

Begleiten und als Team gesund bleiben

Martina Kern

rheinland@alpha-nrw.de

smart-Q Kongresse

Kohärenzgefühl

Sense of Coherence [SOC]

Konzept der Salutogenese (Antonovsky)

körperliche und seelische Gesundheit wird stark vom SOC beeinflusst.

Gefühl von Verstehbarkeit (Sense of Comprehensibility)

Gefühl von Handhabbarkeit (Sense of Manageability)

Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit
(Sense of Meaningfulness)

„Aber dann kommt der Tod und (...) mein Denkwissen platzt zur Wirklichkeit auf.

smart-Q Kongresse
Aus der Wahrheit, die ich eingeübt und mir vertraut gemacht habe, fährt es plötzlich heraus, wie ein Blitz in die Krone durch den Stamm bis in die Wurzeln des Baums schlägt ...

Dann ‚schmecke‘ ich ihn.

Die Wahrheit wissen ist das eine, sie zu schmecken bekommen das andere ...“

Fridolin Stier (1902-1981)

Gruppenarbeit

- Welches sind spezifische Belastungsfaktoren im Feld Palliative Care?
- Wie macht sich Stress bei uns selbst bemerkbar: körperlich und in anderen Bereichen?
- Woran erkenne ich ein Zuviel im Team?

Ziel: Passgenaues Angebot

Anspruch und Wirklichkeit
passen zusammen

smart-Q Kongresse

Anspruch

Wirklichkeit

smart-Q Kongresse



Anspruch

Patient:

Ich will leben!!!



Wirklichkeit:

Patient 25 Jahre verheiratet, Ehefrau schwanger

Ich will leben!!! smart-Q Kongresse

Patient 38 Jahre verheiratet, Kind 16

Monate

Ich werde sterben

Patient 53 Jahre verheiratet,
5 Kinder (2, 5, 14, 19, 21)

Achtung!

- es blinken keine Warnlampen, wenn Ansprüche nicht mit Realitäten zu vereinbaren sind
- das Nicht Erreichen von Zielen führt häufig nicht zu Lernvorgängen, sondern zu neuen Vorgaben

„Wir müssen mehr Menschen einbinden
mehr Angebote machen....“

Ich habe es nicht
geschafft

Wir brauchen mehr
Hilfsangebote

Ich bin nicht gut

Ich möchte helfen

Was war das Ziel?

Wer braucht hier
Unterstützung?

Es ist nicht gut
(Situation)

Ich möchte hilfreich
sein

Das Sterben geschieht

Der Prozess ist
wichtiger als
das Ergebnis!

smart-Q Kongresse

Was ist, wenn es einen von uns trifft?

Eigene Krankheit schwere
Erkrankungen,

Sterben und Tod im nahen Umfeld

Konstante Begegnung mit dem Tod
Unzureichend Zeit mit den sterbenden Patienten
Wachsendes Arbeitspensum, wachsende Zahl von Toten
Unfähigkeit, den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden
Verständigungsschwierigkeiten mit Sterbenden &
Verwandten,
Identifikation/Freundschaften mit Patienten
Unzulängliche Bewältigung eigenen emotionalen
Widerhalls
Funktionieren müssen „wie immer“
Gefühle der Depression, Kummer, Schuld

sich fremd werden,
in der Fremdsorge verlieren
Erschöpfung, Leere
Gefühl des ausgebrannt seins

smart-Q Kongresse

Bei übergroßer Für- oder Fremdsorge werden die eigenen
Gefühle irgendwann nicht mehr
wahrgenommen, bis sie verschüttet
oder vergessen sind und Lebendigkeit
sich zurückzieht und abstumpft .

Umfrage

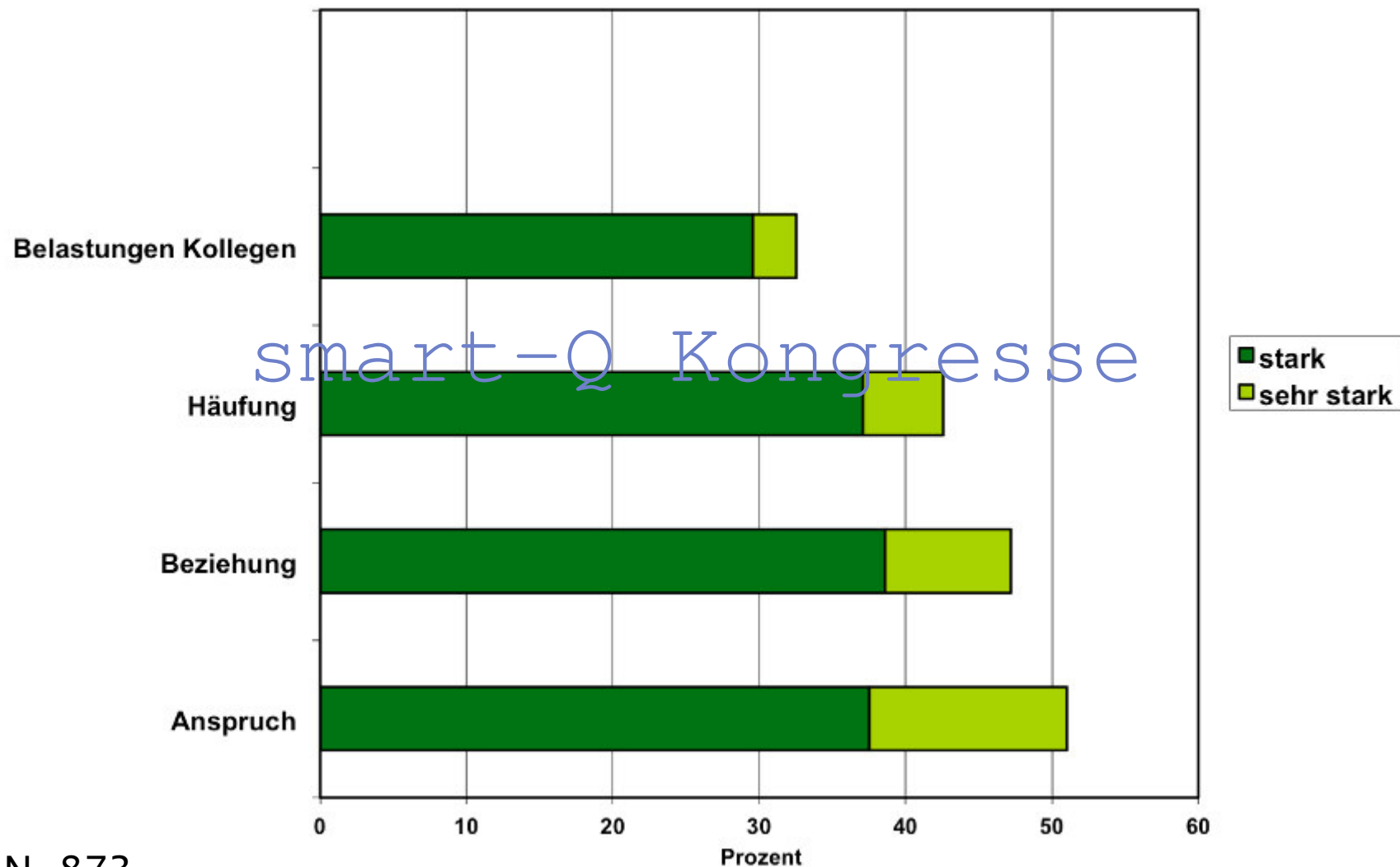
Wie viel Tod verträgt das Team?

Teilnehmer:

MitarbeiterInnen aller deutschen
Palliativstationen und Hospize

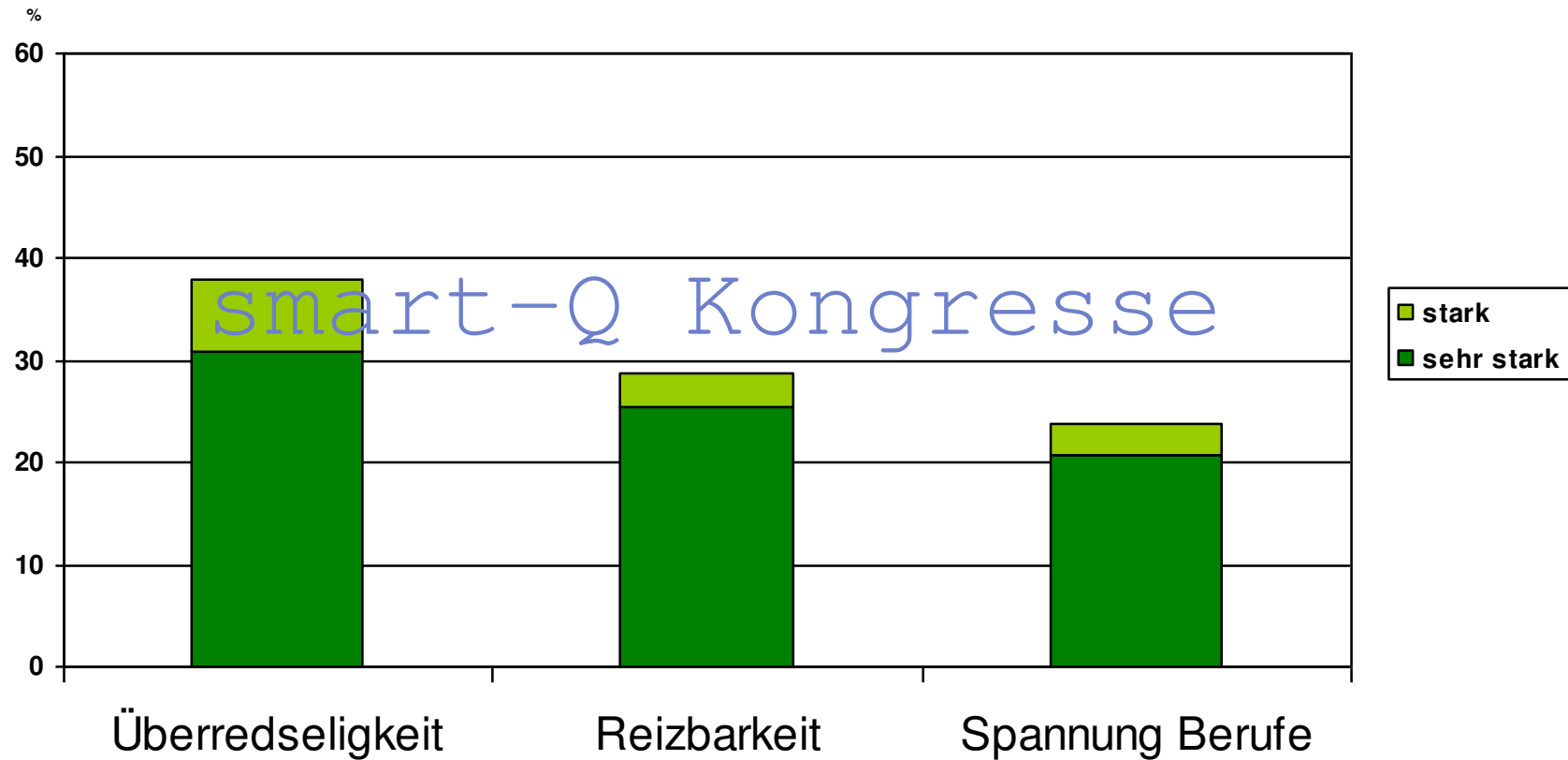
n = 873

Belastungsfaktoren im Umgang mit dem Tod



N=873

Anteile stark und sehr stark gezeigter Symptome in %



N=873

Wirklichkeit

Sprachlosigkeit
Rückzug

Studie Achtsamkeit und Mitgefühl am Arbeitsplatz

ZfP Malteser Krhs. Bonn/Rhein-Sieg

Kongresse

Welche Ziele möchten Sie mit Ihrer Teilnahme an diesem Kurs erreichen?

bis zum Ende des Kurses möchte ich...

Ziel 1:
Ad ...

Zum Ausfüllen am Ende des Kurses	
Bitte kreuzen Sie an, was für Sie am ehesten zutrifft	
Ich habe mein Ziel...	
+2	Viel mehr als erwartet erreicht
+1	Etwas mehr als erwartet erreicht
0	So wie erwartet erreicht
-1	Weniger als erwartet erreicht
-2	Viel weniger als erwartet erreicht

Übungen zu Hause

(Achtsame Präsenz,
Morgen- und Abendmeditation)

Übungen am Arbeitsplatz

Anleitungen zu Gehmeditation und informeller
Achtsamkeitspraxis (Essen, Pausen) und zum
„Innehalten“ vor einem Patientenkontakt an der
Türklinke

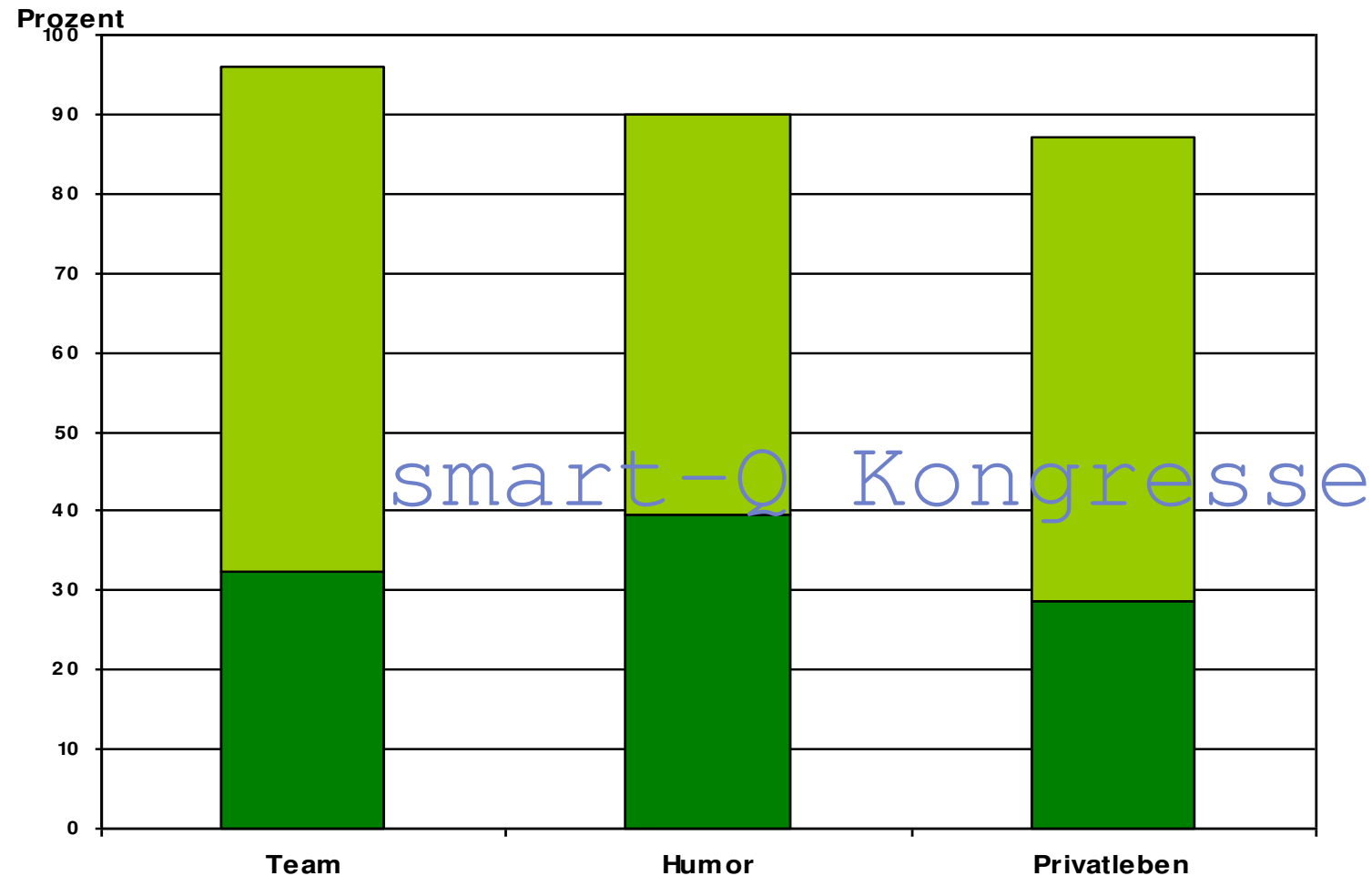
Herausfinden eines bestimmten Zeitpunkts während
des Arbeitsablaufs als Anker für Übungen

kurze Achtsamkeitsübung vor der Übergabe

Studienergebnisse

- signifikante Verbesserung in zwei der drei Burnout Komponenten
- Reduktion von Angst und wahrgenommenem Stress (mittleren bis großen Effektstärkebereich)
- signifikante Verbesserung emotionaler Regulationskompetenzen: Aufmerksamkeit für die eigenen Emotionen, Fähigkeit, negative Emotionen auszuhalten.
- signifikante positive Veränderungen (erhoben mittels VAS): Freude auf der Arbeit, Konzentrationsfähigkeit, Schlafverhalten, Allgemeines Wohlbefinden, Lebensqualität, Entspannungsfähigkeit und Anzahl angenehmer Aktivitäten.
- gesteigerte Abgrenzungsfähigkeit
- verbessertes Selbstfürsorgeverhalten
- Veränderte Deutungsmuster:
Einbettung der Konzepte von Achtsamkeit und Mitgefühl in das eigene berufliche Selbstverständnis, Umgang mit Stress auf der Arbeit

Schutzfaktoren



N=873

M. Müller, Wie viel Tod verträgt ein Team?