

Stärkungsbrief 9

für Mitarbeiter*innen in Pflege und Gesundheit in den Zeiten von Covid-19

Vom Zuviel und Zuwenig

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

kennen Sie es auch, dass Ihnen manchmal alles zu viel ist? Man sucht dann einen „Aus-Schalter“, findet ihn aber nicht. Wir haben dazu zwei Empfehlungen.

Die erste lautet: Nehmen Sie sich drei Minuten Zeit und schreiben Sie alles auf, was Ihnen gerade zu viel ist. Berufliches und Privates, alles durcheinander. Und dann wählen Sie einen Punkt aus, den Sie verändern wollen. Vielleicht, indem Sie um Unterstützung bitten, vielleicht dadurch, dass Sie sagen: „Ich schaffe das nicht.“ Oder indem Sie zu einer Anforderung „Nein“ sagen.

Noch hilfreicher ist die zweite Empfehlung. Wir haben die Beobachtung gemacht, dass es sinnvoll ist, nach den Um-



ständen der Belastung zu fragen. Es kann sich aber auch lohnen, nach dem Gegenteil zu fragen: Was kommt zu kurz? Was ist zu wenig? Was vermisse ich? Einige Beispiele für Antworten:

- „Dass meine Leistung anerkannt wird, in der Klinik und zu Hause.“
- „Zärtlichkeit“
- „Einfach mal einen freien Tag oder wenigstens einen halben haben, an den ich nichts MUSS, sondern KANN und einfach ohne Pläne und Aufgaben in den Tag hinein lebe.“
- „Mit meiner Tochter spielen.“
- „Dass mir mal jemand Blumen schenkt.“ ...
- Sie werden Ihre eigenen Antworten finden. Vielleicht ergibt sich daraus eine Idee, etwas zu verändern. Manchmal kann man das „Zuviel“ reduzieren, indem man dem „Zuwenig“ mehr Raum gibt.

Wir sind für Sie da!

Wünschen Sie einen persönlichen Kontakt zu unserem Stärkungsteam? Oder möchten Sie an unseren Stärkungsgruppen des Projektes Upgrade teilnehmen? Dann kontaktieren Sie uns

telefonisch: **0203 - 39 37 83 57**
(dienstags 9 - 17 Uhr und nach Vereinbarung)

per Mail: s.kanczyk@soziale-innovationen.de
m.gerritzen@soziale-innovationen.de

Übrigens: Unter diesen Mail-Adressen können Sie auch unsere Stärkungsbriefe abonnieren.

Das ISI - Institut für soziale Innovationen e.V. kooperiert bei dem Projekt „UPGRADE“ mit den Konsortialpartnern Helioskliniken (NRW), Novitas BKK, IMIBE und ISI e.V. Für weitere Informationen können sich Helios-Mitarbeiter an Herrn Dr. Jens Walkowiak (Jens.Walkowiak@helios-gesundheit.de) und Frau Maren C. Geissler (Maren.Geissler@helios-gesundheit.de) wenden. Das Projekt Upgrade wird durch den Innovationsfonds der Gesetzlichen Krankenversicherung finanziert.

V.i.S.d.P.: ISI - Institut für soziale Innovationen e.V., Blumenstraße 54a, 47057 Duisburg-Neudorf, info@soziale-innovationen.de, www.soziale-innovationen.de