

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 63 (1992)
Heft: 6

Artikel: Psychohygiene des Heimleiters/der Heimleiterin : Abschlussarbeit des Heimleitergrundkurses Nr. 14 : eingereicht dem Institut für Angewandte Psychologie (IAP), Zürich, Abt. Psychologische Erwachsenenbildung
Abschluss. 2. Teil

Autor: Eckel, Angelika

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810916>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Psychohygiene des Heimleiters/der Heimleiterin

Von Angelika Eckel

Abschlussarbeit des Heimleitergrundkurses Nr. 14

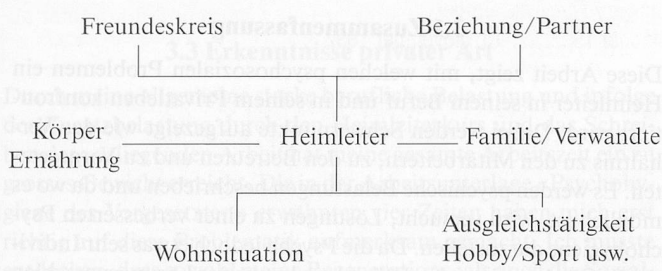
Eingereicht dem Institut für Angewandte Psychologie (IAP), Zürich, Abt. Psychologische Erwachsenenbildung

2. Teil

Im 1. Teil unseres Beitrages setzte sich Angelika Eckel mit der Bedeutung der Psychohygiene für Personen in sozialen Berufen generell auseinander und untersuchte die psychosozialen Problemkreise um den Heimleiter/die Heimleiterin. Im 2. Teil nun steht das private Umfeld der leitenden Person zur Diskussion.

2.6.2 Privat

Auf privater Ebene gibt es ebenfalls eine Reihe von Faktoren, welche die Psychohygiene des Heimleiters mehr oder weniger stark beeinflussen können.



Jeder dieser oben aufgezeichneten Faktoren soll in der Folge kurz behandelt werden:

Beziehung/Partner

Eine gute und glückliche Partnerschaftsbeziehung scheint mir eine gute Voraussetzung für die Psychohygiene des Heimleiters zu sein, damit er einen Ausgleich zur psychischen Belastung im Beruf findet. In einer solchen Beziehung kann er sowohl einen Teil seiner Regenerationszeit als auch seiner Sozialzeit verbringen, wobei die Grenzen zwischen diesen beiden Zeiten fließend werden. So gehört ein gemeinsamer Spaziergang oder ein gemeinsamer Tag auf den Skis sowohl zur Regenerations- als auch zur Sozialzeit. Ein weiterer Aspekt erscheint mir ebenfalls als wichtig, nämlich dass der Lebenspartner auch Gesprächspartner für die beruflichen Probleme des Heimleiters sein kann und dass er einen Teil seiner psychischen Belastung durch solche Gespräche los werden kann. Damit kann die Beziehung einen wichtigen Beitrag zu seiner Psychohygiene leisten, allerdings unter der Voraussetzung, dass der Partner gewillt und in der Lage ist, bei einem sol-

chen Gespräch mitzumachen. Wäre er damit überfordert, so würde sich eine Belastung der Beziehung ergeben. Dies würde wiederum zu einer psychischen Belastung des Heimleiters führen. Statt der erwarteten und erhofften positiven Psychohygiene würde das Gegenteil erreicht. Ist der Partner jedoch zu solchen Gesprächen fähig, so kann der Heimleiter unter Umständen auch Denkanstöße für seine Probleme daraus beziehen. Wichtig ist aber auch, dass der Heimleiter ob seiner Probleme nicht vergisst, dass auch der Partner Wünsche und Anliegen hat. Sonst kann sich eine gute rasch in eine schlechte Beziehung wandeln.

Eine schlechte und unglückliche Partnerschaftsbeziehung kann den Heimleiter bei seinen beruflichen Problemen zusätzlich belasten. Eine solche Beziehung wird bei ihm eine Unzufriedenheit auslösen, welche sich bei seiner Arbeit wohl kaum völlig auf die Seite schieben lässt. Es muss damit gerechnet werden, dass diese zusätzliche Belastung ihn in seiner Regenerationszeit einschränkt und er nicht mehr seine volle Leistungsfähigkeit erlangen kann. In einer solchen Situation wird es nicht leicht sein, psychohygienische Massnahmen zu treffen, welche ihm erlauben, bei der Arbeit wieder die volle Leistung zu erbringen. Normalerweise wird er dabei Hilfe von Dritten (Supervision) benötigen.

Familie/Verwandte

Bei der Familie ergeben sich die gleichen oder zumindest ähnliche Probleme wie bei der Partnerschaftsbeziehung. Die Sozial- und Regenerationszeit mit Kindern kann zusätzlich einen positiven Beitrag zur Psychohygiene leisten, die Kinder können aber auch eine zusätzliche Belastung darstellen. Werden sie zum Beispiel wegen grosser beruflicher Belastung vernachlässigt, so werden sich schnell Probleme ergeben (zum Beispiel Schule). Dies wird wiederum eine negative Rückkoppelung auf den Heimleiter selbst bewirken. Besondere Probleme können sich ergeben, wenn die Familie des Heimleiters im Heim selbst wohnt. Dadurch wird es schwieriger, die Sozialzeit von der Arbeitszeit abzugrenzen. (Weitere Bemerkungen dazu im Abschnitt «Wohnsituation».)

Über 700 m² Ausstellungsfläche

Alles für die Krankenpflege unter einem Dach

Beratungs- und Verkaufszenter für Gesundheit und Krankenpflege



Beratung, Miete, Kauf, Service

Geöffnet von:
Dienstagmorgen bis Freitagmittag

Kasernenstr. 1, 8184 Bachenbülach
Telefon 01/860 74 24

Wohnsituation

Die Wohnsituation spielt für die Psychohygiene eines jeden Menschen, ganz besonders aber eines psychisch im Beruf stark belasteten Heimleiters, eine wichtige Rolle. Die Wohnung sollte für ihn ein Ort sein, wo er ungestört seine Regenerations-, Sozial- und Privatzeit verbringen kann. Dazu sollte seine Wohnung von für ihn negativen Umwelteinflüssen (zum Beispiel Lärm, Gestank) verschont sein. Sie sollte punkto Lage, Grösse und Komfort seinen Ansprüchen entsprechen, so dass er sich wohl fühlen kann. Auf den ersten Blick erscheint eine Wohnung innerhalb des Heims eine gute Lösung zu sein, vor allem in einer Zeit, in der es sehr schwierig ist, eine gewünschte Wohnung ausserhalb des Heims zu einem vernünftigen Preis zu finden. Eine im Heim gelegene Wohnung birgt aber die Gefahr in sich, dass der Heimleiter jederzeit aus seiner Freizeit in die Arbeitszeit zurückgerufen wird. Dies bedeutet aber, zu wenig Regenerations-, Sozial- und Privatzeit zur Verfügung zu haben. Dadurch wird längerfristig auch wieder seine Leistungsfähigkeit in Frage gestellt. Natürlich hat eine solche Wohnung auch grosse Vorteile wie kurzen Arbeitsweg (= mehr Freizeit) und auch grössere Flexibilität in der zeitlichen Gestaltung der Arbeitszeit. Sie bedingt jedoch eine starke Selbstdisziplin beim Heimleiter in der Beachtung der Abgrenzung zwischen Arbeits- und Freizeit sowie auch genügend Disziplin von seiten der Mitarbeiter, um den Heimleiter in seiner Freizeit nicht unnötigerweise zu stören.

Falls die Wohnung ausserhalb des Heimes liegt, stellt sich noch die Frage, ob die Standortgemeinde oder eine andere Gemeinde gewählt werden soll. Beide Varianten haben ihre Vor- und Nachteile. Bei der Standortgemeinde dürfte sich der kürzere Arbeitsweg und vermehrte soziale Kontakte mit Stimmbürgern, Nachbarn des Heimes, ja sogar mit Behördenmitgliedern positiv auswirken. Auf der andern Seite wird vor allem in kleineren Gemeinden auch ein ausserberufliches Engagement in der Politik oder bei Vereinen erwartet, was unter Umständen nicht den Vorstellungen des Heimleiters über seine Freizeitgestaltung entspricht.

