

## **Selbstpflege im Berufsalltag**

von **Lena Schröder**

Im Berufsalltag als Pflegefachkraft kommt die Selbstpflege oft zu kurz. Doch das muss nicht so bleiben.

Mit Hilfe der Aromapflege können kleine Momente der Auszeit geschaffen werden, die dabei helfen, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen.

Genau deswegen haben wir die Selbstpflege zum Thema unserer zweiten Ausgabe gemacht!

### **Selbstpflege – damit die Pflegenden nicht auf der Strecke bleiben**

Was ein „Selbstpfledefizit“ ist, wissen Sie wahrscheinlich besser, als Ihnen lieb ist, auch wenn der Begriff erklärungsbedürftig klingt. Ein solches Defizit besteht, wenn die Selbstpflegefähigkeit eines Menschen geringer ist als sein Pflegebedarf. Kurz gesagt: Wenn sich jemand weniger darum kümmern kann, gesund und in jeder Hinsicht wohlauf zu sein und zu bleiben, als eigentlich nötig wäre. Als Pflegefachkraft denken Sie jetzt sicherlich: Das ist kein Defizit, das ist der Normalzustand.

Die Theorie der Selbstpflege stammt übrigens von der 1914 in den USA geborenen Krankenschwester und Pflegepädagogin Dorothea Elizabeth Orem. Anfang der 70-er Jahre schrieb sie das Buch „Nursing concepts of practice“, in dem sie das Konzept ausführte. Im Kern geht es bei der Selbstpflege darum, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und geeignete Maßnahmen einzuleiten, um diese möglichst umfassend zu erhalten.

Pflegekräfte müssen sich mehr kümmern – um sich selbst!

Für viele Pflegenden ist das leider eher Wunschdenken als Wirklichkeit. Hohe Arbeitsbelastung, Personalmangel und Schichtdienste, aber auch die bei Pflegenden meist stark ausgeprägte Empathiefähigkeit lassen Kranken- und Altenpfleger\*innen immer wieder an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit gehen, oft auch darüber hinaus. Denn die im Grunde wunderbare Fähigkeit, die Bedürfnisse anderer (etwa nach Zuwendung, einem Gespräch etc.) wahrzunehmen, hat auch ihre Schattenseiten: die eigenen Bedürfnisse werden oft jahrelang nicht wahrgenommen, Warnsignale einfach überhört. Die möglichen Folgen: Burn-out, Depression, die verschiedensten körperlichen und seelischen Probleme.

Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und andere notfalls auch mal zu trösten, das fällt vielen Pflegefachkräften schwer. Dabei ist eine angemessene Selbstpflege die Voraussetzung dafür, dass sie auch morgen für andere da sein können. Nicht nur die Anliegen anderer, auch die eigenen Bedürfnisse haben jedoch eine liebevolle Zuwendung verdient! Hier kann die Aromapflege eine wichtige und effektive Unterstützung sein. Mit kleinen duftenden Aus-zeiten für sich selbst, die am besten in die persönlichen Tagesrituale übernommen werden. Das wirkt ganzheitlich präventiv auf Körper, Geist und Seele.

**Selbstpflege: eine Frage der Einstellung**

Was heißt das konkret? - Es geht darum, mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen wieder besser in Kontakt zu kommen und ihnen angemessen Raum zu geben. Das ist zugegebenermaßen nicht immer ganz einfach. Manchmal aber können schon kleine Schritte viel bewirken. So können Sie sich vom ersten Impuls her schuldig oder schlecht zu fühlen, wenn Sie es ablehnen, den Dienst einer

Kollegin zu übernehmen. Sie können hier aber auch versuchen, diese Entscheidung mit positiven Gefühlen zu verbinden. Etwa, indem man sich selbst klar macht: „Ich brauche eine Pause, um selbst wieder Kraft zu tanken.“ Oder: „Ich muss mich schützen, um selbst gesund zu bleiben und die Balance zu halten.“ Oder: Wenn ich jetzt nicht zur Ruhe komme, kann ich heute Nacht nicht schlafen und mich morgen nicht angemessen um meine Patienten kümmern.“ Das ist nicht egoistisch, sondern einfach nur vorausschauend und damit legitim – auch wenn die Umsetzung eine Weile dauern und mit Rückschlägen verbunden sein kann.

Doch Dranbleiben lohnt sich, denn nach und nach wächst so eine neue innere Haltung, die hilft, rücksichtsvoller mit dem eigenen Selbst umzugehen, und zwar körperlich und seelisch. Die Aromapflege kann hier viel Gutes tun: die Schätze der Natur bieten erstaunliche Unterstützung, um mit beiden Beinen gesund und fest verwurzelt verankert zu bleiben und so die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Es gibt gebrauchsfertige Aromatherapie-Produkte, die uns helfen, Momente der Achtsamkeit und Ruhe zu schaffen.

Eine kurzfristige Beduftung mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen lässt zum einen die Raumluft klären, zum anderen lassen uns die duftenden Essenzen wieder tief durchatmen. Die Namen der Raumsprays „Konzentration“ (mit Zitrone, Riesentanne Salbei u.a.), „Energie-Kick“ (mit Douglasie, Weißtanne, Grapefruit u.a.) oder „Ganz entspannt“ (mit Lavendel, Benzoe Siam, Ho-Blättern u.a.) verheißen bereits Wohlbefinden pur. 1-2 Pumpstöße – und schon fühlen wir uns entweder erfrischt, belebt oder auch wohlig-entspannt.



Auch unter Kolleg\*innen können Sie sich in der Selbstpflege unterstützen, indem man sich gegenseitig wertschätzend und schützend zur Seite steht. Auch hier kann die Kraft der Aromapflege mit all ihren verschiedenen Anwendungsformen ein wahrlich verbindendes Element sein. Denn mit dem richtigen Duft in der Luft geht manches einfach leichter – oder „dicke Luft“ verfliegt ganz schnell.



Wer lieber direkt körperlich die Aromapflege anwenden möchte, kann sich auch flugs Pflanzenwässer auf Gesicht und Körper sprühen. Diese Pflanzenwässer, auch Hydrolate genannt, sind kostbare Flüssigkeiten, die beim Destillieren der ätherischen Öle entstehen. Sie enthalten einen geringen Anteil des ätherischen Öls und andere wertvolle wasserlösliche Bestandteile der Pflanze. Ein Rosen- oder Orangenblütenhydrolat belebt und umschmeichelt die Sinne, gleichzeitig befeuchten Hydrolate sehr angenehm unsere Haut. Im Sommer ein wahres Wundermittel! Bei großer Hitze sorgt gekühltes Pfefferminzhydrolat für die Erfrischung der Beine. Wer ganz empfindliche Haut hat, kommt mit einer Schüttelemlusion sicherlich prima zurecht: Je 25 ml Rosenwasser bio mit 25 ml Mandelöl bio in einer Glasflasche mit Pumpspender vermischen. Vor dem Sprühen gut schütteln und dann auf die Haut auftragen. Das kann eine hilfreiche kleine persönliche Erholungsoase sein, die man sich ganz einfach auch während der Pause können kann. Wer es auch hier lieber gebrauchsfertig im Kitteltaschenformat haben möchte, kann auf das „SOS-Spray bio“ zugreifen: Der blumig-liebliche Duft von Orangenblüten, Rosen und Hamamelis hebt die Stimmung und löst Spannungen in Sekundenschnelle.

Direkt zum Auftragen auf die Haut haben sich auch Duft Roll-Ons bewährt: In stressigen Situationen, wenn wieder einmal alles zu viel ist, bringt der Duft Roll-On „Stressfrei“ innere Ruhe und Gelassenheit. Das „ätherische Öl der Mitte“, der Lavendel fein, ist hier Hauptbestandteil der Rezeptur. Bei

Erschöpfung und Stress kommt seine beruhigende Wirkung über Nase und Haut zur Geltung.

Sich selbst wachsam wahrzunehmen, sich Zeit für die eigenen Bedürfnisse zu nehmen und damit in die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu gehen – das ist übrigens nicht nur der Kern des Konzepts der Selbstpflege, sondern auch von Resilienz, einem Begriff, dem man derzeit häufiger begegnet. Resilienz ist ein anderer Name für unser „psychisches Immunsystem“. Wenn jemand resilient ist, dann tut er sich leichter damit, Krisen und Herausforderungen unbeschadet zu bewältigen. Die gute Nachricht dabei: Es ist nie zu spät, Resilienz zu trainieren und sie zu entwickeln!

