



Die Freude an ihrem Beruf ist Christina Becker, Alexandra Müller-Wellensiek und Angelika Schmidt (von links nach rechts) anzusehen. So wie sie profitieren alle Pflegekräfte im Alice-Hospital vom angenehmen Arbeitsklima.



Pflege dich **SELBST!**

Wäre es nicht am besten, wenn die Gesundheits- und Krankenpfleger selbst Lösungen finden, um die Belastungen am Arbeitsplatz zu reduzieren? Im Alice-Hospital Darmstadt wird genau diese Kompetenz im Rahmen eines neuartigen Konzepts gefördert, das sogar mit dem BGW-Gesundheitspreis 2009 ausgezeichnet wurde. YOUNG NURSE hat die Einrichtung besucht und mit den Pflegekräften über ihre Erfahrungen gesprochen.

Bei der Frage, was das Besondere am Alice-Hospital ist, muss Alexandra Müller-Wellensiek nicht lange überlegen. „Ich werde hier gefördert, es gibt einen tollen Teamgeist, und ich komme wirklich gerne zur Arbeit“, lacht die 22-Jährige, die gerade ihr drittes Ausbildungsjahr zur Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin absolviert. „Stimmt“, ergänzt ihre Azubi-Kollegin Christina Becker (23), „wir werden hier ernst genommen und merken, dass der

Klinikleitung unsere Gesundheit am Herzen liegt. Das motiviert uns und wird auch von den Patienten wahrgenommen.“

Auf das Wohlbefinden der Mitarbeiter zu achten, das hat im Alice-Hospital Tradition und wurde schon bei der Gründung vor über 125 Jahren hervorgehoben. Während damals „täglich mindestens eine Stunde Bewegung in freier Luft“ empfohlen wurde, stehen heute Yogakurse, Sportgruppen und eine indi-

viduelle Gesundheitsberatung auf dem Programm. Außerdem bietet das Alice-Hospital als einziges Akutkrankenhaus Deutschlands den Mitarbeitern Speisen an, die den strengen Kriterien der Slow-Food-Bewegung entsprechen. Sie sind frei von Zusatzstoffen und werden nur aus Zutaten bereitete, die aus der Region stammen.

Dieses Ernährungsangebot ist Teil eines besonderen Projekts, das im Jahr 2006 unter dem Namen „3P – Pflege dich



Auch die äußeren Bedingungen tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei: So können die Mitarbeiter bei schönem Wetter ihre Pausen im Alice-Park unter blühenden Bäumen genießen, und schon beim Betreten der Klinik werden sie von hellen, freundlichen Farben empfangen. Besonders attraktiv für Azubis ist zudem die von der Alice-Schwesternschaft getragene Pflegeschule. Als einzige Einrichtung in der Region bietet sie die integrierte Ausbildung für die Berufe der Gesundheits- und Kranken-/Kinderkrankenpflege an.

selbst! Gesundheitskompetenzen entwickeln" gestartet wurde. „3P“ steht für „Partizipative Prävention in der Pflege“ und soll vor allem den Pflegekräften helfen, Belastungen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Eine weitere wichtige Säule des 3P-Projekts sind die wöchentlichen Problemlösungstreffen. Hier kommen jeweils die Pflegekräfte einer Station zusammen, um gemeinsam Alternativen zu entwickeln, die den Arbeitsalltag erleichtern. So wurde in der Kinderklinik zum Beispiel das Wecken um zwei Stunden auf acht Uhr verschoben. Ebenso organisierten die Pflegekräfte ihre Pausen neu, damit sie mehr Ruhe haben und während der wichtigen „Erholenster“ nicht gestört werden. „Wir haben vor allem gelernt, Prioritäten zu setzen und uns nicht zu viel vorzunehmen. Das macht das Arbeiten echt entspannter“, freut sich Alexandra Müller-Wellensiek.

Bei den regelmäßigen Treffen vereinbaren die Mitarbeiter nicht nur, welche Veränderungen auf der Station eingeführt werden sollen, sondern füllen zugleich regelmäßig Kontrollformulare aus. Mit deren Hilfe können sie feststellen, welche Fortschritte bereits erzielt wurden. „Anfangs waren wir unsicher, ob das Projekt funktioniert, jetzt sind aber alle davon überzeugt“, sagt Angelika Schmidt (44), Stationsleiterin der Internistischen Abteilung. Hier wurde unter anderem beschlossen, dass die Patienten erst nach dem Frühstück gewaschen werden und die Schichtübergabe direkt in den Patientenzimmern erfolgt. Ebenfalls neu geregelt wurde die

Aufnahme, die Übergabe der Patienten zum Röntgen und die Bettenreinigung. „Das Arbeiten ist viel stressfreier als früher. Außerdem ist das Team mutiger geworden, schwierige Themen auch gegenüber den Ärzten anzusprechen“, zählt Angelika Schmidt einige der Vorteile auf.

Überzeugt hat das 3P-Projekt auch die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), die das Alice-Hospital mit dem BGW-Gesundheitspreis 2009 auszeichnete. Und da sich inzwischen sogar andere Kliniken in Darmstadt über das Konzept informiert haben, werden vermutlich bald noch mehr Pflegekräfte von „3P“ schwärmen.