Wegleitung für vormundschaftliche und fürsorgerische Organe

2. überarbeitete und ergänzte
1990 Auflage

Christoph Häfeli, lic. iur./dipl. Sozialarbeiter
Jugendsekretär des Bezirkes Dielsdorf

Fachbuch im Format A5, 132 Seiten stark, Fr. 21.–

Nachschlagewerk für Praktiker:

- Vormünder, Beistände und Beiräte
- Sozialarbeiter, kommunale Sozialdienste
- Rechtsanwälte
- Studierende an Schulen für Soziale Arbeit

Die Zusammenhänge werden mit einfachem Text
und guten grafischen Darstellungen erklärt.

Verein Zürcherischer Gemeindeschreiber
und Verwaltungsbeamter VZGV

Verlag Stutz + Co. AG, 8820 Wädenswil
Tel. 01 780 08 37

Freundeskreis

Es scheint mir für den Heimleiter sehr wichtig zu sein, dass er gute Freunde hat. Dies gilt ganz besonders für denjenigen, der nicht in einer Partnerbeziehung steht, aber auch für den, welcher einen festen Partner hat. Freunde können einen Ersatz für den Partner oder aber eine wichtige Ergänzung zu dessen Rolle sein, wie sie im Abschnitt «Beziehung/Partner» geschildert wurde. So kann das Vorhandensein von Freunden und der Kontakt mit ihnen nicht nur einen Teil zur beruflichen Psychohygiene beitragen, sondern auch zu derjenigen innerhalb der Partnerschaftsbeziehung.

Körper/Ernährung

Für die Psychohygiene des Heimleiters ist auch eine gute Körperhygiene im weitesten Sinne von Bedeutung. Darunter verstehe ich alles angefangen bei der Sauberkeit über Pflege des Aussehens und Gesundheitsvorsorge bis zur körperlichen Ausgleichstätigkeit wie Sport oder Gartenarbeit. Vor allem gehört aber dazu, dass man mit seinem Körper sorgsam umgeht und keinen Raubbau an ihm betreibt. Ein gesunder Körper und physisches Wohlbefinden sind eine notwendige Voraussetzung zur Psychohygiene. Selbstverständlich gehört zum körperlichen Wohlbefinden und zur Gesundheitsvorsorge auch die richtige Ernährung.

3. Schlussteil

3.1 Zusammenfassung

Diese Arbeit zeigt, mit welchen psychosozialen Problemen ein Heimleiter in seinem Beruf und in seinem Privatleben konfrontiert wird. Dabei werden Schwerpunkte aufgezeigt wie das Verhältnis zu den Mitarbeitern, zu den Betreuten und zu Vorgesetzten. Es werden psychische Belastungen beschrieben und da wo es möglich ist, wird versucht, Lösungen zu einer verbesserten Psychohygiene darzustellen. Da die Psyche jedoch etwas sehr Individuelles ist, kann in vielen Fällen kein konkreter Lösungsvorschlag vorgebracht werden, sondern höchstens allgemeine Richtlinien. Jeder einzelne muss die für ihn und seine Situation vernünftige Lösung seiner Probleme selbst individuell erarbeiten. Das Erkennen der Probleme erscheint mir aber ein grundlegender erster Schritt zu sein. Dazu sollte diese Arbeit, die von der praktischen Seite her angepackt wurde, einen Beitrag liefern können.

3.2 Erkenntnisse beruflicher Art

Das Schreiben dieser Arbeit hat mich gezwungen, mich konkret mit den Problemen, die meine Aufgabe erschweren und dadurch meine Psychohygiene stören, auseinanderzusetzen und mir Ziele zur Verbesserung der Situation zu setzen:

Ich werde durch administrative Aufgaben zu stark belastet und finde dadurch zu wenig Zeit, mich um die Probleme der Mitarbeiter zu kümmern. Mit andern Worten kommt die Führungsaufgabe, welche gerade bei meinen sehr jungen Mitarbeitern wichtig wäre, zu kurz. Auch für die Kinder und ihre Sorgen habe ich zu wenig Zeit. Dies führt dazu, dass ich ein schlechtes Gewissen habe, wenn ich im Büro sitze und Administration betreibe. Widme ich mich aber den Mitarbeitern und den Kindern, habe ich ein schlechtes Gewissen, weil die administrativen Arbeiten liegen bleiben.

Ziel: Beim Vorstand endlich durchsetzen, dass ein PC angeschafft wird, um die Administration zu rationalisieren.

