



Einfach Mensch

Ich freue mich sehr, hier zu sein und bevor wir ins Thema, Mensch sein im Hochstressbereich Pflege einsteigen, bedanke ich mich ganz herzlich für die Einladung. Es ist mir eine Freude und Ehre zu euch sprechen zu dürfen.

Eine Frage noch, dann starten wir:

- Wer hat schon einen ganz vollen Kopf, von all den Inhalten und ist nicht sicher, ob er bis sie noch genügend aufnahmefähig ist für diese letzte Keynote?

Weisst du das macht nichts. Denn ich fülle nicht deinen Kopf oder deinen Verstand, ich spreche zu deinem Herzen. Das ist es, das ich jetzt füttern möchte.

Der Verstand ist ein wichtiges Werkzeug. Ohne fachlichen Hintergrund, ohne Wissen was wann wie und wie oft getan werden muss, ist professionelle Pflege nicht möglich.

Aber nur, wenn zu diesem Wissen, zu unserem Verstand auch unser Herz kommt, ist es möglich, im Hochstressbereich Pflege auch Mensch zu sein und zu bleiben.

Wie ich zu dieser Überzeugung komme, möchte ich dir kurz erklären. Dazu reisen wir zurück in meine ersten Berufsjahre.

Ich bin 25 und arbeite in einem Pflegeheim. Schon da existiert der Fachkräftemangel. Darüber sprechen will niemand. Schon gar nicht die Institutionen selbst, ist schlecht fürs Image. Und mittendrin ich. Mit meinem ganzen Idealismus. Pflege ist für mich eine Berufung. Es ist das, was ich aus ganzem Herzen tun will. Doch ich «ecke» an. Ich, die ich doch alles richtig machen will, alles geben will, bekomme so viel Kritik zu hören. Nicht zu meiner Arbeit. Natürlich mache ich «Fehler», vergesse das eine oder andere.

Das Hauptthema bin aber ich als Mensch.

«Du bist nicht belastbar», sagen sie mir.

Als ich nach monatelang 1- 2 Stunden Überzeit und einspringen aus fast jedem Freiblock der länger als 1 Tag dauert, krank werde.

«Du bist zu emotional»,

2

sagen sie mir, weil ich bei jeder Bewohnerin bis Bewohner ein paar Tränen vergiesse, wenn ich sie in den Tod begleite. Und weil ich es fast nicht ertrage, dass ich in ihrem Übergang nicht so für sie da sein kann, wie ich sollte. Das belastet mich.

«Du bist zu emotional»

Sagen sie mir jedes Mal, wenn ich meinen Ärger darüber kundtue, dass wir fast durchgehend am personellen Limit laufen und uns noch mehr Aufgaben übertragen werden.

Ich glaube ihnen. «Ich bin zu emotional», wird zu meinem Glaubenssatz.

Jahrelang versuche ich, es zu ändern. Ich will so belastbar sein, wie es von mir erwartet wird. Ich will nicht emotional sein. Ich scheitere grandios.

So beginnt meine Reise. Meine Reise, auf der ich zuerst begreife, dass nicht ich falsch bin, sondern die Rahmenbedingungen ungenügend sind. Fast gleichzeitig begreife ich aber auch, dass es nicht in meiner Macht steht, diese zu verändern. Oder sagen wir, nicht so schnell, wie ich es brauchen würde. Ich begreife, dass ich nur bei mir selbst ansetzen kann, um in diesem Rahmen das zu tun, was ich möchte: Pflegen, so wie ich es gelernt habe, so wie es sein sollte und Mensch sein.

Diese Reise endet hier auf dieser Bühne, auf der ich mit dir meine Grundsätze teile, die es mir ermöglichen, im Hochstressbereich Pflege, und genau das ist es, Mensch zu sein und Mensch zu bleiben. Damit das Ganze für dich fassbar wird erzähle ich dir auch das eine oder andere aus meinem Leben.

Grundsätze sind es drei. Hier ist der erste

Nein ist ein ganzer Satz und Ja ist eine Entscheidung

Ich weiss nicht sicher, woher dieser Satz stammt, ich habe ihn vom Speaker Tobias Beck. Für mich beinhaltet er das Thema Verantwortung. Was ich als erstes lernen durfte, ist mir über die Verantwortungen klar zu werden. Dass ein Fachkräftemangel besteht, ist nicht meine Verantwortung. Dass Menschen,

ja auch Pflegende krank werden, ist nicht meine Verantwortung. Alles dafür zu tun, dass es mir gut geht und ich gesund sein kann, jedoch schon. Und darum ist mein Nein, zu 100% arbeiten und jederzeit verfügbar zu sein ein ganzer Satz, den ich niemandem mehr erkläre.

Mir der Verantwortung klar zu werden, heisst auch sie auszusprechen. Dazu möchte ich dir eine kleine Geschichte erzählen. Ich nehme dich mit in einen meiner Nachtdienste. Ich arbeite auf einer chirurgischen Bettenstation. Es ist mein vierter Dienst. Das heisst, ich weiss ungefähr was mich erwartet. Zur Zeit ist viel los, viele komplexe eher instabile Situationen. Ich bin gerade mit einlesen fertig, da klingelt das Telefon, die Kollegin von der Bettendispo. Wir müssten noch einen weiteren Patienten von der Intensiv auf die Station übernehmen. Allgemein ist es bei uns nicht üblich, nachts Patientinnen bis Patienten auf Station zu übernehmen. Passiert es doch, ist das eine sogenannte «Zwangsverlegung». Ich weiss, dass eine solche für diese Nacht meine Kapazitäten bei weitem übersteigen wird. Konkret, ich werde «Abstriche» machen müssen. Routineüberwachungen sein lassen, nicht alle Verbände anschauen können und ich werde hoffen müssen, dass nichts passiert. Und das Risiko, dass etwas passiert, ist gross. Es ist nicht nur ein Spiel mit dem Feuer, es ist ein Spiel mit dem Leben.

So weit die Situation.

Was hättet ihr getan?

Wer hätte den Patienten einfach übernommen?

Wer hätte nein gesagt?

Ich habe folgendes gesagt: «Wenn ich diesen Patienten noch übernehmen muss, kann ich die Sicherheit meiner Patientinnen bis Patienten nicht mehr gewährleisten. Ich möchte von den Verantwortlichen, die diese Verlegung anordnen schriftlich, dass ich dies mitgeteilt habe.» Kurze Stille am anderen Ende der Leitung. «Der Oberarzt ist gerade bei mir, wir kommen zu dir rüber.» Wir besprechen kurz die Möglichkeiten. Wenn die Intensiv den Patienten hochbringen würde, ginge es dann? Der Oberarzt erzählt warum der Patient auf der Intensiv ist und was er noch an Behandlung braucht. Unter anderem laufen noch Medikamente, die regelmässige Überwachung nötig machen. Ich bleibe dabei: Wenn ich diesen Patienten übernehmen muss, dann kann ich die Sicherheit nicht mehr gewährleisten. Ich mache dem Oberarzt auch begreiflich, dass ich mich nicht weigere, den Patienten zu übernehmen, das liegt nicht in meiner Kompetenz. Ich will lediglich, die Bestätigung, dass ich meine Einschätzung zum Thema Sicherheit geäussert habe. Ich begründe auch, warum das so ist.

Der Oberarzt geht dann zurück auf die Intensiv, um dort nach einer Lösung zu suchen. Die Intensivstation ist schliesslich voll und es müssen freie Plätze geschaffen werden. Es dauert keine 10min. da ruft mich meine Pflegedienstleiterin an. Ich würde mich weigern einen Patienten zu übernehmen? Ich berichtige die Situation und informiere auch sie, wie ich zu dieser Einschätzung komme. Sprich, wie der Aufwand auf Station ist, welche Patientinnen bis Patienten wie aufwändig und wie instabil sind. «Alles klar. Ich regle das», ist ihre Antwort. Der Patient kommt nicht auf meine Station. Und

seit diesem Vorfall ist die Nummer von unserer Pflegedienstleiterin hinterlegt, weil sie nicht möchte, dass wir diese Auseinandersetzungen führen müssen.

Warum ist dieses Beispiel so wichtig? Diese Auseinandersetzung hat mich Zeit und Kraft gekostet. Es fällt mir nicht leicht, unbequem zu sein. Ich war mir aber in dem Augenblick bewusst, wenn ich jetzt nichts sage, übernehme ich eine Verantwortung, die ich nicht tragen kann. Zu oft habe ich das schon gemacht und bin dann mit meiner Sorge, dass etwas Schlimmes, unter Umständen sogar der Tod eines «meiner» Patientinnen bis Patienten, alleine gewesen. Und genau dazu sage ich heute «Nein».

Und was ist jetzt mein Ja?

Das grösste Ja ist mein Ja, zur Pflege an der Basis. Eine Entscheidung, die ich persönlich immer wieder treffe. Es ist immer noch ein Ja, zu viel Stress, viel Druck, viel Erwartung. Aber es ist auch ein Ja, zu dem was ich machen möchte. Und ohne diese vielen kleinen, manchmal sehr anstrengenden «Neins», ist dieses Ja nicht möglich.

Den zweiten Grundsatz kennst du schon:

Ich bin Mensch, Knochen und Fleisch, ein Herz das schlägt, Seele und Geist.

Diesen Satz konntest du schon in der Beschreibung meiner Keynote lesen. Der Rapper Bligg hat ihn geschrieben, gesungen wird er im Song «Us Mänsch» von Marc Sway.

Ich bin Mensch. Ich habe einen Körper, einen Verstand und meiner Meinung nach eine Seele. Das alles gehört zu mir. Das alles benötigt Nahrung und Pflege. Das ist bei mir als Pflegefachfrau nicht anders, als bei anderen Menschen. Genau deshalb geht es nicht, dass ich und meine Kolleginnen bis Kollegen Mahlzeiten ausfallen lassen, über einen ganzen Dienst nur ein Glas trinken oder vergessen auf die Toilette zu gehen, weil wir gerade wieder so viel leisten müssen. Essen, trinken, ausscheiden, das sind Grundbedürfnisse. Den Raum zu erhalten, diese zu erfüllen, ist für mich nicht verhandelbar.

Darum will ich auch nicht über meine eigenen Gefühle hinweg gehen, wenn mich etwas berührt. Meine Wahrnehmung ist meine Wahrnehmung. Sie ist darum wichtig. Ohne sie, ist es nicht möglich, Empathie für mein Gegenüber aufzubringen und die ist in unserem Beruf unabdingbar.

7

Ich arbeite nicht an einem Ort, an der mir diese verwehrt wird. Dann sind wir gleich wieder bei meinem ersten Grundsatz. Du kennst ihn:

Nein ist ein ganzer Satz und Ja ist eine Entscheidung.

Den letzten Grundsatz habe ich auf meiner Haut verewigt.

My way

«Man sieht es nicht so gut», sagt die Tätowierererin zu mir, als wir das Motiv besprechen. «Das macht nichts. Man muss das nicht sehen, wichtig ist, dass ich weiss, dass es da ist.»

Ich gehe meinen Weg auf meine Weise. Weisst du, während ich immer gehört habe wie emotional ich doch bin, hat meine ältere Schwester Angie (ebenfalls in der Pflege) immer gehört, dass sie «zu laut sei». Angie trägt ihr Herz auf der Zunge, sie sagt was sie denkt und was sie stört. Und sie hat, berndütsch geseht «Power im Füdle» Übersetzt: sie hat Power für 20.

Ich wünsche mir so sehr, dass Angie beginnt, ihr «laut sein» so zu feiern, wie ich es mit meiner Emotionalität tue. Denn das ist meine Weise. Meine Weise ist es, alles zu tun was ich brauche, damit ich meine Emotionalität leben kann, weil ich gelernt habe, dass es einen Unterschied gibt, zwischen emotionaler Instabilität und Emotionaler Intelligenz. Und es ist nicht, seine Gefühle weg zu drücken. Gefühle sind dazu da, wahrgenommen und durchlebt zu werden.

Nicht immer sofort, aber zeitnah. Meine Erlebnisse verarbeite ich schreibend. Ebenfalls finde ich schreibend wieder zu mir und auf dem Boden zurück, wenn ich mal wieder zu viel im Aussen war. Wie ich das mache, zeige ich dir gerne im Workshop heute Nachmittag. Vielleicht ist das auch etwas für dich?

Auch dem Fachkräftemangel begegne ich auf meine Weise. Im Mikrokosmos, mit meiner Klarheit. Ich nenne beim Namen, wenn ich die Sicherheit meiner Patientinnen bis Patienten als gefährdet erachte. Natürlich stelle ich mich nicht ins Büro des Führungsteams und sage: «Alles ist Scheisse!» Das hilft niemandem. Schliesslich bin ich Pflegefachfrau und so kommt auch der Ausdruck meiner Besorgnis daher, in Fachsprache. Was ist genau das Problem? Wo und wann sehe ich die Sicherheit gefährdet und für wen? Wo sehe ich Lösungen? Für meine Vorgesetzten ist das nicht immer angenehm, aber meine Weise.



Im Grösseren begegne ich dem Fachkräftemangel indem ich seit 2016 einen Blog betreibe, in welchem ich mein Erleben und meine Gedanken dokumentiere. Ich gebe der Pflege eine Stimme, meine Stimme.

Nun sind wir bereits am Ende meines Vortrages angelangt. Ich fasse noch einmal meine Grundsätze, die mir helfen im Hochstressbereich Pflege Mensch zu sein zusammen:

Nein ist ein ganzer Satz und ja ist eine Entscheidung

Ich bin Mensch, Knochen und Fleisch, Seele und Geist

My way.

Sie zu kennen und zu leben hilft mir, an der Basis arbeiten zu können und Mensch zu sein.

Ich wünsche mir, dass dieser Vortrag dich dazu inspiriert, deine Grundsätze zu definieren und zu leben. Geh deinen Weg auf deine Weise und feiere das, was dich zum Menschen macht.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Und ä Guete!