß, dass das was ich mache gut ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: da eigene Verhaltensänderungen auch Auswirkungen auf Andere haben (Team, Kollegen), kann viel und häufiges Ändern zusätzlichen Stress bedeuten. Deshalb muss hier abgewogen werden.

Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport, es entspannt und baut Kräfte auf, um in einem sehr stressreichen Beruf klar zu kommen

Aber Vorsicht. Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Zu viel Training schadet dem Körper, ein gesundes Verhältnis muss gefunden werden. Wenn der Sport zur weiteren Belastung wird, kehrt sich der Effekt um, was aber kein Freibrief für Tatenlosigkeit ist. Körperliches Training schüttet Wohlfühlhormone aus und verbessert das Körpergefühl.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: bei zuviel an Programm kann es auch Freizeitstress geben

Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht

Ein harmonisches zu Hause stellt die Grundlage für ein stressfreies Privatleben dar. Eine bestehende Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gegenseitigen Verständnis für die aktuelle Lebenssituation. Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: auch die kontinuierliche kommunikative Nähe in der Partnerschaft ist Schwankungen unterworfen.

Nehmen Sie sich konsequent Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie

Neben der Arbeitszeit und der Zeit in der wir schlafen ist der dritte große Zeitblock der des Privatlebens. Dieser ist viel zu wichtig, als dass ich ihn täglich spontan auf mich zukommen lasse. Familie und Freunde leben von meiner aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie ich von deren bewussten Zuwendung lebe. Dieser Aspekt ist wichtig für meine psychische Gesundheit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: aufpassen, damit kein Freizeitstress entsteht durch Überplanung

Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten

Die Veränderung der Arbeitszeit, der Anzahl der Wochenstunden (z.B. durch Stundenreduzierung) oder das Einlegen einer Sabbathzeit verhindert, dass auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: solche Veränderungen haben auch finanzielle Auswirkungen

Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit

Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: Möglichkeiten und Grenzen werden durch die Arbeitsplatzbeschreibung bestimmt

Ziele formulieren, überprüfen, ändern

Ziele müssen regelmäßig überprüft und gegebenenfalls geändert werden. Das verhindert, dass aus Wunschvorstellungen Ziele werden die letztlich nie erreichen werden können. Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: auch die Rahmenbedingungen ändern sich fortwährend und müssen bei der Zieldefinition und deren Überprüfung berücksichtigt werden.

Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung

Immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die eigene Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen und zu erhalten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: kann nicht als psychohygienische Maßnahme vorgegeben oder vorgenommen werden. Entweder ist jemand auf der Suche nach größeren Sinnzusammenhängen oder nicht. Wichtig ist es für dieses Bedürfnis sensibel zu sein und bei Bedarf nach Möglichkeiten zu suchen.

Urlaub dient der persönlichen Erholung

Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: bei erhöhtem Fortbildungsbedarf gibt es oft nur die Möglichkeit hierfür den Erholungsurlaub zu verwenden.

- **Eigene Vorgehensweisen zur Gesunderhaltung und Überlastungsprophylaxe, die in den gestellten Fragen nicht zur Sprache kamen.**
- **Eigene Anmerkungen zum Thema Psychohygiene**

Neben der Selbstwahrnehmungssensibilisierung und Überprüfung der o.a. Fragestellungen halte ich auch ein Wissen über die individuellen Überlastungsanzeichen (z.B. Schlafstörungen, somatische Beschwerden, Kompensationsmechanismen wie z.B. Essen oder Rückzugsverhalten, etc.) als Frühwarnsystem für hilfreich, um dann eine Situationsanalyse vornehmen zu können. Nach meiner Erfahrung ist Psychohygiene ein fortlaufender Prozess der kontinuierliche Achtsamkeit erfordert. Auch gibt es keinen einmal aufgestellten Aktionsplan der für immer Gültigkeit hat. In jeder Situation müssen sowohl die Erkenntnisse als auch die Maßnahmen neu überprüft und ggf. erweitert oder geändert werden.

ERGOTHERAPEUT 3

Fragebogen zu Aussagen der Literatur über Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe

Folgende Aussagen sind Vorschläge zur Psychohygiene für Ärzte und Behandler. Diese Aussagen sollen Sie in Ihrer Tauglichkeit zur Stressreduzierung bzw. als unterstützende Maßnahme zur Psychohygiene bewerten.

Neben der Bewertung der Aussage können Sie auch eine eigene Einschätzung oder eine kurze Rückmeldung zu der jeweiligen Aussage geben.

Zur Bewertung stehen Ihnen folgende, in drei Blöcke aufgeteilte Möglichkeiten zur Verfügung:
(per Click in das grau hinterlegte Kontrollkästchen):

Stimme ich zu

Stimme ich nicht zu

Weiß ich nicht

Mir bekannt

Mir nicht bekannt

Nicht umsetzbar, weil: ...

Grundsätzlich umsetzbar, aber: ...

Die letzten beiden Kriterien sollen Sie bitte mit einigen Worten kurz erläutern. Z.B. *Nicht umsetzbar, weil die Teamstruktur es nicht zulässt*, oder *Grundsätzlich umsetzbar, aber bisher an meiner eigenen Bequemlichkeit gescheitert*.

Die Auswertung der Fragebögen wird anonymisiert stattfinden, sodass keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind.

Nicht alle Patienten annehmen

Genug ist genug, setzen Sie dem Zustrom in Ihre Abteilung rechtzeitig ein Ende und installieren Sie eine Warteliste.

<i>Ihre Anmerkungen:</i>	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die betriebswirtschaftlichen erwartungen mich unter druck setzen und der unterstellung, nicht genug einsatz zu zeigen, entziehen möchte

Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige

Zeitliche Begrenzungen, Vorgegeben durch die Behandlungsdauer im Rahmen der ärztlichen Verordnung, sind nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen einzuhalten. Ich darf meine Belastungsgrenzen nicht überschreiten.

Es ist nicht Förderlich, noch viele weitere Aufgaben neben der eigentlichen Arbeit zu übernehmen. Auch sollten Fortbildungen nicht neben der eigentlichen Arbeitszeit besucht werden und Fachbücher gehören nicht auf den Nachttisch.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die zeitlichen abläufe während der arbeitszeit so dicht sind, dass keine zeit für fortbildung in diesem sinne bleibt, bzw. die zusätzlichen aufgaben so normal geworden sind, dass ich kaum noch darüber reflektiere

Sich Rat und Unterstützung holen

Bestehende Probleme oder Fragen mit Kollegen oder anderen Fachleuten zu besprechen reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: kein geld in der einrichtung für fachliche supervision zur verfügung steht, mein vertrauen in vorgesetzte sehr gering ist, die kollegen ihre eigenen probleme bewältigen müssen, so schomort alles im eigenen saft, teilweise hole ich mich externen rat, der ist dann sehr teuer, dies kann ich mir selten finanziell leisten.

Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen verbessern die eigenen Vorgehensweisen und Organisationsabläufe und haben eine Entlastung zum Ergebnis. Aber sie gehören in die Arbeitszeit, damit die Arbeitsbelastung nicht erhöht wird.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: finanzielle und zeitliche anforderung seitens der arbeitgeber diese möglichkeiten einschränken, sonst gern genutzt, da durch wissenserweiterung auch perspektivisch etwas in bewegung kommt.

Hobby und Freizeitverhalten pflegen

Es ist wichtig, neben der Arbeitsverpflichtung ein Ausgleichsprogramm zu haben. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die nichts mit der beruflichen Tätigkeit zu tun haben trete ich bewusst aus der Arbeitnehmerrolle heraus. Die Kontinuität des Arbeitsalltags wird durchbrochen und neue Kräfte können geschöpft werden.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die mentale belastung teilweise so hoch ist, dass ich sie bis zum ankommen privat kaum ablegen konnte, die birgt zwangsläufig die gefahr, die familie zu cotherapeuten zu machen, daher heraustreten schwammig.

Klare Struktur für den Tag setzen

Wer seinen Arbeitstag nicht in den von ihm selbst beeinflussbaren Bereichen organisiert und plant, verliert leicht den Überblick. Das verursacht Stress und, wenn es dauerhaft auftritt, Ohnmachtsgefühle, da der Arbeitstag über den Menschen bestimmt und nicht umgekehrt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil: wir mit menschen arbeiten, welche den anspruch haben, ihre bedürfnisse in den mittelpunkt gestellt zu wissen. organisatorisches kann so nur einen groben rahmen bilden.

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

„Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen

Alles was sich vor mir auftürmt und auf Bearbeitung wartet setzt mich unter Druck, wenn ich eigentlich nicht die Zeit dazu habe, weil immer mehr zu Bearbeitendes dazu kommt.

Dann lieber kontrolliert z.B. 2x pro Woche eine Stunde länger arbeiten und damit die Ablage leeren.

	Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil: freiwillige verlängerung der regulären arbeitszeit stellt für mich persönlich keine akzeptable alternative dar.

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Sich Inspiration holen

„ das bedeutet: anzuknüpfen an das Feuer der Begeisterung fürs Heilen, das einmal in uns war; sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel zu holen, dass es wieder Spaß macht Arzt /Ärztin zu sein, dass der /die einzelne in sich ein neues Sinnerleben für das alltägliche Praktizieren als Arzt erwirbt.“ ⁶⁴

Diese Aussage gilt nicht nur für Ärzte, sondern auch für Therapeuten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die realität mich eines besseren belehrt hat. viele mitarbeiter drohen innerlich aus überforderung zu kündigen.

⁶⁴ www.aerztegesundheit.de/Inspiration.htm, 18.02.2008 10:10

Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen

Ich muss nicht perfekt sein, muss nicht alles können. Habe ich das Gefühl, dass man das von mir erwartet? Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe, keinen Makel habe?

Das ist nicht zu erreichen und gilt genau so auch für das Privatleben.

lebe ich so	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die erwartungen anderer sind auch sehr hoch und subjaktiv, oft innerhalb der familien

Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene: Was brauche ich?

Ich bin bedürftig auf dem Gebiet der Psychohygiene. Besonders die Arbeit mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus meinem Handeln beziehen ist anstrengend und belastend.

Ich brauche eine Möglichkeit zur eigenen Entlastung.

feuer der begeisterung fürs heilen und abgrenzung schließen sich gegenseitig aus. emphatische personen können diesen teil der persönlichkei nicht ablegen wie ein kleidungsstück.	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die arbeitsabläufe und zeitlichen vorgaben keine zeit für angemessene reflektion lassen

Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität

Was will ich für mich an Lebensqualität erreichen und erhalten? Habe ich überhaupt eine Vorstellung davon, was Lebensqualität für mich bedeutet? Diese Fragen sind zu klären und immer wieder zu betrachten.

mache ich mir nicht oft genug bewußt, da meine subjektive wahrnehmung durch die vielen ein- drücke gefärbt ist	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: teilweise durch bequemlichkeit und ansprechpartner die reflektion fehlt

Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin.

Wird eine Veränderung des Berufsklimas angestrebt, beginnt diese zuerst im direkten Team. Habe ich die Freiheit, in meinem Team zu sagen, dass ich Grenzen erreicht habe, zu deren Überwindung mir z.B. die Kraft oder die Kenntnis fehlt, nehme ich mir den Druck, alles schaffen zu müssen. Daran anknüpfend können Veränderungen geplant werden, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern kann. Das ist absolut erstrebenswert.

so sollte es sein, die realität im arbeitsalltag ist nicht entsprechend	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: die möglichkeiten nicht kosequent eingefordert werden

Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen

Arbeit macht nicht immer Spaß, es muss für Ausgleich gesorgt werden. Spaß macht vieles, darum muss ich herausfinden, was das Richtige für mich ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: bequemlichkeit und erschöpfung

Gerade den Ärzten/Therapeuten muss man sagen: Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein

Kann ich meine Praxistür schließen und auf dem Weg nach Hause abschalten? Wie oft nehme ich einen Patienten gedanklich mit nach Hause?

Arbeit soll während der Arbeitszeit stattfinden. Zu Hause ist Zeit für Freizeit.

abgrenzung oftmals nicht möglich, da überlastung im arbeitsbereich nicht ausreichend kompensiert werden, in familie warten auch noch viele aufgaben, zb. schulische themen mit ähnlichen inhalten der kinder, partner...	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: persönliche einstellung an abgrenzung hindert, wer hört sich im fitnessclub schon gern meine geschichten an...psychiatrie ist tabuthema

Pflegen Sie Freundschaften

Ich brauche soziale Kontakte. Wie viele davon habe ich im Kollegenkreis? Das muss nicht immer verkehrt sein, aber ich sollte mit ihnen anderes besprechen können als die Themen der täglichen Arbeit.

die grenzen zwischen privat und dienstlich sollten nicht so sehr verwischen	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: es doch immer wieder zu themen der arbeit kommt, konkurrenzdenken vorsichtig werden lässt, ursache ist oft angst vor verlust des arbeitsplatzes o.ä.

Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten

Bewusst etwas anders zu machen sorgt dafür, dass sich der Blick für diese Situationen verändert. An Fragestellungen z.B. für eine gewisse Zeit anders heran zu gehen, sorgt entweder für dauerhaft andere Vorgehensweisen oder bestätigt die alte und damit überprüfte Arbeitsweise. Das wiederum vermittelt Sicherheit und mindert den Stress, denn ich weiß, dass das was ich mache gut ist.

ich übe...	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport, es entspannt und baut Kräfte auf, um in einem sehr stressreichen Beruf klar zu kommen

Aber Vorsicht. Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Zu viel Training schadet dem Körper, ein gesundes Verhältnis muss gefunden werden. Wenn der Sport zur weiteren Belastung wird, kehrt sich der Effekt um, was aber kein Freibrief für Tatenlosigkeit ist. Körperliches Training schüttet Wohlfühlhormone aus und verbessert das Körpergefühl.

deshalb bleibt es bei mir beim waldspaziergang ansonsten völlig richtig, körperliche betätigung baut sress ab, eigene erfahrung bestätigt dies	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht

Ein harmonisches zu Hause stellt die Grundlage für ein stressfreies Privatleben dar. Eine bestehende Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gegenseitigen Verständnis für die aktuelle Lebenssituation. Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

ist oft nicht klar zu trennen, da beide partner spezifische arbeitsprobleme mitbringen, in meinem falle kam es zur trennung, da kein verständniss für die schwierige arbeit mit kranken personen herrschte	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Nehmen Sie sich konsequent Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie

Neben der Arbeitszeit und der Zeit in der wir schlafen ist der dritte große Zeitblock der des Privatlebens. Dieser ist viel zu wichtig, als dass ich ihn täglich spontan auf mich zukommen lasse. Familie und Freunde leben von meiner aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie ich von deren bewussten Zuwendung lebe. Dieser Aspekt ist wichtig für meine psychische Gesundheit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten

Die Veränderung der Arbeitszeit, der Anzahl der Wochenstunden (z.B. durch Stundenreduzierung) oder das Einlegen einer Sabbathzeit verhindert, dass auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: ein finanzielles problem

Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit

Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile

in bestimmten rahmen zutreffend, kann auch überfordern duch zu viel vielfalt	Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Ziele formulieren, überprüfen, ändern

Ziele müssen regelmäßig überprüft und gegebenenfalls geändert werden. Das verhindert, dass aus Wunschvorstellungen Ziele werden die letztlich nie erreichen werden können. Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus.

<p>das ist ein problem unserer zeit, dass eine ruhige planung über jahre kaum noch möglich ist, dies birgt auch große gesundheitliche risiken für die zukunft, ängste vor sozialen verlusten sind groß. zielüberprüfung kurzfristig deshalb wichtig wegen angemessenheit.</p>	<p>Stimme ich zu <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Stimme ich nicht zu <input type="checkbox"/></p> <p>Weiß ich nicht <input type="checkbox"/></p> <p>Mir bekannt <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Mir nicht bekannt <input type="checkbox"/></p>
---	--

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: wir sind geprägt durch die vorstellungen unserer altvorderen

Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung

Immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die eigene Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen und zu erhalten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Urlaub dient der persönlichen Erholung

Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

um in eine ausreichende erholungsphase zu kommen, sollte ein urlaub mindestens drei wochen am stück genommen werden	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: längerer urlaub über längeren zeitraum meist aus organisatorischen gründen arbeitstechnisch nicht möglich

- **Eigene Vorgehensweisen zur Gesunderhaltung und Überlastungsprophylaxe, die in den gestellten Fragen nicht zur Sprache kamen.**
- **Eigene Anmerkungen zum Thema Psychohygiene**

die grundlegenden themen sind erfasst und benannt worden, das thema humor wäre evtl. noch zu nennen

ERGOTHERAPEUT 4**Fragebogen zu Aussagen der Literatur über Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe**

Folgende Aussagen sind Vorschläge zur Psychohygiene für Ärzte und Behandler. Diese Aussagen sollen Sie in Ihrer Tauglichkeit zur Stressreduzierung bzw. als unterstützende Maßnahme zur Psychohygiene bewerten.

Neben der Bewertung der Aussage können Sie auch eine eigene Einschätzung oder eine kurze Rückmeldung zu der jeweiligen Aussage geben.

