

Protokoll

60. Pflegeforum

Meeting	
Thema	60. Pflegeforum
Datum	08.05.2019
Uhrzeit	14.30-17.30 Uhr
Teilnehmer	s. Teilnehmerliste (25 Personen)
Thema	<ul style="list-style-type: none">• Wenn die Seele schreit: mit dem Team und sich selbst wieder ins Lot kommen

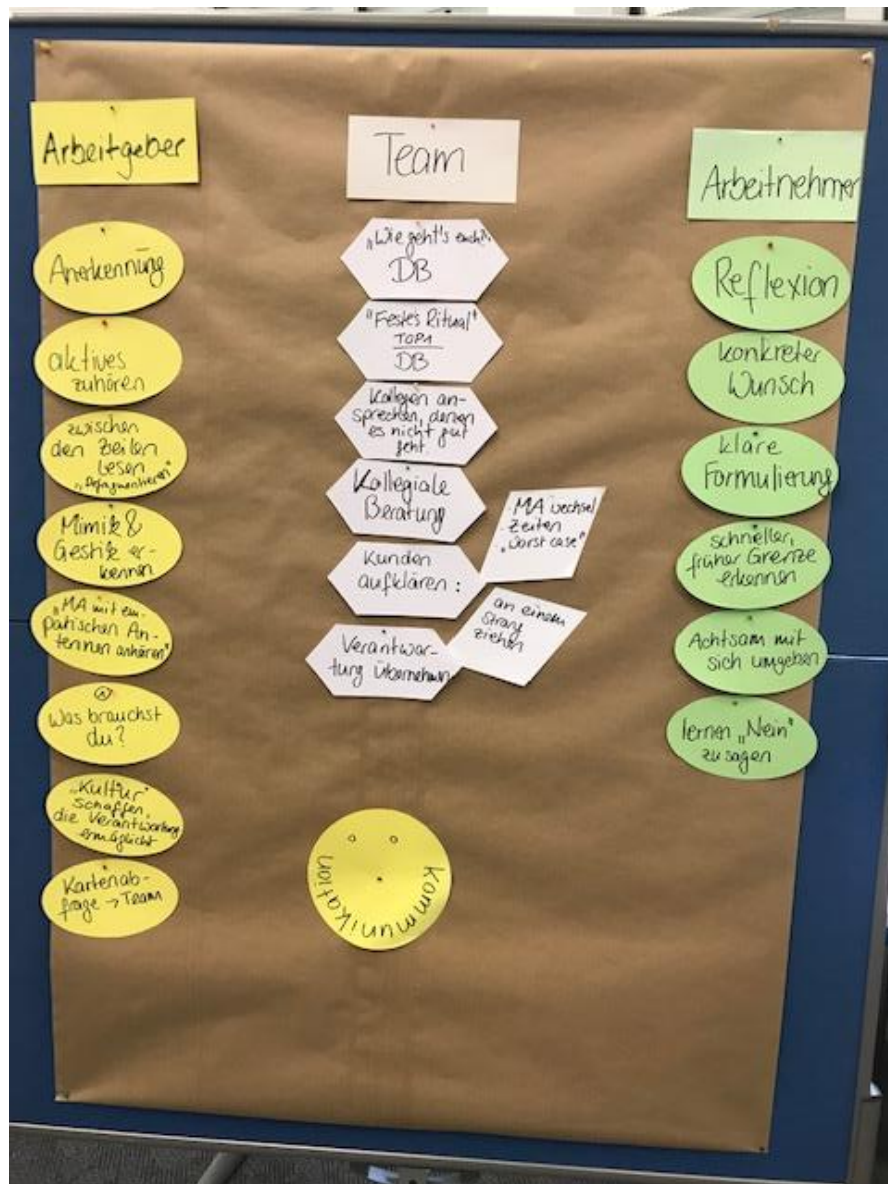
Inhalte
<p>1. Begrüßung durch Regine Harms incl. Hinweis auf den Ideenpool (s. unten) Kleiner Einstieg ins Thema mit Unterstützung von Folien von Fr. Höpken aus dem letzten Pflegeforum im Februar. Generelle Aussage: Stress ist im Grunde etwas Gute, nur dauerhafter Stress kann zur Somatisierung führen. Heilsam ist eine veränderte Selbstreflektion zum Erkennen der eigenen Bedürfnisse, Nein-Sagen und Entwicklung von neuen Ritualen. Da Hr. Dr. Figge kurzfristig einspringt und erst um 16.00 Uhr seinen Vortrag hält, wird die Gruppe in zwei Hälften geteilt und die Kleingruppen finden vor dem Vortrag statt.</p> <p>2. In den Kleingruppen wird sehr persönlich und intensiv diskutiert, an Fallbeispielen aus der Praxis der Teilnehmenden entlang wird thematisiert, wie Teams und auch deren Führungskräfte mit solchen Situationen umgegangen sind und auch umgehen könnten.</p> <p>3. Die Ergebnisse mit dem Ziel „Wieder ins Lot kommen“:</p> <p>In Gruppe 1 fielen die Stichworte:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zulassen• Selbstreflektion, die Ursachen herausfinden und bearbeiten• Reha/ Hilfe suchen und annehmen (wenn die Selbsthilfe nicht den gewünschten Erfolg bringt)• Ansprechen der Problematik (wenn dies zu keinen negativen Konsequenzen als Erfahrung führt, erfährt das Team das Gefühl des „sich Öffnen Könnens“ und bringt neues Vertrauen• Sport• Ernährungsumstellung• Sich Zeit für sich selbst nehmen• Entspannungstechniken

Protokoll

60. Pflegeforum

Inhalte

In Gruppe 2 wurde sortiert nach verschiedenen Gruppen, daher hier als Foto die Ergebnisse:



4. Der Vortrag von Dr. Figge dreht sich um den Burnout-Prozess

Stichworte, die mir besonders eindrücklich erschienen waren:

- Als Einstieg diente das sehr passende Bild eines „Kolbens“, der in Folge einer Überhitzung des Zylinders „verbrennt“.
- In diversen Statistiken wird aufgezeigt, dass die psychischen Erkrankungen als Begründung für Fehlzeiten nach oben schnellen, evtl, weil sie besser und früher als solche erkannt werden (oder auch besser codiert) und als Ursache der somatischen Folgen (z.B. muskuloskeletale Erkrankungen).

Protokoll

60. Pflegeforum

Inhalte

- Die zunehmende Erreichbarkeit über Telefon, Mail, Nachricht können zunehmenden Stress auslösen und unterstützen den Erfolgsdruck, unter dem ein Mensch leiden kann.
 - Verletzungen werden unterscheiden im primären Schmerzzentrum (mein linker kleiner Finger tut weh) und im sekundären Schmerzzentrum (Jemand hat mir wehgetan) wahrgenommen. Somit wird deutlich, dass die emotionale Seite der Verletzung ebenfalls gespeichert wird.
 - Anzeichen eines möglichen Burnouts können sein, wenn man am Freitagnachmittag (bei regulärer Wochenarbeit) erschöpft ist. Zunehmendes Risiko besteht, wenn man sich selbst am Montag noch immer erschöpft fühlt und nicht regenerieren konnte.
 - Bei Wiederkehrern bei Wiedereingliederung sollte anerkannt werden, dass sie/ er Experte für Burnout ist und das Team oder die Führungskraft sollte dies anerkennen mit z.B. der Frage: Was können wir lernen von Dir, was hast Du gelernt, was auch für uns wichtig wäre? Somit wird deutlich gemacht, dass das Team offen ist für neue Erkenntnisse und die Erfahrungen in der Fehlzeit des Mitarbeitenden.
5. Auf ein Vorstellen der Ergebnisse aus den Kleingruppen wurde verzichtet, die Anmerkung einer Teilnehmerin war deutlich: In den Gruppen sind wir bereits auf viele Empfehlungen, die Dr. Figge im Rahmen seines Vortrages erwähnte, gekommen und sind dem Thema schon gut vertraut.
6. Im Ideenpool wurden folgende Tipps genannt:
- Sozialpsychiatrischer Dienst (Beratung und Begleitung von psychisch erkrankten Menschen und von deren Angehörigen/ dem sozialen Umfeld; fachärztlich geleitetes Team mit Diplom-Psychologen, Sozialarbeitern, KrankenpflegerInnen; Montag-Freitag 8-12.000 Uhr, Montag-Donnerstag 13.30-15.30 Uhr; Telefon 0441-2358662)
 - Psychosozialer Krisendienst (nicht ärztlich) für Menschen mit akuten Lebenskrisen (und deren Angehörigen/ dem sozialen Umfeld nur Stadt Oldenburg, freitags 16-20.00 Uhr/ samstags, sonntags, feiertags 13-20.00 Uhr Telefon 2358626 oder 01776458668)
 - Integrationsfachdienst bei anerkannter Schwebelinderung oder Gelichstellung, Unterstützung ArbeitnehmerInnen auch bei Konflikten mit KollegInnen/ Vorgesetzten, Unterstützung ArbeitgeberInnen, Oldenburg, Wallstr. 11, Telefon 0441-9572240, www.ifd-oldenburg.de, zuständig für Stadt und Landkreis Oldenburg, Landkreis Ammerland Landkreis Wesermarsch und Delmenhorst
 - Buchempfehlung: Mount misery von S.Strem (Psychiater erzählt aus seiner Ausbildung)
 - Burnout vermeiden (Pflegezeitschrift (71.JG, Dez.2018, Seite 30-32, Springer Pflege)
 - Pflege connection „wir klären auf“ www.pflege-connection.de
 - Telefonseelsorge 0800-1110111 und 0800-116123 rund um die Uhr und kostenfrei
 - Viktor Frank Logotherapie
 - Das Burnout-Syndrom, Matthias Burisch

Termine

Das nächste Pflegeforum findet am 28.08.2019 von 14.30- 17.30 Uhr statt

Gez. Petra Rothe