Viele Probleme sind beim Vorstand seit längerer Zeit hängig. Dies betrifft verbesserte Sozialleistungen für mich und die Mitarbeiter, das Erstellen und die Verabschiedung eines Mitarbeiterreglementes, das Vorantreiben der Umbaupläne zur baulichen Anpassung.

sung an das neue Konzept und das Erarbeiten von klaren Aufnahmekriterien.

Ziel: Ich will beim Vorstand vermehrt am Ball bleiben und mit mehr Druck versuchen, die Lösung der anstehenden Probleme durchzusetzen.

Mir fehlt der Gesprächspartner, mit welchem ich fachliche Probleme besprechen kann.

Ziel: Ich will beim Vorstand erreichen, dass ich in regelmässigen Abständen in eine Supervision gehen kann.

Ein praktisch ständiger Mangel an Mitarbeitern erschwert die Führung der Kinderkrippe zusätzlich und nimmt mich vermehrt in Anspruch.

Ziel: Verbesserung der Anstellungsbedingungen durchsetzen und intensivere Personalwerbung betreiben. Als Alternative eventuell die Zahl der Kinder reduzieren.

Ich habe das Gefühl, fast ständig präsent sein zu müssen und habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich einmal früher nach Hause gehe. Die beruflichen Probleme verursachen mir teilweise schon Schlafprobleme.

Ziel: Versuchen, mich selbst weniger unter Druck zu setzen und mich vermehrt gegen die Arbeit abzugrenzen. Vermehrter Erfahrungsaustausch innerhalb von Erfa- und andern Fachgruppen. Überdenken und Überprüfen meiner Arbeitsorganisation.

3.3 Erkenntnisse privater Art

Durch meine allgemeine starke berufliche Belastung und infolge der Zusatzbelastung durch den Heimleiterkurs und das Schreiben der vorliegenden Arbeit hat meine gesamte Arbeitszeit ein zu grosses Gewicht erreicht. Die in der Arbeitsunterlage «Psychohygiene des Vorgesetzten» erwähnten vier Zeiten haben mich erst richtig auf diese Problematik aufmerksam gemacht. Ich musste entdecken, dass sowohl meine Regenerations- als auch die Sozial- und die Privatzeit in den letzten Monaten viel zu kurz gekommen sind. Diese Erkenntnis hat für mich einen grossen persönlichen Wert. Nach Abschluss der Heimleiterprüfung werde ich denn auch bewusst darauf achten, dass alle vier Zeiten in meinem Leben den ihnen gebührenden Platz werden einnehmen können. Dies wird ein wichtiger Schritt für meine private Psychohygiene sein.

Die Erkenntnisse, welche ich durch die vorliegende Arbeit gewonnen habe, werden sicher nicht nur für mich persönlich Auswirkungen haben, sondern auch auf meine Umgebung, und zwar sowohl beruflich als auch privat.

Ich bin mir der Bedeutung der Psychohygiene bewusst geworden und werde meine Ziele in deren Sinne weiterverfolgen.

«Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.»

(Friedrich der Grosse)

Literatur

Bürgi, Peter: Der Heimleiter. 1990. VSA/SKAV Zürich/Luzern.

Fink, Franz: Berufliche Belastung in sozialen Berufen. 1987. Verlag Peter Lang, Frankfurt.

Pines, A. M. et al: Ausgebrannt. 1990. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.

Schweiger, Dieter: Der Altenheimleiter. 1978. C.R. Vincentz Verlag, Hannover.

Seibel, Dieter: Arbeit und psychische Gesundheit. 1984. Dr. C. J. Hogrefe Verlag.

Alles redet von Sicherheit

Wir auch!

Geben Sie dem Feuer keine Chance mit dem Brandschutz-Papierkorb von



ROMAY®
SICHERHEIT

CH-5727 Oberkulm, Telefon 064 / 46 22 55

Gehalts-Erhebung 1992

Die Gehalts-Erhebung 1992 (durchschnittliche Jahresgehälter der LeiterInnen von Alters- und Pflegeheimen) ist erschienen und kann zum Preis von Fr. 15.- im Verlag VSA bezogen werden.

Bestellschein

Wir bestellen hiermit

_____ Exemplar(e) «Gehalts-Erhebung 1992», zu
Fr. 15.- (exkl. Versandkosten)

Name, Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift/Datum _____

Bitte senden an Sekretariat VSA, Verlagsabteilung,
Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich