

Wie eine junge Diplomiertere ihren Berufseinstieg erlebte

# Was mir beim Einstieg in den Beruf geholfen hat

Während des Studiums war Stefanie Assis Pinto Mitglied des Vorstands von Swiss Nursing Students. Seit knapp einem Jahr hat sie ihr Diplom. Sie erzählt, wie sie den Berufseinstieg erlebt hat und gibt Tipps, was hilft, um diesen Übergang gut zu gestalten.

Text: Stefanie Assis Pinto

Wenn man frisch diplomiert ist, macht man sich viele Gedanken. Wie werde ich in dieser oder jener Situation reagieren? Und was mache ich, wenn das oder jenes passiert? Ich habe mir viele Fragen gestellt, einige waren komplizierter, andere weniger. Rückblickend habe ich mir wohl zu viele Gedanken gemacht, denn die Antworten kommen in der konkreten Situation meist relativ schnell.

In dieser Zeit, als ich mir diese Fragen gestellt habe, habe ich gemerkt, dass es vor allem die Tipps und Ratschläge der erfahreneren Pflegefachpersonen waren, die mir am meisten geholfen haben.

“

*Nehmt jede Gelegenheit war, euch für diesen Beruf einzusetzen. Euer Engagement von heute wird dazu beitragen, dass es in Zukunft besser wird.*

”

Ihre Erfahrungen haben mir geholfen, viele Themen zu relativieren und mich durch diese Übergangsphase weniger belasten zu lassen. Natürlich: Im konkreten Augenblick ist man sich nicht bewusst, wie richtig die Tipps sind, die

man von Menschen bekommt, die diese Situation auch schon durchgemacht haben. Das realisiert man erst später, und erst dann merkt man, dass man von Anfang an mehr auf sie hätte hören sollen. Auch meine ehemaligen Studienkolleginnen und -kollegen waren für mich eine wichtige Hilfe. Da sie Ähnliches erlebten wie ich, konnten wir uns darüber unterhalten und uns gegenseitig unterstützen.

Welchen Rat würde ich selber frisch diplomierten Pflegefachleuten geben? «Es ist normal, dass man viele Fragen hat und diese auch stellen möchte. Aber es ist auch normal, dass man nicht gleich alle Antworten parat hat. Lass dich darauf ein; der Rest kommt dann schon.»

## Das Leben vor der Arbeit

Ganz zu Beginn meines Eintritts in das Berufsleben merkte ich, wie stark sich mein Alltag veränderte: Die Arbeitszeiten, die Müdigkeit, waren anders und natürlich verändert sich alles, wenigstens am Anfang. Ich erin-

nete mich oft an einen Ratschlag, den mir eine meiner Lehrpersonen mit auf den Weg gegeben hatte: «Du hast ein Leben vor der Arbeit» – und auch das war ein Ratschlag, den man tatsächlich erst im Nachhinein vollständig versteht.

Tatsächlich wird von uns in den ersten Wochen, ja Monaten, viel verlangt: Wir müssen ganz viele Informationen verinnerlichen. Seien das nun Protokolle, Prozeduren, die Organisation, die Arbeitsabläufe und so weiter. Das ist auf die Dauer sehr anstrengend und man findet sich schnell in einem Trott aus Arbeiten, Essen, Schlafen wieder. Aber was in dieser Zeit – und auch nachher – wichtig ist, ist dass man sich dazu zwingt, sich die Zeit zu nehmen, um die Batterien wieder aufzuladen und so vermeidet, dass man sich verausgibt. Ich kann euch auch versichern, dass man sich je länger, je besser an diese Veränderungen gewöhnt, sich an die neue Situation anpasst und man sich weniger erschöpft und überfordert fühlt. Natürlich muss man die Abläufe, Medikamente und alles andere kennenlernen, aber ich glaube, es ist in unserem Beruf fast wichtiger zu wissen, wie man seine Ressourcen wieder



Stefanie Assis Pinto  
anlässlich der Diplomfeier  
im Herbst 2019.

[www.sbk-asi.ch/free4students](http://www.sbk-asi.ch/free4students)  
[www.swissnursingstudents.ch](http://www.swissnursingstudents.ch)



Profitiere von der  
Gratismitgliedschaft für  
Studierende bei SNS und SBK!

