

# Hoffnung in der Altenpflege - Ein Erfahrungsbericht

*Von Carl Johann Sönksen, seit Oktober 2021 im Freiwillig sozialen Jahr im Seniorenpflegeheim Friedrich-Zimmer-Haus, Weimar*

## Ein Jahr, ein volles Jahr in der Altenpflege

Das Ganze auch noch ohne Ausbildung, ohne Erfahrung und ohne klare Kenntnis, wie es in diesem Beruf wirklich aussieht. Zunächst scheint diese Wahl wie ein schweres Pflaster für die Zeit nach der Schule. Schließlich ist der Beruf zurzeit nicht gerade begehrt oder gar beliebt. Gerade in Zeiten der Pandemie fühlt jeder den Druck und die Belastung, die auf dem Gesundheitssektor liegen. Die tägliche Arbeit wird erschwert durch Maßnahmen gegen die Pandemie, sowie Ausfall von Kollegen durch Krankheit. Maßnahmen sind sinnvoll und wenn Covid-19 trotz aller Vorsorgen zuschlägt, sind die Möglichkeiten begrenzt. Der Virus zerrt an unserem Alltag, an unserem Zusammenhalt und nicht zuletzt an unserer Hoffnung.

Da fragt man sich, gibt es überhaupt noch Hoffnung? Und wo soll man die als AltenpflegerIn finden? Im Juli 2021 habe ich mein Abitur erhalten und somit 12 Jahre Schule beendet. Mein nächstes Ziel ist ein Studium, in welche Richtung es für mich gehen soll, weiß ich noch nicht. Um keine wertvolle Zeit zu verschwenden, wollte ich etwas Sinnvolles tun, in dem ich mich auf meinen zukünftigen Weg vorbereite, wie auch immer dieser aussehen mag, und gleichzeitig nachdenken kann.

Mein Name ist Carl Johann Sönksen und im Oktober 2021 habe ich ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Altenpflege bei der Diakonie begonnen. Ich arbeite im Friedrich-Zimmer-Haus in Weimar, eine Pflegeeinrichtung die sich auf das Betreuen von Menschen mit einer Demenz spezialisiert hat. Dort erlebe ich diese Tätigkeit hautnah mit. Ich erlebe das Pflegen und die Betreuung der Menschen im Alltag, den Umgang der Mitarbeiter mit den zu Pflegenden und die PflegerInnen in ihrem Arbeitsprozess. Dadurch entstehen Eindrücke. Eindrücke über die Pflege, aber auch zuversichtliche Gedanken, die ich in diesem Bericht teilen möchte. Es geht hierbei nicht um Bedingungen eines FSJ im Allgemeinen oder im Vergleich zu anderen, sondern nur um die Erfahrungen und Eindrücke, die ich durch meine bisherige Zeit sammeln konnte.

## Inspiration

Wie komme ich dazu über dieses Thema zu schreiben?

In einem FSJ ist es üblich sich regelmäßig mit einer Bezugsperson der eigenen Einsatzstelle zusammzusetzen und darüber zu sprechen, wie man sich fühlt und ob es Probleme gibt. Ich wurde also durch den Leiter meiner Einrichtung, Herr Börner, zu einem solchen Gespräch geladen. Während wir uns unterhielten, fragte er mich, ob ich daran interessiert wäre einen Text über meine bisherige Zeit in der Altenpflege zu schreiben. Dabei wurden mir keine Vorgaben gestellt oder Grenzen gesetzt, es sollte sich lediglich auf meine Erfahrungen beziehen. Mir gefiel dieser Gedanke und so bringe ich hier meine Eindrücke und Gedanken aufs Blatt.

## **Einblick in die Pflege**

Mein Einstieg in ein FSJ in der Altenpflege war simpel: Ein wenig Zeit in Bewerbung und Anfragen investieren, ein paar Papiere besorgen und einige Telefonate erledigen. Eine Unterschrift besiegelt dann grundsätzlich das Ganze und man ist drin. Das Jahr kann beginnen.

Es geht los und man ist vom ersten Tag an hautnah am Alltag der Menschen beteiligt.

Auf den ersten Blick scheint dieser nicht kompliziert. Man übernimmt all die wichtigen Anforderungen des alltäglichen Lebens, die die hilfsbedürftigen Menschen nicht mehr alleine meistern können. Der Alltag der PflegerInnen bedeutet somit, den Menschen näher kennenzulernen.

Dazu gehören auch Eigenarten, Nacktheit und der menschliche Organismus, also Toilettengänge und Ähnliches. Für den Einen oder Anderen mag das ungewohnt sein, aber es ist nichts Schlimmes dabei, sich um einen Menschen zu kümmern. Man gewöhnt sich schnell an die Arbeit und lernt gleichzeitig, ungewohnte Situationen schneller und besser zu bewältigen. Wer, wie viel Hilfe benötigt ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und muss individuell betrachtet werden.

