

Ein empathiebasiertes Entlastungskonzept

Nicht erst seit Pandemiezeiten und nicht nur die Gesundheitsreports beklagen steigende Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen oder gar Erkrankungen. Handeln tut Not.

Von Ilse Buchgraber

Zuwendung, Mitgefühl, Empathie gehören selbstverständlich zur Rol­lenerwartung in Gesundheits- und Sozialberufen. Menschen in diesen Berufen sollen sich auf andere einlassen und die eigenen Gefühle und Bedürfnisse beherrschen. Das kostet Kraft, kann zur Erschöpfung und bis hin zum Berufsausstieg führen.

Das Entlastungskonzept empCARE ist ein Entlastungs-Training. Es trainiert die positive und gesunde Interaktion zwischen Menschen. Damit ergänzt es den Werkzeugkoffer professionell Pflegenden im Umgang mit schwierigen Situationen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden stärker in die Pflegearbeit integriert: so entsteht reflektierte Empathie. Nachweislich reduzieren sich dadurch Belastungserleben, Depressivität und psychosomatische Beschwerden. Die Berufsmotivation bleibt erhalten.

Eine Besonderheit des empathiebasierten Entlastungsansatzes ist die doppelt positive



„Dieses immer wiederkehrende Erleben von Unstimmigkeit kann auf Dauer krank machen.“

Ilse Buchgraber
Foto: Andreas Pöcking

Wirkung: neben der Selbstpflege für die Pflegeperson erleichtert die reflektierte Empathie das echte Verstehen der Bedürfnisse von Pflegekundinnen und -kunden.

empCARE wurde im Zeitraum von 2015-2019 im Rahmen eines durch das BMBF geförderten Verbundprojekts unter Federführung von Prof. Marcus Roth von der Universität Duisburg-Essen gemeinsam mit den Unikliniken Köln und Bonn sowie dem Intensivpflegedienst Aaron entwickelt. Ziel war die Entwicklung und Implementierung eines empathiebasierten Entlastungskonzepts für Pflegenden. An dem interdisziplinären Projekt beteiligten sich PsychologInnen, Pflege- und Bildungswissenschaftler:innen zum Teil mit langjähriger eigener pflegerischer Praxis.

In zweitägigen empCARE Intensivtrainings erleben und erlernen Teilnehmende das Konzept. Viele praktische Übungen und Reflexionsmöglichkeiten sorgen dafür, dass das Werkzeug „empCARE“ direkt einsetzbar ist.

Ein Übungsbeispiel aus dem Training: Stellen Sie sich diese



Neben der „Selbstpflege“ für die Pflegeperson soll die reflektierte Empathie das echte Verstehen der Bedürfnisse von Pflegekundinnen und -kunden erleichtern.

Foto: AdobeStock/Robert Kneschke

Situation vor Ihrem geistigen Auge vor, beobachten Sie bewusst, welche Gefühle sie in Ihnen auslöst:

Sie arbeiten in einem ambulanten Pflegedienst und fahren heute eine zusätzliche Pflegekundingin in Ihrer Tour an, weil eine Kollegin ausgefallen ist. Sie haben richtig gut zu tun!

Als Sie die Wohnung der Kundin Frau Baum betreten, sehen Sie folgendes: Frau Baum sitzt weinend auf dem Küchenboden, hat ihren Tee verschüttet, das Tablett und alle Bestandteile des Abendbrots liegen auf dem Boden verstreut. Frau Baum hat sich eingenässt.

Als Trainingsleitung frage ich Sie (a): „Was fühlen/denken Sie spontan in diesem Moment des Tür-Öffnens?“ Hier nennen

Teilnehmende z.B.: „Oh nein, bitte nicht“, „Mist“, „Ich will hier weg“, „Warum immer ich“ etc.

Im zweiten Schritt frage ich Sie (b): „Was sagen/tun Sie in dem Moment?“ Hier nennen Teilnehmende z.B.: „Ach, das ist doch nicht so schlimm“, „Macht nichts, ich bin doch da“, „Ich mache es gleich weg“.

Im Seminar stellen wir die die Aussagen auf die Fragen a und b gegenüber und bitten die Teilnehmenden um eine Einschätzung. Meist hören wir die spontane Reaktion: „Das passt ja gar nicht zusammen“, „Das widerspricht sich doch“ oder „Wir sagen nie, was wir denken“.

Was bedeutet Pseudo-Empathie? Dieses immer wiederkehrende Erleben von Unstimmigkeit kann auf Dauer krank machen. Studien weisen nach, dass die dauerhafte Verneinung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse negative Folgen für die psychische Gesundheit haben kann.

Einer der Mitentwickler von empCARE, Ludwig Thiry (Uniklinik Köln) erläutert dazu: „Im empCARE Kontext bezeichnen wir diese Unstimmigkeit auch als ‚pseudo-empathisch‘. Pseudo-empathische Reaktionen sind ein psychischer Mechanismus, mit dem sich Menschen schützen, wenn sie sich von einer Situation überfordert fühlen. Sie dienen dazu, fremde und eigene Gefühle schnell zu regulieren und die Situation auf eine sozialadäquate Weise zu verlassen. Das Problem im beruflichen Kontext von Pflege ist dabei: emotional herausfordernde Situationen

sind besonders häufig und pseudo-empathische Reaktionen widersprechen der beruflichen Motivation der Pflegenden, helfende Interaktionsbeziehungen anzubieten. Das Differenzieren von pseudo-empathischen und reflektiert-empathischen Interaktionen ist eines der Trainingsziele von empCARE. Die Teilnehmenden erleben eigene Gefühle und Bedürfnisse als gut und richtig, stärken ihre Selbstwahrnehmung und erreichen damit Entlastung.“

In das empCARE Konzept sind Nachhaltigkeitsschleifen (Alltagsübungen, Nachcoaching) eingebaut, so dass die Dauerwirkung bestmöglich unterstützt wird.

Die nachhaltige Wirkung als auch die wissenschaftliche Evaluierung machen empCARE Trainings für Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements besonders wirksam und wertvoll. Krankenkassen unterstützen seit einigen Jahren diese betriebliche Gesundheitsmaßnahme aus dem Pflegepersonal-Stärkungsgesetz bzw. im Rahmen der Präventionsförderung.

Zum Nachlesen und Vertiefen: empcare.de; Thiry, L., Schönefeld, V., Deckers, M., Kocks A., Hrsg., (2021): empCARE, Arbeitsbuch zur empathiebasierten Entlastung in Pflege- und Gesundheitsberufen, Berlin: Springer.

Ilse Buchgraber,
empCARE Trainerin,
B&S Alzenau,
buchgraber@belegungsichern.de