Zur Bewertung stehen Ihnen folgende, in drei Blöcke aufgeteilte Möglichkeiten zur Verfügung:
(per Click in das grau hinterlegte Kontrollkästchen):

Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>	}	Wie ist Ihre Meinung zu der jeweiligen Aussage?
Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>		
Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>		
Mir bekannt	<input type="checkbox"/>	}	Ist Ihnen diese Aussage bekannt oder nicht?
Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Nicht umsetzbar, weil: ...	}	Ihre Einschätzung / Aussage zur Umsetzbarkeit	
<input type="checkbox"/> Grundsätzlich umsetzbar, aber: ...			

Die letzten beiden Kriterien sollen Sie bitte mit einigen Worten kurz erläutern. Z.B. *Nicht umsetzbar, weil die Teamstruktur es nicht zulässt*, oder *Grundsätzlich umsetzbar, aber bisher an meiner eigenen Bequemlichkeit gescheitert*.

Die Auswertung der Fragebögen wird anonymisiert stattfinden, sodass keinerlei Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind.

Nicht alle Patienten annehmen

Genug ist genug, setzen Sie dem Zustrom in Ihre Abteilung rechtzeitig ein Ende und installieren Sie eine Warteliste.

<i>Ihre Anmerkungen:</i>	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: um Unterbelegung in anderen Zeiten auszugleichen bzw. ihr vorzubeugen belege ich manchmal etwas zu viel.

Grenzen erkennen – zeitliche wie kräftemäßige

Zeitliche Begrenzungen, Vorgegeben durch die Behandlungsdauer im Rahmen der ärztlichen Verordnung, sind nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen einzuhalten. Ich darf meine Belastungsgrenzen nicht überschreiten.

Es ist nicht Förderlich, noch viele weitere Aufgaben neben der eigentlichen Arbeit zu übernehmen. Auch sollten Fortbildungen nicht neben der eigentlichen Arbeitszeit besucht werden und Fachbücher gehören nicht auf den Nachttisch.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Sich Rat und Unterstützung holen

Bestehende Probleme oder Fragen mit Kollegen oder anderen Fachleuten zu besprechen reduziert den Druck, alle Lösungen unbedingt selbst finden zu müssen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Sich den Luxus regelmäßiger Weiterbildungen nicht versagen

Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen verbessern die eigenen Vorgehensweisen und Organisationsabläufe und haben eine Entlastung zum Ergebnis. Aber sie gehören in die Arbeitszeit, damit die Arbeitsbelastung nicht erhöht wird.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Hobby und Freizeitverhalten pflegen

Es ist wichtig, neben der Arbeitsverpflichtung ein Ausgleichsprogramm zu haben. Durch die Auseinandersetzung mit Themen, die nichts mit der beruflichen Tätigkeit zu tun haben trete ich bewusst aus der Arbeitnehmerrolle heraus. Die Kontinuität des Arbeitsalltags wird durchbrochen und neue Kräfte können geschöpft werden.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: durch die lange Fahrtzeit von und zur Arbeit verschiebe ich dies meist aufs Wochenende. Am Abend fehlt oft die Motivation.

Klare Struktur für den Tag setzen

Wer seinen Arbeitstag nicht in den von ihm selbst beeinflussbaren Bereichen organisiert und plant, verliert leicht den Überblick. Das verursacht Stress und, wenn es dauerhaft auftritt, Ohnmachtsgefühle, da der Arbeitstag über den Menschen bestimmt und nicht umgekehrt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: durch Mails/Telefonanrufe (ständige Erreichbarkeit) lasse ich mich manchmal von meiner Struktur abbringen, weil ich dann zwischendurch diese Dinge erledige, auch wenn sie warten könnten.

„Unerledigte Geschäfte“ (unfinished business) erledigen

Alles was sich vor mir auftürmt und auf Bearbeitung wartet setzt mich unter Druck, wenn ich eigentlich nicht die Zeit dazu habe, weil immer mehr zu Bearbeitendes dazu kommt.

Dann lieber kontrolliert z.B. 2x pro Woche eine Stunde länger arbeiten und damit die Ablage leeren.

