

# Junge Pflege im Aufwind

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe  
Nordost 2010

Burnout war gestern –

Was hält mich gesund?!



# **Burnout war gestern** **– Was hält mich gesund?!**

**Siegfried Huhn**

**Resilienztraining**  
**HEDE - Gesundheitstraining**

# **Burnout war gestern!**

**Was ist das denn für ´ne blöde Frage!?**

**Wo bin ich hier!? Weltkirchentag!?**

**Das lässt sich doch so einfach nicht  
beantworten!**

**Weiß ich doch nicht!**

**Schmollen - Schlechte Laune - Abwehr**



# **Burnout war gestern!**

## **Erschöpfungssyndrom Überlastungssyndrom**

# Burnout war gestern!

## Helfen macht müde.

# Was hält mich gesund?!

**Gesundheit heißt**

**liebes-  
leidens-  
arbeitsfähig**

**sein!**

nach Dörner



# Was hält mich gesund?!

**Gesundheit heißt**

**ein gelingende Leben zu führen!**

nach Juchli

---

PFLEGEBERATUNG • FORTBILDUNG • QUALITÄTSSICHERUNG

SIEGFRIED  
HUHN

PFLEGEBERATUNG  
FORTBILDUNG  
QUALITÄTSSICHERUNG



# Was hält mich gesund?!

**Gesundheit heißt**

**Verantwortung übernehmen**

**Grenzen kennen und überwinden**

**andere Menschen zu Rate ziehen**

**Mut haben große Träume zu träumen**

**und Kraft, einen Teil davon zu  
verwirklichen!**



# Was hält mich gesund?!

**Gesunde Menschen  
leben gern  
mögen Menschen  
freuen sich für andere  
teilen und nehmen  
opfern sich nicht!**

nach Casriel/Huhn

# Was hält mich gesund?!

## Coping – Strategien

**Gesunder Menschenverstand  
ist die beste Strategie.**

# **Was hält mich gesund?!**

**Informationslücken schließen**

**Beratung einholen**

**Leichtigkeit gewinnen**

**Andere Aktivitäten zwischenschalten**

**Konstruktive Impulse geben**

**Risiko abklären**

**Nach Alternativen suchen**

**Auf eigene Erfahrung stützen**

**Spannungen reduzieren**

**Wichtigkeit prüfen/Unwichtigkeit**



# Was hält mich gesund?!

**Coping – Strategien**

**Anti – Stress – Programme**

**Kopf – Kino**

**Sozialkontakte**

**Bewegung und Frischluft**

**Ernährung**



# Was hält mich gesund?!

## Salutogenese

## Resilienz



# Was hält mich gesund?!

## Salutogenese

ist das Wissen um die Entstehung von  
Gesundheit

# Was hält mich gesund?!

## Resilienz

**ist die Kraft, mit der es Menschen gelingt,  
Schicksalsschläge, Verluste und Widrigkeiten  
zu überwinden und sich auf Veränderungen  
einzustellen – ja mehr noch:  
aus solchen Situationen gestärkt hervor zu  
gehen.**



# Was hält mich gesund?!

## Die drei Grundhaltungen:

**Optimismus**

**Akzeptanz**

**Lösungsorientierung**

nach Gruhl/Huhn

---

PFLEGEBERATUNG • FORTBILDUNG • QUALITÄTSSICHERUNG



# Was hält mich gesund?!

## Die vier Fähigkeiten:

**Sich selbst regulieren**  
**Verantwortung übernehmen**  
**Beziehungen gestalten**  
**Zukunft sehen und gestalten**

nach Gruhl/Huhn



# Was hält mich gesund?!

**Wir verlangen,  
das Leben müsse einen Sinn haben.  
Aber es hat nur genau soviel Sinn,  
wie wir im geben.**

**Hermann Hesse**



# Was hält mich gesund?!

**Danke.**



# Was hält mich gesund?!

## Salutogenese

**Information, Schulung und Beratung  
dienen der Kohärenzförderung**

**und können den Betroffenen helfen  
„die Dinge in den Griff zu kriegen“.**

# Was hält mich gesund?!

**Selbst aus der Demenzforschung wissen wir,  
wie hoch das Bestreben nach  
„Selbstaktualisierung“ ist.  
Das bedeutet, sich an neue Bedingungen anpassen  
zu wollen.**



# Was hält mich gesund?!

## Planung:

- **Einschätzung des (Lern-) Bedarfs**
- **Einschätzung der (Lern-) Bereitschaft**
- **Festlegung der Ziele / Dauer**
- **Durchführung**
- **Auswertung der Angebote**
- **Erfolgskontrolle**

# Was hält mich gesund?!

**Eine auf den Bedarf und die Bedürfnisse  
der Person abgestellte Edukation  
sichert deren Mitarbeit.**



# Was hält mich gesund?!

**Wichtigste Voraussetzung  
seitens der Pflegenden  
ist die Akzeptanz des Klienten  
und seiner Sicht.**

# Was hält mich gesund?!

**Es sind also neben dem Fachwissen  
zu Pflege und Medizin  
Anleitungs- und  
Beratungskompetenzen nötig,  
also pädagogisches und  
psychologisches Wissen.**

# Was hält mich gesund?!

## Compliance und Adhärenz

# Was hält mich gesund?!

## Sämtliche Klarheiten beseitigt?

### Dann fragen Sie jetzt !!

**siegfried.huhn@freenet.de**