

# Probleme lösen im Beruf: Digitale Trainings für den Unterricht

## Entwicklung einer Lehr-Lern-Einheit zur Förderung von Belastungs- und Bewältigungskompetenz in Pflegeberufen (Erweiterte Kompetenzmessung im Gesundheitsbereich)

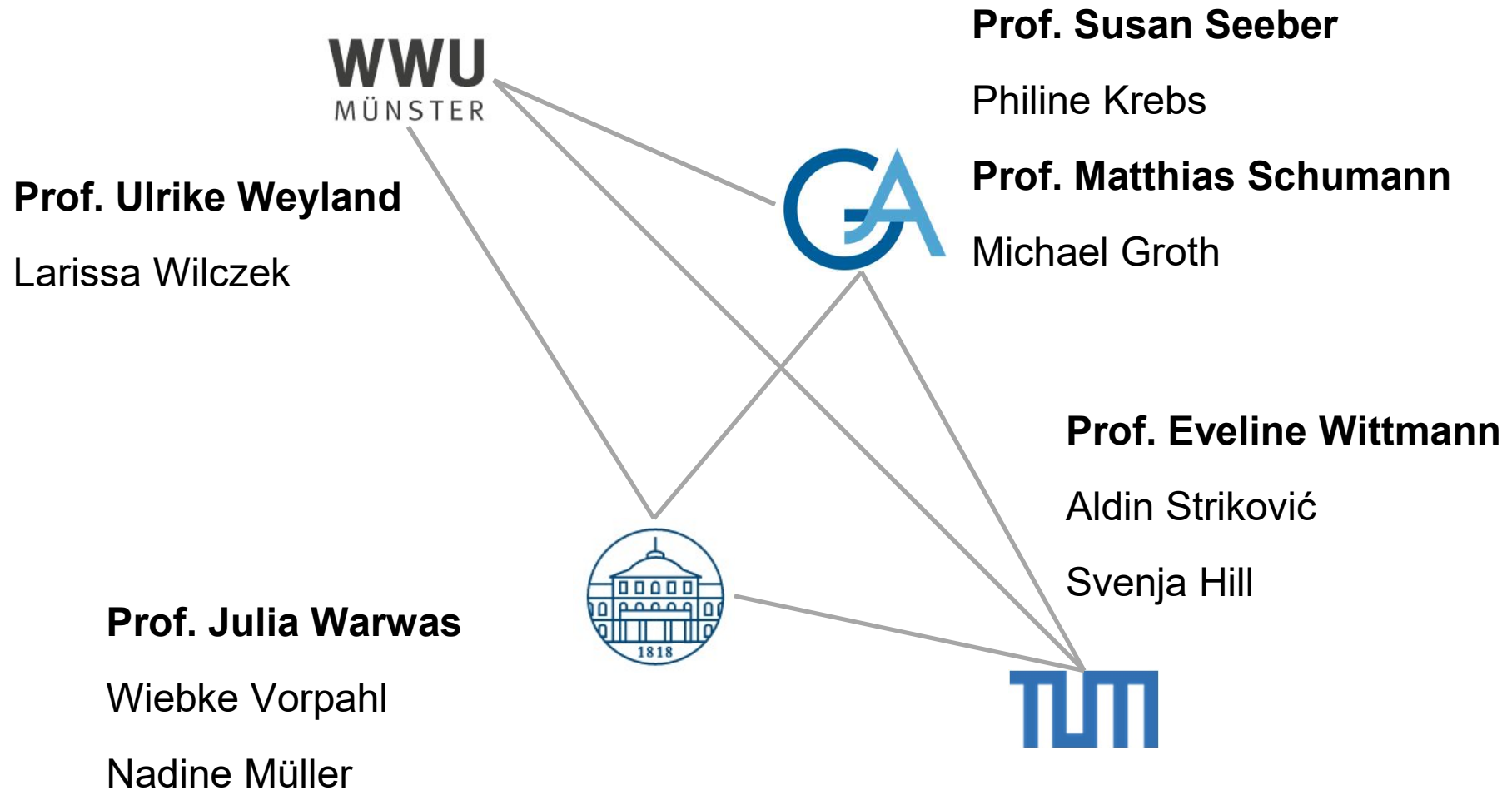
ASCOT+ Abschlusstagung am 26. und 27. April 2023 (Online)



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

 **bi****bb** Bundesinstitut für  
Berufsbildung

## Ein kurzer Blick auf den gesamten Forschungsverbund



## Gliederung

1. Welche Probleme gilt es zu lösen?
2. Welche Lösungsstrategien werden erworben?
3. Wie ist die Lehr-Lern-Einheit in den Unterricht zu integrieren?
4. Welche didaktischen Hilfen und digitalen Materialien stehen den Lehrenden zur Verfügung?
5. Wie sind die Rückmeldungen zur Lehr-Lern-Einheit?

## 1. Welche „Probleme“ gilt es zu lösen?

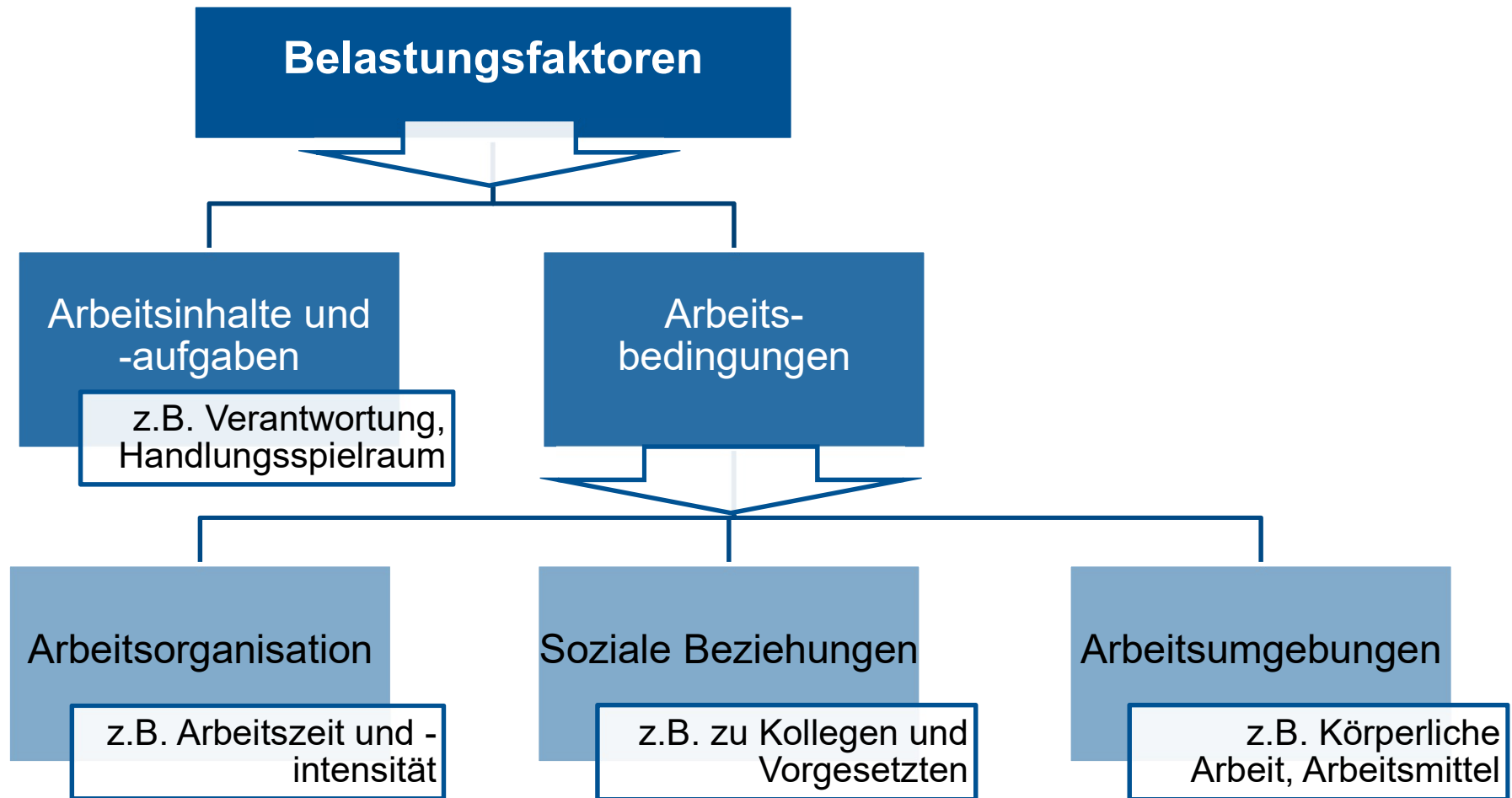


Der Pflegeberuf stellt hohe Anforderungen an Beschäftigte und führt vielfach zu Belastung und Beanspruchung von Pflegekräften. Zahlreiche Pflegekräfte fühlen sich negativ belastet und beansprucht.

### **Wie lässt sich Belastung und Beanspruchung definieren?**

- (Psychische) Belastung = alle Einflüsse, die auf eine Person zukommen und psychisch auf sie einwirken
- (Psychische/Psychosomatische) Beanspruchung = Konsequenz der psychischen Belastung und mehr oder minder erfolgreicher Bewältigungsversuche auf Erlebens- und Gefühlsebene sowie somatische Beschwerden

# 1. Probleme lösen in der Pflege – Perspektive Wissenschaft





# 1. Probleme lösen in der Pflege – Belastungsfaktoren in Videovignetten

## Altenpflegeheim



Konfrontiert werden mit Sterben

Prioritäten setzen im Spannungsfeld ethischer Fragen

Rollenbezogene Beziehungsgestaltung im Umgang mit Kollegen

## Ambulanter Pflegedienst



Rollenbezogene Beziehungsgestaltung im Umgang mit Angehörigen

Umgang mit Überlastungen

Mit Fehlern im pflegerischen Handeln umgehen

## Krankenhaus



Prioritäten setzen angesichts parallel laufender Pflegeprozesse

Konfrontiert werden mit Leid

Berufliche Identität entwickeln im Umgang mit Spannungen zwischen beruflichen und privaten Erwartungshaltungen

## 2. Welche Lösungsstrategien werden erworben?



Beim Umgang mit Belastung und Beanspruchung kann der Einsatz verschiedener Bewältigungsstrategien hilfreich sein.

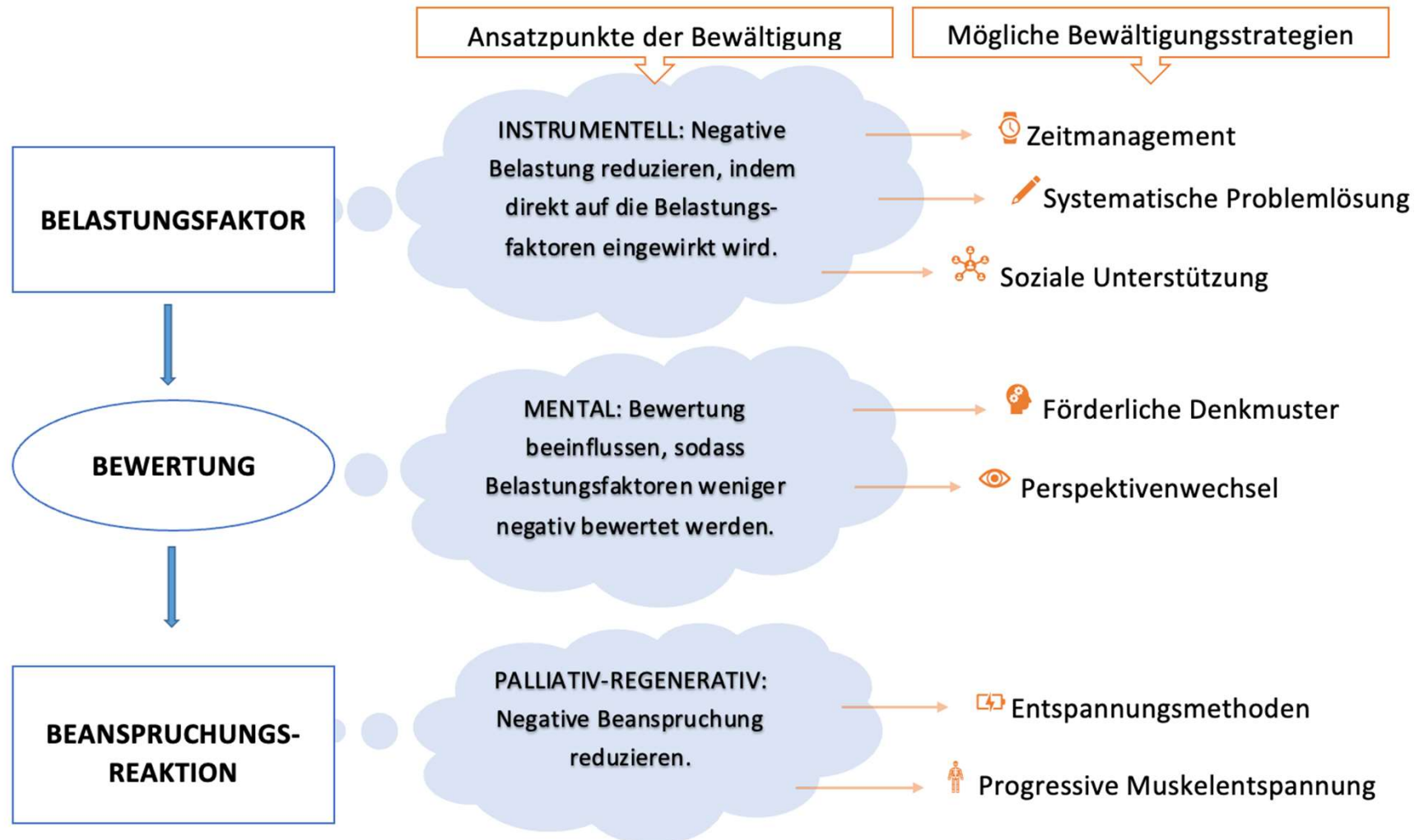
***Was bedeutet Bewältigungskompetenz und wo setzt diese an?***