Länger Arbeiten halte ich nicht für die Lösung des Problems. Eher sollte der Zustrom der Arbeit kontrolliert werden oder die Arbeit delegiert werden.	Stimme ich zu	<input type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Sich Inspiration holen

„ das bedeutet: anzuknüpfen an das Feuer der Begeisterung fürs Heilen, das einmal in uns war; sich an Vorbildern, Leitgedanken und kollegialer Unterstützung so viel zu holen, dass es wieder Spaß macht Arzt /Ärztin zu sein, dass der /die einzelne in sich ein neues Sinnerleben für das alltägliche Praktizieren als Arzt erwirbt.“ ⁶⁵

Diese Aussage gilt nicht nur für Ärzte, sondern auch für Therapeuten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: wenn die alltägliche Arbeit alle Arbeitszeit einfordert bleibt wenig Zeit und Kraft sich die Inspiration zu holen.

⁶⁵ www.aerztegesundheit.de/Inspiration.htm, 18.02.2008 10:10

Sich der eigenen Verwundung, Ohnmacht und Begrenztheit stellen

Ich muss nicht perfekt sein, muss nicht alles können. Habe ich das Gefühl, dass man das von mir erwartet? Fühle ich mich nur dann wohl, wenn ich alles schaffe, keinen Makel habe?

Das ist nicht zu erreichen und gilt genau so auch für das Privatleben.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Machen Sie einen Plan der persönlichen Psychohygiene: Was brauche ich?

Ich bin bedürftig auf dem Gebiet der Psychohygiene. Besonders die Arbeit mit kranken Menschen, die einen Teil ihrer Hoffnung auf Genesung aus meinem Handeln beziehen ist anstrengend und belastend.

Ich brauche eine Möglichkeit zur eigenen Entlastung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Arbeiten Sie persönlich an möglichst konkreten Zielvorstellungen zur Lebensqualität

Was will ich für mich an Lebensqualität erreichen und erhalten? Habe ich überhaupt eine Vorstellung davon, was Lebensqualität für mich bedeutet? Diese Fragen sind zu klären und immer wieder zu betrachten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: selbst wenn man die Vorstellung davon hat, was Lebensqualität für einen bedeutet, und auch wenn man Tätigkeiten, die zu einer besseren Lebensqualität beitragen (z.B: Sport, Weggehen, Ruhe für Hobbies...) in weniger stressigen Zeiten in den Tagesablauf integriert sind, so sind es doch genau diese, die ich bei großem Stress am ehesten weglasse.

Arbeiten wir auf eine Änderung unseres Berufsklimas hin.

Wird eine Veränderung des Berufsklimas angestrebt, beginnt diese zuerst im direkten Team. Habe ich die Freiheit, in meinem Team zu sagen, dass ich Grenzen erreicht habe, zu deren Überwindung mir z.B. die Kraft oder die Kenntnis fehlt, nehme ich mir den Druck, alles schaffen zu müssen. Daran anknüpfend können Veränderungen geplant werden, die eine mögliche Überforderung des gesamten Teams verhindern kann. Das ist absolut erstrebenswert.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: häufig fehlt genau für so etwas die Zeit, da viele andere "wichtigere" Dinge besprochen werden müssen

Tun Sie so oft wie möglich Dinge, die Spaß machen

Arbeit macht nicht immer Spaß, es muss für Ausgleich gesorgt werden. Spaß macht vieles, darum muss ich herausfinden, was das Richtige für mich ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Gerade den Ärzten/Therapeuten muss man sagen: Leben ist nicht nur zum Tun, auch zum Sein

Kann ich meine Praxistür schließen und auf dem Weg nach Hause abschalten? Wie oft nehme ich einen Patienten gedanklich mit nach Hause?

Arbeit soll während der Arbeitszeit stattfinden. Zu Hause ist Zeit für Freizeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber: schwierig, da dies schwer beeinflussbar ist.

Pflegen Sie Freundschaften

Ich brauche soziale Kontakte. Wie viele davon habe ich im Kollegenkreis? Das muss nicht immer verkehrt sein, aber ich sollte mit ihnen anderes besprechen können als die Themen der täglichen Arbeit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Experimentieren Sie mit veränderten Gewohnheiten

Bewusst etwas anders zu machen sorgt dafür, dass sich der Blick für diese Situationen verändert. An Fragestellungen z.B. für eine gewisse Zeit anders heran zu gehen, sorgt entweder für dauerhaft andere Vorgehensweisen oder bestätigt die alte und damit überprüfte Arbeitsweise. Das wiederum vermittelt Sicherheit und mindert den Stress, denn ich weiß, dass das was ich mache gut ist.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Trainieren Sie Ihren Körper, treiben Sie Sport, es entspannt und baut Kräfte auf, um in einem sehr stressreichen Beruf klar zu kommen

