



Erasmus+
Curriculum für die Fort- und Weiterbildung
Reduktion psychosozialer Belastungsfaktoren in der
Altenpflege

Natascha Gormanns-Bieker
Betriebspädagogin M.A.

[1]

19.01.16



Erasmus+ – Identifikation wichtiger Themenfelder

- **Befragung:**
 - Identifikation von Stressfaktoren in der Altenpflege
 - Abfrage relevanter Themen, Wünsche und Anregungen für Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen
- **Schreiben des Curriculums:**
 - Aufnehmen dieser Wünsche/Anregungen
 - Erarbeitung möglicher Bildungsbausteine basierend auf den genannten Stressoren

[2]

N. GORMANNS-BIEKER BETRIEBSPÄDAGOGIN M.A. 19.01.16

Bisherige Ansätze zum Umgang mit Stressoren

- Typische Empfehlungen:
 - Autogenes Training
 - Yoga
 - Weitere Entspannungsverfahren
- Dennoch: immer noch hohe Belastung im Bereich Altenpflege
- Wieso, wenn Methoden zur Reduktion dieser bekannt sind?
 - Mangel an Kenntnis, fehlende Umsetzung etc.?



{ 3 }

Bisherige Ansätze zum Umgang mit Stressoren

- Methoden setzen erst an, wenn Belastung schon da ist
- Idee: Verfahren erarbeiten, die schon auf der Arbeit helfen
 - Kognitive Methoden, innere Stärke, Resilienz etc.
 - Mentale/kognitive Strategien, um Stressoren bereits während der Arbeit entgegen zu wirken
- ⇒ Gilt vor allem für das Themenfeld Psychohygiene
- Recherche von Methoden und Ansätzen
- Einbindung ins Curriculum



{ 4 }

Curriculum – relevante Themenfelder

- Psychohygiene
- Umgang mit Leid und Sterben
- Bewegungstraining



[5]

Curriculum – relevante Themenfelder

- Psychohygiene
 - Fortbildung 1: Sich selbst stärken → Resilienz entwickeln
 - Fortbildung 2: Methoden der Psychohygiene und Achtsamkeit
 - Fortbildung 3: Besser abschalten und relaxen können
- Training zum Umgang mit Leid/Sterben
 - Fortbildung 1: Strategien zum Umgang mit Sterben und Leid
 - Fortbildung 2: Sterbebegleitung im Betrieb praktisch umsetzen



[6]

Curriculum – relevante Themenfelder

- **Bewegungstraining**
 - Fortbildung 1: Kinästhetik - Menschen und sich selbst richtig bewegen
 - Fortbildung 2: Rückenprobleme ganzheitlich betrachten → Psychosomatische Komponente von Rückenschmerzen



7

Curriculum – Achtsamkeit und Psychohygiene

Fortbildung 1: Sich selbst stärken

- Selbstanalyse, Aufdecken von Stärken und Potenzialen
- Konzept der Resilienz
 - 7 Säulen und Schutzfaktoren der Resilienz
 - Resilienztraining
 - Stresstoleranz erhöhen, Achtsamkeit erlernen
- Orientierung an eigenen Potenzialen
 - Optimismus, positive Gefühle, Selbstbestimmung, Achtsamkeit etc.
 - Negative Gedanken kontrollieren



8

Curriculum – Achtsamkeit und Psychohygiene



Fortbildung 2: Methoden der Psychohygiene und Achtsamkeit

- Psychohygiene – was bedeutet das?
 - Prophylaxe- bzw. Präventionscharakter
- Achtsamkeit → Ziele und Grundhaltungen
- Maßnahmen der Psychohygiene
 - Achtsam mit sich selbst sein
 - Psychische Belastungen erkennen, Selbstreflexion, Selbstkompetenz fördern
 - Work-Life-Balance anstreben
 - Alltagsmethoden zur Psychohygiene und zur Achtsamkeit

[9]

Curriculum – Achtsamkeit und Psychohygiene



Fortbildung 3: Besser abschalten und relaxen können

- Ursachen und Probleme beim Abschalten/Relaxen diskutieren
 - Innere und äußere Ursachen aufzeigen, sich dessen bewusst werden
 - Folgen dauerhafter seelischer Anspannung und fehlender Erholung
- Mentales Training
 - Gesundes Denken
 - Weitere Methoden

[10]

Curriculum – Strategien zum Umgang mit Sterben/Leid

Fortbildung 1: Strategien zum Umgang mit Sterben und Leid

- Sterbebegleitung allgemein: Wichtigkeit und Ziele
- Den Tod erfahren/begreifen
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Leid und Sterben
- Kommunikation & Verhalten im Umgang mit Sterbenden
- Sterben und Tod in anderen Kulturen/Religionen
- Rahmenbedingungen für die Sterbebegleitung



11

Curriculum – Strategien zum Umgang mit Sterben/Leid

Fortbildung 2: Sterbebegleitung im Betrieb praktisch umsetzen

- Sterbebegleitung als professionelle Aufgabe und Bestandteil des Pflegealltags anerkennen → Stellenwert erhöhen
- Professionalisierung der Sterbebegleitung
- Abschiedskultur bzw. Sterbebegleitungskonzept implementieren



12

Curriculum – Bewegungstraining → Kinästhetik



Fortbildung 1: Kinästhetik - Menschen und sich selbst richtig bewegen

- Konzept und Idee der Kinästhetik
- Ziele der Kinästhetik
- Kinästhetisches Konzeptsystem
 - Sechs Grundlagen physiologischer Bewegung:
 - Interaktion und Kommunikation
 - Funktionale Anatomie
 - Menschliche Bewegung
 - Anstrengung
 - Menschliche Funktion
 - Angepasste Umgebung

13

Curriculum – Bewegungstraining



Fortbildung 2: Rückenprobleme ganzheitlich betrachten

- Rücken: Anatomie , typische Schmerzstellen, Schmerzursachen
- Zusammenhang Rückenschmerz und Psyche → Psychosomatik
- Ganzheitlicher Ansatz zur Therapie und Prävention
 - Körperliche Ebene
 - Verhaltenstherapeutische Ebene
 - Psychologische Ebene

14

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



[15]