

1. **BURNOUT – Maßnahmen setzen, statt zuschauen!**
 2. Aktuelle Projekte von Care.Consulting
 3. **NEU: WECHSELJAHREBERATUNG**
 4. **Literaturtipp**
-

1. **BURNOUT – Maßnahmen setzen, statt zuschauen!**

„Bei Burnout ist immer der Arbeitgeber Schuld“ lautet die gängige Meinung in Pflegekreisen. Doch entspricht diese Meinung den Tatsachen?

Wie viel Verantwortung für Burnout trägt die/ der MitarbeiterIn selbst? Welche Rolle spielen Arbeitsbedingungen? Wie entsteht Burnout? Wer ist davon betroffen? Wie erkennen wir die Gefahr von Burnout an uns, an einer KollegIn, an einer MitarbeiterIn? Was kann man gegen Burnout tun - selbst, als KollegIn, als Führungsperson?

Der erste Schritt zu einer Burnout-Prävention beginnt mit der **Enttabuisierung** des Themas. Darüber **Wissen sammeln** und **darüber reden** (lernen) ist die wichtigste Maßnahme, um dem Burnout die Nahrung zu entziehen.

Care.Consulting bietet hierzu ein vielfältiges Programm an, maßgeschneidert nach Ihren Wünschen:

- **Seminar Burnout- nein Danke!**
Sensibilisierungs-Workshop für alle MitarbeiterInnen einer Pflegeeinrichtung
- **Seminar Oasetag**
Ein Seminar zur Gewinnung neuer Energien und Motivation, neuer Kraft, um zu helfen.
- **Seminar „Verbotene Gefühle malen und übermalen“**
Ein Seminar zur Verarbeitung verbotener Gefühle wie Wut, Ekel, Trauer.
- **Workshop-Reihe „Trommeln gegen Burnout“**

Außerdem bieten wir **Begleitung bei hausinternen Burnout-Präventions-Projekten**.

Schauen Sie nicht länger zu. Setzen Sie Schritte.

2. Aktuelle Projekte von Care.Consulting

Übergang in den Un-Ruhestand – Seminar und Einzelberatung

Ruhestand! Urlaub, Wanderungen, lesen, schlafen, faulenzn?

Nicht alle angehende PensionistInnen tragen diese Bilder in sich. Viele blicken skeptisch und auch mit Sorge in die kommende Zeit. Sie ahnen, dass der romantische Blick des die Freizeit genießenden Pensionisten, wohl nicht der Realität entsprechen wird. Und sie haben Recht mit diesen Zweifeln.

Viele RuheständlerInnen suchen lange nach einer neuen Struktur im Alltag. Spätestens 2 Jahre nach dem Pensionsantritt beginnt die Suche nach Lebensinhalten und neuen Aufgaben.

Care.Consulting bietet schon seit 2004 das **Seminar: Auf in den Un-Ruhestand** interessierten Unternehmen an. Und es scheint ein Wandel eingetreten zu sein. Immer öfter wird um dieses Seminar angefragt.

So wurde das Seminar im Juni für die **Salzburger Verwaltungsakademie** schon zum zweiten Mal durchgeführt. Das Seminar war überbucht, es gibt mittlerweile eine Anmeldeleiste. Die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen waren äußerst positiv, das Seminar spannend und ergebnisreich.

Anfragen liegen derzeit vor von der evangelischen Kirche, von einem Frauengesundheitszentrum und von 2 Unternehmen.

Auch **Einzelberatungen** finden zunehmend statt. Derzeit begleite ich eine Beamtin, die mit Ende des Jahres ihren Ruhestand antritt.

Pflegecoaching

Spiegeln unsere Pflegedokumentationen das Pflegeleitbild wider?

Wie sehr berücksichtigen wir in den Pflegeplanungen die Selbstbestimmung der BewohnerInnen? Gibt's Wege, um mit einer „schwierigen“ BewohnerIn anders umzugehen?

Fragen wie diese beschäftigten die Pflegeleitung des **Seniorenheims Grödig** als Sie um Pflegecoaching anfragte.

Nach einer umfangreichen Analyse mehrerer ausgewählter Pflegedokumentationen- und planungen, wurden die Ergebnisse in einem Kurzworkshop den MitarbeiterInnen vorgestellt und mit Ihnen diskutiert. Einige der Impulse wurden von den MitarbeiterInnen aufgegriffen und werden derzeit umgesetzt.

Umgang mit „schwierigen“ KlientInnen und Angehörigen

Für das **Steirische Hilfswerk** wurde, für Haushaltshilfen und Pflegepersonen, dieses Seminar durchgeführt. Im Seminar zeigte sich deutlich, wie kräfteraubend im Betreuungsalltag der Umgang mit verhaltensveränderten alten Menschen erlebt wird. Aber auch so manche Angehörigen nagen an der Energie der Pflege- und Betreuungspersonen.

Im 2- tägigen Seminar wurden die Grundlagen von Gedächtnis und Erinnerung vermittelt, sowie kognitive und psychische Veränderungen im Alter. Identität, Normalität und Sozialisation waren Thema, die Einführung in die Biografiearbeit und die Erarbeitung einer Eigenbiografie rundete das Programm des ersten Tages ab.

Am zweiten Tag lag der Schwerpunkt auf den pflegenden Angehörigen. Ihre Alltagssituation, Motivation Pflege zu leisten, ihre Belastungen waren ebenso Thema wie die Erstellung einer Sozialanamnese als Basis für Angehörigenorientierung. Die Grundlagen der Kommunikation und Rollenspiele festigten einen neuen Umgang mit „schwierigen“ Angehörigen.

Mehr Informationen zu Angeboten von Care.Consulting erhalten Sie unter sonja.schiff@careconsulting.at oder 0699-12014508

3. NEU: WECHSELJAHREBERATUNG

Nach einem Jahr Entwicklungsarbeit habe ich am 15. Mai 2009 meine

Praxis für Wechseljahreberatung

In Salzburg eröffnet.

Das Konzept der Wechseljahreberatung, durchgeführt von diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern über 40, habe ich in den Niederlanden gefunden. Dort ist dieses Angebot mittlerweile für alle betroffenen Frauen flächendeckend erreichbar und wird von den Krankenkassen auch bezahlt.

In Österreich bin ich die erste Wechseljahreberaterin dieser Art. Ich habe mir vorgenommen für die Pflege (und für mich) dieses Beratungsfeld zu erobern.

Im Frühjahr 2010 wird es in Zusammenarbeit mit dem BFI-Salzburg voraussichtlich die erste Weiterbildung zur Wechseljahreberaterin geben. Ich werde parallel dazu unter der Bezeichnung **WECHSELrat** ein Netzwerk an Wechseljahreberaterinnen aufbauen.

Termine auf Vereinbarung. Nähere Informationen finden sie unter <http://www.wechselrat.at>

4. Literaturtipp

Ich tat nur meinen Dienst.

Zur Geschichte der Krankenpflege in Österreich zur Zeit des Nationalsozialismus

Gerhard Fürstler, Peter Malina

Die Geschichte der Medizin im Nationalsozialismus hat sich bisher auch in Österreich vor allem auf verantwortliche Ärztinnen und Ärzte konzentriert. Aus dem Blick geriet dabei, dass die NS-Medizin ohne die Vor- und Zuarbeit von Pflegepersonen nicht funktionieren hätte können.

Eine Pflichtlektüre für Pflegepersonen.

Care.Consulting wünscht einen schönen Sommer!