Der Aspekt der Gesundheit ist selbstverständlich ebenfalls ein wichtiger Teil in der Pflege. Im Grunde achtet man auf Verletzungen oder untypisches Verhalten bei Bewohnern, sowie die Einnahme von verschriebenen Medikamenten. Man ist also so eine Art Aufsichtsperson, die dafür sorgt, dass die zu pflegenden Menschen sich nicht in Gefahr begeben. Man bedenke hierbei, dass Bewohner einer Pflegeeinrichtung in der Regel ein hohes Alter aufweisen und sich leicht verletzen können.

Letztendlich hat das Wohlergehen der Menschen absolute Priorität, was einerseits durch den strukturierten Tagesablauf und die Zuwendung zum Menschen erfüllt ist, andererseits durch das Eingehen auf Unregelmäßigkeiten und Probleme.

Ich habe nicht die Erfahrung gemacht stärker belastet worden zu sein, als es zu ertragen wäre. Ich wurde behutsam und freundlich an meine Aufgaben herangeführt und Hilfe und Unterstützung stehen mir bis heute zur Verfügung.

## **Probleme und Schwierigkeiten**

Von den Pflegekräften erhält man den Eindruck, dass sie ihre Arbeit souverän und professionell meistern. Dabei wirken sie jedoch entspannt und humorvoll. Und das ist keine Selbstverständlichkeit bei der intensiven und mühevollen Arbeit, die sie leisten. Zum Beispiel wird man mit dem Schichtsystem konfrontiert. Manchmal arbeitet man vom Morgen bis in den Nachmittag oder vom Mittag bis in den Abend. Nachtschichten gibt es auch, denn für Pflegebedürftige muss es eine Betreuung rund um die Uhr geben. Auch die Anforderungen an diesen Beruf können nervenaufreibend sein, sowohl physisch als auch psychisch. Es gibt durchaus körperliche Anforderungen beim Pflegen. Man übernimmt hierbei die Alltagspflege: Zähne putzen, tägliches Waschen, Toilettengänge, usw. Das Pflegepersonal muss auf die Individuellen Bedürfnisse eines jeden Menschen eingehen können, was oftmals eine hohe körperliche Anstrengung bedeutet. Durch Desorientiertheit bei pflegebedürftigen Menschen entsteht oft eine hohe psychische Belastung beim Personal.

In der Zusammenschau dieser Anforderungen erkennt man einen ethisch anspruchsvollen Berufszweig. Hier sind Achtsamkeit, Souveränität im zwischenmenschlichen Umgang und sicheres Auftreten selbst in Konfliktsituationen gefragt.

Zusätzlich zu diesen Anforderungen sind zurzeit viele Infektionsschutzmaßnahmen einzuhalten. Maßnahmen wie das Testen von Pflegebedürftigen und zusätzliches Desinfizieren erhöhen die Arbeitsbelastung.

## **Das Gute**

Eines ist wohl allen klar: Es ist bewundernswert, wie Pflegekräfte von Tag zu Tag, Stunde um Stunde Menschen versorgen, die selbst nicht mehr ausreichend ihren Alltag meistern können. Ihre Arbeit ist wichtig und nötig oder ganz einfach gesagt: Unverzichtbar!

Doch das bloße Anerkennen der sehr harten Arbeit hilft nicht weiter. Jeder hat vermutlich eine ungefähre Vorstellung davon, wie schwer es PflegerInnen zurzeit haben. Außerdem schreckt es junge Interessierte ab, denn wer will schon in einem harten Job unter schweren Bedingungen arbeiten?

Ich empfinde diese Arbeit ganz anders, als ihr Ruf vermuten lässt! Die Pflegekunst ist in Wirklichkeit ein großartiger Beruf, voller wertvoller Erfahrungen und reichhaltiger Erlebnisse. Und eine Kunst für jedermann. Jedem, dem die Arbeit am Menschen wichtig ist und der soziale Kompetenzen schulen möchte, empfehle ich die Altenpflege, unabhängig davon, ob als erste Erfahrung in einem FSJ oder Praktikum oder als Berufseinstieg. Alles was man im Grunde benötigt, ist der Wille, es zu tun, der Wille, sich sozial in die Gesellschaft einzubringen und Menschen zu helfen, oder der Wille, wertvolle Erfahrungen zu sammeln, die man für sein Leben nutzen kann. Jedem sollte bewusst sein, dass man am besten aus persönlichen Erfahrungen für sein zukünftiges Leben lernen und reifen kann. Der Beruf der Pflege bietet dafür ein breites Betätigungsfeld.

Das ist nur eine wichtige Erkenntnis, die ich in der kurzen Zeit meines bisherigen FSJ sammeln durfte.

