



Psychohygiene für Pflegende

Morgens. Man hat einen Plan, was alles zu tun ist und wie man vorgehen möchte. Doch der Wecker fällt unerwartet aus, der Verkehr ist die Hölle, KollegInnen sind mies drauf. Dann geht auch noch in der Pflege alles schief, man braucht viel zu lange, der Zeitdruck steigt und steigt. Allzu leicht kommen einem in solchen Situationen Sätze über die Lippen, wie:

„Heute ist nicht mein Tag.“



Freude und Leichtigkeit im Pflegealltag hängen eng zusammen mit folgenden Fragen:
Wie viel Einfluss haben Bewohner, Angehörige und Kollegen auf mein Wohlbefinden?
Wie kann *ich* meine Stimmung positiv beeinflussen?
Und wie wirkt sich meine Ausstrahlung auf mein Umfeld aus?

Zu diesem Zweck wurde in einem EU-Erasmus-Projekt das Training DEMETRA entwickelt. Beteiligt waren Partner aus Belgien, Deutschland, Italien, Polen, Schweden – und auf österreichischer Seite die Seniorenzentren Linz, die Altenbetreuungsschule OÖ und die Caritas OÖ.

Ziele und Inhalt

- Die Kraft der menschlichen Begegnung im Umgang mit Demenz nützen.
- Die Verbindung zwischen körperlichen, emotionalen und psychologischen Zuständen und deren Einfluss auf das Wohlbefinden und Verhalten kennenlernen.
- Techniken aus der positiven Psychologie und dem Mentaltraining lernen, um in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.
- Höhere Resilienz gegenüber unangenehmen Personen und stressigen Situationen entwickeln.
- Energie und Leichtigkeit für den Pflegealltag gewinnen.
- Konstruktive Feedbackkultur lernen.

Zielgruppe

- Pflegekräfte
- Pflegende Angehörige

Zeitraumen: 2 Module à 5h