

# Stressmonitoring für professionell und ehrenamtlich Pflegende mit DOSIMIRROR

Kurt-Georg Ciesinger, Dagmar Siebecke

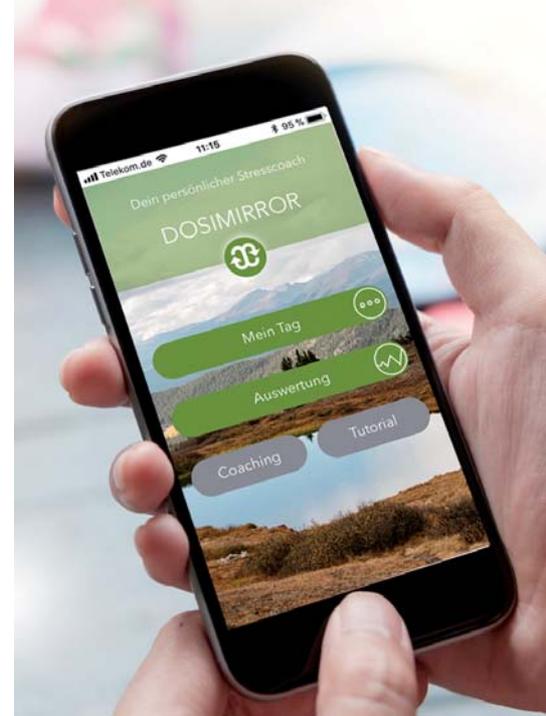
Die Pflege von hilfebedürftigen Menschen, sei es in der Rolle als professionelle Kraft oder als Angehöriger, kann extrem belastend sein (vgl. z. B. Fuchs-Frohnhofen et al., 2017). Zu der hohen körperlichen Anforderung treten psychische Belastungen, die nicht nur durch die Konfrontation mit Leid und Tod, sondern auch durch die Bedingungen in der Pflegesituation wie Zeit- und Verantwortungsdruck oder Multitasking entstehen.

Bei pflegenden Angehörigen kommen zu dieser ohnehin problematischen Belastungskonstellation noch berufliche und/oder familiäre Anforderungen hinzu, bei professionellen Pflegekräften dagegen Verschleißerscheinungen in einem langen Berufsleben.

Diese multiple Belastung kann zu verschiedensten psychophysischen Problemlagen führen, von Reizbarkeit und allgemeinem Unwohlsein bis hin zu körperlicher und psychischer Erschöpfung, psychosomatischen Krankheiten und

Burnout. Nicht ohne Grund wurde die Symptomatik „Burnout“ von Freudenberger 1974 zuerst für soziale Berufe dokumentiert.

Besonders problematisch ist dabei, dass die genaue Wirkungsweise dieser multiplen Belastungen auf individueller Ebene unklar ist. Man weiß zwar aus der arbeitswissenschaftlichen Forschung, wie Stressoren statistisch gesehen auf den Menschen allgemein wirken, man weiß aber nicht, wie eine konkrete Belastungskonstellation auf eine individuelle Person wirkt. Um dem In-



dividuum zu helfen, sollte man aber genau das wissen. Aus diesem Grund wurde das Stressmonitoringinstrument DOSIMIRROR entwickelt.

## Stressmonitoring durch DOSIMIRROR

DOSIMIRROR ist eine Selbstbeobachtungs-App, mit der Pflegende ihre täglichen Belastungen und Ressourcen auf der einen Seite und ihr Befinden und ihre Beschwerden auf der anderen Seite aufzeichnen können.



Abbildung 1: Eingabe in DOSIMIRROR



Abbildung 2: „Stresskurve“ für die Organisation der letzten Wochen



Abbildung 3: Auswertung



Kurt-Georg Ciesinger, Dagmar Siebecke

Hierzu wird abends ein knappes Dutzend Fragen beantwortet, mit denen man den Tag Revue passieren lässt: War der Zeitdruck hoch oder niedrig? Waren die Pflegebedürftigen freundlich? Konnte man sich auch entspannen? Wie anstrengend war die Arbeit? War man abends erschöpft oder zufrieden, gelassen oder reizbar? Die Bewertungen werden mit einem Klick abgegeben. Dies dauert weniger als eine Minute. DOSIMIRROR sammelt diese Daten und wertet sie im Längsschnitt aus. Eine erste Veränderungsübersicht ist bereits nach einer Woche möglich.

Zunächst kann man sich die individuelle „Stresskurve“ anschauen, d.h. nachverfolgen, ob sich z.B. die Reizbarkeit in der Woche aufgebaut hat, ob es auch entspannte Tage gab oder ob beispielsweise der Zeitdruck tatsächlich immer extrem hoch war. Dies allein ist für viele Menschen wertvoll, weil sich kaum jemand rückwirkend so genau erinnern kann. Die Aufzeichnung durch DOSIMIRROR trägt erfahrungsgemäß erheblich zur Objektivierung der eigenen Einschätzung bei, die ohne diese Gedächtnisstütze meist sehr pauschal und oft verzerrt ist.

Nach einer Woche kann DOSIMIRROR ausrechnen, wie die Belastungen, das Stressempfinden und die Beschwerden individuell zusammenhängen. So können die Nutzer/-innen nachschauen, was genau ihnen Stress bereitet hat: Waren es die Patienten, die Kollegen, der Zeitdruck oder die Zusatzbelastung im Privatleben? Man kann nachvollziehen, in welchen Situationen beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen vermehrt auftraten oder welche Umstände zur Zufriedenheit führten.

Dies funktioniert technisch gesehen über eine Korrelation aller Belastungen und Ressourcen, die auf den Menschen positiv oder negativ einwirken, mit seinem Empfinden und seinen Beschwerden. Das Programm berechnet hier alle denkbaren Möglichkeiten und wirft konkret aus, wo die engsten Zusammenhänge bestehen. Durch die Längsschnittbetrachtung lassen sich aus den Korrelationen Kausalitäten deutlich zuverlässiger herleiten als bei einmaligen Messungen.

DOSIMIRROR ermöglicht den Nutzerinnen und Nutzern so, nachzuschauen, welche Ressourcen und Belastungen bei ihnen im Gleichgewicht sind, was sie zufrieden macht und was Sie eher stresst und ob diese Belastungen und Beschwerden regelmäßig auftreten.

### Unterstützung durch ein Coaching-Angebot

Die Nutzer/-innen von DOSIMIRROR finden auch Unterstützung durch ein begleitendes Gesundheits-Coaching. Wenn sie professionelle Beratung bei der Interpretation ihrer Ergebnisse benötigen oder mit einem Experten gemeinsam eine persönliche Gesundheitsstrategie entwickeln möchten, nehmen sie in Ihrem DOSIMIRROR-Account Kontakt zu einem Coach der „Schnellen Hilfe“ auf. Die Expertinnen und Experten an der Hotline der „Schnellen Hilfe“ sind geschult, in vielen Lebenslagen zu helfen.

Die Nutzer/-innen übermitteln hierzu dem Gesundheits-Coach zuerst Ihre persönlichen Daten und Auswertungen. Der Coach ruft dann an oder sendet seine Einschätzung per Mail zu, ganz wie dies gewünscht wird. Zusätzlich können auch bis zu drei persönliche Gesprächstermine mit dem Coach vereinbart werden.

### DOSIMIRROR im betrieblichen Einsatz

DOSIMIRROR ist auch ein exzellentes Instrument für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Fragen, die DOSIMIRROR in diesem Zusammenhang beantworten kann, sind beispielsweise: Wo liegen Belastungsschwerpunkte in der Einrichtung? Gibt es hinsichtlich der Gesundheit kritische Standorte oder Tätigkeitsbereiche? Welches sind besonders gefährdete Gruppen?

Dazu wird DOSIMIRROR allen Mitarbeitenden der Einrichtung angeboten. Die Ergebnisse aller Beschäftigten werden zusammengeführt und ausgewertet. Hierzu müssen Betriebs- oder Personalrat selbstverständlich einbezogen werden. Der Datenschutz für jeden einzelnen Teilnehmenden wird von DOSIMIRROR gewährleistet. Die Auswertung auf der Ebene des Unternehmens, der Einrichtung, einer Abteilung oder eines Standortes liefert stabile Grundlagen für die Planung von Maßnahmen der Arbeitsgestal-

tung und Gesundheitsförderung und kann auch zur Vorbereitung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen eingesetzt werden.

### Resümee

DOSIMIRROR ist als Stressmonitoringinstrument sowohl für professionell wie auch ehrenamtlich Pflegende geeignet. Durch die Pflege belastete Menschen können sich mithilfe der App ein genaueres Bild davon machen, was sie stresst und was sie zufrieden macht, und überlegen, was sie persönlich für ihre Gesundheit tun können. Dabei werden sie nicht allein gelassen, sondern von ausgebildeten Coaches betreut. So trägt DOSIMIRROR dazu bei, die Belastungen in der Pflege zu senken oder zumindest individuell erträglicher zu machen.

Weitere Informationen unter [www.dosimirror.de](http://www.dosimirror.de).

### Literatur

Freudenberger, H. (1974). *Staff Burn-Out*. *Journal of Social Issues*. Jg. 30, Nr. 1, S. 159-165.  
Fuchs-Frohnhofer, P., Isfort, M., Ciesinger, K.-G., Hammann, G. & Bogert, G. (2017). *Prävention durch Veränderung – Präventive Arbeitsgestaltung im Bereich der Altenpflege – Das Projekt Pflege-Prävention 4.0*. In P. Fuchs-Frohnhofer, T. Altmann, S. Döring, A. Felscher & M. Wehrich (Hrsg.), *Neue Ansätze des Arbeits- und Gesundheitsschutzes im Pflege- und Dienstleistungssektor*, S. 4-8. Weimar: Bertuch.

### Der Autor, die Autorin

Kurt-Georg Ciesinger ist Geschäftsführer der *gaus gmbh – medien bildung politikberatung* und Leitender Projektkoordinator in der *Abteilung Entwicklung und Marketing der Deutschen Angestellten-Akademie GmbH*.

Dr. Dagmar Siebecke ist wissenschaftliche Projektleiterin der *gaus gmbh* und Leiterin des *Burnon-Zentrums für Burnout-Prävention, -Beratung und -Coaching Düsseldorf*.

Das Instrument DOSIMIRROR wird im Projekt *BalanceGuard* derzeit in verschiedenen Unternehmenskontexten erprobt. Für den Bereich der Pflege wurde eine spezifische Branchenversion konzipiert.

**gaus** | medien bildung politikberatung