Aber Vorsicht. Nur in einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist. Zu viel Training schadet dem Körper, ein gesundes Verhältnis muss gefunden werden. Wenn der Sport zur weiteren Belastung wird, kehrt sich der Effekt um, was aber kein Freibrief für Tatenlosigkeit ist. Körperliches Training schüttet Wohlfühlhormone aus und verbessert das Körpergefühl.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Wenn Ihre Frau/Ihr Mann das nächste Mal sagt „Wir müssen reden“, verschieben Sie es nicht

Ein harmonisches zu Hause stellt die Grundlage für ein stressfreies Privatleben dar. Eine bestehende Partnerschaft lebt von der Kommunikation und dem gegenseitigen Verständnis für die aktuelle Lebenssituation. Besteht eine besondere Belastung am Arbeitsplatz und wird diese nicht in der Partnerschaft mitgetragen, entsteht ein weiterer belastender Punkt.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Nehmen Sie sich konsequent Zeit für Privates, Freizeit, Beziehung und Familie

Neben der Arbeitszeit und der Zeit in der wir schlafen ist der dritte große Zeitblock der des Privatlebens. Dieser ist viel zu wichtig, als dass ich ihn täglich spontan auf mich zukommen lasse. Familie und Freunde leben von meiner aktiven und bewussten Zuwendung, genau so wie ich von deren bewussten Zuwendung lebe. Dieser Aspekt ist wichtig für meine psychische Gesundheit.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Verändern Sie Ihr Arbeitsverhalten

Die Veränderung der Arbeitszeit, der Anzahl der Wochenstunden (z.B. durch Stundenreduzierung) oder das Einlegen einer Sabbathzeit verhindert, dass auf Grund der Dauerbelastung gesundheitliche Einschränkungen entstehen.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Anforderungsvielfalt gegen Einförmigkeit

Durch eine Anforderungsvielfalt wird einseitigen Fehlbeanspruchungen vorgebeugt. Anforderungsvielfalt wirkt motivierend durch Wechsel der Tätigkeitsarten oder durch das Integrieren anregungsreicher Tätigkeitsbestandteile

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Ziele formulieren, überprüfen, ändern

Ziele müssen regelmäßig überprüft und gegebenenfalls geändert werden. Das verhindert, dass aus Wunschvorstellungen Ziele werden die letztlich nie erreichen werden können. Wer an sein Ziel gebunden bleibt, das er wieder und wieder nicht erreicht, brennt aus.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Spiritualität als unterstützende Geisteshaltung

Immer mehr Menschen suchen bei Krankheit nicht nur Hilfe bei unserem materialistisch und humanistisch geprägten Gesundheitswesen, sondern auch bei Angeboten anderen weltanschaulichen Hintergrundes. Das Einbeziehen spiritueller Inhalte in die eigene Psychohygiene eröffnet neue Möglichkeiten, um das Ziel psychischer Gesundheit zu erreichen und zu erhalten.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

Urlaub dient der persönlichen Erholung

Urlaub soll dazu beitragen, dass der Arbeitnehmer zumindest einmal im Jahr über einen längeren Zeitraum nicht arbeitet und sich von den Belastungen seiner Tätigkeit erholt. Das setzt aber voraus, dass der Urlaub auch zur Erholung genutzt wird. Erholungsurlaub verhindert durch die bewusste Unterbrechung der Berufstätigkeit eine Überforderung und damit eine mögliche dauerhafte Erschöpfung.

	Stimme ich zu	<input checked="" type="checkbox"/>
	Stimme ich nicht zu	<input type="checkbox"/>
	Weiß ich nicht	<input type="checkbox"/>
	Mir bekannt	<input checked="" type="checkbox"/>
	Mir nicht bekannt	<input type="checkbox"/>

Nicht umsetzbar, weil:

Grundsätzlich umsetzbar, aber:

- **Eigene Vorgehensweisen zur Gesunderhaltung und Überlastungsprophylaxe, die in den gestellten Fragen nicht zur Sprache kamen.**
- **Eigene Anmerkungen zum Thema Psychohygiene**

10. Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen (einschließlich elektronischer Quellen und dem Internet) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht physisch oder elektronisch veröffentlicht.

Ort, Datum

Unterschrift