



STUDIEN IM ÜBERBLICK

Für Entlastung sorgen

Die Gesundheit von Beschäftigten in der Altenpflege ist enormen Belastungen ausgesetzt. Studien aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben die Gründe hierfür im Detail untersucht. Text: Lisa Heier und Stefan Görres

Die Gesundheit des Pflegepersonals ist in Zeiten des Pflegekräftemangels wieder stärker in den Blickpunkt gerückt. Arbeitgeber unterbreiten vermehrt Angebote, die der Gesunderhaltung dienen, und die Pflegekräfte selbst haben angesichts der Personalknappheit größere Wahlmöglichkeiten, sich ihren Arbeitsplatz unter dem Gesichtspunkt „gesundes Arbeiten“ auszusuchen.

Das ändert aber nichts daran, dass die Arbeit in der stationären Langzeitpflege angesichts des hohen Pflege- und Betreuungsbedarfs Pflegekräfte täglich vor neue Herausforderungen stellt und sie oftmals an ihre persönlichen und gesundheitlichen Grenzen bringt. Die Arbeitsbedingungen der Pflegekräfte sind unter dem Diktat knapper Ressourcen ebenfalls ein Grund dafür, warum nach wie vor in vielen nationalen und internationalen Studien auf hohe Belastungswerte für Pflegekräfte, hohe Fluktuationsraten und vorzeitige Ausstiege aus dem Pflegeberuf hingewiesen wird.

Physische und psychische Belastungen

Autoren einer 2015 veröffentlichten Studie des Ludwig Boltzmann Instituts in Wien untersuchten auf Basis von Daten eines Pilotprojektes (2011-2013) zur umfassenden Gesundheitsbetreuung im Setting der stationären Langzeitpflege die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit von Mitarbeitern in der Pflege. Mit Hilfe von Fragebögen wurden insgesamt 83 Personen aus drei unterschiedlichen Einrichtungen befragt. Sie sollten ihre physische und psychische Belastung in Bezug auf ihre aktuelle und mittelfristige Arbeits-

fähigkeit einschätzen. Insgesamt waren – typisch für den Bereich der Altenpflege – über 90 Prozent der teilnehmenden Pflegekräfte weiblich und über 75 Prozent über 40 Jahre alt. Zudem hatten über 60 Prozent der Befragten mehr als zehn Jahre Berufserfahrung und 68 Prozent einen Migrationshintergrund.

Etwas über 25 Prozent der Pflegekräfte schätzten ihren Gesundheitszustand als „ausgezeichnet“ oder „sehr gut“ an, über die Hälfte als „gut“ und knapp 18 Prozent als „weniger gut“ oder „schlecht“. Die häufigsten Beschwerden waren Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen. Die aktuelle körperliche Arbeitsfähigkeit wurde wiederum von etwas mehr als der Hälfte der Befragten als „mittelmäßig“ oder „schlecht“ eingeschätzt, ähnlich verhält es sich mit der psychischen Arbeitsfähigkeit. Insgesamt waren sich 70 Prozent nicht sicher, ob sie

den Beruf als Pflegekraft in der stationären Langzeitpflege bis zum Rentenalter durchführen können.

Die Autoren schlussfolgern aus diesen Ergebnissen, dass Termin- und Zeitdruck sowie Stress allgemein als die stärksten Belastungsfaktoren für die aktuelle Arbeitsfähigkeit angesehen werden können. Um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit mittel- bis langfristig zu erhalten, wird den Unternehmen empfohlen, sich unter anderem auf eine gesunde Teamkultur und ein gutes Arbeitsklima zu konzentrieren. Zwar wird die Arbeit mit pflegebedürftigen, demenziell erkrankten und am Lebensende stehenden hochbetagten Menschen immer eine Herausforderung bleiben. Wenn aber die Rahmenbedingungen wie Teamkultur und Arbeitsklima stimmen, kann dadurch vieles kompensiert und Stress besser verarbeitet werden.

Emotionaler und zwischenmenschlicher Stress

Forscher der Fachhochschule und der Universität Bielefeld veröffentlichten 2015 eine Studie über das Burnout-Risiko in der stationären Langzeitversorgung. Burnout ist häufig die späte Folge von emotionalem und zwischenmenschlichem Stress, der nicht mehr kompensiert werden kann. Sie legten den Fokus dabei nicht nur auf die Belastungen, sondern auch auf die Ressourcen, auf die Pflegekräfte zurückgreifen können: kollegiale Führungsstile der Vorgesetzten und eine gute Einbindung in soziale Netze von Kollegen, Freunden, Familie.

