

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/282874625>

Veränderte Arbeitsbedingungen brauchen neue Lebensmodelle

Article · January 2012

CITATIONS

0

READS

27

1 author:



[Barbara Aegler](#)

Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie Zürich, Schweiz

6 PUBLICATIONS 15 CITATIONS

SEE PROFILE

«Veränderte Arbeitsbedingungen brauchen neue Lebensmodelle»

Das Verlassen von guten alten Gewohnheiten und das Finden von neuen Alltagsstrukturen sind beim Anpassen an aktuelle Lebenssituationen wichtig. Verletzungen und Erkrankungen zwingen oft zusätzlich zu Reorganisationen, wie Barbara Aegler erklärt.

*Interview: * Rosmarie Borle*

Wann und wie haben Sie «Occupational Balance» kennengelernt?

Vor etwa 10 Jahren begann ich mich in das Thema chronische Schmerzen zu vertiefen und dabei wurde das Thema Occupational Balance für meinen Arbeitsalltag sehr zentral. Viele Menschen mit chronischen Schmerzen leben bezüglich ihrer Tätigkeiten ein sehr unausgeglichenes Leben. Der Schmerz dominiert und diktiert ihr Leben. Dies führt häufig zu einer immer grösser werden Inaktivität sowie sozialem Rückzug, unter dem viele Menschen mit chronischen Schmerzen leiden. In der Arbeit mit diesen Menschen, und im Vertiefen meines Wissens in der Literatur über chronische Schmerzen, habe ich mich mit dem Thema Occupational Balance das erste Mal auseinandergesetzt. In Zusammenarbeit mit Franziska Heigl, und

in Diskussionen mit weiteren Teammitgliedern, entwickelten wir ein mögliches Modell für die ergotherapeutische Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen. Wir publizierten es im Jahr 2008 in der Zeitschrift Ergotherapie (Aegler and Heigl 2008). Im Rahmen der Unterrichtstätigkeit an der ZHAW habe ich mich bezüglich Occupational Balance weiter vertieft und einiges in den Unterricht einfließen lassen.

Haben Sie sich hauptsächlich auf das eigene Modell bezogen oder gibt es auch weitere Literatur dazu?

In den Jahren 2006–2011 erschienen weltweit viele ergotherapeutische Artikel zum Thema der Occupational Balance. Mehrheitlich wurde geforscht, wie und was denn ausgeglichen, in Balance sein soll und wie diese Balance erfasst wer-

den kann. Das 2006 erschienene Modell von Jonsson&Persson (Jonsson and Persson 2006), das an die Flow Theorie von Csikszentmihalyi anlehnt, faszinierte mich am meisten. Diese schwedische Forschungsgruppe beschreibt einen Ausgleich zwischen herausfordernden Tätigkeiten, «exiting», Tätigkeiten im Fluss, «flowing», und ruhenden Tätigkeiten, «calming». (Anm. der Red: siehe Artikel von Regula Kubli und Bianca Köller) Ich glaube, dass es genau das braucht im Leben, einen Ausgleich dieser verschiedenen Anforderungen bei Tätigkeiten. Egal, ob es Freizeit, Selbstversorgung oder Beruf betrifft. Diese Trennungen sind meines Erachtens zukünftig nicht mehr relevant; dies zeigen auch die jüngsten Forschungen und Berichte, dass diese Lebensbereiche sich künftig wieder mehr miteinander vermischen.

Stellen Sie diese Vermischung der Lebensbereiche auch bei Ihren Patienten fest?

Ja, immer mehr. Schon heute arbeiten viele Menschen nicht mehr von acht bis fünf Uhr, sondern haben unregelmässige Arbeitszeiten. Sie arbeiten von Zuhause aus, die Mobilität nimmt zu, und eine Erreichbarkeit rund um die Uhr ist Realität. Mit diesen gesellschaftlichen Veränderungen, wie sie vielleicht in umgekehrter Richtung während der Industrialisierung schon stattgefunden haben, werden wir künftig herausgefordert sein.

Was veränderte sich während der Industrialisierung am meisten?

