

Pressespiegel

Quelle: Niedersachsen aktiv 1/2021, Seite 51



www.kleineherzen.de

VERANSTALTUNGEN

KULTUR

SPORT

KULINARISCHES

REISEN

JANUAR 2021



Niedersachsen aktiv

KINDERKLINIK-MITARBEITER BAUEN STRESS AB

Themen wie „Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Kommunikationstraining“ stehen auf dem Stundenplan



www.kleineherzen.de

„Wir können anderen nur helfen, wenn wir uns selbst helfen und achtsam mit uns umgehen.“ Davon ist Dr. Michael Sasse überzeugt. Er ist der leitende Oberarzt der Kinderintensivstation an der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Darum haben Ärzte und Pflegekräfte der Station jetzt an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen und sich gestärkt für den stressigen Alltag im Krankenhaus. Etwa 100 Mitarbeiter sind auf der Intensivstation beschäftigt. Finanziert wurden die Kurse vom Verein „Kleine Herzen Hannover“. „Dieses Angebot ergänzt hervorragend unser Programm für Krisenbegleiter“, so Vereinsvorsitzende Ira Thorsting. „Kleine Herzen Hannover“ ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2006 einmalige und bereits mehrfach bundesweit ausgezeichnete Projekte in der Kinderherzkllinik der MHH anbietet.

Zusammen mit der Trainerin Tina Boll aus Hannover haben die medizinischen Mitarbeiter daran gearbeitet, für einen persönlichen mentalen Ausgleich zum aufreibenden Dienst mit den schwer erkrankten Kindern zu sorgen. Und der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. „Tina hatte tolle, schnell umsetzbare und praktische Tipps für unseren Alltag auf Station aber auch für unseren Alltag zu Hause“, betont Teilnehmerin Hannah. Einmal pro Woche konnten sich die Mitarbeiter einfach mal für 60 Minuten fallen lassen. Und die Ärzte und Pflegekräfte hatten es auch nötig – gerade jetzt während der großen Belastung durch die Corona-Pandemie.

Das Training unterstützte die Teilnehmer dabei, beispielsweise mit Meditationen aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Außerdem wurde das Klinikpersonal darauf vorbereitet, in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren. Dr. Michael Sasse: „Ohne Selbstfürsorge und Achtsamkeit in Bezug auf sich selbst ist dieser so stark fordernde Beruf nicht durchzuhalten.“

Es gab in diesem Jahr noch ein zweites Angebot für die Ärzte und Pflegekräfte. In diesem Seminar ging es um die Kommunikation. Auch dieses Angebot wurde vom Verein „Kleine Herzen“ finanziert. Das Konzept entwickelte „DIE Akademie im Gesundheitswesen“ aus Bad Honnef. Ihr Auftrag: Dafür sorgen, die mangelhafte Kommunikation sowohl innerhalb des Teams als auch zu anderen Bereichen zu reflektieren und geeignete Maßnahmen zur Verbesserung zu ergreifen. Dr. Sasse: „Die Kommunikation ist für die weitaus meisten Probleme im Team verantwortlich. Wollen wir besser werden, ist das der zentrale Angriffspunkt.“

Im Kurs ging es vor allem darum, die Erwartungen der Patienten, die besondere Situation der Kinder und deren Eltern zu reflektieren und sich darauf einzustellen. „Es kommt darauf an, im richtigen Moment das Richtige zu sagen“, meinte Dozentin Jana Höhn. Auch das Verhalten in besonders schwierigen und eskalierenden Situationen wurde beleuchtet und anhand von konkreten Beispielen besprochen. „Besonders die Perspektivwechsel im Team haben viel Verständnis für das gegenseitige Handeln geschaffen“, betont Dr. Sasse. Das Training sei sehr praktisch auf die eigene Situation ausgelegt. „Das hat uns ganz effektiv vorgebracht.“ Es sei klar geworden, dass die Kommunikation einem beständigen Verbesserungsprozess unterliege. Dr. Sasse: „Wir können nie nachlassen, uns in diesem Bereich zu verbessern.“ Das fanden auch die Teilnehmer. Sie würden sich wünschen, dass dieses Training auch in 2021 fortgesetzt werden könne. Der Verein „Kleine Herzen“ hat den dringenden Bedarf erkannt und die Finanzierung bereits zugesagt.

KONTAKT

Kleine Herzen Hannover e. V. – Vorsitzende Ira Thorsting
Wiringer Str. 21a | 31319 Sehnde – Telefon: 0179 5097103
Mail: Ira.Thorsting@t-online.de – www.kleineherzen.de



SPENDENKONTO
Kleine Herzen Hannover e. V.

Sparkasse Hannover
IBAN:
DE82 2505 0180 0900 4504 01
BIC: SPKHDE2HXXX

