

Rei Gesing  
Gudrun Panicke-Schulz

**Das  
Burnoutschutz-ABC  
für Pflegende**

## agenda

Rei Gesing, geb. 1973 im westfälischen Ahaus-Wüllen, ist gelernter Agrarbetriebswirt. Er übernahm zunächst den elterlichen Bauernhof und erweiterte diesen um ein international agierendes Agrarhandelsunternehmen. Nach einem Sabbatjahr outete er sich nicht nur als homosexuell, sondern schlug auch beruflich eine neue Richtung ein. Der vierfache Vater lebt heute in Münster und arbeitet dort sowie in Berlin als Buchautor, Publizist und Unternehmensberater.

Rei Gesing  
Gudrun Panicke-Schulz

# Das Burnoutschutz-ABC für Pflegende



agenda Verlag  
Münster  
2019

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>  
abrufbar.

© 2019 agenda Verlag GmbH & Co. KG  
Drubbel 4, D-48143 Münster  
Tel. +49-(0)251-799610  
[info@agenda.de](mailto:info@agenda.de), [www.agenda.de](http://www.agenda.de)

Umschlaggestaltung: André Kröker  
Zeichnungen im Buch: André Kröker,  
Michael Hueske

Druck und Bindung: TOTEM, Inowroclaw, Polen

ISBN 978-3-89688-647-7

# Vorwort

Für Menschen da sein. Ihnen das Leben lebenswert machen, auch über den medizinischen Aspekt der Pflege hinaus, mit ihnen scherzen, zuhören, was sie Bemerkenswertes zu erzählen haben. Einsamkeit, Schmerz oder Frust lindern. Und dafür Freude, Dankbarkeit und Herzlichkeit zurück-erhalten. Das sind die wunderschönen Seiten des Pflegeberufes, die jedem Pflegenden eine erfüllte Arbeit bescheren.

Aber leider bleibt für die menschliche Interaktion im hektischen Alltag eines Krankenhauses, eines Pflegeheimes oder zwischen den vielen Terminen in der ambulanten Pflege häufig viel zu wenig Zeit.

Wenn man sich von diesem Zeitdruck hinunterziehen lässt, ist ein Burnout nicht mehr weit. Das vorliegende Buch möchte Anregungen geben, sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Impulse, neue Wege zu gehen. Fallen zu vermeiden, die einem das Leben als Pflegenden schwermachen. Wer seine innere Ruhe nicht verliert, wird an den

unterschiedlichsten Stellen Reserven auftun und neue Kräfte schöpfen, die plötzlich alles viel einfacher erscheinen lassen. Möge dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten

# A wie Arbeit

*Die Arbeit, die uns freut, wird zum Vergnügen.*

*William Shakespeare*



Unsere Arbeit kann entscheidend dazu beitragen, dass wir ein gelungenes Leben führen. Sie nimmt in der Regel einen großen Teil unserer Wachzeit ein. Es ist deshalb wichtig, dass unsere Arbeit unserem Wesen, unseren Bedürfnissen und unseren Interessen entspricht. Da wir uns im Laufe unseres Lebens verändern, kann es sein, dass die berufliche Richtung, die wir vielleicht bereits mit 16 oder 18 Jahren eingeschlagen haben, nicht mehr dem Menschen entspricht, der wir heute sind. Ich möchte unbedingt jedem empfehlen, noch einmal etwas ganz Neues zu beginnen, wenn er den Drang in sich spürt.

So ein Neubeginn kann – auch wenn er zunächst Angst macht – eine große Quelle der Freude und der Glückseligkeit sein, weil so eine Veränderung

immer auch noch einmal Wachstum und Entwicklung mit sich bringt.

Es gibt viele Menschen in der Pflege, die erst nach ihrem ersten erlernten Beruf später in den zweiten Beruf, Pflege, gehen. Sie lernen dann mit viel Engagement und Freude ein völlig neues Berufsfeld kennen.

Ob Sie diesen Beruf als ersten oder zweiten erlernen, stellen Sie sich den neuen Herausforderungen. Lassen Sie sich nicht entmutigen von gelegentlich körperlich und seelisch schwerer Arbeit.

Überlegen Sie, was Sie selber tun können, um Ihr neues Berufsfeld positiv beeinflussen zu können. In keinem anderen Beruf wird Ihnen so viel Dankbarkeit begegnen wie in diesem Beruf.



# B wie Beziehung

*Alles ist mit Allem verbunden.*

*Hildegard von Bingen*

Viele Pflegende arbeiten im Schichtdienst und am Wochenende, trotzdem oder gerade deshalb ist es so wichtig: Pflegen Sie Freundschaften mit Menschen, bei denen Sie sich wohl fühlen. Treffen Sie sich regelmäßig mit Menschen, die Sie so nehmen, wie Sie sind, die Ihnen Wohlwollen entgegenbringen und denen Sie wirklich etwas bedeuten.

Meiden Sie oberflächliche Beziehungen zu Menschen, bei denen Sie nicht wissen, woran Sie sind. Das kostet Kraft, Zeit und Energie, die Sie besser in echte und aufrichtige Freundschaften investieren.

Es ist aber auch wichtig, dass wir insgesamt mit allem, was uns umgibt, in Beziehung stehen. Mit der Natur, die uns umgibt, mit dem Ort, in dem wir leben, mit unseren Tieren – das sind Beziehungen, die zutiefst sinnstiftend sein können und

damit den Grundstein legen für ein gutes, glückliches Leben.



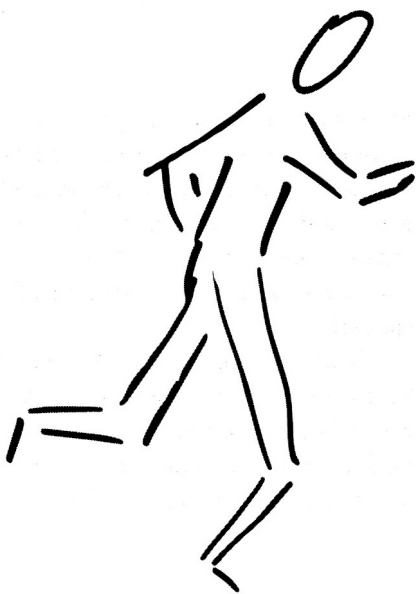
## B wie Bewegung

*Wenn ein Mensch lange Zeit stocksteif dasitzt,  
Kopf und Brust raus, so ist dies ein warnendes  
Zeichen dafür, dass er geradewegs dem Grabe  
zusteuert. Er sitzt für sein Denkmal Porträt.*

*Li Liweng*

Bewegung macht den Kopf frei. Auch wenn Sie erschöpft sind von Ihrem Arbeitstag, vom Lauf von einer Klingel zur anderen. Genießen Sie es dann an einem freien Tag, an dem alle anderen Menschen arbeiten, ins fast leere Schwimmbad zu gehen. Sie haben die Bahnen fast für sich alleine. Oder den Fitnesstrainer.

Bewusstes Innehalten: Nutzen Sie die gesundheitsfördernden Maßnahmen, die Ihr Arbeitgeber vielleicht schon anbietet. Vielleicht benötigt er aber auch noch die eine oder andere kleine Anregung – unterlassen Sie es nicht, sie ihm zu geben.



## C wie Charakterstärke

*Dein Charakter ist das Wort, das du der ganzen Welt gibst. Wirst du also deinem Charakter untreu, so brichst du der ganzen Welt dein Wort.*

*Friedrich Hebbel*

Stehen Sie zu dem, was Sie sagen und was Sie bewirken wollen. Egal, wer vor Ihnen steht. Gelegentlich neigen Ärzte im Gespräch dazu, Dominanz zu zeigen. Lassen Sie sich nicht einschüchtern, Sie kennen die Patienten oder Bewohner deutlich besser. Ihre Beziehung zu den zu Pflegenden ist deutlich länger und intensiver und Sie wissen oft am besten, was Ihren Patienten oder Bewohnern jetzt guttäte, was sie gerade brauchen oder was Sie jetzt bestimmt nicht benötigen würden. Wenn Sie klein beigeben, werden Sie sich im Nachhinein darüber ärgern.

**Trauen Sie Ihrer Professionalität!**