Damals kam mit der neuen Arbeit in der Industrie, weg vom Bauernhof und der Selbstversorgung, die strikte Trennung von Beruf und Leben. Neu war damals die Freizeit, was davor auf dem Bauernhof nicht existierte und ebenfalls neu war der 8-Stunden-Tag.

Was sind dann heute die Herausforderungen?

Es ist wichtig, heutzutage mit modernen Zeitmodellen (stetige Erreichbarkeit) leben zu lernen. Wenn man eine gleitende Arbeitszeit hat, muss man lernen, auch die Vorteile zu nutzen, wie bei schönem



Barbara Aegler, schloss 1998 die Schule für Ergotherapie in Biel ab, 2004 Ausbildung zum European Master of Science in Occupational Therapy und 2009 in Hochschuldidaktik. Sie leitet mit Ruth Aukia-Liechti die Praxis für Handrehabilitation und Ergotherapie GmbH, Zürich und unterrichtet an der ZHAW in den Bereichen CAS Handrehabilitation, CAS Best Practice, CAS Schmerz und Bachelor für Ergotherapie. Autorin diverser Publikationen, Referentin an nationalen und internationalen Symposien, Beirätin des Journals Ergoscience und Mutter von 3 Kindern. aegler@handrehabilitation.ch

Wetter am Nachmittag im See schwimmen zu gehen, zu joggen oder mit einem Freund ohne schlechtes Gewissen einen Kaffee zu trinken. Dafür beantwortet man am Abend nochmals eine Stunde E-Mails. Diese neuen Arbeits- und Lebensmodelle bieten uns viele positive Möglichkeiten, aber sie sind auch herausfordernd, weil wir unser Verhalten, unsere Einstellungen und Überzeugungen verändern müssen. Das Lösen von alten Gewohnheiten, wie dem acht-bis-fünf-Uhr-Job, bei dem wir kaum Pausen machen und einfach uns nur auf den Feierabend und die Ferien freuen. Bei einem rund um die Uhr Erreichbarkeits-Modell ist es ohne Pausen nicht möglich, gesund und zufrieden zu leben. Wir müssen lernen unser Leben selber zu organisieren und nach unseren Werten zu leben, was bewusste Pausen verlangt, die wir einbauen müssen.

Nach seinen Werten zu leben tönt gut, nur wie stellt man das konkret an?

Diese Werte sind die Herausforderungen in der Praxis und im Privaten. Wichtig ist, dass man sich überhaupt mal fragt: Welches sind denn unsere / meine Werte, nach denen ich leben möchte und welches ist der Zweck meiner Existenz? Je mehr ich darüber weiss und je mehr ich diese Werte, meinen Zweck der Existenz kenne und leben kann, desto mehr komme ich ins Lot, in die Mitte der Balance und desto glücklicher werde ich sein. Dies beinhaltet aber, dass ich diese Werte möglichst viele Stunden am Tag leben kann. Das bedingt, dass die Firma oder der Betrieb bei denen ich arbeite, ähnliche Grundwerte vertritt, die den meinen entsprechen. Als Beispiel: Wenn ich in einem Betrieb arbeite, in dem der Wert «quick and dirty» – mach die Arbeit hauptsächlich schnell, dafür nur zu mittlerer Qualität – vertreten wird, und mein eigener Wert an die Arbeit «gut und nachhaltig» ist, dann brauche ich über die Dauer zu viel Energie. Ich bin kaum zufrieden und schon gar nicht glücklich. Und wahrscheinlich werde ich auch keine gute Arbeit leisten, weil ich etwas leisten muss, das für mich keinen Wert hat. In anderen Worten, wenn ich viele Stun-

den am Tag das tun kann in der Art und Weise, wie es mir entspricht, werde ich es gerne tun und werde auch gut darin sein. Dies weil es meinem Wert entspricht und ich somit viel Motivation und Drive mitbringe.

Wie wenden Sie das mit Ihren Klienten an?

In der ganzen Diskussion von Occupational Balance sind die eigenen Werte meines Erachtens zentral oder bedeuten die Basis, auf der überhaupt eine Occupational Balance angeschaut werden kann. Erst wenn die Werte mit den Klientinnen diskutiert und beschrieben sind, wird es möglich sein, die individuelle Occupational Balance danach zu analysieren, Ziele zu setzen und dann zu optimieren. Um diese Grundwerte herauszufinden, kann der Ansatz der ACT – Acceptance und Commitment Therapie – sehr hilfreich sein. In der Erfassung mit dem Klienten wende ich gerne unter anderem einen «Wertekompass» nach ACT an, kombiniert mit einem Wochenplan, um die tatsächliche Situation zu erfassen. Dann einen GAS, um klare Ziele zu setzen, wie wo stehe ich jetzt gleich «Ist Situation» und wo will ich hin gleich Ziel. In der konkreten Umsetzung mit dem Klienten können dann Methoden helfen, wie Pacing, oder Ansätze aus «Getting Things Done», Graded Exposure, Motivierendes Interviewing etc. und natürlich viele kleine Tricks und Kniffs, die helfen, eine Veränderung zu unterstützen, wie z.B. auch das Transtheoretische Modell TTM von Prochaska und diClemente beschreibt.

Was ist an der Umsetzung schwierig?

Etwas zu verändern im Leben ist immer eine Herausforderung und es braucht vor allem Zeit und Ausdauer. Man kann nicht zu viel aufs Mal ändern wollen und ich glaube es ist wichtig, die kleinen Schritte einer Veränderungen wertzuschätzen. Sich dafür zu loben und Freude daran zu haben. Die andere Schwierigkeit ist, dass das Wort «Balance» ein Ziel suggeriert, das kaum zu erreichen ist. Eine Waage, eine Balance sollte ja im Lot sein. Aber das ist im Leben wohl kaum je so oder nur für kurze Momente. Ich erachte ein

gewisses Spektrum plus 20° bis minus 20° als Ziel. Zentral ist sicher die Fähigkeit, zu erkennen, wenn die Balance allzu weit aus dem Lot gerät. Es gilt dann, flexibel wieder etwas zu verändern im Leben, um das Lot wieder anzusteuern. Wichtig ist, zuerst zu wissen, wohin sich denn meine Occupational Balance verändern soll. Was sind meine persönlichen Werte? Und davon ausgehend, was wäre denn mein Ziel, was wäre meine individuelle Occupational Balance?

Wie ist Occupational Balance messbar? Gibt es eine Erfolgskontrolle?

Occupational Balance ist eine Theorie, Theorien lassen sich aber nicht messen. In der Praxis, im Alltag bei der Umsetzung kann man mit dem Klienten Ziele setzen und formulieren, was er verändern möchte, wie er sein Leben gestalten möchte etc. Diese Ziele sind dann z.B. mittels GAS gut messbar. Vielleicht ist es auch das Ziel, dass der Klient lernt, seine Occupational Balance immer wieder zu überdenken und sich dem Lot anzunähern, somit zu verändern. Es ist ein Prozess, der nicht am Tag X erreicht sein wird. Daher müsste viel mehr als Ziel gelten, die Fertigkeiten zu entwickeln, flexibel handeln zu können, um je nach Lebenssituation wieder ins Lot zu kommen.

In Ihrer Praxis werden viele KlientInnen mit Handverletzungen behandelt. Wie kann man in diesem Bereich an einer ausgewogenen Lebensgestaltung arbeiten?

Bei einer Handverletzung ist meistens von einem Tag auf den anderen das ganze Leben verändert. Viele Klienten arbeiten eine Weile nicht und können zu Beginn mit ihren Einschränkungen kaum alleine den Alltag bewältigen. In einer solchen Situation ist die ganze Occupational Balance nicht mehr im Lot. Für eine effiziente, gute Heilung ist es aber wichtig, dass es uns gut geht, damit der «Hormoncocktail» im Blut stimmt. Beispiel: Wenn es uns nicht gut geht und wir z.B. Stress haben, haben wir einen höheren Cortisolwert – zuviel Cortisol verzögert unter anderem die Wundheilung. Daher ist es logisch, dass es gerade

in solchen Krisen-Situationen sehr wichtig ist, an der Occupational Balance zu arbeiten, damit die Heilung des Gewebes oder des Traumas etc. möglichst gut verlaufen, indem sich der Hormoncocktail schnell wieder normalisiert. Es ist wichtig, mit diesen Klienten über ihren momentanen Alltag zu sprechen und was sie tun können, damit es ihnen möglichst gut geht. Zuhause vor dem TV zu sitzen, ist für die meisten nicht die optimale Lösung. Mir helfen dabei Fragen, wie was tun Sie gerne?, was macht Ihnen Spass? Und ich ermutige und unterstütze die Klienten darin, diese Tätigkeiten dann wieder auszuführen. Neben diesen Situationen bei Menschen mit akuten Handverletzungen haben wir in unserer Praxis auch viele Klienten, die an einer Überlastung leiden (Repetitive Strain Injury RSI, Cumulative Trauma Disorder CTD). Ich glaube, dass es für eine nachhaltige Verbesserung ihrer Symptome, dringend nötig ist, über ihre Werte und ihre Occupational Balance zu sprechen. Neben allen ergonomischen Gesichtspunkten und physikalischen Massnahmen, ist meine Erfahrung, dass häufig erst im Gespräch

über Werte und Occupational Balance der Kern der Ursache zu Tage kommt. Und erst dann können sich diese Beschwerden nachhaltig verbessern, wenn die Klienten bereit sind, ihr Leben zu verändern, so dass sie im Allgemeinen weniger Stress haben und nachhaltig zufriedener werden. Sinnbildlich sehe ich bei vielen Klienten mit einer Überlastungsproblematik ein «Burnout im Arm». Es gilt dann hinzuschauen, warum dieses «Burnout» da ist und Veränderungen einzuleiten, damit es besser wird.

Sie verfügen über grosses theoretisches Wissen und vertiefte berufliche Erfahrung zum Thema – Wie gelingt es Ihnen persönlich, diese Balance zu leben?

Natürlich ist es auch für mich eine Herausforderung, dieses «Spektrum an Balance» mehr oder weniger zu leben. Aber gleichzeitig merke ich auch, dass es mir besser geht, je näher ich mich dem Lot annähere. Und daher glaube ich, dass es eine natürliche Motivation ist, geistig, körperlich und seelisch im Lot zu sein. Den Drive zu spüren, wenn man im Lot ist und diese tiefe Zufriedenheit mit

sich und der Umwelt ist einfach umwerfend! Aber es ist ein stetiger Prozess und manchmal ist man näher dran und manchmal zwingt uns das Leben durch Ereignisse, dass man sich von weit draussen wieder langsam ans Lot annähern muss.

* Interview per Mail geführt

Literatur

- Aegler, B. and F. Heigl (2008). «Die Rolle der Ergotherapie bei Menschen mit chronischen Schmerzen - ein Modell.» *Ergotherapie* 10: 23-27.
- Allen, D. (2001) *Getting Things Done-The art of Stress-free Productivity* Penguin books
- Binswanger, M. (2008) *Die Tretmühlen des Glücks*, Herder
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow-das Geheimnis des Glücks* Klett-Cotta Stuttgart
- Dahl J., Lundgren T., Plumb J., Stewart I., (2009) *The Art and Science of Valuing in Psychotherapy*, New Harbinger Publications, Inc. Oakland
- Gladwell M., (2005) *Blink - The power of thinking without thinking*, Penguin Group
- Harris R., (2009) *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei: Ein Umdenkbuch* Kösel Deutschland
- Jonsson, H. and D. Persson (2006). «Towards an Experimental Model of Occupational Balance: An Alternative Perspective on Flow Theory Analysis.» *Journal of Occupational Science* 13(1): 62-73.
- Pink, H. (2009) *Drive-The surprising truth about what motivates us*, Canongate Edinburgh London New York Melbourne
- Strelecky, J. (2009) *The big five for live-Was wirklich zählt im Leben*, Deutscher Taschenbuch Verlag München



Wissensaustausch
unter den Gesundheitsberufen
31. Mai - 1. Juni 2012

Anmeldung und Informationen:



Echange des savoirs dans les
professions de la santé
31 mai - 1er juin 2012

Inscription et informations:

www.schp.ch