

Pausen sind wichtig

Pausen in der Pflege sind immer ein besonderes Thema. Der Satz: „Ich konnte keine Pause machen!“, ist oft zu hören.

Jetzt, in Zeiten, in denen zur „normalen“ Belastung im Beruf noch die Sorge um sich und die Bewohner dazu kommt, ist es sehr wichtig, zwischendurch einmal durchzuatmen. Das muss nicht für lange sein: 5 Minuten Tapetenwechsel, auch gerne für sich allein, wirken Wunder.

Hier finden Sie ein paar Ideen für eine „Kurzpause“ und die Beschreibung dafür, wie das im Alltag möglich sein kann.

Übrigens: sammeln Sie doch eigene Ideen für schöne „Kurzpausen“ und schreiben Sie diese auf ihre Gedankenwände oder in unser Kontaktformular.

Unser Instrument im Überblick

1 Rahmenbedingungen schaffen. Treffen Sie die Verabredung mit dem Team, dass **zusätzlich** zu den regulären Pausenzeiten, jeder Mitarbeiter **eine** Kurzpause je Schicht machen darf. Bedingungen sind:

- es ist **keine** Raucherpause
- es wird etwas Besonderes gemacht
- es wird darüber in der Übergabe oder auf der Gedankenwand berichtet

2 Unsere Ideenkärtchen: Legen Sie unsere Ideenkärtchen mit den Anregungen für eine Kurzpause aus. Wer mag kann sich ein Kärtchen in die Pause mitnehmen und die Idee ausprobieren.

Ein Kärtchen unserer Vorlagen hat noch keine Idee, nutzen Sie diese Karte, um eigene Ideen zu sammeln und für alle sichtbar zu machen.

Gehen Sie als Leitungskraft mit gutem Beispiel voran!!

Reflektieren Sie im Team, wie es allen damit geht.

3 Ein Platz für die Pause: Sorgen Sie für einen Raum, in dem die Mitarbeiter ungestört sein können.

Statten Sie diesen mit ein bisschen Equipment aus:

- Bücher mit Kurzgeschichten
- Abspiegelgerät für Kurzmeditationen oder Handy mit App zur Meditation (z.B. BamBu)
- Ätherische Öle als Anregung für die Sinne

1. Idee für Kurzpause:

Suche Dir einen ruhigen Ort, setze Dich hin. Ziehe die Schuhe aus und lege die Beine auf einen Stuhl oder Hocker. Mache 5 Minuten gar nicht – nur sitzen.

2. Idee für Kurzpause:

Geh vor die Tür und atme tief ein und aus. Lass dich bei der Ausatmung nach vorne fallen und verschränke die Arme. Dehne nun mit der Atmung deine Rücken ganz bewusst und lass ihn lang werden.

3. Idee für Kurzpause:

Suche Dir einen ruhigen Ort. Höre dir eine Kurzmeditation, z.B. den Body Scan an.

4. Idee für Kurzpause:

Schäle dir einen Apfel und iss ihn in aller Ruhe. Nicht schnell und hektisch, sondern langsam und genussvoll.

5. Idee für Kurzpause:

Wenn ihr euch zufällig in einer Kurzpause begegnet: sagt was Nettes zu einander, sprecht nicht über die Arbeit. Habt es einfach ein paar Minuten gut miteinander.

6. Idee für Kurzpause:

Trinken Sie in aller Ruhe ein Glas Wasser

7. Idee für Kurzpause:

Gehe an einen Ort, an dem du ungestört bist. Klopfe deine Arme und Beine fest ab. Schüttel dich, streck dich, dehne dich.

8. Idee für Kurzpause:

Atemübung:
Atme ein und zähle bis 6.
Halte den Atem an und zähle bis 4.
Atme aus und zähle bis 8.
mehrmals wiederholen...

Neue Ideen: