

Gestaltung von Rückzugsorten

Gestaltungsmöglichkeiten dezentraler Rückzugsorte für Pflegepersonal in Notaufnahmen

Johanna Kaifer

Das Pflegepersonal in Notaufnahmen ist vielen Stresssituationen, sowie physischen und psychischen Gefahren ausgesetzt. Arbeitspausen entlasten das Personal. Um die Pausen so angenehm wie möglich zu gestalten, sollten die Bedürfnisse des Personals berücksichtigt werden. Ruhe während der Pause ist wichtig für Aspekte wie Aufmerksamkeit, Gesundheit und Leistung. In einem Aufenthaltsraum einer Notaufnahme ist Ruhe nicht immer gewährleistet. Dezentrale Rückzugsorte, für den individuellen Rückzug für das Pflegepersonal, sind nicht vorhanden. Die vorliegende Arbeit untersucht den Bedarf, Anordnung und Gestaltung von dezentralen Rückzugsorten für das Pflegepersonal einer Notaufnahme. Um die Wünsche und Bedürfnisse des Pflegepersonals in den Gestaltungsprozess mit einzubeziehen, wurde eine Umfrage zur aktuellen Pausengestaltung und den Bedürfnissen durchgeführt. Laut der Umfrage ist dem Pflegepersonal das Gefühl von Ruhe am wichtigsten. Dieses kann durch abseits vom Stress gelegene Rückzugsorte gewährleistet werden. Auf dieser Grundlage ist es empfehlenswert, dezentrale Rückzugsorte innerhalb der Notaufnahme mit Abstand zu Behandlungsräumen und zum Stützpunkt zu planen, um das Bedürfnis nach Ruhe zu stillen. Zudem wurden Gestaltungselemente für einen Rückzugsort entwickelt, die auf Grundlage der erforschten Erkenntnisse durch Literaturrecherche und die Umfrage entstanden sind.

EINLEITUNG

Psychische Belastungen haben eine starke negative Wirkung auf das Personal, welches insbesondere in der Notaufnahme permanentem Stress ausgesetzt ist und unter enormen Druck steht. Die Mitarbeitenden der Notaufnahme müssen besonders flexibel, immer konzentriert und sehr belastbar sein. Maßnahmen zum Schutz des Pflegepersonals sind wichtig, um die Beanspruchungsfolgen zu mindern. [1]

Neben Sicherheitsbestimmungen und dem Gesundheitsschutz gehören Pausen während der Arbeitszeit zu den wichtigsten Maßnahmen. [2, 3] Eine Pause ist, laut dem Duden, eine „kürzere Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung, Regenerierung o. Ä. dienen soll“. [4] In Deutschland ist die Pausenregelung im Arbeitszeitgesetz (ArbZG) festgehalten. § 4 des Gesetzes widmet sich den Ruhepausen und regelt diese wie folgt: „Die Arbeit ist durch im Voraus [sic] feststehende Ruhepausen von mindestens 30 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs bis zu neun Stunden und 45 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als neun Stunden insgesamt zu unterbrechen. Die Ruhepausen nach Satz 1 können in Zeitabschnitte von jeweils mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Länger als sechs Stunden hintereinander dürfen Arbeitnehmer nicht ohne Ruhepause beschäftigt werden.“ [5]

Ein Pausenraum ist in Einrichtungen Pflicht, in denen Beschäftigte arbeiten, die „ständig und unvermeidlich Kundenkontakt haben“. [6] Laut der Arbeitsstättenverordnung gibt es folgende Anforderungen an einen Pausenraum:

„Pausenräume oder entsprechende Pausenbereiche sind

- für die Beschäftigten leicht erreichbar an ungefährdeter Stelle und in ausreichender Größe bereitzustellen,
- entsprechend der Anzahl der gleichzeitigen Benutzer:innen mit leicht zu reinigenden Tischen und Sitzgelegenheiten mit Rückenlehne auszustatten,

- als separate Räume zu gestalten, wenn die Beurteilung der Arbeitsbedingungen und der Arbeitsstätte dies erfordern.“ [6]

Laut dem Amt für Arbeitsschutz Hamburg müssen Pausenräume mit Kleiderhaken und Abfallbehälter ausgestattet werden. Zudem ist hier festgelegt, dass Trinkwasser bereitgestellt werden muss und eine Möglichkeit der Essenserwärmung bzw. -kühlung zur Verfügung stehen muss, falls keine Betriebskantine in der näheren Umgebung zur Verfügung steht oder diese während der Nachtschicht geschlossen hat. [7]

Neben Patientenbesprechungen mit dem ärztlichen Personal, stehen viele weitere spontane Aufgaben auf dem Tagesplan des Personals einer Notaufnahme, da das Eintreffen von Patient:innen nicht geplant stattfindet. Zwischen diesen Tätigkeiten ist es notwendig, dass das Pflegepersonal eine Arbeitspause zum Durchatmen einlegt. Oft können Pausen durch die hohe Arbeitsintensität in Notaufnahmen vom Personal nicht in Anspruch genommen werden. Das Krankenhauspersonal arbeitet oft viel mehr Stunden, als eigentlich erlaubt ist, dabei sind „Arbeitstage ohne die nötigen Ruhe- oder Mittagspausen [...] leider die Norm.“ [8]

Die gesetzlichen Pausen werden durch das hohe Arbeitspensum kaum in Anspruch genommen. [3] Dabei steigern Pausen die Motivation und beugen eine Überlastung vor. Daher ist es wichtig, die Pausen, die in Anspruch genommen werden können, effektiv zu fördern. Vor allem Pausen mit der Möglichkeit zur körperlichen Bewegung fördern die Arbeitsleistung und haben einen beruhigenden Effekt auf das Personal. [9]

Zumeist die Pause in Gemeinschaftsbereichen oder Cafeterien durchgeführt wird, gibt es keine Möglichkeit während der Pause allein zu sein und zur Ruhe zu kommen. Da Ruhe für viele Beschäftigte einer Notaufnahme von enormer Wichtigkeit ist, sollten Räume geschaffen werden, an die man sich allein zurückziehen kann.

Dezentrale Rückzugsorte

Um den Einfluss von Arbeitspausen auf das Personal zu optimieren, ist es notwendig, auf die Bedürfnisse des Notaufnahmepersonals einzugehen. Da Pausen selten in Anspruch genommen werden, ist es umso wichtiger, diese dem Personal so angenehm wie möglich zu gestalten. Dies könnten dezentrale Rückzugsorte für das Personal bewirken.

Dezentrale Rückzugsorte in einer Notaufnahme könnten Orte sein, wie zum Beispiel kleinere Räume, Nischen, Ecken oder separat liegende Räume. Zu bevorzugen sind diese Orte, in der näheren Umgebung der Notaufnahme, damit sich das Personal in der Arbeitspause zurückziehen kann. Hier kann sich das Personal ausruhen und neue Energie tanken. Dieser Ort soll der Erholung in allen möglichen Formen zum Beispiel nach einem belastenden Erlebnis bei der Arbeit oder nach einer stressigen Arbeitszeit, dienen. Zusätzlich zum gemeinsamen Personalraum und einer Teeküche könnten zusätzliche Möglichkeiten des Rückzugs in den Klinikalltag integriert werden. Es soll sich um einen Raum handeln, an den man sich für einen kurzen Moment zurückziehen kann.

Forschungsfrage

Es gibt kaum Möglichkeiten für das Pflegepersonal, sich an einen ruhigen Platz innerhalb der Notaufnahme allein zurückzuziehen. Gemeinschaftsbereiche stehen in Notaufnahmen für das Personal bereit, allerdings sind diese für die gemeinsame Pausengestaltung des gesamten Personals vorgesehen.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Pausengestaltung des Pflegepersonals in Notaufnahmen und der möglichen architektonischen Umsetzung zur Reduzierung von Stresssituationen durch beruhigende Aufenthaltsmöglichkeiten. Dabei wird untersucht, welche Parameter einer positiven Empfindung des Pflegepersonals beisteuern und wie derzeitige Pausen wahrgenommen werden, um Erkenntnisse zum Thema Anordnung und Gestaltung von dezentralen Rückzugsorten von Notaufnahmen zu erlangen.

Zielsetzung

Die wissenschaftliche Arbeit hat zum Ziel, den Forschungsstand über die Wirkung von räumlichen Aspekten und die Pausenwirkungen auf das Notaufnahmepersonal zusammenzufassen und neue Erkenntnisse in Hinblick auf die Anordnung und weitere Gestaltung zu liefern. Außerdem soll beantwortet werden, wie die Bedürfnisse des Pflegepersonals nach einem Rückzugsort erfüllt werden können und wie Rückzugsplätze für das Pflegepersonal einer Notaufnahme gestaltet sein müssen, um den stressigen Arbeitsalltag zu entlasten. Wie können Pausen durch räumliche Bedingungen verbessert, das Wohlbefinden des Personals gesteigert werden und Überlastungen durch architektonische Gestaltungen vorgebeugt werden?

METHODIK

Mittels eines Online-Fragebogen wurden Daten zur Identifizierung von Anforderungen des Pflegepersonals erhoben. Der Fragebogen wurde mit dem Online-Tool „Limesurvey“ der Technischen Universität Dresden erstellt und lief über einen Zeitraum von zwei Wochen.

Die Umfrage wurde an das Pflegepersonal in Notaufnahmen von 35 Kliniken in Deutschland gesendet. Aufgrund der Anonymität lässt sich nicht feststellen, wie die Beteiligungsquote der Kliniken ist oder ob mehrere Teilnehmende in derselben Klinik arbeiten.

Der Fragebogen besteht aus 15 Fragen, die aus geschlossenen und offenen Fragen bestehen. Es wurden Fragen zu derzeitigen Pausenmöglichkeiten und dem Pauseninteresse des Personals gestellt. Außerdem wurden Fragen zu möglichen dezentralen Rückzugsorten, deren räumliche Aspekte und gewünschte Eigenschaften gestellt. Diese sollen Informationen für die weitere Forschung und Analyse von dezentralen Rückzugsorten dienen.

Nach der Auswertung wurden anhand der Ergebnisse Empfehlungen entwickelt und mit diesen Gestaltungselemente veranschaulicht.

ERGEBNISSE

Insgesamt haben 18 Teilnehmende an dem Fragebogen teilgenommen.

Pausenraum und Pausengestaltung

9 von 18 Teilnehmenden gaben an, eine lange durchgängige Pause zu machen, die andere Hälfte macht hingegen mehrere kurze Pausen während ihrer Arbeitsschicht. Die Verteilung der Pausen ist nach Angaben der Teilnehmenden abhängig von dem tagesabhängigen Patientenaufkommen.

„[...] zwischendurch gehen wir unter Kolleg:innen auch mal für 5 min an die frische Luft um durchzuatmen und um eine zu rauch/dampfen“

„Wenn möglich, 30 min Essenspause mit mehreren kleinen Raucherpausen“

Alle Teilnehmende haben die Möglichkeit ihre Pause in einem Gemeinschaftsbereich innerhalb der Notaufnahme durchzuführen. Eine:r von 18 Teilnehmende hat die Möglichkeit die Pause in einem privatem Rückzugsraum innerhalb der Notaufnahme durchzuführen, was diese:r Teilnehmende „ab und an“ tut. Weitere Möglichkeiten wie die Pause in einer Kantine auf dem Krankenhausgelände, in einem Park oder auf einer Grünfläche des Krankenhausgeländes werden nur selten und von wenigen Teilnehmenden in Anspruch genommen.

8 der 18 Teilnehmenden verbringen ihre Pause die meiste Zeit allein, 10 Teilnehmende machen hingegen Pausen gemeinsam mit ihren Kolleg:innen. Die Unterhaltung unter den Kolleg:innen findet bei 17 Teilnehmenden statt. Telefonate werden von den Teilnehmenden überwiegend nicht geführt. Hier antworteten ausschließlich zwei Teilnehmende, dass sie „häufig“ während der Pause telefonieren. Alle Teilnehmenden essen in ihren Pausen, die Aktivität des Rauchens fällt ausgewogen aus, da die Hälfte der Teilnehmenden während der Pause raucht und die andere Hälfte nicht raucht. Spaziergänge während der Pause werden größtenteils

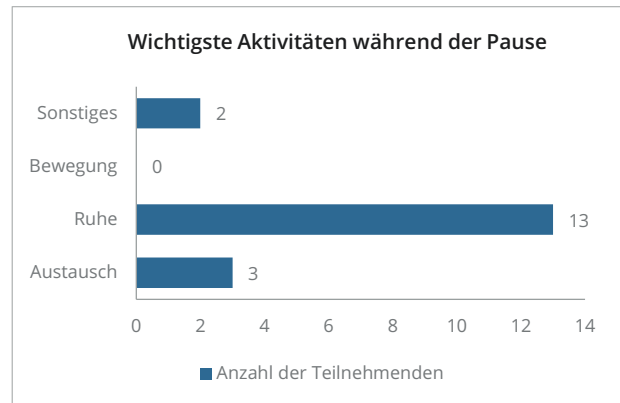


Abb. 1: Möglichkeiten der Pausengestaltung (n=18)

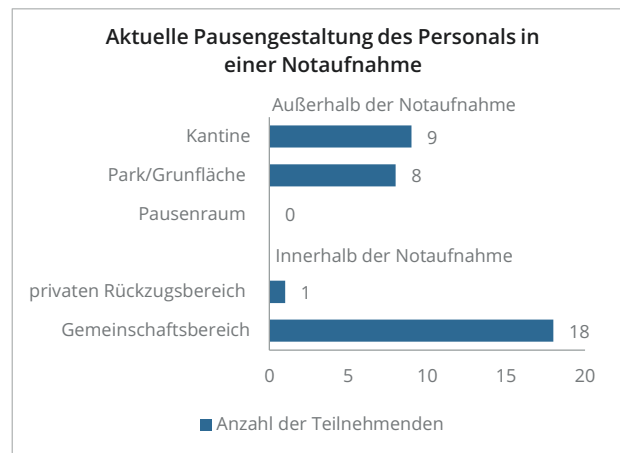


Abb. 2: relevante Aktivitäten für das Personal in der Pause (n=18)

nicht unternommen. Das Schlafen während der Pause fällt ebenfalls niedrig aus.

Der Moment der Ruhe bzw. der Moment zum Abschalten ist 15 der 18 Teilnehmenden dieser Frage am wichtigsten in ihrer Pause. 3 Personen ist der Austausch mit Kolleg:innen sehr wichtig.

Der erste Teil des Fragebogens thematisiert die Thematik des Pausenraums und die Pausengestaltung. Gemeinsame Pausenräume sind bei allen Teilnehmenden vorhanden und der Wunsch bzw. Bedarf nach einem Rückzugsort ist deutlich vorhanden.

Rückzugsort

Im Folgendem werden konkret Rückzugsorte thematisiert. Die offene Frage, ob es für die Teilnehmenden einen Ort innerhalb oder außerhalb der Notaufnahme gibt, an den sie sich für einen kurzen Moment zurückziehen können und wie dieser aussieht, beantworteten 10 Teilnehmende mit der

Aussage, dass es einen solchen Ort nicht gäbe. Weitere Kommentare waren, dass es einen zu kleinen Raum gäbe. Einige schrieben, dass sie sich auf eine Bank zum Rauchen oder um den Kopf freizubekommen, zurückziehen.

Der nächste Teil des Fragebogens beschäftigte sich mit dem Thema der Ausgestaltung eines Rückzugortes und beinhaltete die Frage, welche Eigenschaften die Teilnehmenden als besonders wichtig für einen Ruheplatz erachten.

Die Eigenschaften Tageslicht, Ruhe, Privatsphäre, der Blick ins Grüne, Sitzgelegenheiten und die Distanz zum Stützpunkt sowie zu Behandlungsräumen eines Rückzugortes erachten die Teilnehmenden als wichtig. Unwichtig hingegen sind Eigenschaften wie die Möglichkeit zum Hinlegen, ein Boxsack zum Abreagieren, ein Maskottchen, dem man seine Sorgen erzählen kann oder die Möglichkeiten Musik der eigenen Wahl zu hören.

Für 14 von 18 Teilnehmende ist das Gefühl von Ruhe am wichtigsten, wenn Sie sich an einen Rückzugsort begeben. 4 dieser 14 wollen dabei „kurz dem Wahnsinn entfliehen“ oder „kurz mal abschalten“. Außerdem wurde geschrieben, dass man in einer Notaufnahme manchmal einen Rückzugsort braucht.

Um die Anforderungen an einen Rückzugsort zu ermitteln, wurden die Teilnehmenden gebeten, fünf Aspekte nach Intensität eines positiven Gefühls zu bewerten. Die fünf Aspekte stellen Elemente aus dem täglichen Leben dar, die in der Regel wohnlich und gemütlich wirken. Hohe Decken erwecken ein positives bis neutrales Gefühl bei den Teilnehmenden, Gardinen werden überwiegend neutral eingestuft. Viel Platz bewirkt bei den Teilnehmenden ein überwiegend positives Gefühl, der Aspekt einer Zimmerpflanze bewirkt überwiegend ein starkes positives Gefühl.

Zusätzlich wurden Wünsche in Bezug auf eine räumliche Trennung, ausreichend Platz, bequeme Sitzmöglichkeiten geäußert. Der Rückzugsort soll dabei ein Ort sein „um den Stress für einen kurzen Moment beiseiteschieben zu können“. Leichte Musik oder andere entspannende Geräusche wie fließendes Wasser werden dabei positiv genannt. Eine Lichtwechsel Möglichkeit für stimmungabhängige Situationen wird gewünscht. Zudem wird eine individuelle Sitzmöglichkeit, wie beispielsweise halbliege Flächen, Sitzsäcke oder ähnliches geäußert. Ein:e Teilnehmende:r schlug „helle, neutrale Farben, z.B. Gelb“ vor.

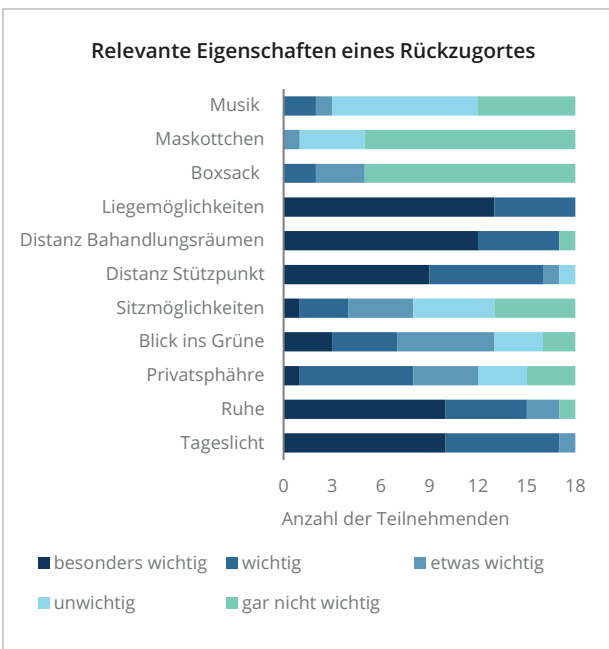


Abb. 3: Eigenschaften eines Rückzugsorts (n=18)

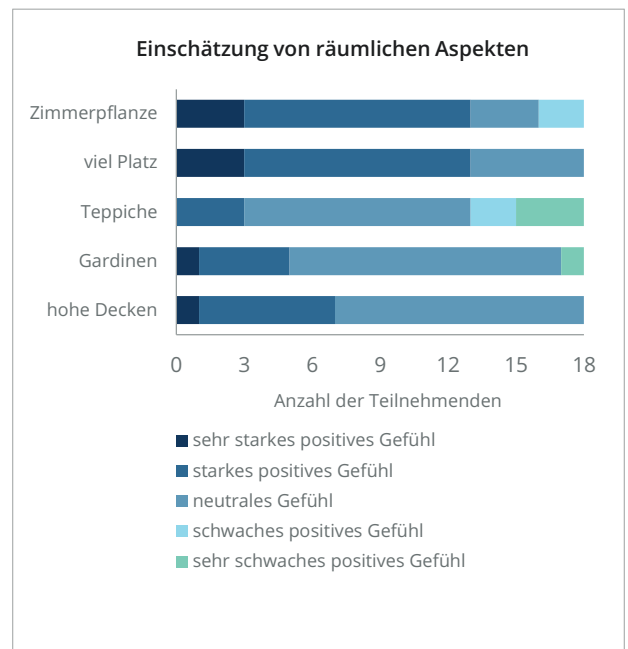


Abb. 4: Einschätzung von räumlichen Aspekten eines Rückzugortes (n=18)

Zusammenfassung der Umfrage

Aus der Umfrage geht hervor, dass die Pausendauer vom Pflegepersonal sowohl in mehreren kurzen als auch einer langen Pause variiert. In den meisten Notaufnahmen der Befragten gibt es keine Möglichkeit, die Pause in einem privaten Rückzugsraum innerhalb der Notaufnahme zu verbringen. Die am meisten genannte Möglichkeit, die Pause zu verbringen, ist in einem Gemeinschaftsbereich. Laut den Antworten der Teilnehmenden ist das Verbringen der Pause allein oder gemeinsam mit anderen ausgeglichen. Andere Aufenthaltsmöglichkeiten außerhalb der Notaufnahme werden selten in Anspruch genommen. Die häufigsten Aktivitäten, die während der Pause unternommen werden sind Essen und die Unterhaltung mit Kolleg:innen. Am wichtigsten ist den Teilnehmenden ein Moment der Ruhe bzw. ein Moment zum Abschalten. Der Großteil der Befragten würde einen Rückzugsort nach einem einprägenden/stressigen Erlebnis bei der Arbeit aufsuchen.

Die wichtigsten Eigenschaften für einen Rückzugsort sind Parameter wie Ruhe, Luft, räumliche Eigenschaften wie Platz, gemütliche Materialien, Pflanzen und angenehme Farben. Ebenfalls sind die Parameter Kommunikation und räumliche Distanz zu Arbeitsräumen bedeutend.

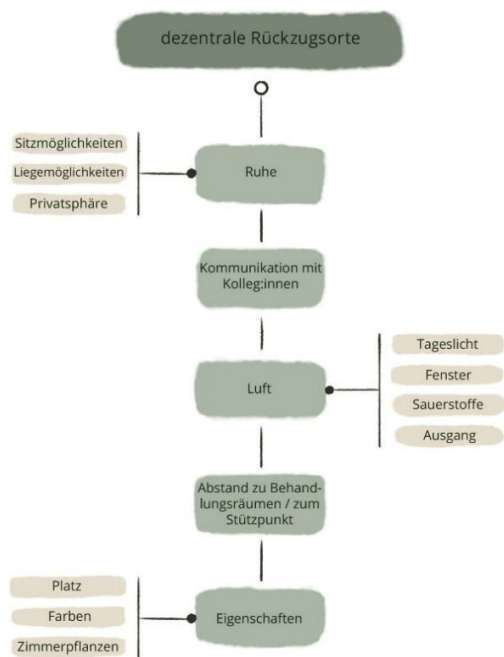


Abb. 5: Funktionsschema über wesentliche Parameter des Rückzugortes

DISKUSSION

Die Aussagen der Teilnehmenden, dass keine privaten Rückzugsbereiche zur Verfügung stehen, bestätigen, dass es keinen wirklichen privaten Rückzugsort für das Pflegepersonal innerhalb der teilnehmenden Notaufnahmen gibt. Das Bedürfnis nach einem privaten Rückzugsort, vor allem nach einprägenden oder stressigen Erlebnissen, wie zum Beispiel der Tod von Patient:innen oder das Masseneintreffen von vielen Verletzten, wird ersichtlich und die Wichtigkeit der Umsetzung dezentraler Rückzugsorte veranschaulicht. Es würde sich anbieten dem Pflegepersonal in Notaufnahmen einen dezentralen Rückzugsort anzubieten.

Lage des Rückzugorts

Der Moment der Ruhe bzw. der Moment des Abschaltens ist für die Mehrheit der Teilnehmenden die wichtigste Eigenschaft einer Pause. Daher ist es wünschenswert, dass man den Ort des Zurückziehens stärker in den Arbeits- bzw. Pausenalltag des Notaufnahmepersonals miteinbezieht. Außerdem sollte der Rückzugsort in einer ruhigen Umgebung platziert werden bzw. abgeschirmt vom Stress der Notaufnahme liegen. Dies bestätigt die Aussage, dass die Teilnehmenden das Bedürfnis nach Distanz zum Stützpunkt bzw. zu Behandlungsräumen haben. Der Rückzugsbereich/-ort sollte in unmittelbarer Nähe zur Notaufnahme oder in der Notaufnahme liegen. Zusätzlich sollte der Rückzugsraum eine räumliche Trennung und eine Möglichkeit einer abzuschließenden Tür bieten.

Frische Luft während der Pause

Pausenmöglichkeiten außerhalb der zentralen Notaufnahme werden kaum in Anspruch genommen. Andauernde hohe psychische Belastungen der Beschäftigten während der Arbeit, können zu psychischer Ermüdung führen. [10] Als Ermüdung „wird eine tätigkeitsbedingte, reversible Minderung der Leistungsfähigkeit verstanden.“ [11] Symptome hierfür sind unter anderem Wahrnehmungsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationsabbau und Denkstörungen. [11] Ermüdung und Konzentrationsmangel könnten aufgrund von feh-

lendem Sauerstoff auftreten. Daher ist es von enormer Wichtigkeit, sich auch während der Arbeitszeit regelmäßig an die frische Luft bzw. nach draußen zu begeben. „Die Außenluft gibt dabei [...] in der Regel das aktuell bestmögliche Raumklima vor.“ [11] Der Rückzugsort könnte innerhalb der Notaufnahme entworfen werden, mit der Möglichkeit eine Grünfläche bzw. einen Außenbereich zu betreten. Das Pflegepersonal legt während der Schicht kurze Raucherpausen ein. Daher sollte es ein Angebot geben, sich ohne weite Wege nach draußen zu begeben. Dies könnte durch eine Terrassentür oder einen anliegenden Balkon gewährleistet werden. Wenn diese Vorkehrungen nicht realisiert werden können, könnte ein großes offenbares Fenster den Sauerstoffbedarf ausgleichen.

Licht im Rückzugsort

Weitere wichtige Eigenschaften sind Tageslicht und der Blick ins Grüne, was schlussfolgern lässt, dass es im Rückzugsbereich/-ort ein Fenster mit Blickkontakt nach außen geben sollte. Hierbei ist Tageslicht ein wichtiger Faktor für den Rückzugsort, da es grundlegende Bedürfnisse, wie die biologische Stimulation des physischen und psychischen Wohlbefindens beeinflusst. [12] Ebenfalls rufen Aktivitäten bei Tageslicht weniger Stress und Unbehaglichkeit hervor. [12] Trotz der Wichtigkeit von Tageslicht, kann Kunstlicht nicht komplett ausgeschlossen werden. Ein Pausenraum muss laut dem Amt für Arbeitsschutz Hamburg „angemessen beleuchtet sein (mind. 100 lx)“. [6] Ein individuell einstellbares Beleuchtungskonzept, das an die Aufgaben angepasst werden kann, erzielt eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden (Arbeitszufriedenheit, Stimulation). [13]

Bezug zur Gemeinschaft

Der Ruhebereich bzw. Rückzugsbereich, in dem man sich alleine zurückziehen kann, der es aber auch ermöglicht, sich mit weiteren Kolleg:innen zurückzuziehen, sollte neben den normalen Gemeinschaftsbereichen in einer Notaufnahme liegen, da viele Teilnehmende ihre Pausen mit weiteren Kolleg:innen verbringen und somit der Bezug zu den

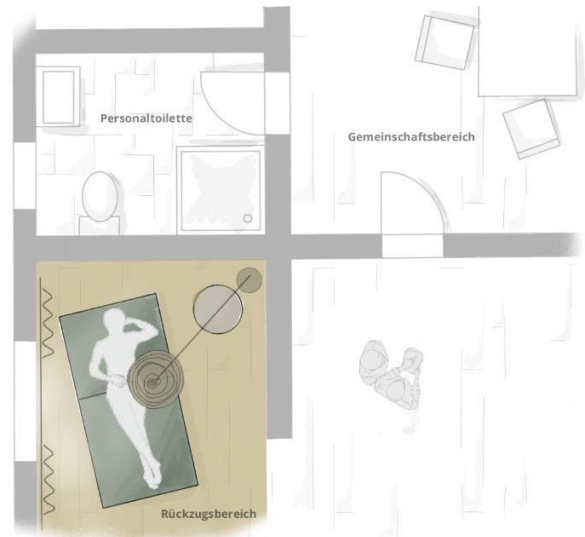


Abb. 6: Grundriss einer möglichen Rückzugsecke/-nische in einer Notaufnahme

Kolleg:innen sehr stark ist. Eine andere Möglichkeit neben dem Rückzugsraum wäre eine Rückzugsnische oder ein Rückzugsraum für eine Person in unmittelbarer Nähe zum Gemeinschaftsbereich, in die sich allein zurückgezogen werden kann.

Angedacht werden könnte auch eine Art Liegestuhl, der einem „EnergyPod“ ähnelt. Ein „EnergyPod“ ist ein Liegestuhl, der für das Ausruhen während der Arbeit entwickelt wurde. Die Funktionen des Stuhls sollen dem Nutzer:innen helfen, sich zu entspannen. Der „EnergyPod“ verfügt über einen Sichtschutz, einen eingebauten Timer und speziell komponierter Schlafmusik. Am Ende der Ruhepause weckt der „EnergyPod“ die Benutzer:innen mit einer sanften, aber effektiven Kombination aus Licht, Ton und Vibration. [14] Falls der Wunsch nach Unterhaltung mit Kolleg:innen besteht, kann sich das Personal in den Gemeinschaftsbereich begeben.

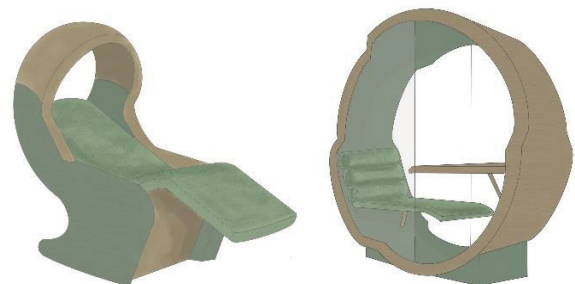


Abb. 7: Beispiel für Rückzugsbereiche auf Gestaltungsgrundlage eines „EnergyPods“

Architektonische Eigenschaften eines Rückzugsorts

Die Pausendauer fiel bei den Teilnehmende unterschiedlich aus. Bei einer längeren Pause im dezentralen Rückzugsort ist es wichtig, dass es bequeme Sitzmöglichkeiten gibt, wie zum Beispiel einen Liegesessel, der auch in eine Liegemöglichkeit verwandelt werden kann, da langes Stehen zu Erschöpfung führen kann.

Ebenfalls ist die Eigenschaft „viel Platz“ für die Teilnehmenden wichtig, somit sollte man genug Platz in einem Rückzugsbereich einplanen.

Gardinen, hohe Decken und Zimmerpflanzen lösen ein positives Gefühl bei den Teilnehmenden aus. Gardinen lösen ein wohnliches Gefühl aus und gestalten den Raum gemütlicher. Ein Pausenraum mit einer Fläche bis 50 qm muss eine Mindestraumhöhe von 2,50m haben, welche ebenfalls die optimale Raumhöhe darstellt. [6] Außerdem wird es empfohlen, dass ein Pausenraum mindestens 6 qm aufweisen muss. [6]

Die Teilnehmende äußern in der Abschlussfrage den Wunsch nach räumlicher Trennung, bequemen Sitzmöglichkeiten, frischer Luft, hellen neutralen Farben, leichte Musik und Lichtwechsellmöglichkeiten. Das lässt schließen, dass der Rückzugsraum Möglichkeiten der Lichtregulierung, einöffnungsfähiges Fenster und bequeme Sitzmöglichkeiten bieten sollte. Außerdem sollten die Farben im Raum keine hohe Sättigung haben und neutral gehalten werden. Da über 83% all unserer Sinneseindrücke durch das Sehen aufgenommen werden, haben Farben eine enorme Wirkung auf die menschliche Psyche und den menschlichen Organismus. [15] Bei der Gestaltung eines dezentralen Rückzugortes in einer Arbeitsstätte, ist es wichtig, dass das Gefühl von Ruhe und die Motiva-

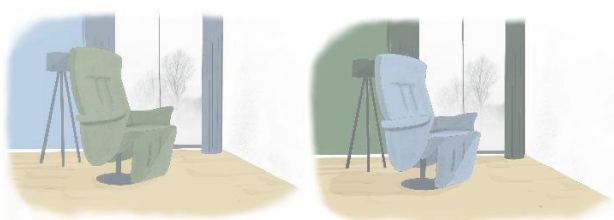


Abb. 8: Farbgestaltungsbeispiele eines Rückzugortes

tion nicht zu kurz kommen dürfen. Die physiologische Wirkung von Blau ist Ruhe und Zufriedenheit. [16] Außerdem steigert Blau die Leistungsfähigkeit. [16] Grün ist eine lebensbejahende Farbe, die Glückshormone auslöst und motivierend wirkt. [16] Die Farbe Weiß symbolisiert Reinheit, Leichtigkeit und Frieden. [16] Daher ist es empfehlenswert, den Raum mit Farben wie Grün, Blau und Weiß zu gestalten.

DISKUSSION

Die Umfrage führte zu dem Ergebnis, dass den Teilnehmenden ein abgetrennter Raum, der Ruhe und Abstand zur Arbeit bietet, wichtig ist, der momentan in vielen Notaufnahmen nicht zur Verfügung steht bzw. nicht vorhanden ist. Die wichtigsten ermittelten Eigenschaften des Rückzugortes sind Tageslicht, Möglichkeiten zum bequemen Hinsetzen und viel Platz. Die Hypothese, dass es zu wenige dezentrale Rückzugsplätze gibt, die allein vom Pflegepersonal einer Notaufnahme in Anspruch genommen werden können, wurde durch die Umfrage bestätigt. Eine mögliche Erklärung für das Bedürfnis von Ruhe während der Arbeitspause liefert die Studie zu psychosozialen Arbeitsbelastungen von nichtärztlichem OP-Personal. Diese kommt zu dem Schluss, dass „das nichtärztliche OP-Personal im Krankenhaus wie OP-Pflegerinnen und OP-Pfleger sowie Operationstechnische Assistentinnen und Assistenten [...] eine hohe psychosoziale Arbeitsbelastung deutlich [wurde].“ [17] Dem Ergebnis liegt möglicherweise unter anderem zugrunde, dass „eine negative Tendenz hinsichtlich des quantitativen Verhältnisses von Pflegepersonal zu Patienten“ in den letzten 20 Jahren beobachtet wurde. [18] Es muss berücksichtigt werden, dass sich diese Forschung ausschließlich mit 30 Teilnehmenden der Umfrage befasst, wovon nur 18 Teilnehmende vollständig geantwortet haben. Bei einer größeren Teilnehmerquote könnten die Ergebnisse möglicherweise abweichen. Außerdem gab es in der Umfrage einige widersprüchliche Aussagen der Teilnehmende, da möglicherweise beim Verständnis der Fragen Probleme auftraten.

FAZIT

Das Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit war es, durch die Durchführung einer Umfrage des Pflegepersonals im Bereich einer Notaufnahme Erkenntnisse über die Existenz, den Bedarf und die Anforderungen an dezentrale Rückzugsorte zu gewinnen. Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass dezentrale Rückzugsorte von Pflegepersonal gewünscht sind, da die Bedürfnisse nach Ruhe und einem Moment zum Abschalten bei den Teilnehmenden sehr hoch ausfallen. Dezentrale Rückzugsorte sollten abschließbare Räume sein, die Tageslicht durch ein Fenster mit Sichtkontakt nach außen, einen Ausgang nach draußen, viel Platz, eine optimale Deckenhöhe, die Möglichkeiten zum Hinsetzen und Entspannen bieten. Der Rückzugsort sollte außerdem in unmittelbarer Nähe des Gemeinschaftsraumes und einer Küche liegen, um den Austausch und Kontakt zu den Kolleg:innen zu bieten, aber Abstand zu Behandlungsräumen und zum Stützpunkt gewährleisten. Die Gestaltung sollte durch Farben wie Blau, Grün und Weiß erfolgen. Dekoration wie Gardinen und Zimmerpflanzen erzeugen ein wohnliches und gemütliches Gefühl, welches von den Teilnehmenden gewünscht wird. Außerdem sind individuell einstellbare Lichtwechsellmöglichkeiten erwünscht. Eine Empfehlung für weitere Forschungen ist daher, eine ähnliche Studie vorzunehmen, die sich mit einer größeren Anzahl an Teilnehmenden beschäftigt und/oder auf weitere räumliche Aspekte eingeht, um zu bestimmen, ob die Empfindungen, Wahrnehmungen und Bedürfnisse von weiterem Pflegepersonal ähnlich ausfallen würden.

QUELLENVERZEICHNIS

- [1] S. Darius, I. Böckelmann und B. Balkaner, „SpringerLink,“ 18. 12. 2019. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s10049-019-00672-9>. [Zugriff am 29. 11. 2021].
- [2] „Personal-Wissen.de,“ 2021. [Online]. Available: <https://www.personal-wissen.de/grundlagen-des-personalmanagements/arbeitsrecht/arbeitsrecht-und-gesetzliche-schutzbestimmungen/>. [Zugriff am 21. 02. 2022].
- [3] A. Lohmann-Hainslah, J. Wendsche und A. Schulz, „Einflussfaktoren und Folgen des Ausfalls gesetzlicher Ruhepausen bei Pflegekräften in Deutschland,“ *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, p. 73, 04. 11. 2019.
- [4] „Duden,“ [Online]. Available: <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Pause>. [Zugriff am 20. 01. 2022].
- [5] „Arbeitsrechte.de,“ [Online]. Available: <https://www.arbeitsrechte.de/pausenregelung/>. [Zugriff am 27. 12. 2021].
- [6] „Bundesministerium der Justiz,“ 12. 08. 2004. [Online]. Available: https://www.bmj.de/DE/Startseite/Startseite_node.html. [Zugriff am 27. 12. 2021].
- [7] Amt für Arbeitsschutz Hamburg, „Arbeitszeit, Pausen und Erholung gehören zusammen,“ Hamburg, 2009.
- [8] N. Sickinger, „Arbeitstage ohne Pausen sind leider die Norm,“ 2014.
- [9] A. Nolte, „Mach mal Pause,“ *Heilberufe*, 01. 08. 2008.
- [10] M. Schütte, „Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie,“ [Online]. Available: <https://www.gda-psyche.de/DE/Arbeit-und-Psyche-von-A-Z/Ermuedung/inhalt.html>. [Zugriff am 03. 01. 2022].
- [11] A. Bilek, M. Koch, M. Penschorn, J. Wiechert, H.-G. Schönwälder und G. Tiesle, „Frische Luft für frisches Denken,“ 2008.
- [12] H. Müller und H. Schuster, „Tageslichtnutzung,“ in *Solares Bauen*, München, Birkhäuser, 2012, pp. 56-69.
- [13] L. Werth, A. Steidle, C. Hubschneider, J. Boer und K. Sedlbauer, „Wiley Online Library,“ 06. 06. 2013. [Online]. Available: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/bapi.201310058>. [Zugriff am 28. 12. 2021].
- [14] „Restworks,“ 2021. [Online]. Available: <https://rest.works/en/solution/metronaps-energypod/>. [Zugriff am 24. 01. 2022].
- [15] M. Nitsch, „Architekturstudio Maria Nitsch,“ 29. 07. 2019. [Online]. Available: <https://www.architektur-studio-nitsch.de/blog/der-positive-einfluss-von-farbe/>. [Zugriff am 28. 12. 2021].
- [16] „AOK Gesundheitsmagazin,“ 17. 06. 2021. [Online]. Available: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>. [Zugriff am 28. 12. 2021].
- [17] D. Rasch, T. Dewitt und H. Eschenbeck, „SpringerLink,“ *Prävention und Gesundheitsförderung* 12, pp. 285-293, 06. 06. 2017.
- [18] J. Klauber, M. Geraedts, J. Friedrich und J. Wasem, „Personalsituation in deutschen Krankenhäusern in internationaler,“ in *Krankenhaus-Report*, Stuttgart, Schattauer, 2017, pp. 61-78.