Zentrales Ziel der Untersuchung war es herauszufinden, welche Wechselwirkungen belastende und entlastende Faktoren zeigen und welche direkten oder indirekten Einflüsse sich bei der Entstehung oder Vermeidung eines Burnout erkennen lassen. Dazu wurden 2011 insgesamt 297 Pflegekräfte bzw. Mitarbeiter aus der Hauswirtschaft und Betreuung aus acht Einrichtungen der stationären Langzeitpflege befragt. 90 Prozent der Befragten waren weiblich, das Durchschnittsalter lag bei 42 Jahren. Rund 60 Prozent hatten eine berufliche Ausbildung in der Altenpflege und 9 Prozent eine in der Gesundheits- und Krankenpflege absolviert. Die übrigen Befragten hatten keine pflegeri-

sche Ausbildung durchlaufen oder waren als Betreuungskräfte eingesetzt.

Die Auswertung der Daten zeigte unter anderem, dass 37 Prozent der Teilnehmer ein erhöhtes Burnout-Risiko aufwiesen. Anzeichen dafür waren eine erhöhte Müdigkeit und körperliche Erschöpfung. Jeder fünfte Befragte fühlte sich oft emotional erschöpft und jeder vierte immer oder oft ausgelaugt. Weiterhin verspürte fast die Hälfte der Mitarbeiter oft oder sehr oft Zeitdruck, was sich negativ auf die Arbeit auswirkte. Über 30 Prozent konnten oft die Pausen nicht einhalten oder mussten begonnene Tätigkeiten unterbrechen. Zudem stimmten über 38 Prozent der Befragten der Aussage zu, dass wegen beruflicher Verpflichtungen private Pläne oft geändert werden mussten, bei über 20 Prozent hatte der arbeitsbedingte Stress negative Auswirkungen auf das Privatleben. Als fördernde Faktoren konnten durch diese Untersuchung eine zuverlässige Leitung mit einer guten Beziehung zu ihren Mitarbeitern und ein gutes Verhältnis zu Arbeitskollegen identifiziert werden.

Die Autoren folgern aus den Ergebnissen, dass nicht nur gesundheitliche, sondern auch strukturelle und organisatorische Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements das Burnout-Risiko reduzieren können.

Pflegerisches und nicht-pflegerisches Personal

Eine 2015 veröffentlichte Publikation aus der Schweiz untersuchte Belastungsreaktionen nicht nur bei pflegerischem, sondern auch bei nicht-pflegerischem Personal in der stationären Langzeitpflege. Etwa ein Drittel aller Beschäftigten in einem Pflegeheim gehört anderen Berufsgruppen an – etwa hauswirtschaftliches Personal, Therapeuten, Sozialarbeiter oder Ärzte. Auch diese Berufe haben mehr oder weniger regelmäßig Kontakt zu Bewohnern und deren Angehörigen und deshalb könnten auch sie – so die Annahme – ähnlichen psychischen Belastungen im Vergleich zu den Pflegekräften ausgesetzt sein.

Sind also die Belastungsfolgen bei nicht-pflegerischem Personal ebenso stark ausgeprägt, wie sie bei pflegerischem Personal ja schon vielfach nachgewiesen werden konnten? Dazu wurden aus zwei Einrichtungen der stationären Langzeitpflege 232 Fragebögen ausgewertet, 38 Prozent der Fragebögen wurden von nicht-pflegerischem Personal ausgefüllt. Der Fragebogen enthielt unter anderem Fragen zu emotionaler Erschöpfung, persönlicher Motivation, Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden.

Bemerkenswert war, dass sich keine signifikanten Unterschiede zwischen pflegerischen und nicht-pflegerischen Mitarbeitern zeigten, bei letzteren also ebenfalls ähnliche Belastungen wie bei den Pflegekräften zu finden waren. An die Einrichtungen geht daher die Empfehlung, Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements nicht nur für Pflegekräfte, sondern ebenfalls für nicht-pflegerische Berufsgruppen anzubieten.

Die Studien im Netz

Die Wiener Studie **„Gesundheit am Arbeitsplatz in der stationären Altenbetreuung. Status und Determinanten der Arbeitsfähigkeit von Pflegepersonen“** von Cichocki, Quehenberger, Zeiler und Krajic wurde 2015 in der Zeitschrift „Prävention und Gesundheitsförderung“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://link.springer.com/article/10.1007/s11553-015-0498-x>

Die Bielefelder Studie **„Burnout-Risiko in der stationären Langzeitversorgung. Ressourcen und Belastungen von Pflege- und Betreuungskräften“** von Brause, Kleina, Horn und Schaeffer wurde 2015 in der Zeitschrift „Prävention und Gesundheitsförderung“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://link.springer.com/article/10.1007/s11553-014-0469-7>

Die Schweizer Studie **„Burnout ist für alle da. Belastungsreaktionen beim Personal im geriatrischen Pflegeheim“** von M. Maier wurde 2015 in der Zeitschrift „Prävention und Gesundheitsförderung“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11553-015-0502-5#/page-1>



Prof. Dr. Stefan Görres
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen



Lina Heier ist studentische
Mitarbeiterin am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen