|  |
| --- |
| **Arbeitsauftrag** (siehe auch Feld 3/3) |

**Aufgabe (Partner- oder Gruppenarbeit)**

1. Lesen Sie sich den Fall von Elisa Waldner genau durch.

2. a. Recherchieren Sie im Internet zu Strategien, die helfen, Stress Berufsalltag zu bewältigen.   
 b. Wählen Sie aus Ihren Ergebnissen die fünf Stressbewältigungsstrategien heraus, die Ihrer Meinung nach Elisa Waldner am besten helfen könnten.   
 c. Beschreiben Sie diese ausführlich. Halten Sie Ihre Ergebnisse in einer  
 Textdatei fest.

**Fallbeispiel** (überarbeiteter Auszug): Elisa Waldner ist Ihnen bereits in Feld 3/3 begegnet:

Elisa Waldner ist seit 26 Jahren mit ganzem Herzen Kinderkrankenschwester. Ihr Berufsleben beginnt auf einer Intensivstation für Frühchen. Frühchen nennt man zu früh geborene Babys. Auf dieser Station arbeitet sie jahrelang und erlebt, wie die winzigen Babys den Kampf ums Leben gewinnen und sie erlebt, dass manche sterben. Diese Erlebnisse belasten sie so sehr, dass sie die Intensivstation verlässt. Sie wechselt in eine andere Abteilung. Mit 32 Jahren übernimmt sie die Leitung der Pflegestation für schwerbehinderte Kinder, die für eine kurze Zeit im Krankenhaus sind.

Leichter ist die neue Arbeit nicht. Aber Elisa Waldner mag vor allem den Kontakt zu ihren jungen Patientinnen und Patienten und das Vertrauen der Eltern. Außerdem hat sie Freude daran, die Station zu leiten.

Sie mag ihre neue Arbeit sehr: Neben der pflegerischen Betreuung der schwerkranken Kinder isst und spielt sie mit ihnen, hilft ihnen beim Waschen und Anziehen, gibt ihnen Wärme und Geborgenheit.

Allerdings hat sie immer weniger Zeit für die Kinder, denn sie muss immer mehr organisieren: Mehrere Stunden täglich telefoniert sie mit Eltern, sie führt die Eltern durch die Station, erklärt und informiert mit viel Geduld. Sie kümmert sich auch um Dienstpläne, führt Protokolle über Patientinnen und Patienten, nimmt an Sitzungen teil. Dadurch macht sie viele Überstunden.

**"Als die Tür hinter mir zufiel, habe ich nur noch geweint**"

Elisa Waldner übernimmt zusätzliche Arbeit, auch am Wochenende, wenn z. B. eine Kollegin oder ein Kollege krank ist. Das ist kein Problem für sie, glaubt sie. Sie lebt allein und kann ihre Zeit frei einteilen. Sie findet die Arbeit am Wochenende sogar schön, weil es auf der Station dann ruhiger ist und sie mehr Zeit für die Kinder hat. Die Kinder freuen sich darüber.

Ihre Freunde warnen sie: „Pass auf dich auf, du bist ja fix und fertig". Elisa Waldner sagt: „Bald habe ich Urlaub. Nach zwei Wochen bin ich wieder frisch."

Doch eines Tages verlassen Elisa Waldner die Kräfte. Sie hat keine Lust mehr auf ihre Arbeit. Ihre Kollegen sorgen sich um sie und raten ihr, sich auch einmal auszuruhen und etwas für sich selbst zu tun.

|  |
| --- |
| **Material** |

Arbeitsblatt „Fallbeispiel Elisa Waldner“

|  |
| --- |
| **Quellen und weitere Literaturhinweise** |

https://www.spiegel.de/karriere/diagnose-burnout-gelbe-karte-fuer-den-koerper-a-841323-4.html [Stand: 26.11.2019] (überarbeiteter Auszug)

|  |
| --- |
| **Kompetenzen auf der Grundlage des Bildungsplans für die Ausbildungsvorbereitung[[1]](#footnote-1), z.** **B. für den Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales, bereichsspezifische Fächer, HF 4 Gesundheitsförderung, LF 7, AS 7.1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zuordnung der Arbeitsaufträge zu den Kompetenzkategorien | | | |
| Wissen | Fertigkeiten | Sozialkompetenz | Selbstständigkeit |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

|  |
| --- |
| **Kompetenzen auf der Grundlage des Bildungsplans für die Ausbildungsvorbereitung[[2]](#footnote-2), z.** **B. für den Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales, Deutsch/Kommunikation, AS 4** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Zuordnung der Arbeitsaufträge zu den Kompetenzkategorien | | | |
| Wissen | Fertigkeiten | Sozialkompetenz | Selbstständigkeit |
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

1. Info für Lehrkräfte:

   Dieses Arbeitsblatt ist ausgerichtet am Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales.   
   Eine Anpassung auf den eigenen Fachbereich ist möglich. [↑](#footnote-ref-1)
2. Info für Lehrkräfte:

   Dieses Arbeitsblatt ist ausgerichtet am Fachbereich Gesundheit/Erziehung und Soziales.   
   Eine Anpassung auf den eigenen Fachbereich ist möglich. [↑](#footnote-ref-2)