

Gegen den Stress in Pflegeberufen

■ **ESSLINGEN:** Doktorandin Ines Schweizer zeigt Pflegeschülern, wie sie sich auch ohne Zigarette entspannen können

VON JULIA MARLEN LANG

Junge Menschen, die eine Ausbildung im Pflegebereich antreten, werden häufig mit unangenehmen Situationen und schlimmen Bildern konfrontiert. „Sie sehen, wie ein Mensch reanimiert werden muss, schlimme Verletzungen wie einen offenen Knochenbruch erleidet oder vor ihren Augen stirbt“, weiß Ines Schweizer. Die 29-Jährige hat sich im Zuge ihrer Arbeit für das Projekt „astra – Aktive Stressprävention durch Rauchfreiheit in der Pflege“ intensiv mit der Situation von Pflegeschülern auseinandergesetzt. So werden die jungen Menschen häufig ins kalte Wasser geworfen und können Zuhause mit niemandem über das Erlebte sprechen. „Solche unschönen Dinge wollen viele Menschen einfach nicht hören. Das verursacht bei den Pflegeschülern natürlich zusätzlichen Stress“, erklärt Schweizer.

Die Folge: Zehn Prozent aller rauchenden Pflegeschüler geben an, noch vor ihrer Ausbildung Nichtraucher gewesen zu sein. „Sie haben sich für einen Beruf im Gesundheitswesen entschieden und schaden nun ihrer eigenen Gesundheit. Die Ambivalenz liegt auf der Hand“, sagt die junge Doktorandin. Tatsächlich gehören Pflegeberufe zu den zehn Berufsgruppen, in denen durchschnittlich am meisten geraucht wird. Das Projekt astra hat es sich zum Ziel gesetzt, genau diesen Menschen zu helfen. „Nichtraucher sollen Nichtraucher bleiben und Raucher sollen ihr Verhalten überdenken und nach Möglichkeit wieder zu Nichtrauchern werden“, sagt Schweizer.

Drei Projektpartner bilden ein Team

Begonnen hat das Vorhaben mit einer Ausschreibung des Bundesministeriums für Gesundheit. Gesucht wurde ein Modellprojekt zur Prävention und Reduktion des Tabakkonsums bei Auszubildenden in Pflegeberufen. Daraufhin schlossen sich drei Projektpartner zu „astra“ zusammen: das Institut für Therapieforchung in München, das Deutsche Netz Rauchfreier Krankenhäuser und Gesundheitsorganisationen und die Hochschule Esslingen. Dazu kamen zahlreiche Fachberater. „Dieser Wissenschaftsbeirat war unglaublich gewinnbringend für uns“, sagt Schweizer. Sie selbst wurde zu Beginn des Projektes im April 2013 als wissenschaftliche Mitarbeiterin eingestellt. Für ihre Arbeit dort wurde sie gerade vom Bundesverband für betriebliches Gesundheitsmanagement mit dem Nachwuchsinnovationspreis 2014 ausgezeichnet.



Der schnelle Griff zur Zigarette ist für viele junge Pflegeschüler in Deutschland eine Möglichkeit, um den Stress im Berufsalltag abzubauen.

Foto: dpa

Um ihr Ziel der Rauchfreiheit zu erreichen, haben die Projektpartner fünf Interventionsmaßnahmen ausgearbeitet und gemeinsam umgesetzt. Im ersten Schritt werden Direktoren und Lehrer verschiedener Gesundheitseinrichtungen in die Arbeit mit einbezogen. „Momentan haben wir zwölf Einrichtungen einbinden können, aber diese beschränken sich noch auf die Standorte München, Freising, Berlin, Tübingen und Esslingen. Wir würden unser astra-Projekt in naher Zukunft gerne deutschlandweit verbreiten“, sagt Schweizer. Der Folgeantrag dazu ist bereits fertiggestellt und soll in den nächsten Wochen beim BMG eingereicht werden.

Als nächste Maßnahme folgt an der jeweiligen Einrichtung eine Informationsveranstaltung für die Pflegeschüler zum Thema Tabakkonsum. In einem interaktiven Workshop wird anschließend konkret auf die jeweilige Schule eingegangen. „Wir sehen uns den Standort genau an, um anschließend entscheiden zu können, welche weiteren Schritte dort überhaupt Sinn machen.“ Es folgt die sogenannte aktive Stressprävention. In dieser Interventionsmaßnahme beschäftigen sich Ines

Schweizer und ihre Kollegen mit der individuellen Situation der Pflegeschüler. „Wir sehen uns die Person und ihr soziales Umfeld an und finden gemeinsam einen passenden Weg zum Stressabbau. Sport, Musik oder Gespräche mit Folgen sind beispielsweise beliebte Methoden“, sagt Schweizer.

Im letzten Schritt werden die Einrichtungen mit 500 Euro unterstützt und können verschiedene Rauchstopp-Aktionen mitmachen. „Mit der finanziellen Förderung richten sich die meisten eine einfache Chillout-Ecke ein.“

„Rauchen bringt leider Vorteile“

Ein attraktiver Pausenraum ist ein guter Ansatz, um sich dem Problem zu stellen, denn abgesehen vom Stress sieht Schweizer noch einen anderen Grund, weshalb sich viele Pflegeschüler für die Zigarette entscheiden. „Es bringt leider auch Vorteile, als Pfleger zu rauchen. So haben Raucher mehr Pausen und wenn sie mal kurz für eine Zigarette raus gehen, sind sie richtig draußen und nicht wie die Kollegen einfach in einem Nebenraum, indem man noch das Telefon oder einen Patientenruf



In ihrem Büro an der Hochschule Esslingen erklärt die 29-jährige Doktorandin Ines Schweizer Julia Marlen Lang den Fünf-Stufen Plan von „astra“.Foto: Bulgrin

hören kann.“ Weitere Mittel zur Entspannung bietet „astra“ in Form von Übungen zur Stressbewältigung oder Entspannungs-CD's. „Außerdem ist es wichtig, dass gerade junge Men-

schen in Pflegeberufen lernen, bewusst nein zu sagen und ihr Recht auf eine ordentliche Pause einfordern. Dazu versuchen wir, ihre Standfestigkeit zu fördern.“