



Den Klinik-Stress weglachen

SIE SIND STETS AUF DEM SPRUNG UND MÜSSEN IMMER NEUE HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN | Krankenschwestern haben einen stressigen Alltag. Das weiß Christiane Fruht nur allzu gut. Die Münchnerin hat einen humorvollen Ratgeber geschrieben, der Pflegepersonal zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen soll.

Es gibt Sätze, die sofort auf den Beruf eines Menschen schließen lassen. „Ich komme gleich“, ist so einer. Wohl kaum jemand spricht diese Worte häufiger aus als das Pflegepersonal in einem Krankenhaus. Schwester und Pfleger sind Bindeglieder zwischen Krankenhausleitung und Patienten. Sie eilen zur Stelle, wann immer jemand ein Anliegen hat und tragen zudem eine wachsende Verantwortung. Kurzum: Der Job bringt ein großes Stresspensum mit sich.

Eine, die den Alltag einer Krankenschwester ganz genau kennt, ist Christiane Fruht. Die 44-jährige Münchnerin arbeitete selbst 16 Jahre lang in verschiedenen Kliniken, bevor sie sich als Beraterin selbstständig machte. Ihr Buch „Ich komme gleich“ ist ein Ratgeber für alle, die in der Pflege arbeiten und denen ihr Beruf einiges abverlangt.

INSPIRIERENT UND HUMORVOLL

„Ich wollte ein Buch schreiben, das das Leben von Krankenschwestern und -pflegern bereichert“, sagt Christiane Fruht. Die bisherigen Ratgeber aus die-

sem Bereich seien oft sehr langweilig und erforderten Geduld von den Lesern. „Doch diese nach einem anstrengenden Arbeitstag aufzubringen, ist kaum möglich.“

Stattdessen habe sie ein unterhaltsames Buch schreiben wollen, das inspirierend und humorvoll zugleich ist. Ein Werk für alle, die immer auf dem Sprung sind und deren Tage von Notfällen und Konflikten geprägt ist. Kapitel wie „Null kooperativ“, „Alle mal mitkümmern“ und „Der

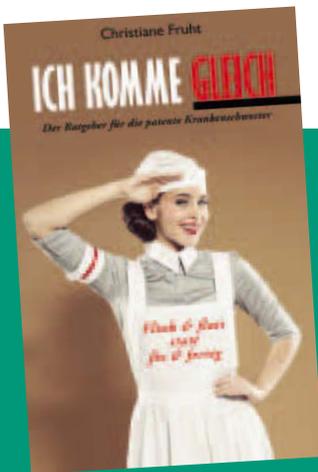
Arzt geht, der Stress bleibt“ versprechen auf jeden Fall beste Unterhaltung. „Sicher ist einiges überspitzt dargestellt, aber ich meine jeden meiner Tipps ernst“, sagt die ehemalige Krankenschwester.

Doch was macht den Beruf so belastend? Pflegekräfte seien einem wachsenden Druck ausgesetzt: Die Liegezeiten der Patienten würden immer kürzer, die Aufgaben der Schwestern und Pfleger dafür immer umfangreicher, da überall gespart werde. „Die Entscheidungen, die von



ZUR PERSON | Christiane Fruht (44) war 16 Jahre lang als Krankenschwester tätig – unter anderem in der Gefäßchirurgie des Universitätsklinikums Halle/Saale und auf der herzchirurgischen Intensivstation am Klinikum München-Bogenhausen. Seit 2006 ist sie als selbstständige Beraterin und Trainerin für Wirtschaftsunternehmen tätig. Inzwischen gehören auch Kliniken und Gesundheitskonzerne zu ihren Kunden. Christiane Fruht lebt und arbeitet in München.

Mehr Informationen unter www.fruht-klinikberatung.de



BUCHTIPP | Ratgeber für die patente Krankenschwester

Wer tiefer in den Alltag einer Krankenschwester eintauchen möchte, kann dies mit dem Ratgeber „Ich komme gleich: Der Ratgeber für die patente Krankenschwester“ von Christiane Fruht tun. Das 71 Seiten starke Buch ist im Erfolgsdialoge-Verlag erschienen und kostet 14,90 Euro. In kurzen Kapiteln mit Titeln wie „Sorg' für dich, sonst tut es keiner“ gibt die Autorin Tipps, wie Pflegepersonal mit den Herausforderungen des Alltags besser umgehen kann.

oben getroffen werden, müssen die Pflegekräfte oft puffern“, weiß Christiane Fruht. Und der Anspruch, es allen recht zu machen, führe langfristig zu Stress und Unzufriedenheit.

