

# Gesundheitsförderung mit Langzeitwirkung

Einmal pro Theoriesemester findet in den Schulzimmern der HFGS in Aarau kein normaler Unterricht statt. Stattdessen stehen Workshops mit Entspannungsübungen, Tai Chi, Yoga, Feng Shui und vielem mehr auf dem Programm. Ein Besuch am «Gesundheitstag».

Text: Martina Camenzind / Illustrationen: Gesundheitsdienst der HFGS Aarau,

«Das riecht alt», «Wie in einem Psychologenzimmer», oder «Mm, Schoggi!» Pflegestudierende aus drei Semestern schnuppern an kleinen Dosen und versuchen, den Duft zu bestimmen, der ihnen in die Nase steigt. Sie sind im Workshop «Düfte gegen Lampenfieber», eines von neun Angeboten, aus denen sie an diesem Gesundheitstag auswählen konnten. Die Leiterin dieses Workshops ist eigentlich selber Pflegestudierende. Da sie aber schon eine Ausbildung als Aromatherapeutin gemacht hat, wechselt sie heute die Seite und bietet einen Workshop an. Josefine Krumm, die den Tag zusammen mit der Fachgruppe Gesundheitsförderung der HFGS Aarau organisiert, erklärt, dass das durchaus gewollt ist: «Die Studierenden werden in das Angebot einbezogen. Wir fragen, ob sie eine Idee oder selber ein Angebot haben. So gab es vor einigen Jahren zum Beispiel einen Rap-Workshop.»

– Schichtdienst, Verantwortung, knappes Personal und ökonomischer Druck – verlangen viel vom Pflegepersonal. Die Berufsverweildauer ist dementsprechend tief. Umso wichtiger ist es daher, über Werkzeuge zu verfügen, die einen dabei unterstützen, abzuschalten, sich zu erholen und die Batterien wieder aufzuladen. Das ist auch eine der Ideen hinter dem Gesundheitstag, der zum Pflichtunterricht gehört: «Wir möchten den Studierenden rechtzeitig Anregungen geben, wie sie gut zu sich schauen können», erklärt Josefine Krumm. Damit soll die Gesundheitskompetenz gefördert werden, die eine Voraussetzung für die zukünftige Arbeit als Pflegefachpersonen ist.

renden auf Matten am Boden und üben Entspannungstechniken. Mein Begleiter Ramon und ich wollen nicht stören, darum schliessen wir die Tür gleich wieder. Den Workshop, indem mit der Stimme gearbeitet wird, besuchen wir nicht – wir möchten nicht, dass sich die Teilnehmenden gehemmt fühlen, wenn Aussenstehende zuhören... Dafür schauen wir kurz im Tai Chi vorbei, wo die Studierenden im Kreis einfache Übungen machen. Ein paar Türen weiter gibt es einen Workshop zu Feng Shui.

Die TeilnehmerInnen arbeiten in Zweiergruppen an verschiedenen Aufgaben. Wie kann man zum Beispiel seinen Schreibtisch so platzieren, dass das Lernen leichter fällt? Mit welchen Farben oder Gegenständen kann man die Energie in Räumen beeinflussen, um sie ruhiger, anregender oder gemütlicher zu machen? «Das Ziel ist, dass die Studierenden eine Idee davon bekommen, wie sie sich zu Hause eine «Wohlfühlloase» einrichten können, auch wenn sie vielleicht nur ihr eigenes Zimmer zur Verfügung haben», erklärt Cornelia Schreiber, die den Workshop leitet.

## Wie schaue ich gut zu mir?

Auf die Pflegestudierenden wartet nach Abschluss der Ausbildung kein einfaches Arbeitsleben. Das liegt zum einen in der Natur der Sache: Krankheiten können unheilbar sein, PatientInnen anspruchsvoll, BewohnerInnen sterben. Aber auch die aktuellen Rahmenbedingungen

## Erfahrungsbasiertes Lernen

Beim Gesundheitstag wird dieses Wissen nicht einfach einfach theoretisch vermittelt. Die Studierenden können vielmehr selber ausprobieren, das Lernen basiert auf Erfahrung.

So liegen in dem Raum, in dem der Workshop «Schlaf. Gut. Wichtig.» stattfindet, die Studie-



[www.sbk-asi.ch/free4students](http://www.sbk-asi.ch/free4students)



Profitiere von der Gratismitgliedschaft für Studierende bei SBK und SNS.

## Ethik in der Pflege (I): Fürsorge

### Körperbilder

Als nächstes machen wir einen Besuch im den Workshop «Healthy Body = Healthy Mind & Healthy Image». Die Studierenden sitzen im Kreis, die Workshop-Leiterin Brigitte Rychen erklärt gerade, dass wir pro Tag durchschnittlich mit 5000 digital optimierten Bildern von Menschen konfrontiert werden – «normale» Körper sehen wir viel seltener. Das beeinflusst einerseits die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, führt aber auch dazu, dass unser Blick auf andere Körper immer kritischer wird. Brigitte Rychen geht aber auch auf spezifisch pflegerische Körperthemen ein, etwa den Umgang mit Nähe und Distanz. Die Teilnehmenden sollen zum Beispiel erfahren, wie es sich anfühlt, wenn sich eine Pflegefachperson von oben über das Bett beugt.

### Über das Studium hinaus

Der Gesundheitstag, der neben den genannten auch Workshops zu Rauchstopp, Latinotanz oder Yoga bietet, ist nur ein Teil der Aktivitäten der HFGS für die Gesundheit der Studierenden. Zusätzlich steht ihnen ein niederschwelliges Beratungsangebot des schulinternen Gesundheitsdiensts zur Verfügung, unabhängig davon, ob sie wegen schulischen, privaten oder beruflichen Problemen ein offenes Ohr brauchen.

Ganz generell ist der HFGS die Gesundheit von Studierenden und Mitarbeitenden ein wichtiges Anliegen. So ist sie Mitglied des Suizidnetzes, Healthy Body Image und – als einzige Höhere Fachschule – des kantonalen Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen.

Aber das Engagement zielt über die Studienzeit hinaus: «Gesundheitskompetenz ist wichtig für die Arbeit als Pflegefachperson. Das Beratungsangebot zielt unter anderem aber auch darauf ab, dass die Studierenden später im Beruf Menschen ermutigen können, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Da sie selber schon Erfahrungen damit machen konnten», erklärt Josefine Krumm.



### Leandra Kissling

arbeitet als diplomierte Pflegefachfrau HF in einem Akutspital. Diese Kolumne wieder spiegelt ihre persönliche Meinung rund um den Pflegeberuf und das Gesundheitswesen im Allgemeinen.

Wir alle kennen sie: Die Patienten, die immer wieder klingeln; für scheinbar nichts und wieder nichts. Im Zehn-Minuten-Takt gehen wir zu ihnen und erfüllen Wünsche, die uns oft sinnlos erscheinen. Besonders auf der Notfallstation kann das sehr mühsam sein. Teilweise stehe ich dann da und ärgere mich, da ich doch eigentlich Wichtigeres zu tun hätte. Ich frage mich: Was wollen diese Patienten eigentlich?! Und dann fällt es mir wie Schuppen von den Augen: Sie wollen meine Aufmerksamkeit; meine Fürsorge. Zwischendurch vergesse ich, dass sich meine Patienten in Ausnahmesituationen befinden. Sie liegen einsam in der Notfall-Koje und sind verängstigt. In diesem Moment wünschen sie sich jemanden, der für sie da ist und zu ihnen schaut. Das mag banal erscheinen, kann für den Patienten, der sich in akuter Ungewissheit befindet, aber enorm viel bedeuten. Deswegen nehme ich mir für besonders nervöse Patienten auch einmal fünf Minuten Zeit, in denen ich ihnen in die Augen schaue und – falls ich es angebracht finde – ihre Hand nehme oder sie sanft an der Schulter berühre und ihnen vermittele: «Es ist in Ordnung. Wir sind jetzt für Sie da. Wir werden gut zu Ihnen schauen, damit es Ihnen bald besser geht.» Wenn ich der verängstigten, frierenden alten Frau dann auch noch eine Decke frisch aus dem Wärmeschrank bringe, entspannt sie sich sichtlich und lächelt sogar ein wenig. Und siehe da – ich höre den ganzen Abend lang keine einzige Klingel mehr. Das zeigt mir wieder einmal: Manchmal zählt nicht, was wir für die Patienten tun, sondern dass wir etwas für sie tun. Kleinigkeiten, die uns nichtig erscheinen, sind dabei oft ausreichend. Unsere Patienten fühlen sich dann aufgehoben und geborgen. Und ist das nicht die Essenz der Pflege: für jemanden da zu sein? Hand auf's Herz: Wer von uns freut sich in einer schwierigen Situation nicht über aufmunternde Worte und eine sanfte Berührung, die uns spüren lassen, dass jemand für uns da ist?

Unter dem Titel «Ethik in der Pflege» erscheinen drei Kolumnen, in denen ich zu den ethischen Prinzipien Fürsorge, Autonomie und Gerechtigkeit über meine Praxiserfahrung und meine persönlichen Eindrücke schreibe.