

Nicht selten sind die Symptome aber schon so weit fortgeschritten, dass eine Auszeit notwendig ist, um wieder Kraft zu schöpfen und neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln. In diesem Fall kann ein Aufenthalt in einer psychosomatischen **Reha-Klinik** helfen. Zuständig ist dann die Gesetzliche Rentenversicherung. **Einige Reha-Kliniken bieten spezielle Reha-Programme für Beschäftigte aus Pflegeberufen an. Informationen bekommst Du von Deinem Arzt oder von Deiner Krankenkasse.**

Kann man einer psychischen Erkrankung vorbeugen?

Gute Arbeit, genug Personal ist die beste Prävention. Vorbeugung ist auf jeden Fall möglich. Häufig hilft schon das regelmäßige Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, um »Dampf abzulassen« und sich der Unterstützung zu vergewissern. Allerdings ist in vielen Einrichtungen die Arbeitsdichte so groß, dass für solche Gespräche kaum noch Zeit bleibt. In solchen Fällen sollte das Gespräch mit dem Betriebsrat gesucht werden, um die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Die Interessenvertretung (Betriebsrat, Mitarbeitervertretung, Personalrat) ist ein wichtiges betriebliches Mitbestimmungsgremium, dem durch das entsprechende Gesetz umfangreiche Beteiligungs- und Mitbestimmungsrechte gegeben werden. Sie redet unter anderem bei der Festsetzung von Arbeits- und Pausenzeiten mit, bei der Erstellung von Schichtplänen sowie der Genehmigung von Überstunden. Auch bei der Arbeitsplatzgestaltung und beim Gesundheitsschutz muss sie beteiligt werden.



Ein hilfreiches Instrument ist in solchen Fällen die Gefährdungsanzeige, um auf die Probleme im Berufsalltag aufmerksam zu machen. Mehr Informationen: www.gesundheitssoziales.verdi.de

Wie finde ich Unterstützung?

Ein wichtiger Schutzfaktor für die seelische Gesundheit ist eine soziale Unterstützung. Schwierige Situationen lassen sich besser meistern, wenn man ihnen nicht alleine gegenübersteht. Und: Es ist hilfreich, »nein« sagen zu können. Wer »nein« sagt, anstatt immer wieder einzuspringen, nimmt letztlich den Arbeitgeber in die Verantwortung, für ausreichend Personal zu sorgen.

Wenn schlechte Arbeitsbedingungen die Ursache für die seelische Erkrankung sind, ist das Problem nicht vom einzelnen Menschen zu lösen – hier müssen grundlegende Verbesserungen her! Hier hilft die Solidarität einer starken Gewerkschaft, besonders wenn Du Dich aktiv einbringst und mit anderen zusammenarbeitest. Arbeit darf nicht krank machen!

ver.di ist die Fachgewerkschaft für das Gesundheits- und Sozialwesen und somit eine starke Partnerin und Unterstützerin. Kolleginnen und Kollegen aus den Betrieben bringen ihre Erfahrungen ein. Deshalb weiß ver.di genau was im Argen liegt.



Genug Personal und faire Bezahlung

Die zukünftigen Entwicklungen in der Pflege sind durch den demografischen Wandel längst vorgegeben. Deshalb fordert ver.di, dass die Beschäftigten in der Altenpflege deutlich besser bezahlt werden müssen, damit sie für ihre wertvolle und schwere Arbeit endlich angemessen wertgeschätzt werden. Das geht nur mit Tarifverträgen. ver.di fordert zudem einen bundesweiten verbindlichen Personalschlüssel in der Altenpflege. Ausreichend Personal und eine faire Bezahlung werden der Altenpflege die verdiente Anerkennung bringen, eine bessere Versorgung für die älteren Menschen ermöglichen und dem heute schon bestehenden Fachkräftemangel entgegenwirken. Es lohnt sich bei ver.di mitzumachen.

Ein besonderer Dank für die medizinische Beratung dieser Broschüre gilt Prof. Dr. med. Volker Köllner, Chefarzt einer psychosomatischen Rehaklinik in Blieskastell.

www.gesundheitspolitik.verdi.de



V.i.S.d.P.: Sylvia Bühler, ver.di-Bundesvorstand, Paula-Thiede-Ufer 10, 10179 Berlin | Redaktion: Dietmar Erdmeier | medizinische Beratung Prof. Dr. med. Volker Köllner, Fachklinik für psychosomatische Medizin, 66440 Blieskastell | Gestaltung: werkzwei, Detmold



www.mitgliedwerden.verdi.de



W-282418-0615, Titelfoto: Alexander Rath, iStockphoto

Gute Pflege ohne Stress

Psychische Erkrankungen erkennen und entgegenwirken

Gesundheit, Soziale Dienste, Wohlfahrt und Kirchen





Foto: Frank Schinski/OSTKREUZ

Arbeitsbedingungen in der Altenpflege verursachen Stress und drücken auf die Psyche der Beschäftigten

Was ist zu tun?

Die Arbeit in der Altenpflege ist im Vergleich zu anderen Berufen oftmals sehr belastend. Denn vielfach stimmen die Arbeitsbedingungen nicht, unter denen Pflegekräfte tätig sind. Häufig kommen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ihrer gesetzlichen Verpflichtung nicht nach, ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Arbeitsbedingungen zur Verfügung zu stellen, die gesundes Arbeiten ermöglichen. Die Mehrzahl der Arbeitsbedingungen, die über Gebühr belasten, lassen sich jedoch verändern.

Weil viele von uns unter schlechten Bedingungen arbeiten, müssen wir umso mehr auf Anzeichen achten, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Denn nur wenn ich die Ursache kenne und ich weiß, dass es vielen genauso geht wie mir – dass ich nicht alleine bin – kann ich mithelfen, dass sich etwas ändert.

Etwa jeder Zweite in Deutschland leidet im Laufe seines Lebens an einer seelischen Erkrankung. Es gibt keinen Grund, sich zu verstecken. Die häufigste seelische Krankheit, die als Folge problematischer Arbeitsbedingungen entsteht, ist die **Depression**.

Was besonders belastet

- Personalmangel
- Überstunden, Schichtarbeit mit Wochenend- und Nachtdiensten
- Holen aus dem Frei
- keine Möglichkeit für Pausen
- geringe Wertschätzung der Arbeit
- schlechte Bezahlung
- ständiges Miterleben von Leid und Tod
- geringer eigener Entscheidungsspielraum
- schlechter Führungsstil der Vorgesetzten

Vielen Altenpflegerinnen und Altenpflegern fällt es schwer, »Nein« zu sagen. Der Wunsch, anderen Menschen zu helfen, ermöglicht einerseits eine erfüllende Tätigkeit in einem als sinnvoll erlebten Beruf. Andererseits ist es schwerer, gegenüber den Pflegebedürftigen den notwendigen Abstand zu gewinnen, um gut für sich selbst zu sorgen.

Woran kann ich erkennen, dass ich betroffen bin?

Typische Symptome sind gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit und Interessenverlust sowie Antriebsmangel und erhöhte Erschöpfungszustände, die über einen Zeitraum von mehr als 14 Tagen anhalten. Zusätzlich können Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, vermindertes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, ständiges Grübeln, Schlafstörungen und sogar Suizidgedanken auftreten. Gesteigerter Appetit mit Gewichtszunahme kann ebenso vorkommen wie Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust.

Zwei Fragen helfen, zu erkennen, ob Du depressionsgefährdet bist:

1. Hast Du während der vergangenen zwei Wochen durchgehend unter Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung oder gedrückter Stimmung gelitten?
2. Warst Du während des vergangenen Monats interesselos und hattest keine Freude mehr, auch an Dingen, die Dir für gewöhnlich Spaß machen?

Wenn Du eine dieser beiden Fragen mit Ja beantwortest, solltest Du mit einem Arzt über die Möglichkeit des Vorliegens einer Depression sprechen. Wie gesagt, Du bist damit nicht alleine. Etwa jeder achte in Deutschland erkrankt innerhalb eines Jahres an einer Depression.

Andere häufige Krankheitsbilder sind **Schlafstörungen**, die auch durch den Schichtdienst ausgelöst sein können, sowie Panikanfälle. Hierbei handelt es sich um plötzlich und unvorhersehbar auftretende Anfälle intensiver Angst, die meist mit heftigen Körpersymptomen wie Herzrasen, Schwindel, Flimmern vor den Augen und Ohnmachtsgefühl verbunden sind. Häufig sind auch Spannungskopfschmerz, Kreuzschmerzen und andere chronische Schmerzzustände, für die der Arzt keine körperliche Ursache findet.

Was ist eigentlich Burnout?

Burnout ist keine Diagnose, sondern ein Zustand emotionaler Erschöpfung. Er tritt bei unverhältnismäßig hohem Engagement im Beruf oder auch in anderen Lebensbereichen auf und kann dann zu einer seelischen oder körperlichen Erkrankung führen. Die häufigste im Rahmen eines Burnouts entstehende Erkrankung ist die Depression.

Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?

Bleib mit Deiner Sorge nicht alleine, sondern suche Menschen, mit denen Du sprechen und von denen Du Hilfe erwarten kannst. **Denn Rückzug und Schweigen machen alles noch schlimmer!**

Wende Dich an Vertrauenspersonen: Die **ver.di-Gewerkschaftssekretärin**, die **ver.di-Betriebsgruppe**, den **Betriebsrat/Personalrat/Mitarbeitervertretung**, an den **Betriebsarzt oder an andere örtliche Beratungsstellen**. Auch wenn die Situation aussichtslos erscheint, kündige ein Arbeitsverhältnis niemals ohne Dich zuvor von einer Gewerkschaftssekretärin beraten lassen zu haben.

»Leider stelle ich immer wieder fest, wie schnell man in der Falle sitzt. Gefährlich empfinde ich die Zwickmühle zwischen Bewohnern, Angehörigen, Kollegen/innen – man will es ja jedem Recht machen. Stichwort: Einspringen. Das unternehmerische Risiko wird immer mehr auf die Beschäftigten verlagert. Ich kenne Kollegen/innen, die legen Flüssigkeitsbilanzen für Bewohner an, vergessen aber selbst zu Trinken. Achtsamkeit für sich selbst wäre eine gute Prophylaxe.«



JÜRGEN FEICHT
Pflegefachkraft
Gesamtbetriebsrats-
vorsitzender AWO
KV Roth/Schwabach

Auch ein guter **Hausarzt** kann mit einer psychosomatischen Grundversorgung weiterhelfen. Eine Krankenschreibung aber ist nicht immer der richtige Weg: Bei schwerer Erschöpfung kann eine zeitlich begrenzte Krankenschreibung kurzfristig helfen. Langfristig löst die Krankenschreibung die Probleme aber nicht. Im Gegenteil: Die Hemmung wird stärker, in den Beruf zurückzukehren. Notwendig ist eine gezielte Therapie, die Dein Arzt in die Wege leiten kann. Und: Die Arbeitsbedingungen müssen verbessert werden, das ist die beste Prävention.