**Bewältigungskompetenz (Warwas 2020):**

*Individuelle Kenntnisse und Fähigkeiten zum produktiven Umgang mit berufstypischen (psychischen) Belastungsfaktoren wie auch zur Regulation resultierender psychischer Beanspruchungen mit dem Ziel der Erhaltung der eigenen psychischen Gesundheit.*



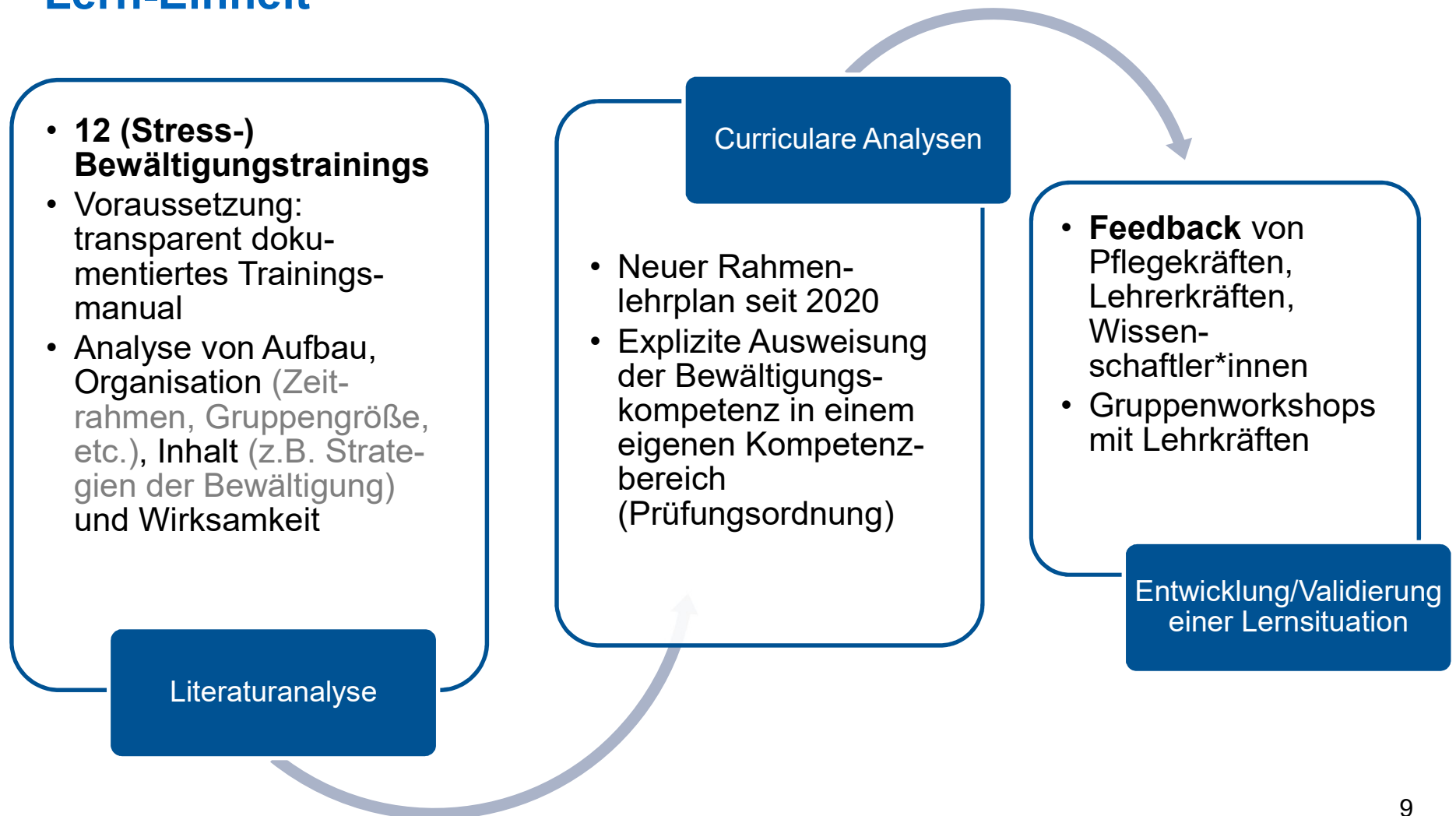
## 2. Lösungsstrategien im Überblick – Alternative 2



Diese Darstellung ggf. als Alternative zur vorherigen Folie? Abbildungen und Schriftgröße muss dann noch angepasst werden

Nadine Müller; 19.04.2023

## 2. Lösungsstrategien - Entwicklungsstationen einer Lehr-Lern-Einheit



### 3. Wie ist die LLE in den Unterricht zu integrieren?

Generalistische Pflegeausbildung:

- Explizit ausgewiesen als Kompetenzbereich V

...nehmen drohende Über- oder Unterforderungen frühzeitig wahr [...],

...setzen Strategien zur Kompensation und Bewältigung [...] ein“

---

**Insbes. Curriculare Einheit 4: „Gesundheit fördern und präventiv handeln“**

Zeitrichtwert: 80 Stunden im 1./2. Ausbildungsdrittel

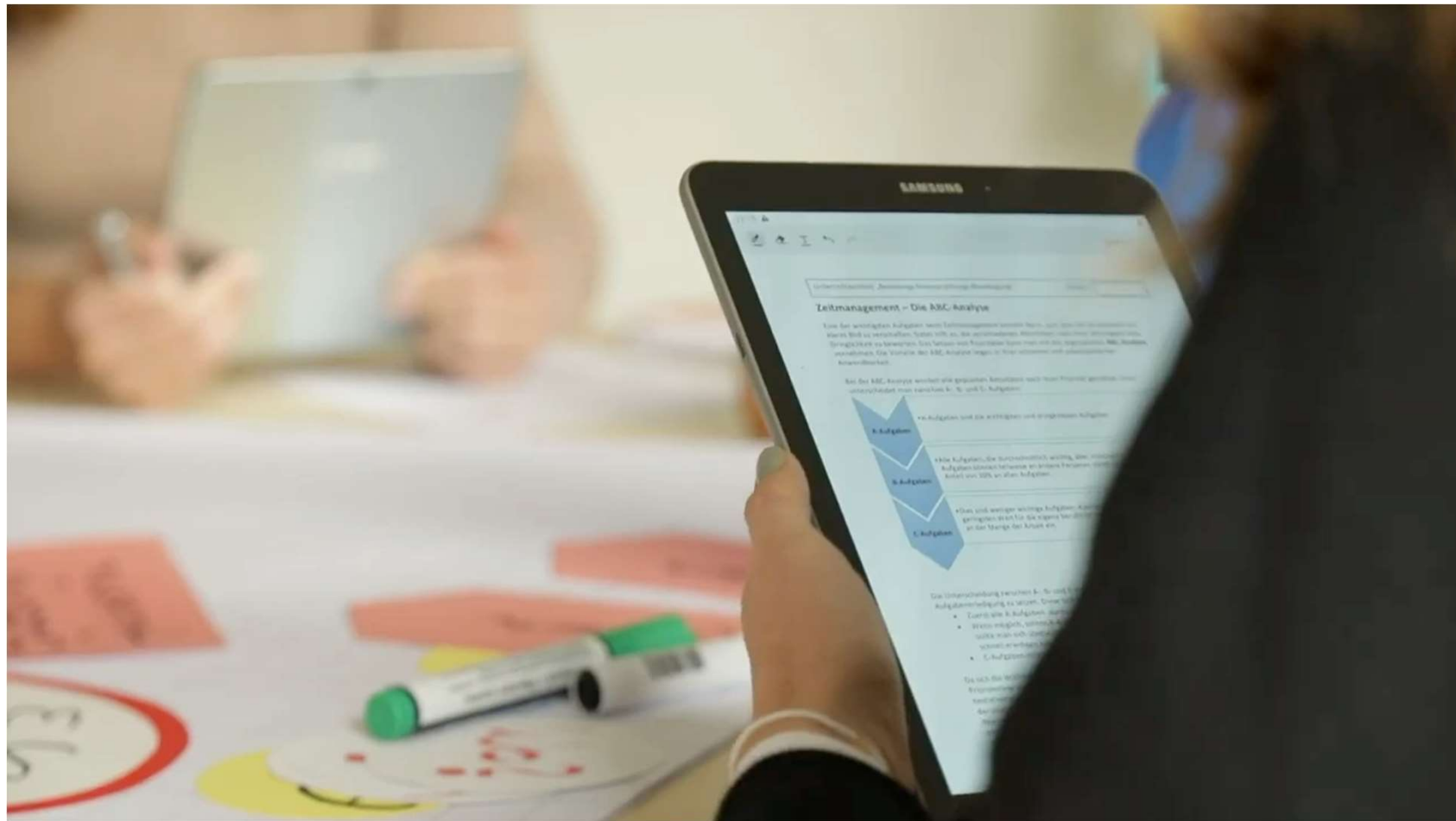
#### **Intention und Relevanz**

„Drei Ebenen werden dabei angesprochen: [...] (3) die Mikroebene, die das persönliche gesundheitsbezogene und präventive Handeln bzw. die **Gesundheitskompetenz** der Auszubildenden, der zu pflegenden Menschen und ihrer Bezugspersonen in den Blick nimmt. [...] Im 1./2. Ausbildungsdrittel reflektieren die Auszubildenden ihr eigenes Verständnis von Gesundheit und gesundheitsförderlichem Handeln und entwerfen konkrete Möglichkeiten zur eigenen Gesunderhaltung“

