Konzept PRO*PFLEGE

Seminar zur Förderung der Selbstfürsorge und Psychohygiene

Von Yvonne Schulze, Lisa Georgens, Jasmin Reschner und Alina Huber

Übersicht

1 Problemaufriss
2 Hintergrundanalyse
3 Interventionsziel
4 Interventionsschritte
5 Evaluationsschritte
6 Fazit

Problemaufriss

- Körperliche und psychische Belastungen
- Herausforderungen des demographischen Wandels
- Personalmangel
- Steigende Krankheitsausfälle
- Erhöhte Erwartungen an die Führungskraft

Problemaufriss

- Immer mehr Dienstplan- und Urlaubswünsche
- Im Privatleben nicht abschalten können
- Ausfallmanagement wird zum Teil von zu Hause aus betrieben
- Sandwichposition → Leitung, Pflegekraft, Allrounder

Hintergrundanalyse

- Überlastungen werden nicht, oder erst zu spät bemerkt
- Anzeichen dafür wird keine Achtsamkeit geschenkt
- Fähigkeiten und Fertigkeiten optimal nutzen, sich selbst führen können und die Balance halten

Hintergrundanalyse

- Kann kein gut organisierter und strukturierter Führungsstil gelebt werden, hat das enorme Auswirkungen auf die Mitarbeiterzufriedenheit und deren Arbeitsleistung
- Führungskräfte müssen immer ein offenes Ohr haben, in ständiger Lösungsbereitschaft sein und Problemlösungsorientiert denken

Hintergrundanalyse

- Mitarbeiter müssen motiviert und gefördert werden
- Das eigene Wohl wird häufig bewusst zugunsten der Abteilung zurückgestellt
- Denken, den ständigen Herausforderungen nicht gewachsen zu sein → Selbstzweifel

Hintergrundanalyse

Warnsignale:

- Ständig unter Zeitdruck arbeiten
- Pausen ausfallen und Urlaube verstreichen lassen
- Ständig über die reguläre Arbeitszeit arbeiten, Wochenendarbeit

Hintergrundanalyse

Warnsignale:

- Arbeit mit Nach Hause nehmen
- Konzentrationsprobleme, Erschöpfung
- Krank zur Arbeit kommen, krank Termine wahrnehmen

Interventionsziel

→ Gesunde Selbstfürsorge

- Durch gezielte Fragetechniken verschieden Probleme und Ressourcen aufdecken
- Reflexion von Zielen, Herausforderungen, Wünschen und Ängsten
- Neue Reize und Impulse setzen
- Weiterentwicklung fördern

Interventionsziel

Dafür benötigte Personen:

- PDL
- BGM
- Leitung im Bereich Personal- und Führungskräfteentwicklung / Diplom-Psychologin

Interventionsschritte

- Das Seminarkonzept von Fr. Dahl C. und Fr. Dlugosch G.E. enthält das Ziel, dass alle Teilnehmer lernen wie sie fürsorglich mit sich selbst umgehen können.
- Projekt: "Besser leben! Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte"

Interventionsschritte

- Das Seminar besteht aus insgesamt 5 Einheiten
- Die Seminareinheiten 1-4 sollen in einem Abstand von 1Woche zu je 4 Stunden stattfinden

Interventionsschritte

Seminartag 1:

Vorstellung/Kennenlernen

Einführung Selbstfürsorge

Einführung Achtsamkeit

Seminartag 2:

Stress/Burnout

Stressauslösende Gedanken

Achtsamer Umgang mit Gedanken

Interventionsschritte

Seminartag 3:

Selbstfürsorge als Innere Haltung

Ressourcen im Alltag

Achtsamkeit als Ressource

Seminartag 4:

Achtsamer Umgang mit Gefühlen

Selbstfürsorge in der Arbeit

Transfer in den (Arbeits-) Alltag

Interventionsschritte

Praxistag:

- Findet nach 3Wochen statt, Dauer 4 Stunden
- Reflexion und Erfahrungsaustausch
- Hindernisse bei der Selbstfürsorge überwinden - Ideenwerkstatt

Interventionsschritte

- Die Teilnehmerzahl wird auf maximal 20 Personen begrenzt, damit noch ein vertrauensvoller Austausch möglich ist
- Das überwiegende Onlineangebot verschafft viele Vorteile
- Örtlichkeiten für den gemeinsamen Praxistag sind ebenfalls vorhanden
- Von Fr. Dlugosch selbst sind zur Zeit keine Seminare geplant

Interventionsschritte

- Das WKK jedoch verfügt über die Ressource des eigenen Weiterbildungszentrum
- Das WBZ verfügt über kompetente Fachpersonen im Bereich der Personal- und Führungskräfteentwicklung, sowie über Diplom-Psychologen

Interventionsschritte

- Diese sind sich ebenfalls der Notwendigkeit über ein solches Seminar bewusst
- Ein Seminar speziell für die Bedürfnisse der Leitungen am WKK ist in Bearbeitung

Evaluationsschritte

- Zur Evaluation haben wir folgende Fragebögen selbst erstellt, die zu Beginn des Seminars genutzt werden um die Ist-Situation der Teilnehmer zu analysieren
- Zur Reflexion nach 6Wochen und 3 Monaten werden diese Fragebögen erneut genutzt, um festzustellen, welchen bisherigen Effekt die Seminarangebote erzielten

Evaluationsschritte

- Der Selbsttest wurde aus dem Menthal Health Inventory und einer Personalbefragung der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege von uns individuell zusammengestellt und auf die Bedürfnisse einer Leitungsfunktion angepasst

Evaluationsschritte

Auszüge des von uns erstellten Evaluationsbogens:

- Wie oft waren Sie in den vergangenen 4 Wochen glücklich?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie
- Wie oft haben Sie sich in den vergangenen 4 Wochen ruhig und gelassen gefühlt?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie

Evaluationsschritte

Auszüge des von uns erstellten Evaluationsbogens:

- Wie oft fühlten Sie sich in den vergangenen 4 Wochen entmutigt und traurig?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie
- Wie oft haben Sie in den vergangenen Wochen zuhause an die Arbeit gedacht?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie

Evaluationsschritte

- Werden Sie in Ihrer Freizeit von Mitarbeitern wegen Arbeitsbedingter Probleme wie Ausfallmanagement kontaktiert?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie
- Wie oft sind Sie durch ihre Arbeit frustriert und haben das Gefühl andauernd unter Druck zustehen?
  - immer
  - meistens
  - oft
  - manchmal
  - selten
  - nie

Evaluationsschritte

Auszüge des von uns erstellten Reflexionsbogens:

- Wie hat Ihnen das Seminar gefallen?
- Konnten Sie etwas für sich mitnehmen bzw. haben Sie auch neue Erkenntnisse gewonnen?
- Was hat Ihnen am besten gefallen (Bsp. Einzelne Inhalte, Seminartag, Praxistag, etc.)?

Evaluationsschritte

Auszüge des von uns erstellten Reflexionsbogens:

- Wie möchten Sie ihre neuen Erkenntnisse in der Zukunft umsetzen bzw. können sie diese Erkenntnisse in Ihren Alltag implementieren?
- Verbesserungsvorschläge, Ideen zu dem Seminar

Fazit

- Psychischen Belastungen in der Pflege wird viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt
- Die Implementierung unseres Konzepts erachten wir als sehr wichtig
- Wir würden uns sehr darüber freuen, wenn dieses Konzept in Rücksprache mit unseren PDLs bald im WKK Standortübergreifend zur Verfügung steht.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit