

## Freizeitgestaltung im Schichtdienst

Ich arbeite jetzt seit 3 Jahren als Krankenschwester im Schichtdienst. Nun bin ich gebeten worden, zu diesem Thema einige Tipps zusammenzustellen. Leider ist das nicht so einfach. Schließlich hat jeder seine eigenen Interessen und damit auch Präferenzen, seine (oder hier eher ihre) Freizeit zu gestalten.

Grundsätzlich ist die Problematik klar: Du hast zu unterschiedlichen Zeiten frei, so daß du keine festen Zeiten einhalten kannst. Das Treffen mit Freunden und Bekannten, um zusammen die Freizeit zu verbringen und zu gestalten wird dadurch natürlich extrem schwierig und setzt ein gehöriges Maß an Verständnis im Bekanntenkreis und gerade auch beim Partner voraus.

Andererseits kann man die Tatsache, daß man oft dann frei hat, wenn andere arbeiten auch dazu nutzen, Einrichtungen aufzusuchen, die sonst notorisch überfüllt sind (wie zum Beispiel Fitnesscenter). Ich muß allerdings von mir selbst sagen, daß ich mich vor dem Spätdienst oder nach dem Frühdienst und speziell vor dem Nachtdienst dazu nicht aufraffen kann, so daß eigentlich auch nur meine freien Tage für so etwas übrig bleiben. Dann lohnt sich die Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter aber meist nicht.

Das sind natürlich alles Sachen, die du als Pflegekraft eh selbst schon am eigenen Leib erfahren hast.

Im Laufe der Jahre findet man dann auch seinen eigenen Rythmus. Ich persönlich verbringe meine Freizeit mit

⊙Lesen

⊙Kino

⊙Schwimmen gehen

⊙Joggen (tut eher mein Mann)

⊙Eigentlich kann man alles machen, wozu man Lust hat, es darf halt nur keine festen Termine dafür geben. Wobei ich es auch schon geschafft habe einen Tanzkurs in meinen Dienstplan einzubauen. Das geht aber eigentlich auch nur für eine begrenzte Zeit und erfordert ein hohes Maß an Organisationstalent – oder eher Überzeugungskraft...