UNERKANNTEN EXPERTEN

Die Autorin möchte ihren Kollegen deshalb mehr Selbstbewusstsein vermitteln: „Sie sollen sich trauen, auch mal Kritik zu üben.“ Spannungen zwischen Ärzten und Pflegepersonal seien oft an der Tagesordnung, berichtet die Autorin. Oft gebe es sogar regelrechte „Psychospielchen“, die man sich mit geschickter Kommunikation aber sparen könne. Die Erfahrung, die Krankenschwestern und -pfleger täglich sammeln, sei viel wert: „Warum sollte man dann nicht auch Entscheidungen für die eigene Station treffen dürfen?“

Das Arbeitsmaterial sei zum Beispiel ein Punkt, bei dem Pflegepersonal den besten Überblick habe. Schwestern und Pfleger müssen tagein, tagaus mit Spritzen, Einlagen und anderem Zubehör hantieren. „Und manchmal sind die Produkte einfach nicht zu Ende gedacht“, berichtet Christiane Fruht.

Beispiele gefällig? „Das können Handschuhe sein, die bei Belastung schnell reißen, oder Lanzetten für Diabetiker, die unhandlich sind“, sagt die ehemali-

ge Krankenschwester. In einem Fall habe es in einer Notaufnahme neue Einmaldecken gegeben, die aber leider viel zu kurz waren. „Darüber haben sich alle geärgert, aber niemand hat etwas geäußert“, sagt die Expertin. Doch eine Rückmeldung sei wichtig, um etwas zu verändern. Fruht könne sich sogar eine Art Hotline vorstellen, über die Pflegekräfte ihre Erfahrungen mit Produkten direkt an den jeweiligen Hersteller melden können.

Auch die Atmosphäre am Arbeitsplatz sei ein wichtiger Aspekt für einen entspannten Alltag. „Pflegekräfte neigen dazu, sich in schlechte Stimmung zu reden“, weiß Christiane Fruht. Doch statt sich immer wieder über dieselben Dinge zu beschweren, rät die Expertin zu einem positiven Blick auf die Dinge: „Die innere Einstellung ist entscheidend.“ Wer sich zum Beispiel ein Hobby zulegt, auf das er sich nach Arbeitsschluss freut, hat vermutlich auch tagsüber bessere Laune. Das lässt sich auch auf den Umgang mit Patienten übertragen. „Kranke sind manchmal angespannt und lassen ihren Unmut am Personal aus“, weiß Christiane Fruht. Der Drang, sich zu rechtfertigen, sei dann natürlich groß. „Durchatmen und Verständnis zeigen ist aber der bessere Weg, mit solchen Situationen umzugehen.“

IMPRESSUM

ONLINE Deutschland – Das Magazin für die Mitarbeiter von B. Braun an den Standorten Bad Arolsen, Berlin, Glandorf, Melsungen, Radeberg – erscheint dreimal im Jahr und wird herausgegeben von der Stabsabteilung Unternehmenskommunikation & Wissensmanagement der B. Braun Melsungen AG.

REDAKTIONSANSCHRIFT | B. Braun Melsungen AG, Redaktion ONLINE, 34209 Melsungen, Telefon: 0 56 61/71-29 68, Fax: 0 56 61/75-29 68, E-Mail: online@bbraun.com

REDAKTION | Dr. Bernadette Tillmanns-Estorf (verantwortlich, -38 01), Ole Richert (-29 68) Stefan Grönke, Pamela De Filippo, Joachim Tornau, Dr. Ute Heinemann

GESTALTUNG | Christine Zaengel (-16 33)

FOTOGRAFIE | Florian Funck, Pamela De Filippo, Jörg Lantelmé

PRODUKTION | Jasmin Steube (-70 31)

DRUCK UND KORREKTORAT | Druckerei Bernecker GmbH, Unter dem Schöneberg 1, 34212 Melsungen

AUFLAGE | 11.000 Exemplare

WIR DANKEN ALLEN MITARBEITERN, DIE AN DIESER AUSGABE MITGEWIRKT HABEN.

ANMERKUNGEN | Die in ONLINE abgedruckten Beiträge erheben keinen Anspruch auf rechtliche Verbindlichkeit und Vollständigkeit.

Bei allen Manuskripten setzen wir voraus, dass die Autoren mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden sind.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion und des Unternehmens.

Mit dem Begriff „Mitarbeiter“ oder „Kollegen“ sind selbstverständlich immer auch „Mitarbeiterinnen“ und „Kolleginnen“ gemeint.

Alle in den Beiträgen genannten Produkt-Bezeichnungen sind (eingetragene) Marken von B. Braun.

Nachdruck oder Verwendung von Beiträgen und Abbildungen – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung der Redaktion.

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE KOMMENDE AUSGABE: 1. JUNI 2016.

Wir freuen uns jederzeit über Ihre Themen und Anregungen unter online@bbraun.com oder Telefon: 0 56 61/71-29 68.



Informationen über den gesamten B. Braun-Konzern finden Sie in ONLINE, dem überregionalen Magazin für Mitarbeiter der B. Braun-Gruppe.