## 4. Welche didaktischen Hilfen und digitalen Materialien stehen den Lehrkräften zur Verfügung? – Eine Makroübersicht der LLE

Block	Std.	Inhalt	Thema
1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brainstorming zu Belastung, Beanspruchung und Bewältigung</li> </ul>	Einstieg
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einführung in die Lernsituation</li> <li>Analyse der Lernsituation</li> </ul>	
	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Belastung und Beanspruchung als das Ergebnis persönlicher Einschätzungen</li> <li>Kognitives Umstrukturieren</li> <li>Belastungsverschärfende Gedanken und ihre Gegenpositionen</li> </ul>	Mentale Bewältigung
	4		
2	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitmanagement</li> </ul>	Instrumentelle Bewältigung
	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soziale Unterstützung</li> </ul>	
	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Systematische Problemlösung</li> </ul>	
	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training</li> </ul>	Palliativ-regenerative Bewältigung
3	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weitere Wege der Entspannung – vor, während und nach der Arbeit</li> </ul>	Zusammenführung
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenführung kennengelernter Bewältigungsstrategien</li> <li>Erarbeitung eines Handlungsplans vor dem Hintergrund der Lernsituation</li> <li>Unterscheidung von hilfreichen und weniger hilfreichen Verhaltensweisen</li> </ul>	
	11		
	12		

## 4. Welche didaktischen Hilfen und digitalen Materialien stehen den Lehrkräften zur Verfügung? – Digital gestützten Lehr-Lern-Elemente



## 4. Welche didaktischen Hilfen und digitalen Materialien stehen den Lehrkräften zur Verfügung? – Digital gestützten Lehr-Lern-Elemente



*Lernsituation als Hörspiel bzw. in interaktiver Darstellung*

Frage 2 von 15  
Es können mehrere Antworten korrekt sein.

Belastungsfaktoren finden sich

nur im Arbeitsleben.

in allen Lebensbereichen.

ausschließlich beim Verlust von Lebensqualität

*Selbstüberprüfung/Reflexion des Gelernten anhand eines Wissensquiz*



*Entwicklung von Erklärvideos*

Unterrichtseinheit „Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung“ Datum:

**Beanspruchungssymptome und geeignete Entspannungsmöglichkeiten**

**Aufgabenstellung:**

- Lesen Sie die Ausschnitte aus einem Ratgeber zum Umgang mit Beanspruchung.
- Ordnen Sie die verschiedenen Beanspruchungssymptome (links) den Entspannungsmöglichkeiten (rechts) zu, indem Sie die Nummer der Beanspruchungssymptome bei der zugehörigen Entspannungsmöglichkeit eintragen.
- Überlegen Sie für sich, wie Sie sich nach einem anstrengenden Arbeitstag oder nach einer anstrengenden Arbeitswoche fühlen und nehmen Sie ggf. Ergänzungen auf dem Arbeitsblatt „Entspannungsmethoden“ vor, sofern Sie eine der genannten Methoden für Ihre Zukunft berücksichtigen möchten.

1. Sie fühlen sich vor allem innerlich unruhig, aufgekratzt, nervös und überreizt?  **Ausgleich: Nichtstun!** Es geht in der Freizeit vor allem darum, sich auszuruhen und neue Energie zu tanken. Gönnen Sie sich eine Auszeit, in der Sie sich selbst verwöhnen, z. B. durch ein Vollbad, ein Sonnenbad, ein Saunabad, ... Erlauben Sie sich, einfach einmal „nichts zu tun“, zu dösen und Körper und Seele baumeln zu lassen.

2. Sie fühlen sich vor allem missgelaunt, frustriert und haben einfach die Nase gestrichen voll?  **Kopf und Hand ins Gleichgewicht bringen.** Wahrscheinlich werden Sie in Ihrem Alltag zu einseitig beansprucht. Finden Sie solche Aktivitäten, die geeignet sind, Ihre brachliegenden Interessen und Fähigkeiten zu stimulieren und einseitige Beanspruchungen auszugleichen. Wer den ganzen Tag körperlich stark gefordert ist, sollte in seiner/ihrer Freizeit eine Beschäftigung wählen, die den Geist anregt.

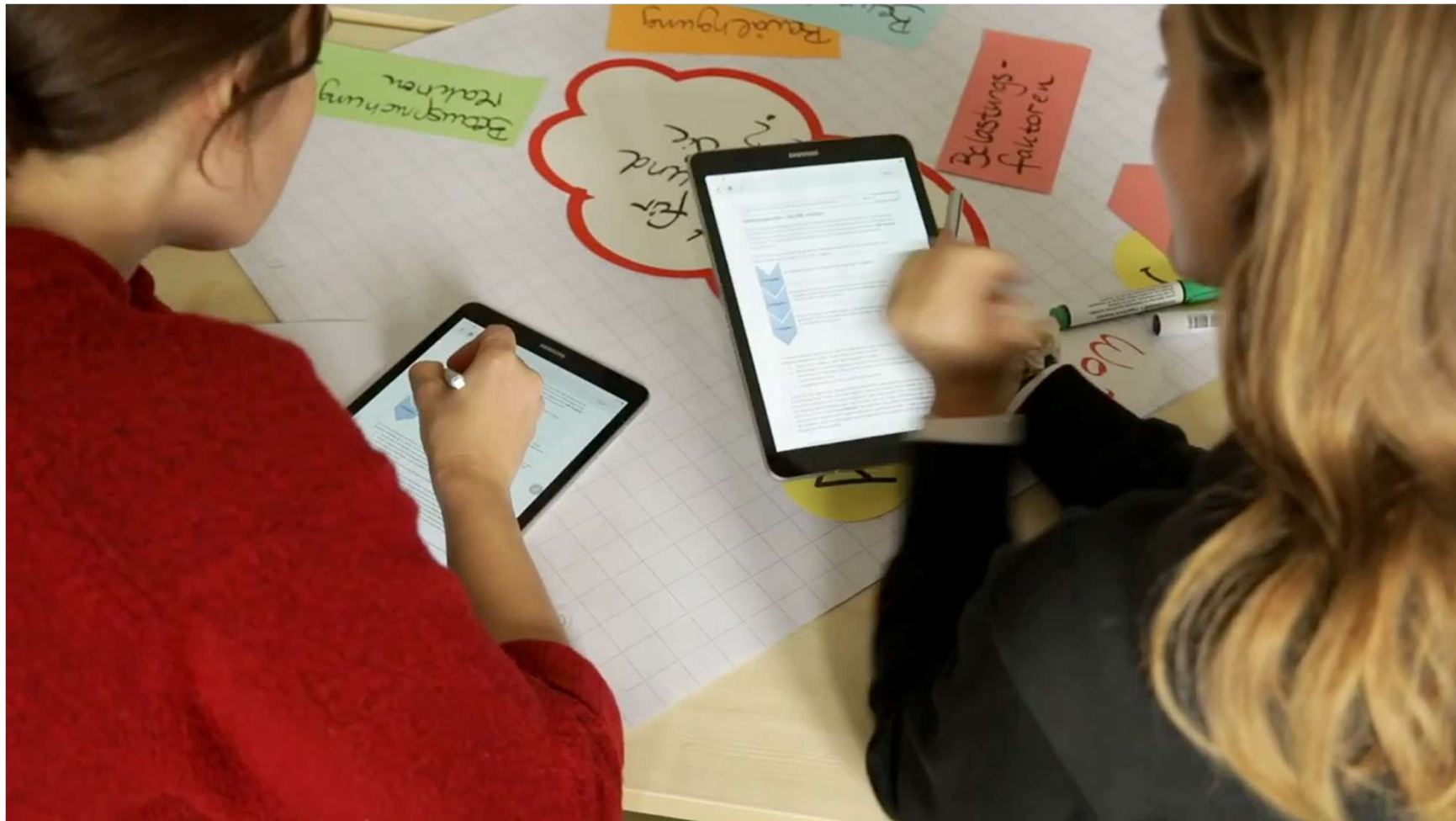
*Entwicklung (interaktiver) Arbeitsblätter*

[Webseite der Lehr-Lern-Einheit](#)

Besuchen Sie gerne unseren Marktstand, um die Lehr-Lern-Einheit zu testen!

## 5. Wie sind die Rückmeldungen zur LLE?

→ Ausschnitt aus dem Projektfilm





## 5. Wie sind die Rückmeldungen zur LLE?

→ Überwiegend positives Feedback von Schüler\*innen und Lehrkräften

„Die Vielfalt und die Erarbeitung anhand eines **Fallbeispiels** fand ich gut.“

„Der Unterricht war **strukturiert** und **leicht verständlich.**“

„Ich fand es gut, die **verschiedenen Möglichkeiten der Bewältigung** von Belastungssituationen zu lernen.“

Also mir ist es unheimlich im Gedächtnis geblieben, dass mit den **Zeitmanagementmethoden**, da hatten die [Schüler\*innen] wirklich Spaß dran, da haben sie gesagt, **‘Wow, das hilft mir jetzt irgendwie’**“

„Die Lernsituation [...] war sehr **authentisch.**“

„Was ich sehr gut fand [...] waren die **Erklärvideos**, die waren wirklich gut gestaltet und sehr verständlich dargestellt.“

Auszüge aus Freitextantworten (Schüler\*innenfeedback)

Auszüge aus Interviews mit den Lehrkräften



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



# Literatur

- Beyer, A. & Lohaus, A. (2018). *Stressbewältigung im Jugendalter: Ein Trainingsprogramm*. (2. Aufl.).Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Drexler, D. (2008): *Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP: Manual und Materialien für Therapie und Beratung*. (2. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hacker, W. & Reinhold, S. (1999). *Beanspruchungsscreening bei Humandienstleistungen (BHD-System)*. Frankfurt a. M.: Swets Test Services.
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Dormes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung*. In K. Hahlweg, M. Hautzinger, J. Margraf & W. Rief: Fortschritte der Psychotherapie, Band 58. U. a. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Hofmann, I. (2010). *Stress- und Burnoutprävention in der Pflege für die Aus-, Fort- und Weiterbildung*. Berlin: Cornelsen Verlag.
- Isfort, M. (2017). Evaluation der Pflegebedingungen auf Intensivstationen. Ergebnisse einer Onlinebefragung von Intensivpflegenden. *Medizinische Klinik – Intensivmedizin und Notfallmedizin*, 112(6), 543-549. DOI: 10.1007/s00063-017-0292-y
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung: Trainingsmaterial zur psychologischen Gesundheitsförderung*. (2. Aufl.). Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2012). *Gelassen und sicher im Stress*. (4. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kessler, A. & Gallen, M. (1989). *Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen: Ein Programm zur Stressbewältigung Teilnehmer-Unterlagen für den Gruppenkurs*. München: Röttger.
- Kirkpatrick, D. & Kirkpatrick, J. (2006). *Evaluating Training Programs*. (3. Aufl.). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Koppelin, F. (2013). *Stress in der Altenpflege: Supervision und Salutogenese als Mittel der Psychohygiene für Altenpflegekräfte*. Hamburg: Diplomica Verlag.
- Krell, J., Worofka, I., Simon, J., Wittmann, E. & Purwins, C. (2015). *Herausfordernde Situationen in unterschiedlichen Settings der Pflege älterer Menschen*. Abgerufen am 09. Oktober 2020 von [http://www.bwpat.de/ausgabe28/krell\\_etal\\_bwpat28.pdf](http://www.bwpat.de/ausgabe28/krell_etal_bwpat28.pdf)
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Meichenbaum, D. (2003). *Intervention bei Stress: Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings*. (2. Aufl.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Metz, A.-K. & Rothe, H.-J. (2017). *Screening psychischer Arbeitsbelastung: Ein Verfahren zur Gefährdungsbeurteilung*. Wiesbaden: Springer-Verlag.
- Reschke, K. & Schröder, H. (2010). *Optimistisch den Stress meistern: Ein Programm für Gesundheitsförderung, Therapie und Rehabilitation*. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
- Rusch, S. (2019). *Stressmanagement: Ein Arbeitsbuch für Aus-, Fort- und Weiterbildung*. (2. Aufl.). Berlin: Springer-Verlag.
- Sachverständigenrat zur Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen (2018). *Bedarfsgerechte Steuerung der Gesundheitsversorgung*. Bonn. [https://www.svr-gesundheit.de/fileadmin/user\\_upload/Gutachten/2018/SVR-Gutachten\\_2018\\_WEBSEITE.pdf](https://www.svr-gesundheit.de/fileadmin/user_upload/Gutachten/2018/SVR-Gutachten_2018_WEBSEITE.pdf)
- Sarafis, P., Rousaki, E., Tsounis, A., Malliarou, M., Lahna, L., Bamidis, P., Niaklas, D. & Papastavrou, E. (2016). The impact of occupational stress on nurses' caring behaviors and their health related quality of life. *BMC Nursing*, 15 (56).
- Schelp, T., Maluck, D., Gravemeier, R. & Meusling, U. (1990). *Rational-Emotive Therapie als Gruppentraining gegen Stress: Seminarkonzepte und Materialien*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Solomon, R. (1949). *An Extension of Control Group Design*. *Psychological Bulletin*, 46, 137-150.
- Vorpahl, W. (im Erscheinen). *Förderung von Belastungs-Beanspruchungs-Bewältigung bei Auszubildenden in der Pflege: Eine Interventionsstudie im Rahmen der schulischen Pflegeausbildung (Dissertation)*. Göttingen.
- Wagner-Link, A. (2010). *Verhaltenstraining zur Stressbewältigung: Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer*. Stuttgart: Klett-Cotta.