

## Pressemitteilung Maternus Seniorenzentrum Barbara-Uttmann-Stift

### Es ist dieses „Strahlen“ Für Sandra Baumann ist ihr Beruf eine Berufung

**Schönheide, 16. Juni 2015.** Sie ist schon im Einsatz, wenn der Großteil der Bevölkerung noch schläft: Für Sandra Baumann beginnt um 6 Uhr morgens der Frühdienst. Die 36-Jährige ist Altenpflegerin im Barbara-Uttmann-Stift. Sie macht einen Job, um den viele Menschen lieber einen großen Bogen machen. Doch in ihren Augen ist ihre Arbeit das Beste, was ihr passieren konnte. „Ich liebe diesen Beruf. Da kann es noch so stressig werden – ich bin einfach von Herzen gern für die Menschen da.“

Und zwar auch schon am frühen Morgen. Nach einem kurzen Austausch mit den Kollegen und dem Richten der Medikamente geht es in die Bewohnerzimmer. Je nach Bedarf hilft Sandra Baumann beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden – eben bei den ganz normalen täglichen Verrichtungen. „Oft werde ich mit einem dankbaren Strahlen erwartet. Spätestens dann ist jede Müdigkeit vergessen“, erzählt die Mutter zweier Kinder. Es gibt zwar tägliche Routinen, doch letztlich läuft doch jeder Tag anders ab, als der vorige. Denn hier werde gelebt, da ist nicht alles vorhersehbar. „Manchmal sind fünf Sachen gleichzeitig zu erledigen. Aber gerade, wenn es hoch hergeht, werde ich zum Fels in der Brandung. In der Ruhe liegt die Kraft!“ Schließlich könne sie sich auch auf das engagierte und zuverlässige Team verlassen, in dem man sich gegenseitig unterstützt.

Wann immer der straffe Zeitplan es zulässt, sucht Sandra Baumann das Gespräch mit „ihren“ Senioren. Oder hält eine Hand – ist eben „für sie da“. Schließlich gehe es nicht nur um die reine Pflege. Gerade das Zwischenmenschliche mache ihre Arbeit zur Herzensangelegenheit. Ihre Begeisterung hält sie für eine wichtige Grundvoraussetzung, die sie jedem wünscht, der sich der Pflege professionell widmet: „Man muss diesen Beruf gern haben, um ihn wirklich gut zu machen.“

Dass es auch schwierige Momente und Situationen gibt, verstehe sich von selbst. „Viele Bewohner sind noch fit und selbstständig, und wir tun alles, um diese Selbstständigkeit zu fördern“, berichtet Baumann. „Aber wir sind auch mit Krankheit, Schwäche und Leid konfrontiert. Und, das ist wohl das Schwierigste, mit dem Lebensende. Auch darüber sprechen wir ganz offen, über Sorgen und Ängste.“ Auch die Begleitung der Angehörigen sei dabei von großer Bedeutung – bei diesem Thema ebenso wie bei allen anderen Fragen.

Empathie, Sozialkompetenz, Organisationstalent und ein hohes Maß an Stressresistenz – der Pflegeberuf ist anspruchsvoll. Da ist es wichtig, mit den eigenen Ressourcen zu haushalten: „Man muss auf sich und die eigene Gesundheit achten und sich Raum für Ausgleich nehmen.“ In besonderem Maße gelte das für pflegende Angehörige. „Wir erleben häufig, dass pflegende Familienmitglieder die eigenen Grenzen massiv überschreiten. Denn im privaten Umfeld gibt es keinen Feierabend. Wir raten dazu, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und beraten dazu auch gerne. Oft hilft schon ein offenes Gespräch weiter.“

Und auch ihr persönliches Geheimrezept für Stressabbau verrät Sandra Baumann: „Ich finde Ausgleich in meiner Familie und meiner Leidenschaft für Autos. Bei einer Spritztour kann ich wunderbar abschalten.“

#### ***Ihr Ansprechpartner:***

Gabriele Geidel, Einrichtungsleitung  
Maternus Seniorenzentrum Barbara-Uttmann-Stift  
Am Fuchsstein 25  
08304 Schönheide/Erzgebirge  
Telefon 03 77 55 . 62-0  
E-Mail: leitung.schoenheide@maternus.de