

Stress fordert eine achtsame Haltung – in jedem Alter

GESUNDHEITSPROJEKT BELEGT
DIE WIRKSAMKEIT VON ENTSPANNUNG
AUF KNOPFDRUCK

TEXT: JOST SAGASSER

Jeder Mensch reagiert anders auf Stress, die Symptome und Ursachen können sehr unterschiedlich sein. So hat im Pflegebereich eine Pflegekraft andere Stresssymptome als der Pflegebedürftige, den sie betreut.

Unterscheiden kann man zudem zwischen langfristigem und kurzfristigem Stress. Für kurzfristigen Stress sind oft bestimmte Ereignisse verantwortlich, die zum Beispiel Nervosität hervorrufen. Ist das Ereignis überstanden, verschwinden die Symptome oft wieder. Gravierender macht sich langfristiger Stress bemerkbar, der zum Beispiel durch Bewegungseinschränkungen im Alter ausgelöst werden kann. Diese sind ja dauerhaft präsent und lösen über einen langen Zeitraum Anspannung und Unruhe aus, die den Abbau von Stresshormonen verhindern können. Pflegekräfte wiederum werden langfristig durch Zeitmangel und die ständige körperliche Anstrengung gestresst. Helfen kann ein achtsamer Umgang mit Stress.

UMGANG MIT STRESS IST ENTSCHEIDEND

Stress an sich ist nicht neu, es hat ihn immer gegeben, er gehört zum Leben dazu. Entscheidend ist aber die Frage der Dosis bzw. der Dauer, Stärke und Form sowie, wie wir mit Stress umgehen und ihn bewältigen.

Grundsätzlich hilft es, die eigene Lebensenergie zu stärken: Dies tut nicht nur Kranken, sondern auch gesunden Menschen gut.

Die brainLight GmbH setzt sich mit ihren Komplettsystemen, die geistige und körperliche Entspannung auf Knopfdruck ermöglichen, für ein menschenwürdiges Älterwerden ein, egal ob zu Hause oder in einer Seniorenresidenz. Auf Knopfdruck werden Anwender/innen dabei durch Licht- und Tonestimuli, die sie über Visualisierungsbrille und Kopfhörer wahrnehmen, in die Tiefenentspannung geführt. Die Kombination von audio-visueller Stimulierung mit einer Shiatsu-Massage macht die Anwendung zu einem Rundum-Wohlfühlerlebnis.

ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRUCK ALS STRESSMANAGER

Seit über 20 Jahren ist Matthias Schiller in verschiedenen Leitungsfunktionen in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen tätig. Zur Zeit ist er Einrichtungsleiter im Haus Maria Regina in Miltenberg, einem Seniorenheim der Caritas-Einrichtungen Aschaffenburg/Miltenberg gGmbH. Er sagt: „Als Heimleiter oder als Geschäftsführer für ambulante Dienste spürt man unmittelbar den wachsenden Druck in der Pflege und möchte seinen Mitarbeitern/innen, so gut es geht, Entlastungen schenken, damit der Dienst psychisch und physisch überhaupt möglich ist“ und weiter: „brainLight-Tiefenentspannungssysteme kenne ich seit über sieben Jahren und freue mich, dass diese in vielen Häusern und Diensten einen hohen Mehrwert für die Mitarbeiter/innen bringen.“

PLUSPUNKT BEIM EMPLOYER BRANDING

In Bezug auf das Employer Branding meint Schiller: „Der Fachkräftemangel in der Pflege ist jetzt das große Thema. Gutes Personal vergleicht heute bei weitem nicht nur das Gehalt, sondern auch das Drumherum: ‚Gibt es ein Miteinander, werden ich und meine Arbeit wertgeschätzt, tut der Arbeitgeber etwas für mich?‘ Die beste Werbung ist immer, wenn Mitarbeiter/innen dankbar und zufrieden sind und darüber im Freundes- oder Verwandtenkreis erzählen. Aus vielen Rückmeldungen weiß ich, dass die Möglichkeit, jederzeit die Tiefenentspannungssysteme nutzen zu können, eine große Dankbarkeit und Wertschätzung für den Arbeitgeber auslöst. Bei Stellenausschreibungen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wer hier auf seiner Homepage auf weitere Informationen für die zu besetzende Stelle verweist, der kann mit Bild und Text auf die Möglichkeit hinweisen, die brainLight-Tiefenentspannungssysteme jederzeit nutzen zu können. Aus Erfahrung weiß ich, dass es in der Regel kein Bewerbungsgespräch gibt, in dem dieser Aspekt nicht vom Bewerber selbst angesprochen wird. Es kann der entscheidende Mosaikstein sein, um sich dann für genau diesen Arbeitgeber zu entscheiden.“

Schiller zieht folgendes Resümee: „Ich kann den Einsatz nur empfehlen: Sei es ‚nur‘ an Gesundheitstagen oder auch im dauerhaften Betrieb. Es spricht sich schnell herum und wird rege genutzt: unabhängig davon, ob die Nutzung kostenfrei oder mit einem kleinen Obulus verbunden ist. In einer Einrichtung hatte eine Umfrage nach einem Test ergeben, dass die Mitarbeiter/innen bereit wären, 5 Euro je Sitzung zu zahlen. Das hatte dann auch die obersten Entscheider im Verband überzeugt.“

REGENERATION FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Im Pflegehotel Willingen verbringen pflegende Angehörige zusammen mit ihren Pflegebedürftigen die eigentlich schönsten Tage des Jahres und werden hier von Pflegefachkräften in der Pflege unterstützt. Sie werden damit während des Urlaubs entlastet und haben trotzdem ihre Lieben in der Nähe. Geschäftsführerin Waltraud Rebbe-Meyer setzt im Hotel insgesamt sieben brainLight-Komplettsysteme ein, die hier sowohl von Mitarbeitern/innen als auch pflegenden Angehörigen zur Regeneration genutzt werden können.

NIEDRIGSCHWELLES PRÄVENTIONSPROJEKT FÖRDERT GESUNDHEIT

Das Gesundheitsbewusstsein und -verhalten in Betrieben fördert die studienartig aufgebaute, niedrigschwellige Gesundheitsförderungsmaßnahme „Mehr Gesundheitskompetenz durch nachhaltige Sensibilisierung“. Diese



Maßnahme, die seit 2016 von der brainLight GmbH in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) angeboten wird, kann dazu beitragen, Überlastungssituationen für Pflegekräfte zu vermeiden, den Krankenstand zu senken und das Wohlbefinden zu stärken. Sie hat belegbar einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die Motivation und die Einstellung zur Arbeit. Dies konnte die evaluierende H-BRS bei knapp 80% von 1.297 teilnehmenden Mitarbeitern/innen aus 46 Unternehmen nachweisen. Dieses Zwischenergebnis wurde im Frühjahr 2018 von der H-BRS ausgewertet. Die Gesundheitsförderungsmaßnahme nahmen bisher u. a. die AWO Arbeiterwohlfahrt Soziale Dienste Vogtland/Auerbach, das CASA REHA Seniorenpflegeheim „Gartenstadt“ (Berlin-Rudow), das Ferdinand-Heye-Haus der Diakonie Düsseldorf und das Ameos Klinikum Aschersleben in Anspruch. Insgesamt haben seit 2016 die Mitarbeiter/innen von 88 Unternehmen brainLight-Entspannung als Gesundheitsförderungsmaßnahme getestet.

Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass ca. 90% der Teilnehmer/innen ...
 › mittelstark bis sehr stark positiv in ihrer Einstellung zur Gesundheit und ihrem Gesundheitsverhalten beeinflusst wurden
 › einen mittelstarken bis sehr starken positiven Einfluss auf die psychische Arbeitsfähigkeit spürten und
 › sich nach der Maßnahme sowohl körperlich als auch psychisch viel wohler fühlten.

TEILNEHMER GESUCHT

Aktuell werden weitere Unternehmen gesucht, die für und mit ihrer Belegschaft diese Gesundheitsförderungsmaßnahme testen wollen. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ursula Sauer, Geschäftsführerin der brainLight GmbH, unter: ursula.sauer@brainlight.de. brainLight wurde für dieses Projekt beim INDUSTRIEPREIS 2018 mit dem Titel „Best of“ in der Kategorie „Service & Dienstleistungen“ ausgezeichnet. ♦

.....

Jost Sagasser
brainLight GmbH