Aromapflege: „Selbstpflege inside“

Auch Unternehmen und Trägereinrichtungen können und sollten ihren Anteil dazu leisten, die Resilienz ihrer Mitarbeiter\*innen zu fördern und angemessene Selbstpflege zu ermöglichen. Hier kann Aromapflege im Wortsinn als präventive Maßnahme im Sinne einer Selbstpflege sinnvoll unterstützen. Denn wer mit ätherischen Ölen arbeitet, pflegt sich selbst „automatisch“ gleich mit.



So können ein ansprechend gestalteter Pausenraum oder ein schönes Schwesternzimmer etwa in Kombination mit einer entsprechenden Beduftung, z. B. mit einem Vernebler und einer angenehmen naturreinen Duftmischung, wie eine rettende Entspannungsinsel im turbulenten Alltag wirken. Die Duftmischung „Glücksgefühle“ mit fruchtig-süßer Mandarine, der herberen Grapefruit und der warm-duftenden Tonka schafft im Nu Wohlfühlambiente, von dem alle profitieren können.

Neuere Untersuchungen zeigen übrigens, dass man für den wissenschaftlich anerkannten, gesundheitsfördernden Effekt des „Waldbadens“ nicht zwingend nach draußen muss: Auch eine Waldtapete oder Waldbilder in Aufenthaltsräumen können dazu beitragen, das subjektive Wohlbefinden zu steigern. Wird der Raum zusätzlich mit Waldölen beduftet, verstärkt sich der Effekt. Es gibt so viele Möglichkeiten, die duftenden Schätze der Natur effektiv im Berufsleben, für sich selbst, anzuwenden – und auch gleichzeitig etwas Gutes für andere zu tun.

Wer viel auf Trab ist – Muskel- und Gelenke nicht vergessen

Last but not least sei auch erwähnt, dass es spezielle Muskel- und Gelenkeinreibungen aus der Aromatherapie gibt, die bei körperlicher Überanstrengung wertvolle Akut-Hilfe leisten können. Wer im Job viel in Bewegung und stundenlang auf den Beinen ist, spürt abends vor allem seine Muskeln und Gelenke. Hier bietet u. a. bewährtes Johanniskrautöl als Basis der Rezeptur bestmögliche Regeneration. Das ätherische Öl der Powerpflanze Wintergrün wirkt zudem lindernd und unterstützt die Regeneration und die Wiederkehr zu einem unbeschwerten Körpergefühl mit entspannten Muskeln und Gelenken.



Das „Muskelwohl Aktiv Öl Bio“ pflegt als Akut-Anwendung nach einem anstrengenden Arbeitstag und lockert die verspannte Muskulatur. Die Durchblutung wird angeregt. Es entwickelt sich ein angenehmer Wärmeeffekt. Die „Gelenkwohl Akut Einreibung bio“ hilft dabei, belasteten Gelenken wieder mehr Beweglichkeit zu schenken. Eine lindernde Massage am Abend, nach dem Pflegedienst, wirkt hier wahre Wunder. Auch das lässt sich gut ins „Selbstverwöhn-Programm“ einbinden.

Aromapflege: Pflege für die Pflegenden

Es spricht also einiges dafür, die Aromapflege in ihrer Anwendungsvielfalt zu einem festen Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) zu machen. Das setzt entsprechende finanzielle und personelle Ressourcen voraus, aber auch insgesamt gesundheitsfördernde Strukturen, etwa durch regelmäßige Entspannungsrituale oder Weiterbildungsmöglichkeiten im Bereich der Selbstwahrnehmung. Beispiele belegen, dass sich krankheitsbedingte Ausfallzeiten und Überstunden mithilfe solcher Maßnahmen deutlich reduzieren lassen, während die Zufriedenheit der Mitarbeiter\*innen steigt.

Ich hoffe, dass ich mit diesen Tipps ein paar nützliche Hinweise für den Alltag in Senioreneinrichtungen geben konnte – sowohl für die Heimbewohner, das Pflegepersonal und auch die pflegenden Angehörigen.

Lena Schröder  
August 2020



**Lena Schröder**

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](https://www.primaveralife.com).  
[aromaberatung@primaveralife.com](mailto:aromaberatung@primaveralife.com)  
[www.primaveralife.com](https://www.primaveralife.com)

*Lena Schröder ist verantwortliche Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei PRIMAVERA. Die studierte Gesundheitsökonomin hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.*