

Selbstfürsorge im Beruf



«Wer [...] stets perfekt sein will, wird perfekt unglücklich.» *



Jasmin Over
RedaKo

Perfekt! Bin ich eine gute Logopädin, wenn ich versuche, es perfekt zu machen? Ist Perfektionismus gut in unserem Beruf? Nicht? Sogar schädlich? Eine psychische Erkrankung gar? Laut Wikipedia ist «Perfektionismus ein Persönlichkeitsmerkmal, gekennzeichnet durch sehr hohe Massstäbe, einer Rigidität der Massstäbe und einem leistungsabhängigen Selbstwert.» Das klingt ja gar nicht sympathisch, finde ich.

In diesem Heft beschäftigen wir uns auch mit Perfektionismus. Ina Kimmel zeigt uns erfrischend neue Perspektiven zum Thema und Cathy Caviezel stellt in ihrem Artikel unseren Perfektionismus womöglich in Frage. Im Interview mit zwei Logopädinnen geht es um den Umgang mit den Herausforderungen im Logopädie-Alltag. Das führt gleich zum ebenso spannenden Thema dieser Ausgabe: Resilienz. Ein Begriff, der in aller Munde ist. Allerdings mehr, wenn es um unser Klientel geht. Im aufschlussreichen Artikel von Leonie Stumpp erfahren Sie, dass Resilienz lernbar und wichtig für einen ausbalancierten Berufsalltag ist. Catherine Emmenegger wiederum zeigt uns, wie wir Achtsamkeit in unseren Berufsalltag einbringen können.

In diesem Sinne wünsche ich aufhellende Momente mit unserer neuen Ausgabe und verbleibe mit meinem neuen Therapieziel: Gelassen, empathisch und aufrecht dem Tag mit seinen Wellen begegnen.

Jasmin Over

✎ * Der Titelauszug stammt von Walter Ludin (*1945), Schweizer Journalist, Aphoristiker, Buchautor, Mitglied des franziskanischen Kapuzinerordens.

Impressum

DLV-AKTUELL HERAUSGEBER	Bulletin des Deutschschweizer Logopädinnen- und Logopädenverbandes DLV, Grubenstrasse 12, 8045 Zürich, T 044 350 24 84, info@logopaedie.ch, www.logopaedie.ch
REDAKTION	Endredaktion: Myriam Schnider Redaktionelle Mitarbeit: Katja Meyer, Jasmin Over, Anika Helfer, Eliane Fermaud, Sarah Stooss, Edith Bohli
GESTALTUNG FOTOS / QUELLEN	Kaspar Thalmann Fotos von den Verfasser:innen zur Verfügung gestellt
DRUCK	SWS Medien AG Print, Sursee
ERSCHEINUNG	viermal jährlich
AUFLAGE	2000 Exemplare
HINWEIS	Beiträge von fremden Autor:innen müssen sich nicht mit der Meinung des DLV decken. Werbebeilagen /Flyer stellen keine Empfehlungen des DLV dar.
LOB UND KRITIK	Mail an die Redaktion: info@logopaedie.ch

Vorschau

Die nächste Nummer erscheint
im Dezember 2024
zum Thema Wortschatz

«Eine lange Warteliste macht auf allen Seiten grossen Druck.»

Personalmangel, Erwartungsdruck und Wartelisten – Themen mit denen auch Heidi Zutter und Delia Cutri vom logopädischen Dienst der Stadt Luzern konfrontiert sind. Im Gespräch erzählen die beiden, wie sie mit den Herausforderungen umgehen.



Heidi Zutter

Dipl. Logopädin seit 24 Jahren, Leiterin des logopädischen Dienstes der Stadt Luzern



Delia Cutri

Dipl. Logopädin im ersten Berufsjahr am logopädischen Dienst der Stadt Luzern

Die Logopädinnen des logopädischen Dienstes der Stadt Luzern sind in einem Arbeitszeitmodell tätig, in welchem sie ihre Tätigkeiten am und um das Kind selber einteilen. Je nach Bedarf und Ressourcen kann so der Anteil an Einzeltherapien, Beratungen oder Gesprächen mit Bezugspersonen variieren. Alle Berufseinsteiger:innen bekommen eine Mentorin zur Seite gestellt.

Was sind aktuell die grössten Herausforderungen in eurer täglichen Arbeit?

Heidi: In meiner therapeutischen Arbeit ist das gerade das Schuljahresende. Ich schliesse Therapien ab, mache noch einige Abklärungen und Kontrollen und organisiere die Übergabe von Kindern an Kolleginnen. Der administrative Aufwand, der halt das Schuljahresende mit sich bringt.

Und auch in meiner Aufgabe als Leiterin des Dienstes steht mit dem Ende des Schuljahres viel Administratives an. Eine bereits länger andauernde Herausforderung ist, dass wir es seit drei Jahren nicht mehr geschafft haben, alle Stellen zu besetzen. Wir müssen mit weniger Leuten trotzdem das Gleiche abdecken und müssen uns irgendwie organisieren. Das gut hinzukriegen ist eine grosse Herausforderung für das ganze Team und für mich als Leitung natürlich auch.

Delia: Bei mir ist es ähnlich wie bei Heidi. Es ist Ende Schuljahr und ich plane, wie es weitergeht. Diesbezüglich sind die Erwartungen von Lehrpersonen manchmal schwierig. Es kommen beispielsweise kurzfristige Anmeldungen zu Abklärungen rein, die ich nicht mehr durchführen kann. Teilweise gibt es unterschiedliche Vorstellungen

darüber, wann welches Kind dran kommen müsste oder welches Kind zuerst in die Therapie kommen darf. Solche Entscheidungen finde ich eine Herausforderung nach einem Jahr im Beruf.

Allgemein herausfordernd finde ich Entscheidungen bei komplexeren Fällen. Wenn das Kind zum Beispiel nicht nur Logopädie-Bedarf, sondern noch viele andere Themen hat. In diesen Fällen zu entscheiden, ob das Kind noch etwas anderes braucht, und wenn ja was und was zuerst, ist anspruchsvoll. Bei diesen Fragen sind die Besprechungen mit meiner Mentorin sehr hilfreich. Auch die Praxisgruppe für Berufseinsteigerinnen der PH Luzern, die fünf Mal pro Jahr stattfindet, gibt mir immer wieder neue Inputs.

H: Die Erwartungen der Lehrpersonen sind im Schulbetrieb wirklich eine Herausforderung. Wichtig finde ich, anzuerkennen, dass die Lehrpersonen oft auch unter grossem Druck stehen, genau wie wir. Und manchmal spüren wir dann den Druck, den sie haben, bei uns. Hier hilft es mir, wenn ich das Gespräch mit der Lehrperson suche und ihr bestätige «Ich sehe, mit diesem Kind bist du wirklich gefordert in der Schule, aber es ist aktuell nicht meine Therapie, die dieses Kind braucht».

D: Ich gebe den Lehrpersonen Rückmeldungen und biete bei Unklarheiten und Fragen einen telefonischen Austausch an. Das hilft oft schon viel. Wenn ich ein Kind nicht in die Therapie aufnehmen, bespreche ich mit der Lehrperson, was in der Klasse konkret schwierig ist und versuche, sie zu beraten. Und ich kann bei diesem Austausch auch nochmals ausführlicher begründen, warum das Kind keine Logopädie braucht.

Und wie ist es bei euch mit der Warteliste?

H: Eine lange Warteliste macht auf allen Seiten grossen Druck. Es ist mir wichtig, meine Mitarbeiterinnen davor zu schützen. Deshalb habe ich vor zwei Jahren zusammen mit meiner Stellvertreterin entschieden, dass wir die Anzahl Therapieeinheiten pro Kind limitieren. Es gibt 16 Therapieeinheiten und dann muss eine Pause gemacht und ein nächstes Kind aufgenommen werden, unabhängig davon, wo man in der Therapie steht. So können wir mehr Kindern einen Therapieplatz anbieten. Das machen wir nun seit zwei Jahren so.

Wie ist das angekommen?

H: Das wurde im Team überwiegend gut akzeptiert. Ich glaube teilweise waren die Logopädinnen auch froh, da es durch diesen Entscheid von oben einfacher wurde, Therapiepausen gegenüber Eltern und Lehrpersonen zu begründen. Wir haben eine Auswertung von dieser Vorgehensweise gemacht. Und auch wenn wir im nun anstehenden Schuljahr ähnlich viele vakante Stellen haben wie bisher, haben wir entschieden, dass wir diese Vorgehens-

weise wieder etwas aufweichen und sie der Warteliste angepasst werden darf. Wenn man keine Warteliste hat, darf man auch längere Therapiephasen machen und sich mehr am Bedarf des Kindes orientieren. Wenn es eine Warteliste gibt, wird das Phasensystem beibehalten.

D: Dieses Phasensystem ist sehr entlastend für mich als Berufseinsteigerin. Dadurch wird mir der Entscheid, ob jetzt oder zu einem anderen Zeitpunkt eine Pause angezeigt ist, abgenommen. Ich schicke das Kind einfach einmal in die Pause und schaue es dann später wieder an. Es war wichtig für mich zu sehen, dass die Kinder auch in den Pausen Fortschritte machen. An meinem Standort können wir die Kinder jeweils innerhalb von zwei bis drei Monaten in die Therapie aufnehmen.

H: Die Erfahrungen, die wir in den vergangenen zwei Jahren gemacht haben, in welchen wir etwa einen Viertel unseres gesamten Pensums nicht besetzen konnten, haben auch einen positiven Aspekt. Es hat uns geholfen, noch genauer zu priorisieren, welche Kinder regelmässige logopädische Therapie benötigen. Ich finde den Fachkräftemangel nicht super und freue mich natürlich, wenn wir irgendwann wieder alle Stellen besetzt haben. Aber dennoch sehe ich in dieser schwierigen Situation durchaus auch die Chance, sich Strategien zu überlegen, wie wir mit weniger Ressourcen zurechtkommen.

Gab es Situationen, in denen sich Eltern oder Lehrpersonen stark gegen die Therapiepause gewehrt haben?

D: Bei mir nicht. Ich hatte das immer von Anfang an kommuniziert und dadurch war es für alle Bezugspersonen klar.

H: Die klare Kommunikation sehe ich als A und O. Zu Beginn des Schuljahres haben wir alle Lehrpersonen über unsere Situation und den daraus entstandenen Entscheid mit den kürzeren Therapiephasen informiert. Das hat das Verständnis aller Beteiligten erhöht und war entlastend. Weil sie nun besser Bescheid wussten über die angespannte Personalsituation, sind die Lehrpersonen beispielsweise noch vor einer definitiven Anmeldung auf uns zugekommen, um zu besprechen, ob eine Abklärung sinnvoll ist. Auch den Eltern erklären wir die Situation und das Vorgehen gleich zu Beginn der Therapie und erleben auch hier meistens viel Verständnis. Viele Eltern sind froh darüber, dass sie einen Therapieplatz bekommen, auch wenn dieser zeitlich begrenzt ist.

In diesem Heft gibt es einen Artikel zum Umgang mit Perfektionismus. Bestimmt gibt es bei euch auch Situationen, in denen ihr die Therapie mit einem Kind pausiert oder abschliesst, ohne sagen zu können «es ist perfekt». Wie geht ihr damit um?

H: Durch meine Lebenssituation und meine Geschichte hat sich vieles relativiert. Es gibt mir eine gewisse Gelassenheit, dass ich schon andere Herausforderungen im Leben meistern musste. Ich kann nun einfacher sagen «So, nun ist gut, gut genug». In meinen jüngeren Jahren habe ich sehr zu Perfektionismus geneigt. In einer Weiterbildung von Nitza Katz-Bernstein vor etwa 15 Jahren gab es einen Satz, der mir besonders geblieben ist: «Mach dich nicht so klein, denn so gross bist du gar nicht.» Also, dass nicht alles von mir als Logopädin abhängt. Dieser Satz hat sich mir stark eingeprägt und hilft mir zu relativieren, was in meinen Möglichkeiten steht. Natürlich kann ich etwas bewirken, aber auch andere Menschen im Netzwerk des Kindes können das.

D: Ich bin auch eher eine gelassene Person und scheine meinen Perfektionismus bereits vor dem Berufseinstieg abgelegt zu haben. Auch meine Mentorin hat mir dies mitgegeben und aufgezeigt, welche anderen Unterstützungssysteme die Kinder ja vielleicht schon haben. Ihre Einstellung hat mich darin bestärkt, dass die weitere Entwicklung des Kindes nicht nur von mir abhängt. Und die Erfahrung, dass in der Therapiepause Fortschritte passieren, hat mir gezeigt, dass die meisten Kinder eigene Ressourcen haben, welche durch meine Impulse in der Therapiephase angestossen werden können.

Das Interview führte Myriam Schnider, RedaKo

Edith Lüscher geht in Pension **Der Abschied beim DLV war zauberhaft! DANKE!**



Edith Lüscher

DLV-Geschäftsleiterin von 2005 – 2024

Bereits mit etwas Abstand schaue ich auf die DLV-Zeit zurück und bin glücklich, dass ich mit einem so guten Gefühl in die Pensionierung starten konnte.

Der grossartige Abschied anlässlich der Delegiertenversammlung vom 8. Juni und das anschliessende Fest haben mich überrascht, gefreut, bereichert und berührt. Die vielen schönen Worte, all die Karten der Delegierten, die einfallsreichen Darbietungen, die Geschenke, die zahlreichen Mails waren fulminant und zeigten die Wertschätzung des Verbands respektive der Verbandsmitglieder mir und meiner Arbeit gegenüber.

Allen, die in «meinen» 18.5 Jahren in irgendeiner Weise zum Verbandswohl beigetragen haben, die den Vorstand und mich unterstützten, die mit aufbauender Kritik oder Lob Feedback gaben, danke ich nochmals herzlich. Besonderer Dank gilt allen, die sich für meinen Abschluss engagiert haben und mir in Lenzburg einen wunderschönen Tag/ Abend bescherten.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Die ersten Wochen der «neuen Freiheit» konnte ich genießen, nicht zuletzt auch im Wissen, dass meine Nachfolgerin Edith Bohli mit viel Vorfreude, Motivation, Können und Engagement den DLV zusammen mit dem Vorstand, mit Sandra von Rohr vom Sekretariat und mit weiteren Engagierten umsichtig in die Zukunft führen wird.

Allen DLV-Mitgliedern und damit Logopäd:innen wünsche ich (weiterhin) viel Freude am Beruf, unterstützende Arbeitsbedingungen und privat viel Erfreuliches.

Edith Lüscher

Die Wellen des Alltags gelassen reiten



Leonie Stumpp

Psychologin MSc., Beraterin und Trainerin, Resilienz Zentrum Schweiz

Der Alltag ist geprägt von Herausforderungen, Veränderungen sowie kleinen und grossen Krisen. Das alles kann uns manchmal ganz schön aus der Bahn werfen. Resilienz kann uns dabei unterstützen, wieder zurückzufinden. Die gute Nachricht lautet: Resilienz ist erlernbar.

Definition

Resilienz ist die Kraft, die uns nach Krisen wieder aufstehen lässt. Und genau das ist der springende Punkt. Bei Resilienzförderung geht es nicht darum, dass wir so stark werden, um nie mehr Schwierigkeiten und Herausforderungen zu erleben. Vielmehr geht es darum, einen gesunden Umgang damit zu finden und wie die Steh-auf-Tierchen (siehe Abb. 1) immer wieder aufzustehen.

Je nach Ausmass der Erlebnisse oder des Drucks kann es passieren, dass wir in Schieflage oder komplett aus dem Gleichgewicht geraten. Was wir von diesen Steh-auf-

Tierchen lernen können, ist wieder aufzustehen, sobald der Druck wegfällt. Und genau darum geht es bei der Resilienz. Wir dürfen mal den Kopf hängen lassen oder in Schieflage geraten, wichtig ist, dass wir es schaffen, uns wieder aufzurichten.

Das Wort «Resilienz» stammt aus dem lateinischen (lat. resiliere) und bedeutet so viel wie «zurückspringen» oder «abprallen». Und auch das ist Teil der persönlichen Resilienz. Wir dürfen Dinge abprallen lassen oder Nein sagen, wenn es zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Ganz allgemein spricht man von der «Toleranz eines Systems



Abb. 1 **Steh-auf-Tierchen als Resilienz-Symbol**

gegenüber Störungen». Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt. Welter-Enderlin (2006) spricht von Resilienz als «... die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.» In dieser Definition wird klar, dass Krisen und Herausforderungen zum Leben dazu gehören und uns reifen lassen, wodurch wiederum die Resilienz steigt.

In der Resilienz-Diskussion ist es wichtig zu beachten, dass die Resilienz einer Person kein fixer konstanter Zustand ist, sondern ein lebenslanger Lernprozess. Unsere Resilienz oder unsere Widerstandskraft kann von Kontext zu Kontext anders ausfallen und in verschiedenen Phasen des Lebens unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Forschung

Der Ursprung der Resilienzforschung geht unter anderem auf Emmy Werner zurück. Sie war eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin und erlangte internationale

Bekanntheit durch ihre Längsschnittstudie mit 698 Kindern auf der Hawaiiinsel Kauai (Werner, 1993). Sie begleitete dabei alle Kinder die 1955 auf der Insel Kauai geboren worden sind pränatal bis zu ihrem 40. Lebensjahr. Die Studie zeigte auf, dass sich Kinder, die biologischen, medizinischen und/oder sozialen Risikofaktoren (wie z.B. Komplikationen bei der Geburt oder Armut) ausgesetzt waren, im Durchschnitt negativer entwickeln als andere ohne diese Risikofaktoren. Sie sind zum Beispiel häufiger delinquent, psychisch weniger stabil und später beruflich weniger erfolgreich. Ausserdem kopieren viele im Erwachsenenalter dieselben destruktiven Verhaltensweisen ihrer Eltern, sogar wenn sie selbst darunter gelitten haben.

Das meistbeachtete Resultat von Werners Studie war jedoch die Tatsache, dass sich ein Drittel der Kinder mit den zahlreichen Risikofaktoren positiv entwickelte und gute Ergebnisse und Erfolge in ihrem Leben erzielte. Sie führten gesunde und stabile Beziehungen, waren schulisch erfolgreich und zeigten keine Verhaltensauffälligkeiten. Diese Kinder waren trotz vorhandener Risikofaktoren re-

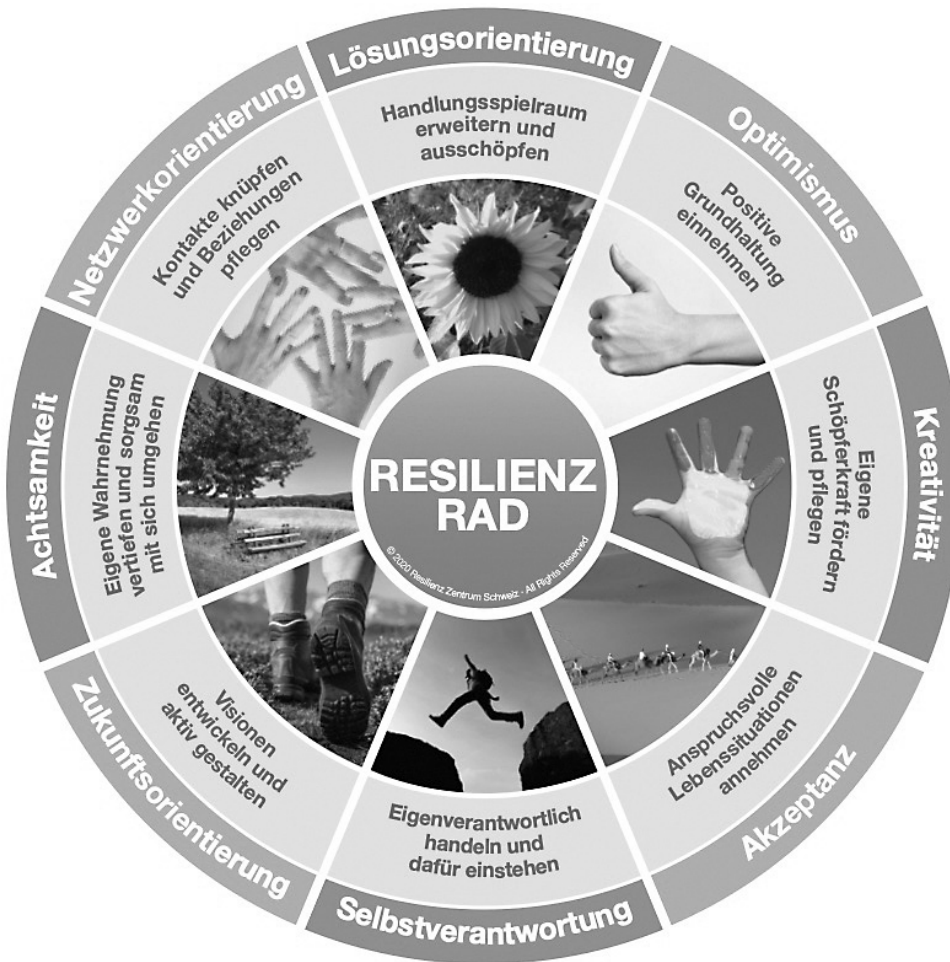


Abb. 2 Resilienzrad mit 8 Resilienzfaktoren

silient. Verschiedene Faktoren spielten dabei eine Rolle, wobei einer in Werners Studie besonders herausstach. Die resilienten Kinder hatten mindestens eine Bezugsperson in ihrem Leben. Diese Person musste nicht aus dem nahen familiären Umfeld des Kindes stammen, dazu können auch Lehrpersonen, Nachbar:innen, Tanten, Onkel etc., zählen.

Das Interesse an der Resilienzforschung nahm weiter zu und es wurden weitere Faktoren identifiziert, die die Resilienz eines Individuums fördern können (Bengel & Lysenko, 2012). Das Resilienzrad (siehe Abb. 2) beschreibt acht dieser Faktoren. Dazu gehören Kreativität, Akzeptanz, Selbstverantwortung, Zukunftsorientierung, Achtsamkeit, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Optimismus. Alle diese Faktoren hängen zusammen und sind essenziell für die Kultivierung und Erhaltung der persönlichen Resilienz.

Resilienz ist lernbar

Ein weiteres Forschungsergebnis ist die Erkenntnis, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern durch die Interaktion mit Menschen und der Umwelt erworben und weiter ausgebaut werden kann. Dabei stehen resiliente Denk- und Verhaltensmuster im Vordergrund. Diese lassen sich trainieren und können auch im Erwachsenenalter erlernt und gestärkt werden. Dies dank der lebenslangen Neuroplastizität des menschlichen Gehirns.

Die bewusste Auseinandersetzung mit eigenen Denk- und Verhaltensmustern ist zentral, um Platz für resiliente Alternativen zu schaffen. Die bereits vorhandenen persönlichen und sozialen Ressourcen sollen dabei nicht ausser Acht gelassen werden. Eine Möglichkeit diese Ressourcen zu aktivieren, um einer Herausforderung anders zu begegnen, bietet der bewusste Perspektivenwechsel.

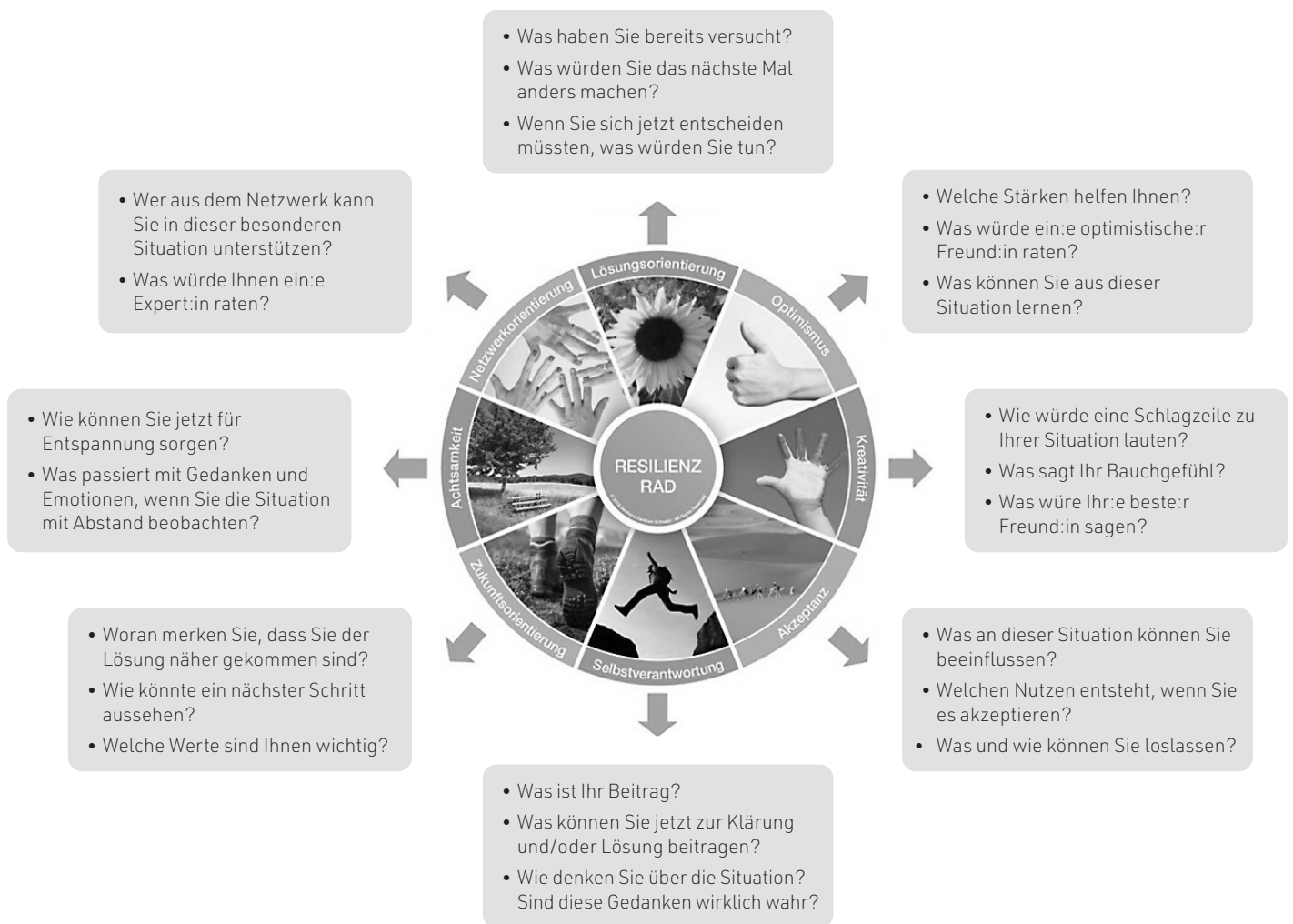


Abb. 3 Resilienzzrad mit Reflexionsfragen

Nebst der beschreibenden Funktion des Resilienzzrades, kann dieses als Hilfsmittel genutzt werden, um mit konkreten Schwierigkeiten oder Herausforderungen gut umzugehen. In schwierigen Situationen neigen wir teilweise zum «Scheuklappendenken», was meist nicht zum gewünschten Ziel führt. Ein Perspektivenwechsel kann dieses eingeschränkte Denken für neue Lösungen und Ideen zugänglich machen. Die acht Resilienzfaktoren unterstützen uns dabei, da aus verschiedenen Blickwinkeln auf die Situation geschaut wird. Abbildung 3 zeigt mögliche Beispiele für Reflexionsfragen zum Perspektivenwechsel pro Faktor.

Das Resilienz Zentrum Schweiz

Der Name ist Programm! Der Fokus des Resilienz Zentrums Schweiz ist es, bei Individuen resiliente Denkweisen und resilientes Verhalten im Umgang mit anspruchsvollen Situationen zu fördern sowie Unternehmen und Organisationen beim Aufbau einer resilienten Organisationskultur zu unterstützen. Ziel ist es, die Resilienz sowohl präventiv als auch in konkreten Veränderungsprozessen

zu fördern. Zum Angebot gehören öffentliche Seminare, Coachings und massgeschneiderte Inhouse-Angebote für Organisationen. Als erste Institution in der Schweiz bietet das Zentrum mit den «Work-Ins» ein mentales Fitnessstudio für das regelmässige Resilienztraining an. Diese gibt es auch für die Hosentasche als E-Training.
Leonie Stumpp

Literaturverzeichnis

logopaedie.ch

Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz
Aeschengraben 16, 4051 Basel
www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Loguan empfiehlt:



Weiterbildung zum **FACHTHERAPEUT**

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE
SPRACHTHERAPIE NACH

DR. BARBARA ZOLLINGER L

In dieser Weiterbildung
setzen Sie sich
umfassend mit dem
Konzept der entwick-
lungspsychologischen
Sprachtherapie nach
Dr. Barbara Zollinger
auseinander.

**JETZT
ANMELDEN!**
BEGINN IST
IM FEBRUAR
2025

Auf www.loguan.de finden Sie weitere
Informationen! www.loguan.de → Fachtherapeuten

Ihre Ansprechpartnerin Silvia Probst:
s.probst@loguan.de

Anmeldung unter www.loguan.de



LOGUAN Fortbildungsinstitut e.K.
Dreifaltigkeitsweg 13 | 89079 Ulm-Wiblingen
info@loguan.de | www.loguan.de

LOGUAN®
Fortbildungsinstitut für Sprache e.K.

Auch als Live-Web-Seminar

Fachtherapeut(in) für kognitiv-orientierte Sprachtherapie und Kognitives Training

mit Zertifikat (102 FP)
3 Module je 4 Tage

Unter ärztlicher
Leitung



Bitte fordern Sie das Seminarprogramm an:
akademie für Kognitives Training
nach Dr. med. Franziska Stengel

Nöllenstraße 11 • 70195 Stuttgart
Tel: 0711 - 697 98 06 • Fax: 0711 - 697 98 08
www.kognitives-training.de • info@kognitives-training.de

Master Logopädie

Studienbeginn 2025

Mit einem Master in Logopädie können Sie
als Führungsperson in pädagogisch-therapeu-
tischen, sonderpädagogischen, wissenschaft-
lichen, behördlichen und bildungspolitischen
Bereichen arbeiten.

Melden Sie sich an für die Infoveranstaltung
am 6. November: www.hfh.ch/info-ma-log



HfH Interkantonale Hochschule
für Heilpädagogik

7 Schritte zur Stärkung unserer Resilienz

Die eigene mentale Gesundheit im Blick behalten – das ist wichtig, wenn wir unseren Beruf langfristig gesund und zufrieden ausführen möchten. Ina Kimmel zeigt auf, welche Bausteine dabei eine Rolle spielen und mit welchen konkreten Schritten wir unsere Resilienz im Therapiealltag stärken können.



Ina Kimmel

Logopädin, systemischer Coach & systemische Organisationsentwicklerin

Selbstwahrnehmung als Basis

Ein wichtiger Baustein im Resilienztraining ist zunächst die Selbstwahrnehmung. Dabei gilt es herauszufinden, welche konkreten Ereignisse im Berufsalltag Stressoren darstellen und welche als Energiegeber wahrgenommen werden. Diese Erkenntnisse können als Basis für die Lösungssuche und das Resilienztraining dienen. Wichtig dabei ist: Jeder Mensch empfindet andere Dinge als belastend und als energiespendend. Diese Erkenntnisse sind eng mit der individuellen Bedürfnisstruktur verbunden.

Individuelle Bedürfnisse unter der Lupe

Die eigenen Bedürfnisse sind ein wichtiger Faktor, wenn es darum geht, wie Logopäd:innen im Berufsleben gesund und zufrieden bleiben. Menschen, die auf Dauer in einem Umfeld arbeiten, das ihrer eigenen Bedürfnisstruktur widerspricht, verlieren langfristig an Motivati-

on, was auch einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben kann. Im Rahmen des Resilienztrainings ist es daher hilfreich, die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen und herauszufinden, in welchem Maße sie bereits im Berufsleben Beachtung finden. Folgende Bedürfnisse können bei der Reflexion angeschaut werden: Freiheit und Autonomie, Sinn und Wertkongruenz, Sicherheit, physiologische Grundbedürfnisse wie Schlaf und Nahrung, Beziehung, Erkundung, Anerkennung und Selbstwert, Dominanz und Höherstellung (Fischer-Epe, 2007). Das Eintreten für die eigenen Bedürfnisse kann herausfordernd sein. Das Thema Abgrenzung ist daher ein weiterer wichtiger Baustein im Resilienztraining.

Abgrenzung als Zeichen von Professionalität

Paul Lahninger, systemischer Coach aus Österreich, bezeichnet es als einen Aspekt von Professionalität, gut auf die eigenen Ressourcen zu achten und verant-

wortungsvoll die eigenen Grenzen zu wahren (Lahnin-ger, 2018). Die Idee «Ich grenze mich von bestimmten Themen ab, damit ich meine professionelle Rolle als Logopäd:in wahre» kann ein erster hilfreicher Leitsatz sein, mehr auf die eigenen Grenzen zu achten. Darüber hinaus kann sich Abgrenzung zum Beispiel in Form von Nein sagen, Kritik üben oder auch in Form von mentaler Abgrenzung äussern. Achtsamkeitsübungen, Mental-training oder die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (2016) können Ansatzpunkte sein, sich in diesem Bereich weiterzuentwickeln.

Proaktive Haltung bei der Problemlösung

Wichtig bei alledem ist, sich bewusst zu machen, dass Resilienz keine Stressresistenz darstellt. Auch resiliente Menschen erleben in ihrem Leben Herausforderungen. Sie haben allerdings Strategien verinnerlicht, wie sie mit diesen Stressoren umgehen können. Sie agieren proaktiv (Helmreich & Lieb, 2015). Eng verbunden ist diese proaktive Haltung mit dem eigenen Selbstwirksamkeitserleben.

Selbstwirksamkeit als Motor für Veränderungen

Selbstwirksamkeit ist ein Schutzfaktor, der sich positiv auf die Resilienzentwicklung auswirkt. Menschen die selbstwirksam sind, schauen auf die Bereiche in ihrem

7 erste Schritte für Ihre Resilienzentwicklung

1 Entdecken Sie Ihre Krisenkompetenz

Sie haben in Ihrem Berufsleben schon zahlreiche kleinere oder grössere Herausforderungen gemeistert. Finden Sie heraus, wie Ihnen das genau gelungen ist. Machen Sie sich Notizen zu drei solcher Herausforderungen. Das kann der erfolgreiche Umgang mit einem herausfordernden Patienten sein, der Neustart im Job nach einem Umzug in eine neue Stadt oder ein Konflikt mit einer Kollegin. Wie genau haben Sie diese vergangenen Herausforderungen gemeistert? Welche Kompetenzen konnten Sie in dieser Phase an den Tag legen? Was haben Sie konkret dazu beigetragen, die Situation zu meistern? Wie ist Ihnen das konkret gelungen? Wer hat Sie dabei unterstützt? Die Antworten auf alle diese Fragen können Ihnen einen wichtigen Hinweis auf Ihre Krisenkompetenz geben, die eine wichtige Grundlage für die Bewältigung zukünftiger Situationen darstellt.

2 Analysieren Sie Energiefresser und Energiegeber

Nehmen Sie sich einen Wochenplan zur Hand und notieren Sie dort alle Dinge, die in einer durchschnittlichen Woche bei Ihnen anstehen. Von Behandlungen, über Teambesprechungen, Pausen, Berichte schreiben, Hobbys, Haushalt, usw. Markieren Sie in einem nächsten Schritt alle Energiegeber in einer Farbe, alle Energiefresser in einer anderen Farbe. Analysieren Sie Ihren Plan: Was sollte bleiben, wie es ist? Welche kleinen Veränderungen im Wochenplan könnten Stressoren minimieren oder Energiegeber ausweiten? Denken Sie dabei bewusst in kleinen Schritten und setzen Sie sich aus den Erkenntnissen ein Ziel, das Sie in den nächsten Wochen erreichen wollen.

3 Machen Sie echte Erholungspausen statt Pseudopausen

Das Mittagessen essen und dabei einen Bericht schreiben? Eine gemeinsame Pause mit Kolleg:innen machen und gleichzeitig einen aktuellen Fall besprechen? Eine kurze Pause machen und dabei einen Angehörigen zurückrufen? Achtung, hierbei handelt es sich nicht um echte Erholungspausen. Versuchen Sie, solchen Pseudopausen auf die Spur zu kommen und verwandeln Sie diese mit der Zeit in echte Erholungspausen. Häufig ist es schwierig, von heute auf morgen den ganzen Alltag umzuplanen. Stattdessen können Sie mit kleineren Zeitfenstern oder einigen ausgesuchten Tagen beginnen. Was kann noch helfen? Zum Beispiel ein Ortswechsel. Gehen Sie raus aus dem Gebäude und gehen Sie bewusst für 10 Minuten spazieren. Lassen Sie Ihr Smartphone im Gebäude um Ablenkung vorzubeugen. Überlegen Sie, ob Sie in der Pause das Bedürfnis nach Alleinsein oder Gemeinschaft haben. Handeln Sie danach, damit Ihre Pause echte Erholung bringt.

Leben, auf die sie Einfluss haben. Sie sind davon überzeugt, dass sie auch im Kleinen Einfluss auf Dinge haben und suchen bewusst nach diesen Hebeln, die sie in Bewegung setzen können. Im Therapiealltag könnte die Frage dazu lauten: Auf welche Bereiche in meinem aktuellen Berufsleben habe ich wirklich Einfluss? Welche kleinen Veränderungen liegen in meiner Hand und wie kann ich sie konkret anstossen?

Ina Kimmel

Literaturverzeichnis

logopaedie.ch

4 Trainieren Sie Ihren Blick auf Ressourcen

Im hektischen Alltag ist es leicht, den Fokus auf Probleme und Herausforderungen zu legen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um Ihre eigenen Stärken und die Ressourcen in Ihrem Umfeld zu erkennen. Notieren Sie beispielsweise täglich drei Dinge, die gut gelaufen sind oder die Ihnen geholfen haben. Diese positive Perspektive fördert nicht nur Ihre Resilienz, sondern stärkt auch Ihre Zufriedenheit und Motivation.

5 Kultivieren Sie einen gesunden Umgang mit Ihren Emotionen

Im Therapiealltag können Sie innerhalb eines Tages mit den unterschiedlichsten Emotionen konfrontiert sein. Daher ist es wichtig, Strategien zur Emotionsregulation zu entwickeln und zu pflegen. Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, um Ihre eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Meditationen oder Atemtechniken, können dabei helfen, einen klaren Kopf zu bewahren und emotionale Reaktionen besser zu steuern. Finden Sie gesunde Wege, um Ihre Emotionen auszudrücken. Gespräche mit Kolleg:innen, Supervisionen oder das Führen eines Tagebuchs können dabei unterstützen, belastende

Gefühle zu verarbeiten und innere Spannungen abzubauen. Erlauben Sie sich, Ihre Emotionen zu fühlen und anzuerkennen, ohne sie zu bewerten. Jeder Mensch erlebt negative Gefühle wie Stress, Frustration oder Traurigkeit. Indem Sie diese Emotionen akzeptieren, können Sie konstruktiver mit ihnen umgehen und Lösungen finden. Fördern Sie bewusst positive Emotionen in Ihrem Alltag. Erleben Sie Momente der Freude und Zufriedenheit, indem Sie kleine Erfolge feiern und Dankbarkeit praktizieren. Positive Emotionen wirken wie ein Puffer gegen Stress und tragen zur Stärkung Ihrer psychischen Widerstandskraft bei.

6 Üben Sie das Nein sagen

Im Berufsalltag kann es schwierig sein, eigene Grenzen zu setzen und «Nein» zu sagen, besonders wenn es darum geht, anderen zu helfen oder zusätzliche Aufgaben zu übernehmen. Doch die Fähigkeit Nein zu sagen, ist entscheidend für den Erhalt Ihrer psychischen und physischen Gesundheit. Ein klares Nein schützt Ihre eigenen Ressourcen und hilft Ihnen, Ihre Energie und Zeit auf die wichtigsten Aufgaben zu konzentrieren. Überlegen Sie sich, welche Aufgaben wirklich Priorität haben und welche Sie getrost ablehnen können.

Lernen Sie Nein zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen. Ein respektvolles und freundliches Nein zeigt, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen respektieren. Dies ist nicht egoistisch, sondern notwendig, um langfristig effektiv und gesund arbeiten zu können. Üben Sie verschiedene Strategien, um ein klares Nein zu formulieren. Das könnte eine direkte, aber höfliche Ablehnung sein oder ein Vorschlag für eine Alternative, die für beide Seiten akzeptabel ist. Zum Beispiel: «Ich kann diese Aufgabe heute nicht übernehmen, aber ich kann morgen dabei helfen.»

7 Machen Sie Resilienz zur Teamsache

Soziale Unterstützung durch Austausch und Hilfsangebote im Team können die Resilienzentwicklung jeder einzelnen Person verbessern, aber auch zu einer besseren Teamresilienz beitragen. Resilienz wird stärker, wenn sie gemeinsam gelebt wird. Planen Sie regelmässige Teammeetings, in denen nicht nur organisatorische Themen besprochen, sondern auch positive Erlebnisse und Strategien zur Stressbewältigung geteilt werden. Ein starkes Team bietet Halt und Inspiration in herausfordernden Zeiten.

MBSR als Möglichkeit mit Stress umzugehen

«Warum isch es au numä so schwär, z'si, wie me wett, dass me wär?»

MBSR ist eine etablierte und evaluierte Methode, um Techniken der Achtsamkeit zu erlernen – mit dem Ziel, Stress zu reduzieren. Wie MBSR im Kurs vermittelt wird und was Achtsamkeit mit Logopädie zu tun hat, wird in diesem Artikel erläutert.



Catherine Emmenegger

M.A., dipl. Logopädin und MBSR Lehrerin

MBSR – Achtsamkeitspraxis strukturiert lernen

Für viele Logopäd:innen dürfte bezüglich Achtsamkeit das Sprichwort «der Schuster hat die schlechtesten Schuhe» zutreffen. Wir gehen zwar einfühlsam und achtsam mit unseren Klient:innen um und bestärken sie darin, diese Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, vergessen dabei aber immer wieder uns selbst. Oft sind es knappe Ressourcen, welche den eigenen Anspruch auf Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber vergessen lassen. Helfen könnte da ein MBSR-Kurs. Was verbirgt sich hinter den vier Buchstaben «MBSR»? Das Akronym wurde von Jon Kabat-Zinn (*1944), amerikanischer

Molekularbiologe und Professor, eingeführt und steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», zu Deutsch «Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion». Kabat-Zinn entwickelte einen standardisierten Achtwochenkurs zur Stressreduktion, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich gut untermauert ist. Es werden verschiedene Techniken gelehrt, die den Teilnehmenden helfen, besser mit Stress umzugehen. Eine solche Technik ist beispielsweise der Bodyscan – eine systematische Selbstwahrnehmungsübung im Liegen. Auch Körperübungen, die auf Yoga basieren, eine Sitzmeditation mit Konzentration auf die Wahrnehmung und Atmung sowie meditatives Gehen sind Inhalte, die schrittweise erlernt werden. Damit die nachweisbaren, neurologischen Veränderungen stattfinden können, ist das regelmässige Üben zu Hause integraler Bestandteil des Kurses. Neben der Übungspraxis wird auch wertvolles Wissen aus den Bereichen Stressforschung, Kommunikation und Psychologie vermittelt.

Erfahrungen mit Achtsamkeit im Therapiealltag

Dass es sich lohnt, sich mit Achtsamkeit auseinanderzusetzen, wird mir nebst dem Umgang mit mir selbst, auch immer wieder im Therapiealltag mit den Klient:innen bewusst. Zum Beispiel bei der Behandlung funktioneller Stimmstörungen; hier ist die funktionelle und personale Selbstwahrnehmung der Betroffenen ein wichtiger Bestandteil der Therapie (Hammer 2009) und es sind viele Parallelen zu den Methoden von MBSR auszumachen. So ist beispielsweise die absichtslose Wahrnehmung Herzstück von MBSR. Aber auch bei weiteren Elementen von MBSR, wie Körperübungen, Atemmeditation und Inputs zu Themen der Kommunikation, wird die Nähe zur Behandlung von Stimmstörungen deutlich.

Fühlst du dich inspiriert, deine eigene Achtsamkeitspraxis zu (re)aktivieren?
Auf mindfulness.swiss findest du viele kurze Achtsamkeitsübungen. Zum Beispiel die SALI-Übung, mit der in vier Schritten ein kurzer Ruhemoment im Alltag entsteht.



S = Stoppen: Gib dir jetzt die Erlaubnis zu stoppen, mit dem Lesen aufzuhören. Richte die Aufmerksamkeit nach Innen. Falls es angenehm für dich ist, kannst du die Augen schliessen.

A = Atem spüren: Nimm wahr, wie er in den Körper ein- und ausströmt und welche Empfindungen dabei entstehen, z.B. in der Nase, im Brustraum und in der Bauchregion.

L = Lächeln: Mit dem Lächeln verkörpern wir die Freundlichkeit uns selbst und der Welt gegenüber. Ein sanftes Lächeln/ inneres Strahlen entstehen lassen und wahrnehmen, wie es sich auf deinen Körper und deine Stimmung auswirkt.

I = Innehalten: Wende dich mit einer freundlichen Haltung, welche durch das Lächeln verkörpert wird, dem zu, was gerade in dir und um dich herum passiert. Versuche allen Erfahrungen (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse), ob angenehm, unangenehm oder neutral, mit Neugierde und Freundlichkeit zu begegnen, ohne etwas ändern zu wollen. Bevor du in den Alltag zurückkehrst, frage dich: «Was ist jetzt wirklich wichtig, was brauche ich, was wäre hilfreich?»

Auch im neurologischen Feld erlebe ich, wie Achtsamkeit krankheitsbedingte Verlangsamung für Betroffene und Angehörige erträglicher machen kann. So ist es für sie häufig angenehmer, eine Achtsamkeitsübung zu praktizieren, als sich auf ihre verlorenen Fähig- und Fertigkeiten zu fokussieren.

Dysphagiepatient:innen werden mitunter gezwungenermassen zu Achtsamkeitspraktizierenden. Aufgrund der beeinträchtigten Essfunktion wird eine erhöhte Fokussierung notwendig. Die Betroffenen führen so oft, ohne es zu wissen, eine Achtsamkeitsübung durch – denn die Konzentration auf hochautomatisierte Prozesse, wie beispielsweise das Essen, zu richten, wird im MBSR systematisch unterrichtet. Eine Übung besteht beispielsweise darin, die Zähne achtsam zu putzen.

Auch im Schulalltag können sich Achtsamkeitsübungen positiv auswirken, wie die Sendung Einstein vom 9.11.23 zeigt. Darin wird eine Schulklasse porträtiert, welche von der Lehrerin regelmässig in Achtsamkeit angeleitet wird. Je nach Arbeitsfeld und Therapieziel sind folgende Übungen auch im logopädischen Alltag bereits vertraute Instrumente:

- Die Aufmerksamkeit bewusst auf den Körper richten. Wo wird etwas wahrgenommen? Durch Berührung mit der Hand die Wahrnehmung stärken.
- Bewusst atmen. Beim Ausatmen entspannen. Wahrnehmen, wohin der Atem fliesst. Bewegungen im Körper wahrnehmen.
- Therapien rhythmisieren, indem z.B. auf eine schriftliche Arbeit eine Atemübung folgt.
- Eine Klangschielle anklingen lassen und anzeigen, wenn der Ton nicht mehr hörbar ist.

- Achtsames Bewegen: z.B.: Schultern vor- und rückwärts kreisen, Äpfel pflücken / einsammeln und sich dabei in verschiedene Richtungen dehnen, Einbeinstand etc.
- Die aktuelle Gefühlslage verbalisieren und mit einem Gegenstand oder einer Zeichnung visualisieren.

Weiterführende Informationen sind bei der Vereinigung MoMento Swiss, die sich der Verbreitung von Achtsamkeit in der Schule widmet, zu finden.

Mindfulness Universum

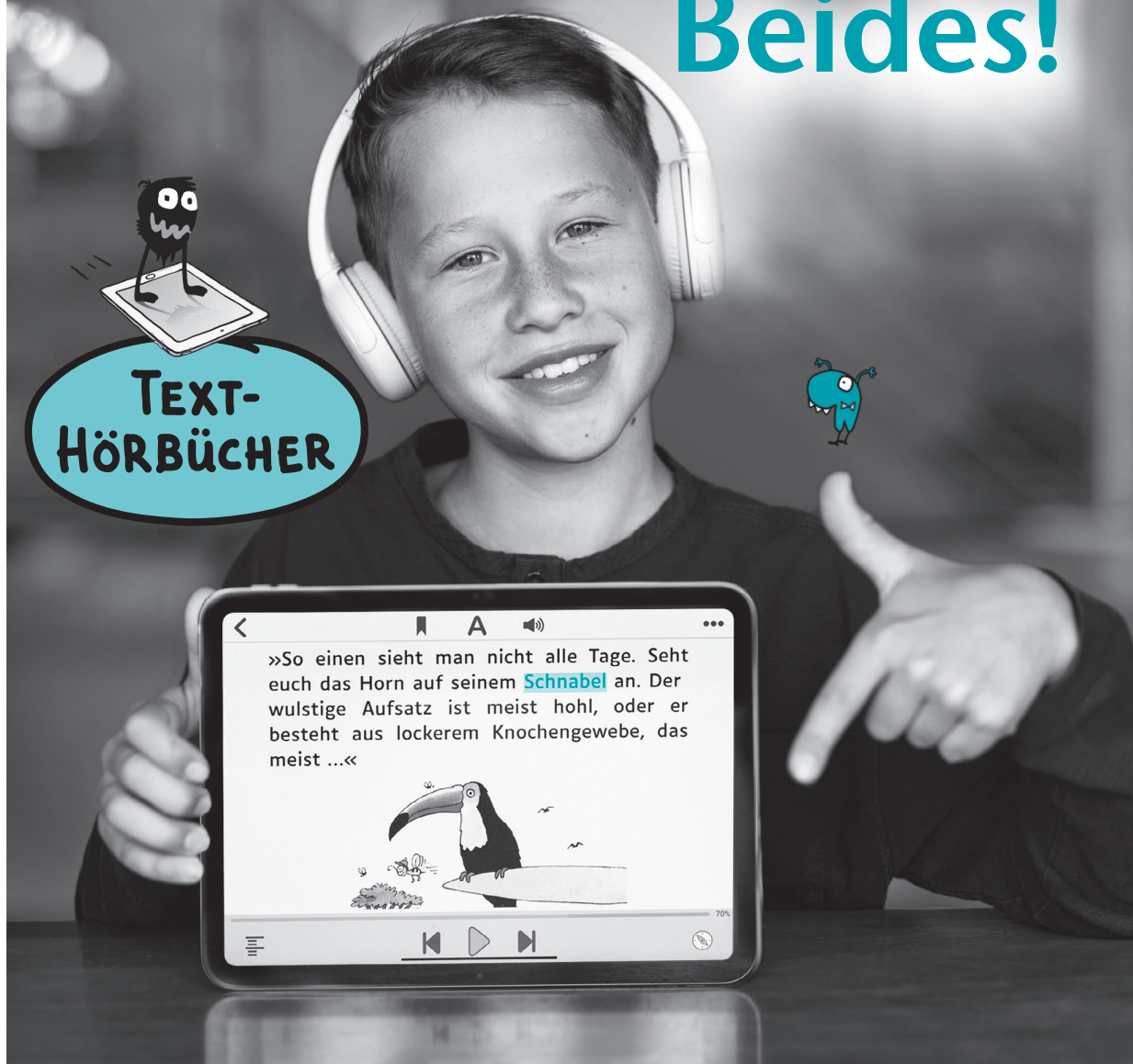
Aufgrund der nachweislichen Wirksamkeit beteiligen sich verschiedene Krankenkassen an den Kurskosten für MBSR. Es gibt auch kritische Stimmen, die sich jedoch eher generell auf die Achtsamkeitsbewegung an sich beziehen. Sie betonen, dass Selbstoptimierung nicht die Lösung für gesellschaftliche Probleme sein kann (Klein 2016). Ein anderer Vorwurf fokussiert, dass einige MBSR-Techniken aus religiösen Traditionen entstammen, wo sie der zweckfreien spirituellen Entwicklung alleine dienen. MBSR-Kurse hingegen verfolgen ein ganz bestimmtes Ziel, nämlich Stressreduktion zu erreichen. Spirituelle Wege würden so in einem säkularen, materialistischen Umfeld ad absurdum geführt, so die Kritik.

Schliesslich kann auch MBSR die Frage, die Ruedi Krebs (1985) in seinem im Titel zitierten Lied stellt, nicht beantworten. Weshalb ist es so schwer, so zu sein, wie man möchte, dass man wäre? Achtsamkeit kann jedoch darin unterstützen, es immer mehr zu werden.

Catherine Emmenegger

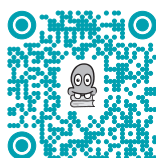
 **Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur**
logopaedie.ch

Hören oder lesen? Beides!



Text-Hörbücher sind Hörbücher zum Mitlesen. Sie bieten optimales Augen-Ohren-Lesen und wecken die Lesefreude. Nur bei Buchknacker, der Online-Bibliothek bei Dyslexie und AD(H)S, bis 18 Jahre kostenlos. Jetzt ausprobieren!

Die Online-Bibliothek
buchknacker.ch



**Buch
knacker** 

Perfektionismus

Die Balance zwischen Ressourcen und Ansprüchen finden



Cathy Caviezel

Psychologin und Organisationsberaterin, Dozentin und Beraterin
zu Gesundheits- und Selbstmanagementthemen an der PHZH

Logopäd:innen sind in einem anspruchsvollen Setting und mit einem ebensolchen Fächer von Aufgaben und Methoden gefordert. Diese Anforderungen betreffen sowohl die berufliche Praxis als auch das persönliche Wohlbefinden. Umso wichtiger ist es, sich das Arbeitsleben nicht durch hohe Ansprüche an sich selbst zusätzlich zu erschweren. Wie gelingt ein gesunder Umgang mit den Anforderungen von aussen und den eigenen Ansprüchen? Dieser Artikel bietet hilfreiche Denkanstösse.

Die Anforderungen an Logopäd:innen sind zahlreich und wie in allen Berufen werden sie nicht weniger. Da sind zum einen die Vielfalt an Störungsbildern und die individuellen Ansätze im Umgang damit sowie die Heterogenität der Schüler:innen, Klient:innen oder Patient:innen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Fähigkeiten und kulturellen Hintergründen. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen ist für alle Beteiligten eine Herausforderung in Bezug auf Koordination,

Kommunikation und dem Vertreten der eigenen Fachexpertise – persönlich und in Bezug auf die zeitlichen Ressourcen. Generell ist ein effizientes Zeitmanagement notwendig, um die zahlreichen Therapien und Aufgaben ressourcenschonend zu planen und auch der Dokumentation und den verlangten Berichten gerecht zu werden. Wie in allen sogenannten «Kontaktberufen» ist die Beziehung das A und O für den Therapieerfolg. Das heisst, persönlich präsent zu sein und allenfalls auch Frustra-

tionen aushalten zu müssen. Belastend kann ebenfalls der Umgang mit Eltern und Angehörigen sein, die zwar das Beste für ihr Kind oder die betroffene Person möchten, aber nicht immer die gleiche Vorstellung davon haben, was das sein könnte.

Als ob die Anforderungen in therapeutischen Berufen nicht schon hoch genug wären, setzen sich gerade engagierte Logopäd:innen mit ihren eigenen hohen Ansprüchen unter Stress.

In meiner Beratungstätigkeit mache ich die Erfahrung, dass Fragen oft wirksamer sind als Antworten. Deshalb werfe ich im Folgenden Fragen zu einigen Themenbereichen auf, auf die ich - mehr als Gedankenteppich - eingehen möchte. Die Reihenfolge der Fragen ist nicht zufällig. Die Fragen sind am Ende des Artikels zusammengefasst.

Was ist mir wirklich wichtig im Leben?

Häufig geht im Hamsterrad des Alltags das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse verloren. Dinge werden vorzu abgearbeitet und man reagiert auf das, was am lautesten ruft und vermeintlich am dringendsten ist. Die Woche ist bereits wieder vorbei und meine Ich-Zeit hat nicht stattgefunden. Auch in der Arbeit möchte ich meine leitenden Werte einbringen und leben können, damit es mir gut geht. Ist das in meinem Umfeld und meiner Tätigkeit möglich und was braucht es dazu? Die Frage, was mir im Leben wirklich wichtig ist, verdient Präsenz im Alltag und Aufmerksamkeit und steht deshalb in der Reihenfolge zuoberst. Wer, wenn nicht ich selbst, kann mir die Erlaubnis geben, mich um meine Wünsche und Bedürfnisse zu kümmern? Es lohnt sich, sich in wiederkehrenden Abständen Zeit und Raum dafür zu nehmen, um sich darüber Gedanken zu machen. Welche meiner Bedürfnisse bleiben in meinem gelebten Alltag immer wieder auf der Strecke, weil sie von links und rechts durch Anforderungen und Anliegen ausgebremst werden? Neben dem Erkennen und Benennen muss es darum gehen, wann und wo mein Bedürfnis im Alltag seinen Platz erhält und wie es ganz konkret zum Leben erweckt werden kann.

Wie gehe ich mit meinen Ressourcen um?

Im Berufsalltag von Logopäd:innen sind die Gelegenheiten, sich zu verausgaben, endlos. Es ist hilfreich zu wissen, welche Ressourcen mir tatsächlich zur Verfügung stehen, um mir durch eine konkrete Planung die Arbeit zu

erleichtern. Mit Ressourcen sind einerseits zeitliche und materielle Ressourcen gemeint, andererseits aber auch meine persönlichen Kräfte und Stärken. Dazu muss ich mir bewusst machen, welche Energieräuber in meinem Leben aktiv sind und wie ich meine Batterien am besten wieder aufladen kann. Was tut mir gut und hält mein Energielevel in der Balance? Diese Aktivitäten dürfen nicht vernachlässigt werden, auch nicht, um Zeit für die Arbeit zu gewinnen. Wenn mir das Singen im Chor oder der Waldspaziergang am Abend Kraft geben, dann muss ich mir diese Aktivität verbindlich einplanen - auch wenn der Bericht dann liegen bleibt. Welche Energieräuber kann ich konkret minimieren oder sogar ausschalten?

Wer will etwas von mir und mit welcher Berechtigung?

Anforderungen und Aufträge dürfen auch hinterfragt werden. Ein bekanntes Tool ist das Eisenhower-Prinzip, das auf eine Rede des ehemaligen US-Präsidenten zurückgeht. Aufgaben werden in einer Matrix nach Dringlichkeit und Wichtigkeit eingeteilt. Sind sie dringlich UND wichtig (wie zum Beispiel ein verlorenes Kind oder eine wichtige terminliche Deadline), müssen sie sofort erledigt werden. Wichtige, aber nicht dringliche Dinge brauchen ihren Platz in der Agenda und können mit einem realistischen Zeitaufwand geplant werden. Die Aufträge, die nicht wichtig sind, aber Dringlichkeit vorgeben, sind zum Beispiel Mails oder Anrufe, die mich von wichtigen Dingen ablenken und meine Aufmerksamkeit absorbieren. Ich darf den Mut haben, alles nicht Wichtige UND nicht Dringliche wegzulassen. Fällt mir dies schwer, kann ich es auch einfach länger liegen lassen und es erledigt sich im besten Fall von selbst.

Reicht «gut genug»?

«Ich muss alles selbst machen», «Ich will niemanden enttäuschen» oder «Ich muss immer für meine Arbeit da sein». Wenn man zu den Menschen gehört, die zu stressverschärfenden Gedanken neigen, ist das Verfolgen des Prinzips «Gut ist gut genug» eine grosse Herausforderung. Was tue ich für mich selbst und meine eigenen Ansprüche, das eigentlich gar nicht von mir verlangt wird?

Wer bestimmt, wie viel genug ist? Sind es die Vorgesetzten, die Menschen in meinem Umfeld, meine Schüler:innen, Klient:innen, Patient:innen und deren Eltern und Angehörige durch ihre Rückmeldungen, die die Latte festlegen? Letztendlich entscheide ich selbst,

auch aufgrund meiner Familien- und Lerngeschichte. Häufig haben wir seit der frühen Kindheit Glaubenssätze verinnerlicht, die damals ihre Berechtigung hatten oder zumindest erklärbar waren und uns heute immer noch in ihrer absoluten Form begleiten. Die Anweisung «Mach es perfekt!» wirkt sich positiv aus, indem ich beispielsweise wertschätzende Rückmeldungen für meine Arbeit erhalten. Der Nachteil ist, dass ich mich für diesen Anspruch so stark engagieren muss, dass ich – gerade bei einer uferlosen Tätigkeit – in eine anhaltende Überlastung geraten kann. Perfektion ist immer unerreichbar. Die Umwandlung des Glaubenssatzes in einen «Erlaubersatz», wie beispielsweise «Ich mache es gut und werde fertig», kann gelingen, indem ich mich mit Fragen beschäftige, wie:

- Woher kommt dieser Glaubenssatz und inwiefern ist er noch gültig? Wie äussert er sich in meinem Berufsalltag?
- Was sind seine Vorteile, die mich unterstützen und die ich beibehalten möchte? Und welche Anteile möchte ich nicht mehr verfolgen?
- Was würde sich für mich dadurch in meinem Alltag ändern?

Etwas gut zu machen, ist angesichts der Vielzahl von Aufgaben in den meisten Fällen gut genug. Es hilft, mir vorzustellen, ob es überhaupt jemandem auffallen würde, wenn ich meinen Bericht weniger detailliert ausführe. Wer liest diese Berichte und worauf kommt es dabei wirklich an? Wenn ich mir überlege, welche meiner Aufgaben unverzichtbar und unverhandelbar in der gewohnten Qualität erledigt werden müssen, kann ich Prioritäten setzen und Entlastung herbeiführen. Bei einigen Aufgaben kann ich mich fragen, was das Schlimmste ist, das passieren könnte, wenn ich diese Aufgabe «gut genug» erledige.