Bleibt nur noch die Frage offen: Gibt es überhaupt noch Hoffnung für den Pflegeberuf?

## **Die Hoffnung**

Pfleger und Pflegerinnen stellen eine Stütze unserer Gesellschaft und vor allem unserer Gemeinschaft dar. Durch harte Bedingungen und zu wenig gesellschaftliche und politische Anerkennung der Pflege haben es die Menschen dahinter schwer. Es ist nicht leicht in schweren Zeiten Hoffnung zu finden, doch meine bisherige Zeit im FSJ zeigt mir Wege auf.

Der Pflegeberuf wird nicht so sehr anerkannt, wie er es, gemessen an seiner Bedeutung, verdient hätte. Vielleicht muss man aber gerade in den wenigen Stimmen die Hoffnung sehen, welche Dankbarkeit aussprechen oder zeigen. Das können zum Beispiel Angehörige oder die Pflegebedürftigen selbst sein. Das kann ein offen ausgesprochenes „*Dankeschön*“, aber auch ein Lächeln sein. Diese Rückmeldungen und kleinen Zeichen zeigen uns, wie sehr Pfleger eigentlich

gebraucht und geschätzt werden. Doch damit nicht genug.

Der Pflegeberuf war schon vor der Pandemie schwer, doch die setzte dem Ganzen die Krone auf. Es ist alles noch ein bisschen schlimmer geworden. Und das zeigt uns ironischerweise etwas Gutes. Wir sollten uns ins Bewusstsein rufen, dass PflegerInnen trotz erschwerter Umstände nicht aufgeben und sich weiter bemühen. Uns sollte bewusstwerden, dass die Menschen, die pflegen, um einiges stärker sind, als es sich die meisten vielleicht erahnen. Die PflegerInnen arbeiten mit und für den Menschen. Das ist ihr Ziel und dieses Ziel gibt man nicht so einfach auf. Die Pflegenden haben gezeigt, dass sie selbst schwerste Umstände bewältigen können.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das starke Band zwischen den Pflegerinnen und Pflegern. Denn ich würde behaupten, es gibt kaum eine Berufsgruppe, die so sehr zusammenhält. Genauso sehr, wie sie sich um das tägliche Wohl der Menschen bemühen, die sie pflegen, so sorgend und liebevoll sind sie auch im Umgang miteinander. Mit einer lockeren Stimmung, viel Humor und Verständnis für die großen und kleinen Probleme, aber auch Beistand, wo er gebraucht wird, gehen sie den Tag an. Es wird Hoffnung untereinander geschenkt und üblicherweise zum Ende des Arbeitstages über Probleme gelacht. Es sind solche Momente, in denen man merkt, dass die Hoffnung eigentlich auch ohne große Bemühungen noch da ist und uns begleitet und uns durch schwere Zeiten geleitet.

Der letzte von mir zu nennende Hoffnungsschimmer ist in gewisser Weise die Hoffnung selbst: die Zuversicht auf eine bessere Lage. Die Hoffnung auf das Ende der Pandemie. Und das gilt auch für jeden und in jeder Lebenslage, aber besonders in der Pflege. Wir dürfen uns nicht auf die negativen Gedanken fokussieren, da es uns Energie raubt, die wir für unsere täglichen Aufgaben benötigen. Positive Ergebnisse folgen nur auf positives Denken! Es heißt weiter anzupacken, nach vorne zu blicken und das Gute wieder ein Stück näher zu bringen.

## **Mein Ausblick**

Für mich steht fest, dass mir das FSJ wertvolle Erfahrungen und wichtige Impulse zum perspektivischem Weiterdenken in die Zukunft gegeben hat. Was ich danach mache, für welches Studium ich mich entscheide, weiß ich noch nicht. Glücklicherweise stehen mir noch einige Monate im FSJ bevor, die ich für meine Entscheidung nutzen werde. Jedoch gefällt mir der Gedanke, dass mir der Weg der Pflege offensteht und ich diesen nun etwas besser kenne.

Meiner Meinung nach, muss man sich nicht für die Tätigkeit entscheiden, die man im FSJ oder im Praktikum ausübt. Genau so wenig sollte man schon im Vorhinein alles was einem dort begegnet ablehnen und sich auf einen Weg verschließen.

Einige haben Pläne die nicht viel mit ihrem jetzigen Dienst zu tun haben, andere sehen darin ihren zukünftigen Berufswunsch oder festigen damit die Richtung in die es gehen soll.

Letztendlich zählt nur das, das man seine Zeit nutzt. Ein Freiwilligendienst kann, in meinen Augen, jedem etwas auf seinem zukünftigen Weg mitgeben, es zählt nur sich zu trauen und es auszuprobieren. Dass ich zu diesen Menschen gehöre, die sich getraut haben, hinterlässt bei mir schon mal ein gutes Bauchgefühl.

*Carl Johann Sönksen*