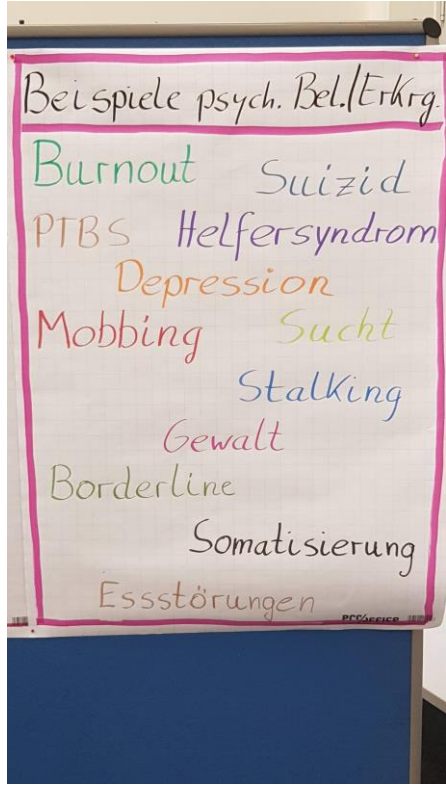


Protokoll

59. Pflegeforum

Meeting	
Thema	59. Pflegeforum
Datum	13.02.2019
Uhrzeit	14.30 bis 17.00 Uhr
Teilnehmer	Siehe Teilnehmerliste (40 Personen)
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Wenn die Seele schreit: Warnzeichen erkennen – Selbststärken entwickeln

Themen
Aktuelle Informationen zum Projekt
<ol style="list-style-type: none">1. Begrüßung durch Regine Harms Vorstellung und Darstellung der Ziele des Pflegeforums2. Einleitender Vortrag zum Thema wurde von Frau Sigrid Höpken (Diplom- Berufspädagogin der Pflegewissenschaft, Psychologie und Pädagogik, Systemische Therapeutin und Beraterin (Anerkennung durch die Systematische Gesellschaft SG) , Supervisorin / Organisationsberaterin) gehalten. „Zwischen Fürsorge und Selbstverantwortung!“ <p>Einige Gedanken aus dem Vortrag waren:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Nie mehr als sieben Rollen ausfüllen○ Stress ist gut○ Dauerstress hingegen schadet○ Burnout und deren Stress-Symptome sind Zeichen meiner persönlichen Kompetenz (nach Gunther Schmidt); sie sind „eine erzwungene Pause!“○ Sich selbst wahrnehmen (achten wir auf unseren Leibwächter)○ Nehme ich meine Bedürfnisse selber noch wahr? („Sinn-Wecker“)○ Ein NEIN ist das beste orale Burnout-Verhütungsmittel○ Achten wir auf intrinsische und extrinsische Faktoren in unserem Leben?○ Wo sind Grenzen? „Die eigene Endlichkeit anerkennen!“○ Die Gesellschaft, in der wir leben tabuisiert die „Endlichkeit!“○ Resilienz (im Sinne der Salutogenese von Aaron Antonovsky)○ Rituale nutzen, um Resilienz zu fördern○ (ebenfalls wurden einige Ansätze aus dem „Thinking Design“ vorgestellt, um für das Thema zu sensibilisieren  <p>Beispiele psych. Bel./Erkrq. Burnout Suizid PTBS Helfersyndrom Depression Mobbing Sucht Stalking Gewalt Borderline Somatisierung Essstörungen</p> <p>Im Anschluss wurden Fragen aus der Zuhörerschaft durch Frau Höpken beantwortet.</p>

Thema: 59. Pflegeforum

Zeit: 13.02.2019, 14.30 bis 17.00 Uhr

Protokoll

59. Pflegeforum

Themen

3. Es wurde von Regine Harms auf den **IDEENPOOL** hingewiesen, der in diesem Jahr durch das Thema hindurch immer wieder in den Pflegeforen ergänzt werden wird. Wer etwas dazu beitragen möchte kann dies gerne am Veranstaltungstag auf der Pinnwand ergänzen.



Sozialpsychiatrischer Dienst:

Beratung u. Begleitung von psychisch erkrankten Menschen und von deren Angehörigen / sozialem Umfeld (www.oldenburg.de)

Psychosozialer Krisendienst (nur Stadt Oldenburg):

für Menschen in akuten Lebenskrisen und deren Umfeld,
Frei 16-20 Uhr, Sa/So/Feiertage 13-20 Uhr
(www.oldenburg.de)

Telefonseelsorge:

0800 1110111 oder 116123 – rund um die Uhr u. kostenfrei

Integrationsfachdienst:

bei anerkannter Schwerbehinderung/Gleichstellung
auch bei Konflikten mit KollegInnen/Vorgesetzten
(www.ifd-oldenburg.de)

Viktor Frankl: Logotherapie

Buchempfehlung:

Mount Misery von Samuel Shem
(Psychiater erzählt aus seiner Ausbildung)

Fachartikel:

„Burnout vermeiden“ – Pflegezeitschrift (71. Jahrg, Dez. 2018,
S. 30-32, Springer Verlag)

„Ihr Vorschlag ...“

4. Nach der Pause um 15.45 wurden in zwei Kleingruppen die Impulse aus dem Vortrag aufgegriffen und in den Teams diskutiert. Die Fragen die sich stellten waren:
- „Was brauche ich, dass ich meine Arbeit so machen kann, dass es mir gut geht?“
 - „Was hält mich davon ab, das zu tun?“

Protokoll

59. Pflegeforum

Themen

5. Als Ergebnisse aus den beiden Kleingruppen wurden folgende Gedanken herausgestellt:
 - Mehr Rituale einbauen in die Arbeitswelt aber auch ins Privatleben
 - Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist auf die Arbeit des Teams angewiesen (ohne ein gutes Team kann keine gesunde Arbeit geleistet werden!)
 - Methoden und Möglichkeiten finden, um uns als Team bei Problemen im Arbeitsleben zu helfen
6. Als Anregung für den nächsten Vortrag ist darauf hingewiesen worden, dass doch mehr Zeit zur Verfügung stehen sollte, um Schaubilder innerhalb des Vortrags besser zu erklären können.

- In Ergänzung zum Ideenpool ist durch eine junge Kollegin innerhalb der Veranstaltung auf eine besondere Internetseite hingewiesen worden, durch die die Pflege in den Fokus junger und interessierter Menschen gelenkt werden soll, um Lust auf Pflege zu machen und nicht immer nur Pflege als problembehaftet zu sehen:

<https://pflege-connection.de/>

- Der Vortrag von Frau Höpken kann über die Homepage des Versorgungsnetz Gesundheit

www.versorgungsnetz-gesundheit.de/aktivitaeten_pflegeforum.html

heruntergeladen werden. Oder bei Frau Höpken selbst per Mail angefordert werden:

mail@sigridhoepken.de

Termine

Nächster Termin: das nächste Pflegeforum findet am 08.05.2019 von 14.30 bis 17.30 Uhr statt

gez. Dirk Malskorn

ANHANG: vergrößerte Fotos

Protokoll

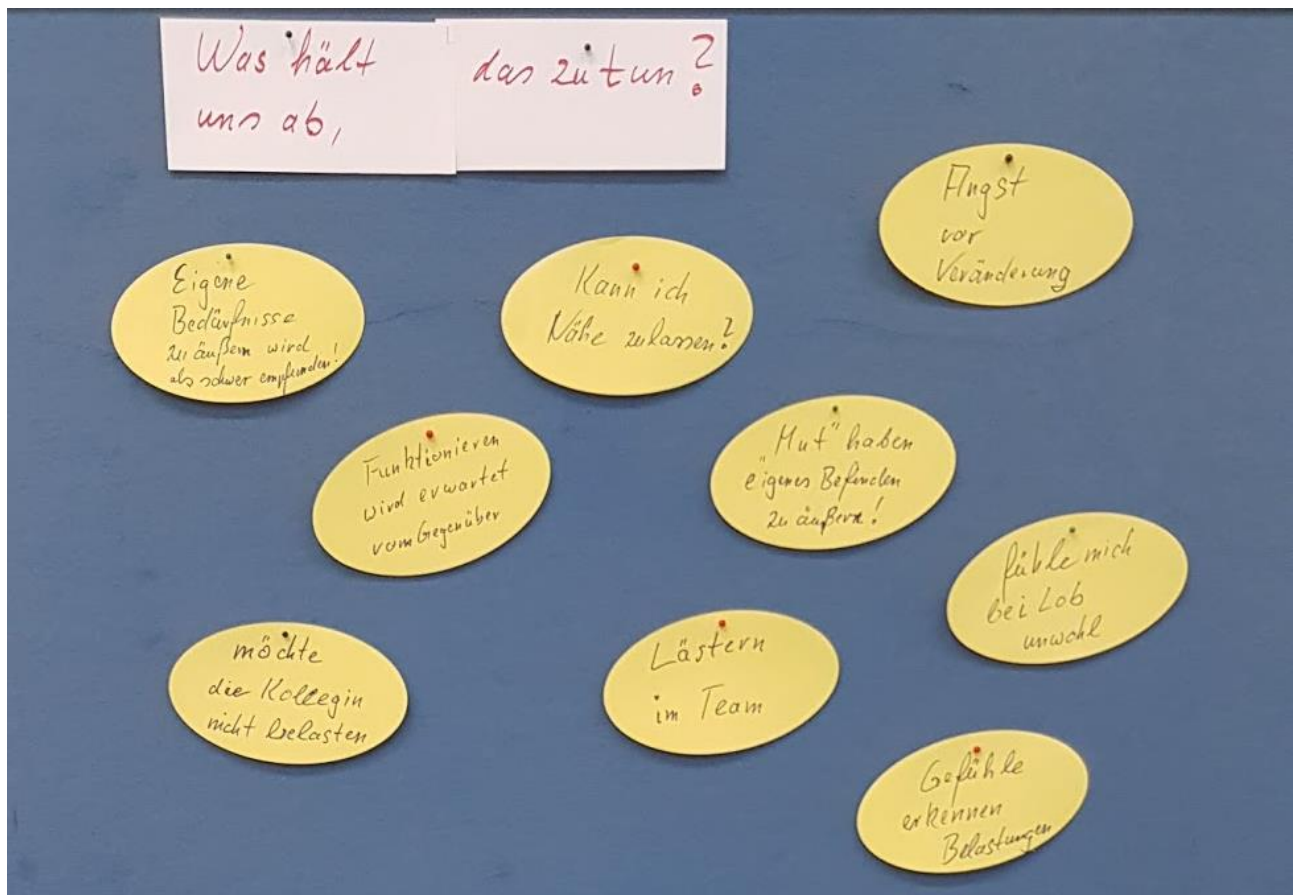
59. Pflegeforum

Was brauche ich, damit ich meine Arbeit so machen kann, das es mir gut geht?

- auf ausreichende Ruhezeiten achten
- Verlässliche + planbare Dienstzeiten
- Kommunikation / Austausch im und mit dem Team
- Gefühl ^{Teil} einer Gruppe zu sein / wahrgenommen zu werden
- Achtbarkeit und Wahrnehmen von Bedürfnissen / Befriedigungen des/er Kollegen / Verantwortlichkeit
- die Zusammensetzung des Teams mit den verschiedenen Charakteren / Fähigkeiten
- Supervision / Mediation als regelmäßiges Ritual
- Vertrauensvolles Miteinander
- Wahrnehmen / Spiegeln von Veränderungen / Nachfragen
- "Ratschläge sind Schlagen"
- Äußern der eigenen Bedürfnisse
- Annehmen von Lob + Anerkennung + Wertschätzung

Protokoll

59. Pflegeforum



Protokoll

59. Pflegeforum

WAS BRAUCHE ICH?

- gesunder Egoismus
- ein offenes Ohr
- Gespräche
- Ventil individuell
- stabilis. Umfeld
- Diktatur / Input
- Verständnis
- Anerkennung / Wertschätzung
- Selbstpflege - Hygiene
- Zuspruch & Mut "Nein" zu sagen
- Abzeptanz
- ehrl. Umgang (im Team)
- Gelassenheit & Humor
- Blickwinkel erweitern / wechseln
- Mut zur Veränderung
- Fun

WAS HÄLT MICH

- Erwartungen d. anderen
- Inflexibilität
- eigenes Empfinden
- Einstellung / Haltung
- Keine Zeit
- Antrieb
- Angst vor Konsequenzen
- "Komfortzone" zu verlassen
- fehlende Selbstreflexion
- sich mit andere vergleichen & Relativieren
- Hilfe annehmen können
- eigene Erziehung / Kultur
- Keine / fehlende Perspektive