Bei all diesen Fragen geht es darum, achtsam und bewusst dranzubleiben, mit den Erkenntnissen in kleinen Schritten gewünschte Änderungen zu initiieren und bei alledem nicht zu streng mit sich selbst zu sein.

Cathy Caviezel

Leitfragen für deinen Umgang mit Anforderungen

- Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Welches Bedürfnis von mir darf nicht zu kurz kommen? Welche Werte leiten mich und sind in meiner Arbeit unverzichtbar?
- Wie gehe ich mit meinen Ressourcen um? Wenn ich so weiterarbeiten würde, wie voll wären meine Batterien am Ende des (Schul-)Jahres?
- Was genau ist mein Auftrag (und wo endet dieser)? Welche Aufträge darf ich deshalb auch ablehnen? Wer möchte etwas von mir und mit welcher Berechtigung?
- Ist das Anliegen wichtig und/oder dringend (oder kann es warten)?
- Welche Aufgaben könnte ich weglassen oder nicht mehr mit der gleichen Genauigkeit und dem gleichen Zeitaufwand erledigen?
- Wie schwer fällt es mir, loszulassen (auch von Dingen, die ich nicht beeinflussen kann)?
- Welche Gedankenmuster verstärken mein Stresserleben? Welche Vor- und Nachteile haben diese Glaubenssätze?

Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur

logopaedie.ch

Therapie von Dysphagie bei M. Parkinson

Im DLVaktuell vom Frühling 2022 war über die Entstehung und das geplante Vorgehen der logopädischen Praxisempfehlung für die Therapie von Dysphagie bei M. Parkinson zu lesen. Gerne berichten wir hier über die Projektbestandteile, den aktuellen Stand der Arbeiten und das geplante weitere Vorgehen.



Ines Konzett

Dipl. Logopädin EDK,
Qualitätsbeauftragte K/SBL,
Logopädin in eigener Praxis, Chur



Dr. Katharina Winiker

Dipl. Logopädin EDK, Wissenschaftliche
Mitarbeiterin und Stv. Leitung Abteilung
Forschung und Entwicklung, SHLR

Die Konferenz der Schweizerischen Berufsverbände der Logopädinnen und Logopäden (K/SBL) positioniert und vertritt die Logopädie auf nationaler Ebene. Sie verbindet die sprachregionalen Verbände aus der Romandie (ARLD), dem Tessin (ALOSI) und der Deutschschweiz (DLV). Vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat die K/SBL den Auftrag erhalten, eine Praxisempfehlung für die Therapie von Dysphagie zu erarbeiten. Die Praxisempfehlung dient als Pilotprojekt bei den zu verhandelnden Qualitätsverträgen (Art. 58a). Sie bezieht sich auf die Dysphagietherapie bei M. Parkinson, denn mit einer Prävalenz von rund 82% ist die Dysphagie eine hochrelevante Problematik in dieser Kohorte (Kalf et al., 2012). Mögliche Konsequenzen umfassen bspw. die Dehydratation, Mangelernährung (Barichella et al., 2009), Medikationsproblematiken (Leta et al., 2023) sowie negative psychosoziale Auswirkungen (Leow et al., 2010). Aspi-

rationenpneumonien gelten als ein Hauptgrund für eine Hospitalisation (Fujioka et al., 2016) und die Pneumonie gilt als eine der häufigsten Todesursachen bei Menschen mit M. Parkinson (Beyer et al., 2001). Diese Tatsachen verdeutlichen die Wichtigkeit, dass Betroffene von der bestmöglichen logopädischen Therapie profitieren sollen können. Die erste schweizerische evidenz- und konsensbasierte Praxisempfehlung soll zur optimalen logopädischen Versorgung von Menschen mit M. Parkinson, die an einer Dysphagie leiden, beitragen.

Die Praxisempfehlung «Evidence- and Consensus-based Recommendations for Dysphagia Management in Individuals with Parkinson's Disease» besteht aus verschiedenen Teilen. Der **evidenzbasierte** Teil beinhaltet eine systematische Literaturrecherche, bei welcher 33 Studien eingeschlossen, auf ihr Evidenzlevel und ihre Qualität hin

Mit der Aktualisierung des Krankenpflegeartikels (KLV 10) im April 2020 erteilt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) der K/SBL die Auflage, eine schweizerische logopädische Praxisempfehlung im Bereich Dysphagie in Zusammenarbeit mit einer Ausbildungsstätte zu erstellen.

Rekrutierung der wissenschaftlichen Mitarbeitenden und klinischen Expert:innen –
Projektplanung – Zusammenarbeit mit Ausbildungsstätten und anderen Organisationen –
Sicherung der Projektfinanzierung.

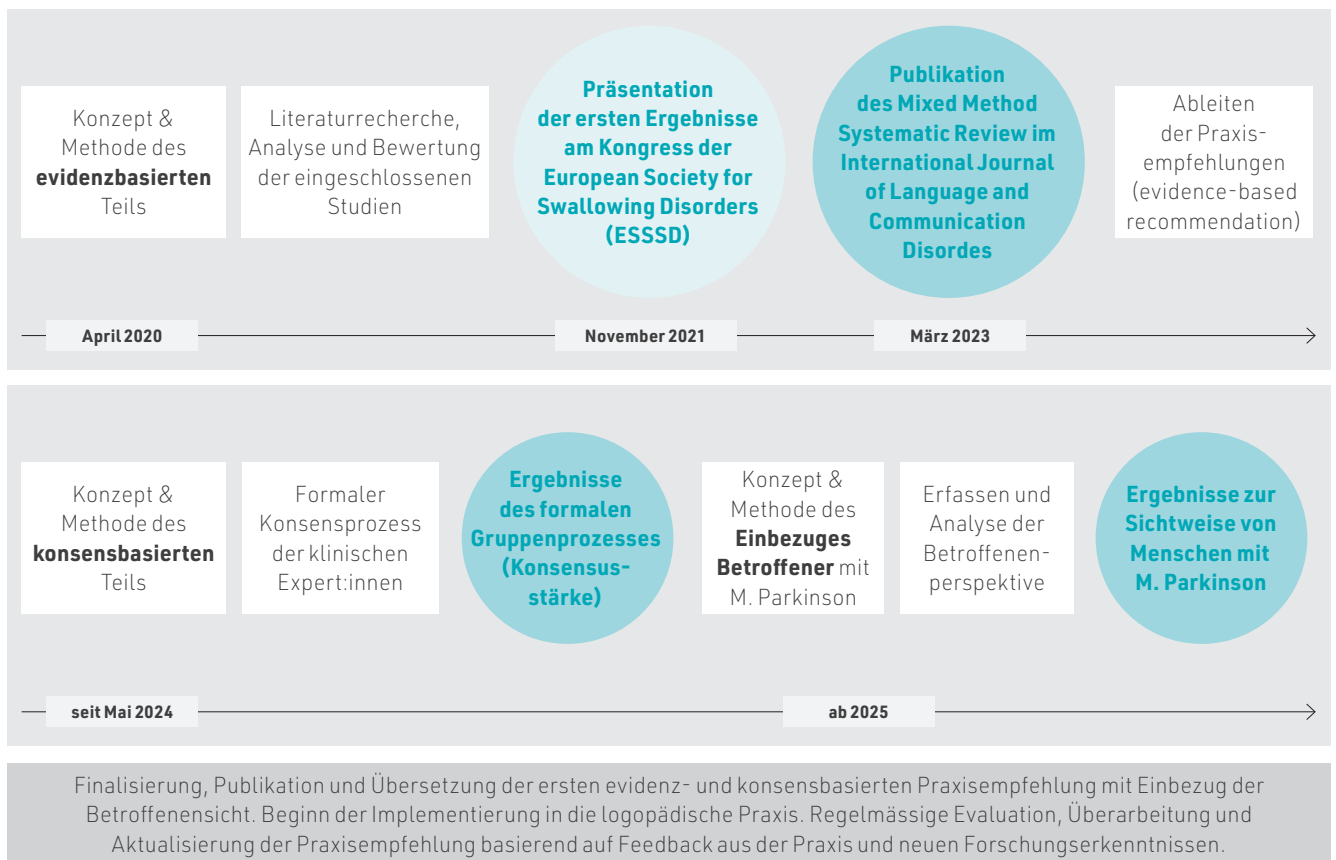


Abb. 1: **Evidence- and Consensus-based Recommendations for Dysphagia Management in Individuals with Parkinson's Disease**

geprüft und Daten zur Dysphagietherapie extrahiert wurden. Die ersten Ergebnisse des Reviews wurden auf dem Kongress der European Society for Swallowing Disorders (ESSD) 2021 präsentiert. Im März 2023 wurde der Mixed Method Systematische Review in der Zeitschrift International Journal of Language and Communication Disorders publiziert (Winiker & Kertscher, 2023). Auf Basis dieser wissenschaftlichen Arbeit und mit Einbezug von Empfehlungen aus bestehenden Guidelines wurden gemäss National Health and Medical Research Council (NHMRC) evidenzbasierte Praxisempfehlungen abgeleitet. In Vorbereitung steht der **konsensbasierte** Teil des Projektes, welcher einen formalen Konsensusprozess mit klinischen Expert:innen beinhaltet. Die Expert:innen werden in einem mehrschrittigen Verfahren die ausgearbeiteten Praxisempfehlungen basierend auf ihrer klinischen Expertise evaluieren. Weiter soll auch die **Erfahrung von Betroffen-**

nen in die Praxisempfehlung einfließen. Damit wird ein zentraler Aspekt der AGREE-Methodik, auf deren Basis die Praxisempfehlung erstellt wird, erfüllt. Die Grafik gibt einen Überblick über die bereits geleisteten Arbeiten und das geplante weitere Vorgehen.

Die Sicherung der Projektfinanzierung war weiter Inhalt unserer Arbeit. Parkinson Schweiz hat im Juli 2020 einen Antrag der K/SBL für finanzielle Unterstützung bewilligt. Im Juni 2024 wurde ein weiterer Antrag von der Eidgenössischen Qualitätskommission (EQK) gutgeheissen. Die K/SBL dankt an dieser Stelle für die finanzielle Unterstützung, welche die Durchführung des Projektes ermöglicht.
Ines Conzett und Katharina Winiker

 **Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur**
logopaedie.ch



Delegiertenversammlung

Von Rüebliorten, Geschlechtervielfalt und Velofahrten

Aufmerksam verfolgen 153 Teilnehmende die Delegiertenversammlung in Lenzburg

Die Delegiertenversammlung des DLV vom 8. Juni 2024 in Lenzburg gehört bereits der Vergangenheit an. Der folgende Einblick soll die Delegierten in Erinnerungen schwelgen und DLV Mitglieder etwas Delegiertenversammlungsluft schnuppern lassen.

