

Tipps zum Abschalten

IM ÜBERBLICK

Durch Zeitdruck oder Schwierigkeiten mit Klientinnen und Klienten kann es in der ambulanten Pflege dazu kommen, dass einem „die Dinge über den Kopf wachsen“. Der entstehende Stress kann sich negativ auf das Privatleben auswirken.

Was kann man als Pflegekraft tun, um sich ein bisschen stärker davon abzugrenzen? In diesem Faktenblatt haben wir die wichtigsten Tipps zum Abschalten zusammengestellt.

TRANSFER IN DIE PRAXIS

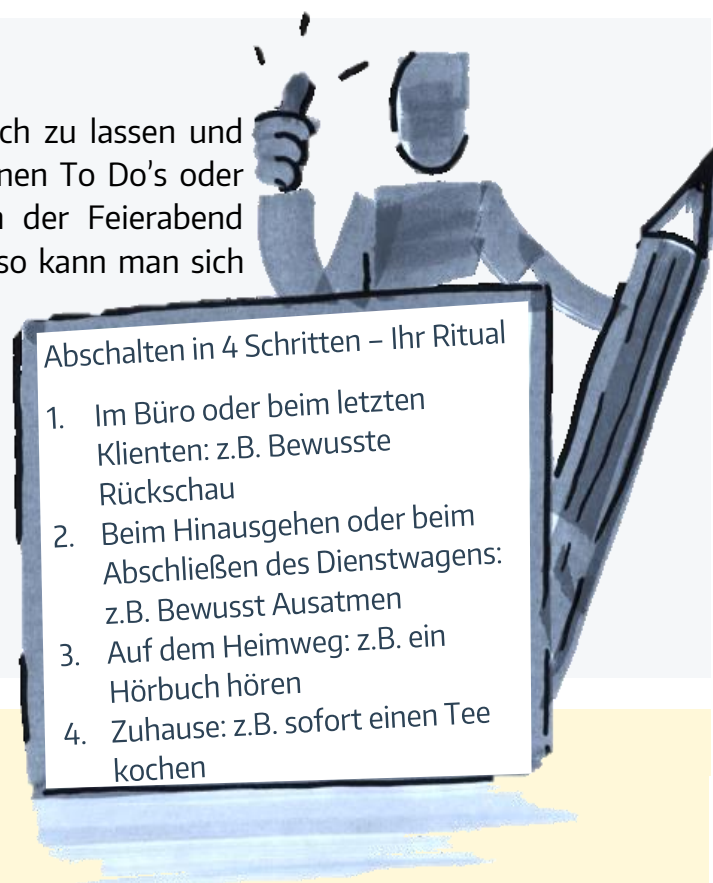
Im Arbeitsalltag ist es notwendig, die Stressursachen zu erkennen, um erfolgreich nach der Arbeit abschalten zu können:

- Analyse der Stressursachen: Was stresst Sie besonders?
- Reaktion: Wie reagieren Sie in den Situationen? Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?
- Lösungsideen: Welche Lösungsansätze fallen Ihnen ein? Was tut Ihnen gut? – *Vermerken Sie hier auch Ansätze für Ihr persönliches Abschaltritual.*

WISSEN & ERKENNTNISSE

Abschaltrituale helfen dabei, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und nach Feierabend nicht im „Gedankenkarussell“ aus offenen To Do's oder Herausforderungen hängen zu bleiben. Dadurch kann der Feierabend bewusst als Auszeit von der Arbeit erlebt werden. Nur so kann man sich erholen!

Der Abbau von Stress ist wichtig, um stressbedingte körperliche und psychische Langzeitschädigungen zu verhindern und um sich von neu auftretenden Stresssituationen abzugrenzen. Das kontinuierliche Einüben von Abschaltritualen wappnet bereits in stressarmen Zeiten für stressigere Tage und stärkt so langfristig Resilienz, Schlafqualität und Erholung.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gühning, S. (2018). Stress in der ambulanten Pflege: Die besten Tipps. <https://stressbehandlung.info/stress-in-der-ambulanten-pflege-die-besten-tipps/>

Matyssek, A.-K. (2020). Gesund führen - sich und andere!: Trainingsmanual zur psychosozialen Gesundheitsförderung im Betrieb. Bod – Books on Demand: Norderstedt.

Warkentin, N. (2021). Abschalten: Tipps, mit denen Sie zur Ruhe kommen. <https://karrierebibel.de/abschalten/>