

Kurstitel: Selbstfürsorge und Selbstreflexion für Betreuungspersonen:
Resilienz und Bewältigungsstrategien

Kurs-Code: 2.01

Kursleitung: Teil I: Dr. med. Jürg Streuli, Kinderspital Zürich (8.30 Uhr bis 12 Uhr inkl. 30 Min. Pause)
Teil II: Frau Annina Hess-Cabalzar, Klinische Psychotherapeutin, Initiatorin und Präsidentin
der Akademie Menschenmedizin (13.30 Uhr bis 17 Uhr inkl. 30 Min. Pause)

Datum: Donnerstag, 12. März 2020

Kursdauer: 1 Tag, 8.30 Uhr bis 17 Uhr (6 Stunden exkl. Pausen)

Kursbeschreibung:

Die Pflege von schwer kranken Patienten und ihrer Familien ist mit persönlichen und beruflichen Herausforderungen verbunden. Durch diese Erfahrung werden Fachpersonen in dem Palliative Care Team mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert. Darüber hinaus haben viele Ärzte und andere Teammitglieder den Tod eines Patienten aus irgendeinem Grund beruflich schwierig erlebt - z. B. die Todeserklärung für einen Patienten, den man noch nie getroffen hat; Tod eines Kindes oder eines Jugendlichen; ein Patient, der nach einem medizinischen Fehler stirbt. Patienten und ihre Familien in der letzten Phase einer Krankheit zu begleiten braucht Mut und Kraft. Dies im Laufe der Zeit aufrechtzuerhalten erfordert Selbstwahrnehmung und -fürsorge.

Im ersten Teil dieses Kurses (geleitet von Herrn Dr. med. Jürg Streuli) wird über die eigene Rolle in der Betreuungssituation und die dazu gehörenden Stressfaktoren (inkl. moralischer Stress) und Risiken anhand von Fallbeispielen reflektiert und diskutiert. Es werden Strategien besprochen, um diese Selbstwahrnehmung und den offenen Austausch innerhalb des Teams zu fördern.

Der Fokus des zweiten Teils (geleitet von Frau Hess-Cabalzar) ist Self-Care, Selbstwahrnehmung und Vorbeugung von Burn-Out. Drei Kompetenzen gilt es zu erlangen: Als erstes geht es um Selbstwahrnehmung im Sinne der Wahrnehmung der eigenen Gefühle, vergangenen Erfahrungen, Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen und Werte. Distanzierung von Eigenem als weiterer Schritt ermöglicht als Drittes die unvoreingenommene Beziehung und Interaktion mit Patienten, Angehörigen sowie anderen Fachpersonen / Kollegen/-innen.

Kursziele

Die Teilnehmende lernen über

- Massnahmen, um als Individuum und im Team schwierige Situationen im klinischen Alltag zu bewältigen.
- Erkennen von moralischem Stress (Moral Distress) sowie Erwerb und Ausbau eigener Kompetenzen in der Artikulation und Diskussion moralischer Konflikte im medizinischen/pflegerischen Kontext
- Bewältigungsstrategien, um Stressbezogene Symptome und Burn-Out zu vermeiden.
- Selbstreflektion und wie vergangene persönliche und berufliche Erfahrungen die Begleitung der Patienten beeinflusst.

Learning Outcomes:

Die Teilnehmende:

- können Verantwortung für ihre eigene Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge übernehmen, indem Sie Bewältigungsstrategien und Selbstreflektion anwenden, um ihre emotionale und psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten.
- können schwierige Themen im Team erarbeiten, indem sie die Situation angemessen besprechen und die Gefühle der Teammitglieder wahrnehmen, um das Wohlbefinden der Teammitglieder zu unterstützen.
- können Selbstfürsorge praktizieren, indem Sie die ersten Zeichen eines Burnouts erkennen, um frühzeitig handeln zu können.

Vermittlung

Welche Unterrichtsformate planen Sie für diesen Kurs? Bitte kreuzen Sie ein oder mehrere Kästchen an.

- Informationsblöcke / Fachliche Inputs
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Gruppendiskussion
- Erfahrungsaustausch
- Übungen
- Fallbesprechungen
- Andere: Musik und Kunst dienen als Anschauungs- / Erfahrungsmaterial

Literatur

https://www.palliative.ch/fileadmin/user_upload/palliative/fachwelt/E_Standards/Bigorio_2010_DE.pdf

Hartog, C. S. (2017). Ich kann nicht mehr: Burn-out – eine Aufrüttelung. *Medizinische Klinik - Intensivmedizin und Notfallmedizin*. <https://doi.org/10.1007/s00063-017-0362-1>

Kölfen, W. (2013). *Ärztliche Gespräche, die wirken*. Retrieved from <http://link.springer.com/10.1007/978-3-642-40471-9>

Langewitz, W. (2005). Arzt-Patient-Kommunikation und die Verbesserung der Selbst-Effizienz der Patienten. In V. Köllner & M. Broda (Eds.), *Praktische Verhaltensmedizin*. <https://doi.org/10.1055/b-002-15425>

Matolycz, E. (2009). *Kommunikation in der Pflege*. Retrieved from <http://public.eblib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=511055>

VandeKieft, G. (2001). Breaking Bad News. *American Family Physician*, 64(12), 1975.