Alles beginnt im schönen Kanton Aargau. Der VAL (Verein Aargauer Logopädinnen und Logopäden) empfängt 153 Delegierte aus der gesamten Schweiz. Nach der Eröffnungsrede von Bérénice Wisard, Präsidentin des DLV, begrüsst Alexandra Lipp, Co-Präsidentin des VAL, alle Teilnehmer:innen, indem sie einen Einblick in das Leben im Aargau gestattet: Neben tollen Logopäd:innen zeichnet sich der Aargau mit den feinsten Rüebliorten, den trendigsten weissen Socken und den besten Autofahrer:innen aus. Der VAL freut sich, Gastgeber bei der letzten Delegiertenversammlung von Edith Lüscher, Geschäftsleiterin des DLV bis Mai 2024, zu sein. Edith selbst sitzt als Gast im Publikum. Auch die an die Delegierten gerichteten Grussworte der Vertreterinnen von Kanton und Stadt Lenzburg lassen den Aargau und die Logopädie im besten Licht erscheinen. So fordert Michaela Brühlmeier (Departement Bildung, Kultur und Sport AG, selbst Logopädin) alle auf, doch im Beruf zu bleiben, weil er so schön sei. Barbara Portmann (Stadträtin Lenzburg) schwärmt neben der Logopädie von der Stadt Lenzburg und animiert alle, wieder in das schöne Städtchen zurückzukommen.

Geschlechter – ein aktuelles Thema

Im anschliessenden Referat von Jasmin Hübner beschäftigen wir uns mit der Vielfalt der Geschlechter und den Umgang damit im Alltag. Wir erhalten Fragen zur Selbst-

reflexion wie zum Beispiel: «Welche Vorteile entstehen für mich, wenn ich mich genderkonform verhalte?» Die Botschaft zum Mitnehmen nach diesem Referat: Wir sind alle unterschiedlich und das ist gut so. Und wie immer im Leben gilt es, in den Dialog mit jeder einzelnen Person zu treten und die Bedürfnisse abzuholen. Gut, gibt es die Logopädie, die sich für Kompetenzen im Dialog einsetzt.

Neue Geschäftsleitung stellt sich vor

Vor dem Mittag starten wir mit den ersten Punkten auf der Traktandenliste der Delegiertenversammlung. Zuerst stellt sich Edith Bohli, neue Geschäftsleiterin des DLV, vor. Dank der hervorragenden Einarbeitungszeit durch Edith Lüscher im Mai fühlt sich Edith Bohli bereit, die kommenden Herausforderungen gemeinsam mit dem DLV Vorstand anzugehen. Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass sich die DLV Mitglieder keinen neuen Namen merken müssen :-). Nun berichten die Vorstandsmitglieder über ihre Tätigkeiten während des letzten Verbandsjahrs. Der DLV vertritt nach wie vor die Haltung, dass Studierende keine Anstellung erhalten sollen. Um dem Fachkräftemangel weiter entgegenzuwirken, wurde das Berufsprofil der Logopädie auf berufsberatung.ch und gesundheitsberufe.ch überarbeitet. Und ganz wichtig: Der DLV hat im nächsten Jahr etwas zu feiern, nämlich sein 40-jähriges Bestehen.



Die Delegierten des VAL (2. von rechts Laura Lüthi, Autorin dieses Artikels)

Zeit für Kulinarik und Kultur

Zur Mittagszeit ergreift doch noch Edith Lüscher das Wort und entlässt alle in die wohlverdiente Pause. Bei warmem Wetter geniessen die Delegierten vegane Currys mit Salat und zum Dessert ein feines Glacé. Den Auftakt in den Nachmittag macht der erfolgreiche Slam Poet Kilian Ziegler. Über seine Anwesenheit können wir uns glücklich schätzen, verweilte er doch gerade erst noch mit einer Gruppe, äh, Grippe im Bett. Kilian Ziegler gewährt uns Einblicke in sein Innerstes: Wer hätte gedacht, dass der Wortakrobat einst selektiv mutistisch war? Und er liebt Sprache und Bücher und fragt daher kritisch: Wie kann ein Laden, der Orell Füssli heisst, ein gutes Händchen für Bücher haben?

Wachgelacht geht es weiter mit dem zweiten offiziellen Teil. Wir erfahren, dass der Tag der Logopädie 2025 dem Thema «Wortschatz/Wortfindung» gewidmet ist, dass der DLV neu ein LinkedIn Profil hat und beschäftigen uns mit der Jahresrechnung und dem Budget.

Verabschiedung von Edith Lüscher

Nun steht ein emotionaler Teil der Delegiertenversammlung an: Die Verabschiedung von Edith Lüscher. Albert Einstein sagte einst: «Das Leben ist wie Fahrrad fahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben». Und weil Edith Velofahren liebt, wird ihr riesiges Engagement vom DLV Vorstand mit einem Video über das Fahrradfahren gelobt. Nur wenn alle Teile miteinander harmonisieren und funktionieren, wird die Fahrt zum Erfolg. Besonders profitieren konnten der Vorstand und alle Mitglieder des DLVs vom Gepäck an Erfahrungen, das Edith auf ihrer Reise angesammelt hat. Mit tosendem Applaus und Standing Ovation wird Edith in ihren neuen Lebens-

abschnitt entlassen. Liebe Edith, danke an dieser Stelle für deinen jahrelangen, tatkräftigen Einsatz für alle DLV Mitglieder und geniesse die nächste Etappe deiner Velotour.

Neu- und Erneuerungswahlen

Glücklicherweise darf der DLV Vorstand zwei neue Gesichter begrüßen. Laura Tobler und Katrin Berns werden einstimmig von den Delegierten als neue Vorstandsmitglieder gewählt. Auch die bestehenden Vorstandsmitglieder Bérénice Wisard, Natalie Guthauser, Irene Buss, Corina Kast, Denise Steinhäuser und Isabelle Ryser werden in ihrer Funktion durch eine Erneuerungswahl bestätigt. Der Antrag des DLV-Vorstands auf Statutenänderung betreffend Mitgliedschaft, Kommunikationswege und der Ernennung von Arbeitsgruppen wird angenommen.

Ausblick auf bevorstehende Herausforderungen

Den Abschluss der DV bildet die Vorstellung des Tätigkeitsprogramms für das kommende Verbandsjahr. Neben dem Tag der Logopädie wird die 4-Länder-Tagung in Salzburg und die Kampagne für die Generation Z zur Bekanntmachung des Berufs den Vorstand beschäftigen. Die K/SBL (Konferenz der Schweizerischen Berufsverbände der Logopädinnen und Logopäden) mit Priska Huckele als Vertretung für den DLV geht Themen wie die Tarifverträge und Leitlinien Dysphagie bei M. Parkinson sowie das Qualitätssicherungskonzept an. Der DLV Vorstand freut sich, gemeinsam mit der neuen Geschäftsleiterin Edith Bohli, das anstehende Verbandsjahr anzupacken. Der VAL blickt auf einen intensiven und gelungenen Tag zurück und dankt dem DLV Vorstand und allen DLV Delegierten für ihr Kommen und ihren Einsatz. Gemeinsam sind wir stark für die Logopädie.

Laura Lüthi, Mitglied der AG DV des VAL

DLV-Nachwuchspreis

Der DLV freut sich über den Eingang von acht Bewerbungen für die erstmalige Verleihung des DLV-Nachwuchspreises! Es sind Bachelorarbeiten aller vier Ausbildungsstätten in der Deutschschweiz vertreten. Für die Auswahl der der erstplatzierten Arbeit wurde die Kommission Nachwuchspreis ins Leben gerufen. Die drei Kommissionsmitglieder Katrin Henauer (TBL), Romy Wüthrich (LogopädieBern) und Isabelle Züger (BSGL) sichten und jurieren die acht eingegangenen Arbeiten. Die Prämierung für den ersten DLV-Nachwuchspreis erfolgt im Herbst 2024.

In einer nächsten DLVaktuell-Ausgabe wird ein Ausschnitt aus der ausgezeichneten Arbeit publiziert.

DiaLOGOnline – Themenwünsche?

Der DLV veranstaltet kostenlose Webinare für die Mitglieder. Gestartet sind wir mit dem Thema «Meine Rolle als Praktikumsleitung - Mit Praktika gegen den Fachkräftemangel». Zweimal hat uns «Vorsorge-Steffi» Stephanie Köllinger wichtige Informationen zum Thema Vorsorge und Finanzen nähergebracht. Gefolgt von einer Veranstaltung mit der psychischen Gesundheit im Fokus: Leonie Stumpp vom Resilienz Zentrum Schweiz referierte zum Thema «Wie bleibe ich gesund im Beruf und privat?»

Gibt es berufspolitische Themen, zu denen du dir einen professionellen Input oder einen Austausch unter Berufskolleg:innen wünschst? Dann melde dich bei uns (berenice.wisard@logopaedie.ch), wir freuen uns über Ideen.

Korrigendum

Leider hat sich im DLVaktuell 2/2024 ein Fehler eingeschlichen. Der Bericht über die DLV-Tagung vom 20. Januar 2024 in Zofingen wurde von Heidi Eggenberger verfasst (und nicht von Heidi Ehrensberger).

Nachruf Barbara Köppl



Barbara Köppl
1977 – 2024

In tiefer Trauer nehmen wir Abschied von unserem langjährigen und enorm geschätzten Mitglied Barbara Köppl. Unermüdlich und mit immer neuen Ideen setzte sie sich für die Logopädie generell, für ihre Berufskolleg:innen und ihre Klient:innen ein. Sie vernetzte sich gerne mit verschiedenen Berufsgruppen und war für ihre Leidenschaft für den Beruf und ihre Expertise im Bereich der orofazialen Dysfunktion bekannt. Mit ihrem fundierten Wissen, ihrem Tatendrang und ihrem Mitgefühl inspirierte sie uns.

Nebst ihrer Arbeit als Logopädin war Barbara Köppl sehr engagiert für die Berufsverbände. Seit 2005 war sie Mitglied beim DLV. Ab 2019 wirkte sie als Co-Präsidentin des Berufsverbandes der Bündner Logopädinnen und Logopäden (BBL) und ab 2022 leitete sie den BBL als Präsidentin.

Wir sind dankbar, dass wir Barbara Köppl kennenlernen durften und werden sie als sehr warmherzige und äusserst engagierte Powerfrau in Erinnerung behalten. Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrer Familie, allen Angehörigen und unseren Bündner Kolleg:innen.
DLV-Vorstand und Geschäftsstelle