## Der «Beat» der Notfallstation

aufbaut – sei das nun über Aktivitäten mit der Familie, den Ausgang mit Freundinnen und Freunden oder einfach indem wir etwas machen, das wir gerne tun. Das erlaubt uns, den Druck abzulassen, die Arbeit zu vergessen und sich daran zu erinnern, dass man ein Leben vor der Arbeit hat. Mein zweiter Rat an junge Diplomierte: Lernt, zu euch selber Sorge zu tragen, damit ihr dann den Anderen Sorge tragen könnt.

### Engagement als Motor

Die Tatsache, dass ich mich während des Studiums in mehreren Vereinigungen, darunter im Vorstand von Swiss Nursing Students engagiert habe, hat mir Lust gemacht, das auch als Diplomierte zu tun. Ich setze mich also weiter mit Herzblut für meinen Beruf ein, sei es innerhalb des SBK, als auch anderweitig. Denn durch meinen Einsatz lernte ich zahlreiche Menschen kennen, die mir ermöglichten, verschiedene Aspekte des Pflegeberufs zu sehen: Juristen, Lehrpersonen, Berufsangehörige und viele mehr. Ich bin überzeugt, dass dieser Einblick in meinen Beruf für mich eine Ressource zu Beginn meiner Berufslaufbahn war. Er hat mir nämlich das Werkzeug gegeben, damit ich gewisse Situationen im Alltag besser verstehen und besser darauf reagieren konnte.

Einen letzten Ratschlag möchte ich euch mit auf den Weg geben: Nehmt jede Gelegenheit wahr, euch für diesen Beruf einzusetzen, der über kurz oder lang euer eigener sein wird. Euer Einsatz von heute wird dazu beitragen, dass es in Zukunft besser ist!

Stefanie Assis Pinto erhielt am Ende ihres Studiums gemeinsam mit Karien Buzzi den Preis der SBK-Sektion Waadt für ihr Engagement für SNS.

### Autorin

**Stefanie Assis Pinto** ist Pflegefachfrau auf der pädiatrischen Intensivstation am Lausanner Universitätsspital CHUV, stefanie.ap94@gmail.com



**Leandra Kissling** arbeitet als diplomierte Pflegefachfrau HF in einem Akutspital. Diese Kolumne wieder spiegelt ihre persönliche Meinung rund um den Pflegeberuf und das Gesundheitswesen im Allgemeinen.

Nach besonders strengen Diensten stelle ich mir jeweils vor, wie man den Arbeitsalltag auf der Notfallstation ein bisschen angenehmer gestalten könnte. Im Privatleben gehe ich keine fünf Meter, ohne mir mittels Kopfhörern Musik auf die Ohren zu packen. Somit ist es naheliegend, dass ich auf unserer Notfallstation gerne hin und wieder eine andere Geräuschkulisse hätte als das ständige Geklingel, die Sirenen der Sanität oder das Piepsen der Monitore. Wie wäre es mit etwas Musik? Nicht die Musik, die wir früher bei Abwesenheit der Stationsleitung heimlich auf den kleinen Radios in den Stationszimmern gespielt haben. Richtige Musik über richtige Lautsprecher, die eine ganze Abteilung beschallen. Auf dem Notfall wären so plötzlich alle Kojen von Musik durchflutet. Doch welches wäre denn der «Beat» der Notfallstation? Ich denke da an aufgestellte, motivierende Musik, die den Mitarbeitern noch mehr Energie zum Arbeiten gäbe. Zum Beispiel an den Klassiker der Beach Boys: «Fun Fun Fun». Auch passend, aber wohl etwas zu makaber für die meisten Gemüter, wäre «Stayin' alive» von den Bee Gees. Schlager-Fans würden wohl eher für «Atemlos durch die Nacht» von Helene Fischer plädieren. Die Möglichkeiten sind schier endlos. Allen recht machen kann man es sowieso nicht. Deswegen gäbe es jeden Tag von 17 bis 20 Uhr eine Happy Hour, in der sich die Patienten und das Personal ein Stück aus dem «Notfall-Liederordner» aussuchen könnten. So kämen am Schluss doch alle auf ihre Kosten. Die Suche nach einem passenden Lied hätte den positiven Zusatzeffekt, dass die Patienten ein bisschen von der langen Wartezeit abgelenkt würden. Am Wochenende von 21 bis 24 Uhr wäre ein Live-DJ vor Ort. Selbstverständlich dürfte die Musik nur so laut sein, dass man alle Alarmer noch hört, ebenso die komplett verummte Kollegin, die aus der Corona-Isolation nach einem Stauschlauch schreit. Ich kann mir gut vorstellen, dass der «Beat» der Notfallstation den Stresspegel bei der Arbeit deutlich senken könnte.