

Innere Widerstandskraft ist lernbar

Seit 2019 veranstaltet die Bildung und Pflegeentwicklung intern Resilienz-Workshops. Sie helfen den Pflegenden, Herausforderungen besser zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Markus Hächler

«Ein wichtiges Element innerhalb des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und im Rahmen der Arbeitsplatzattraktivität». So umschreibt Silvia Brönnimann, Bereichsleiterin Bildung, den Stellenwert der Resilienz-Workshops, die seit letztem Jahr für Pflege-Teams durchgeführt werden.

Unter «Resilienz» versteht man die seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden persönlichen oder beruflichen Umständen. Sie lässt sich lernen und durch Training verstärken und beibehalten. Darum geht es in den Workshops.

Ausgangspunkt: Reflexion

Ausgangspunkt der Workshops ist die Reflexion: Welche Situationen und Stressfaktoren bringen mich als Individuum und uns als Team ins Hamsterrad? Und mit welchen Strategien und Schutzfaktoren kann man diesen Situationen begegnen? Auf dieser Basis gilt es, Stärken für die eigene Widerstandskraft zu entwickeln und die Emotionen zu managen.

Insbesondere Schlüsselpersonen wie Abteilungs- und Teamleitende sollen in die Lage versetzt werden, sich einen Strategien-Pool anzueignen und ihr Wissen gezielt an Lernende, Studierende, Berufsbildende und Mitarbeitende weiter zu vermitteln.

Fortbildungsangebot

2019 wurden neun je sechsstündige Resilienz-Workshops für Pflegeteams an beiden Standorten durchgeführt, verteilt auf das ganze Jahr. Der erste

Resilienz-Workshop 2019 fand am 20. Februar mit der Burgdorfer Pflegeabteilung A1 statt. Weitere Workshops sind auch für Teams im ambulanten Bereich vorgesehen. Zudem gibt es ein Angebot im internen Fortbildungsprogramm der Pflege für neu eintretende Mitarbeitende oder solche, die am Workshop mit dem Team nicht teilnehmen konnten.

Im Intranet sind die Resilienz-Workshops unter «Pflegedienst-Bildung RSE-Weiterbildungen intern» zu finden. Sie stehen grundsätzlich dem Pflegepersonal offen.

Buchtipps: Resilienz

«Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mindestens eine schwere Krise erleben.» Mit dieser Aussage beginnt Prof. Dr. med. Undine Lang ihr Ratgeber-Buch «Resilienz», erschienen 2019 im Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart (ISBN 978-3-17-036173-7, auch als eBook erhältlich). Die Leiterin der Klinik für Erwachsene und der Privatklinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel und Ordinaria für Psychiatrie und Psychotherapie, zeigt darin 53 verschiedene Wege, um die psychische und körperliche Gesundheit zu stützen.

(hac)

Achtsamkeit entwickeln

Wofür bin ich heute dankbar? Worauf bin ich heute stolz? Was habe ich zum Gelingen des heutigen Tages beigetragen? Die Antworten auf diese Fragen helfen, Kraft und Selbstbewusstsein aufzubauen. Das Zauberwort heisst «Achtsamkeit»: Wenn ich bewusst, vorurteilsfrei und präsent durchs Leben gehe, gelingt es mir besser, negative Reize in eine positive Reaktion umzupolen und mich lösungsorientiert zu verhalten.

Weitere Resilienz-Tipps von Silvia Brönnimann (Leiterin Bereich Bildung) und Heidi Friedli-Wüthrich (Leiterin Pflegeentwicklung) für den Berufsalltag:

- Achtsamkeit und kurze Übungen (1 Minute) in den Alltag einbauen
- Dinge nicht laufend bewerten und sich aufs Positive fokussieren
- Katastrophendenken stoppen und Problemlösungskompetenz trainieren
- Humor
- Pause machen (keine ist so wichtig, dass sie nicht Pause machen kann)
- Weniger jammern
- Einander zum «Düreschnufe» auffordern
- Ein Netzwerk von menschlichen Beziehungen knüpfen und nutzen
- Sich und seinen Kolleginnen und Kollegen Wertschätzung ausdrücken. (hac)