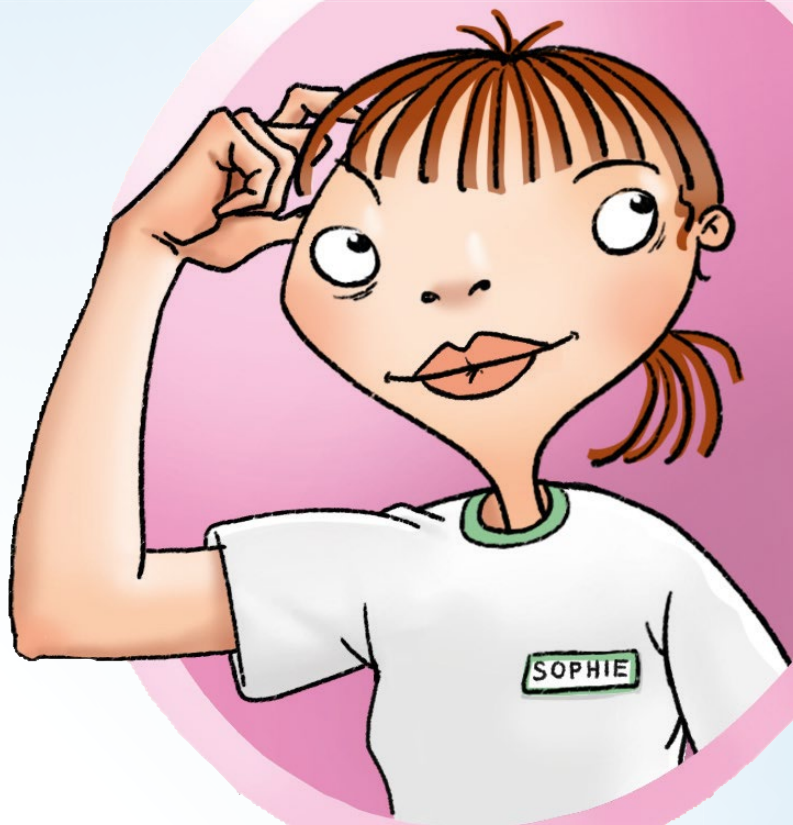


Sophies Psychotest:

Welcher Pausentyp bist du ?



www.gesundheit-soziales.verdi.de

Gesundheit, Soziale Dienste,
Wohlfahrt und Kirchen

ver.di

Vor lauter Arbeit wieder keine Zeit, um durchzuatmen? Zwischendurch nur schnell einen Schokoriegel vertilgt – und weiter geht's? Fast die Hälfte der Beschäftigten im Gesundheitswesen gibt an, dass sie häufig keine Pause machen kann. Der Grund: Es fehlt Personal. Wie wichtig ist dir persönlich die Pause? Was für ein »Pausentyp« bist du? Setzt du deine Pause durch, komme was wolle? Verzichtest du schweren Herzens darauf? Hast du vielleicht noch nie bewusst darüber nachgedacht?



Mit unserem Psychotest kannst du herausfinden, welcher Typ du bist. Am besten macht ihr im Team alle den Test – in der nächsten wohlverdienten Pause. Viel Spaß!

So funktioniert der Test: Beantworte die Fragen. Für jede Antwort gibt es Punkte. Addiere diese und lies auf der Rückseite nach, was für ein Pausentyp du bist.

1

Nach einer stressigen Schicht sagt deine Vorgesetzte zum Abschied: »Na, Pause war heute leider nicht drin, was? Erhol dich gut.« Was antwortest du?

»Tschüss, schönen Feierabend.«

3

»Soweit kommt es noch. Klar, habe ich Pause gemacht.«

1

»Ja, hat nur für einen Happen zwischendurch gereicht. Auf Dauer geht das nicht.«

2

2

Wie fühlst du dich nach einer Schicht ohne Pause?

Ich bin platt und kann nur noch die Füße hochlegen.

2

Wozu Pause? Ich bin topfit.

3

Das weiß ich nicht, ich mache immer Pause.

1

Sophies Psychotest:

Welcher Pausentyp bist du?

3 Als du aus deiner Mittagspause zurückkommst, wirst du gefragt: »Wo hast du denn gesteckt? Wir haben dich hier dringend gebraucht.« Du erwidertest:

»Das tut mir leid. Das muss ich doch vorher wissen.«

2

»Schön wär's, wenn ich mal Pause gehabt hätte. Ich war weg, weil ich im Hause was regeln musste.«

3

»Pause muss sein. Das steht sogar im Gesetz.«

1

4 Du hast mal eine ruhige Minute zum Nachdenken über dein weiteres Arbeitsleben genutzt. Meinst du, du kannst deine Arbeit bis zur Rente gut machen, wenn du so selten Pause hast?

Klar, ich bin fit und Pausen brauche ich nicht regelmäßig.

3

Eher nicht. Aber Pausen sind nun mal nicht drin, ich kann meine Patient/innen nicht im Stich lassen.

2

Hoffentlich. Ich achte auf mich und dafür sind auch Pausen wichtig.

1

5 Eine Kollegin wird kurzfristig krank, auf der Arbeit ist die Hölle los. Du kannst keine Pause nehmen. Was machst du?

Ich schreibe eine Gefährdungsanzeige und verlange, dass die Zeit voll als Arbeitszeit angerechnet wird.

1

Ich mache den Vorgesetzten klar, dass das nur die absolute Ausnahme sein darf.

2

Was soll ich schon machen? So ein Tag zeigt schließlich, wie wichtig meine Arbeit ist.

3

5 bis 7 Punkte: Typ 1

Pause nach Plan!

Du nimmst regelmäßig deine Pause, egal wie. Und zwar zu einem festen Zeitpunkt. So kannst du dich auch mal mit Kolleg/innen zum Essen verabreden. Du weißt, dass du den Patient/innen nur helfen kannst, wenn es dir selbst gut geht. Du machst deine Arbeit gerne, das soll auch so bleiben.

Sophie meint: Gut, dass du deine Rechte kennst und auf dich achtest. Nicht alle schaffen das, vor allem bei der dünnen Personaldecke. Für mich bist du ein Vorbild. Vielleicht kannst du Kolleg/innen ermuntern, gemeinsam mit dir Pause zu machen.



8 bis 11 Punkte: Typ 2

Zur Not auch ohne!

Pausen sind dir nicht so wichtig. Du merkst zwar, dass dir das nicht guttut und du nach der Schicht groggy bist. Aber für deine Patient/innen steckst du zurück. Und wenn du für deinen Einsatz wertgeschätzt wirst, gleicht das vieles wieder aus.

Sophie meint: Muss ich mir Sorgen machen? Pausen sind wichtig, auch für dich. Weder Kolleg/innen noch Patient/innen haben etwas davon, wenn du schlapp machst. Wenn es dir hilft: Die Forschung zeigt auch, dass Beschäftigte nach Pausen produktiver arbeiten.



12 bis 15 Punkte: Typ 3

Pause? Was ist das?

Du hast Spaß an der Arbeit und willst zeigen, was in dir steckt. Du fühlst dich topfit, wozu also ständig die Arbeit unterbrechen? Und auch wenn du dich mal etwas schlapp fühlst, die Patient/innen brauchen dich. Da heißt es: Zähne zusammenbeißen.

Sophie meint: Toll, dass du viel Power hast. Das soll aber auch so bleiben. Bedenke bitte, dass du noch ein paar Jahre durchhalten willst. Dazu kommt, dass man unkonzentrierter ist, wenn man keine Pause hat. Fehler passieren dann leichter. Für deine Gesundheit ist Arbeiten ohne Pause Gift. Man ist anfälliger für Erschöpfung, Kopfschmerzen, Nervosität und Schlafstörungen. Vielleicht setzt du auch ungewollt Kolleginnen und Kollegen unter Druck, ebenfalls keine Pause zu nehmen. Redet mal offen drüber. Und dann macht ihr Pause.

