

**„Und wo bleibe ich?“
Selbstsorge als Teil einer Ethik in
der Altenpflege**

Frankfurt 26. September 2014

Prof. Dr. Barbara Städtler-Mach

Worüber wir nachdenken

1. Die Realität in der Altenpflege
2. Ethik in der Altenpflege
3. Selbstsorge als ethische Aufgabe
4. Schritte für einen besseren Umgang mit mir selbst

**Wer begegnet mir in der
Altenpflege?**

- Pflegebedürftige
- Angehörige
- Zugehörige
- Ehrenamtliche
- Kolleginnen und Kollegen in der Pflege
- Ärztinnen und Ärzte
- Andere Fachdienste
- ... die Gesellschaft

Ihre Botschaften:

- Ich möchte noch mehr von Ihnen.
- Können Sie das nicht schneller oder besser?
- Hat das eigentlich noch einen Sinn?
- So will ich nie alt werden...
- Ich hätte auch so gerne jemanden, der sich um mich kümmert.
- Unsere Alten sind zu teuer, Pflege ist nicht mehr zu bezahlen.

**Ich sorge häufig schlecht für
mich.**

- Ich mache alles so schnell und gut ich kann.
- Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse zurück.
- Ich esse unregelmäßig und oft hastig.
- Ich schlafe schlecht, wenn ich an Bewohnerinnen denke.
- Das Leben und Sterben der Pflegebedürftigen belastet mich.
- Ich kann schlecht über meine Erfahrungen sprechen.

Ethik in der Altenpflege

- Ethik fragt nach dem rechten Tun und Lassen auf Grund bestimmter Menschenbilder und Werte.
- Die Ethik der Altenpflege hat die Pflegebedürftigen und die Pflegenden gleichzeitig zu sehen.
- „Rechtes Tun und Lassen“ betrifft die professionelle und die persönliche Identität.

Selbstsorge als ethische Aufgabe

1. Die Sorge für mich selbst ist Bestandteil einer Ethik der Beziehung.
2. Die Sorge für mich selbst ist Bestandteil einer „Kultur des Helfens“.
3. Die Sorge für mich selbst ist ebenso zu erlernen wie die Sorge für andere.
4. Die Sorge für mich selbst muss ebenso gewährleistet werden wie die Sorge für andere.

Wer sorgt für mich?

- Ich selbst trage die Verantwortung für die Berücksichtigung meiner Ressourcen und Wünsche im Verhältnis zu meinen Aufgaben.
- Ich selbst lerne und übe die Wahrnehmung meiner Selbstsorge.
- Ich selbst vermittele meinem gegenüber, dass ich Grenzen habe und dass ich sie respektiere.
- Ich lerne, Schwerpunkte zu setzen.

Wie kann ich Selbstsorge ausüben?

- Ich lerne, auf mich zu achten: Signale des Körpers und der Seele, des Geistes und des Sozialverhaltens.
- Ich plane für mich genauso exakt wie für die Pflegebedürftigen.
- Ich reduziere Störungen, die ich vorhersehen kann.
- Ich halte mich nicht für weniger wichtig als die anderen.

Schritte für einen besseren Umgang mit mir selbst

- Ich anerkenne die Verführung, mich selbst zu vernachlässigen.
- Ich plane konkrete Hilfen ein: Balance von Arbeit und Freizeit, Begrenzen der Belastung, Anerkennen meiner begrenzten Ressourcen
- Ich bleibe konsequent in der Durchführung dieser Hilfestellungen für mich selbst.
- Ich halte meine Entwicklung schriftlich fest.