



**Akademie für
Palliativmedizin und Hospizarbeit
Dresden gGmbH**

3. Dresdner Palliative Care-Forum

- Gegen das Ausbrennen -

9. - 10. November 2007

**Seminar für Mitarbeiter aus der Begleitung von
Schwerstkranken und Sterbenden**

**Georg-Nerlich-Straße 2
01307 Dresden**

**☎ 0351 4440-2902 Fax 0351 4440-2999
www.palliativakademie-dresden.de**

Gegen das Ausbrennen – Humor Care als Prävention bei Stress und Burnout

Stress begleitet uns schon lang, als Phänomen und als Begriff. Aus dem Englischen übersetzt bedeutet Stress Druck, Anspannung. Stress ist eine psychische und physiologische Reaktionen auf spezifische äußere Reize. In der Arbeit von Pflegenden und Mitarbeitern, die Schwerstkranke und Sterbende begleiten, entsteht Stress häufig durch die hohe Dichte an vielfältigen, verantwortungsvollen und komplexen Aufgaben, die unter ständigem Zeitdruck erfüllt werden müssen.

Ausgebranntsein (engl. to burn out – ausbrennen) oder englisch Burnout-Syndrom ist die Folge von permanentem Stress und bezeichnet einen besonderen Fall berufsbezogener (auch familiärer) chronischer Erschöpfung. Erstmals verwendete der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 den Begriff und er versteht ihn als Überlastung, ständige Frustration, das Nichterreichen eines Zieles, zu hohe persönliche Erwartungen an eigene Leistungen, Schuldgefühle.

Das Burnout-Syndrom hat ein breites Spektrum und ist individuell unterschiedlich in Auftreten und Ausmaß: Schlafstörungen, Versagensängste, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Depressionen sind nur einige Aspekte davon.

Stress und Burnout sind kontraproduktiv für eine Arbeit, die neben hoher fachlicher Kompetenz auch Achtsamkeit, Einfühlsamkeit und Kreativität fordert. Und genau das ist insbesondere in der Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden oberstes Gebot.

Wie also den Rückstau der Energien wieder in Fluss bringen?

Zum Beispiel mit Humor! Humor in der Pflege - Humor Care - ist ein spezifischer Ansatz, der neue Perspektiven eröffnet und mit einfachen Mitteln wieder kreatives Arbeiten in Gang bringt.

Vor allem in der Schweiz und in den englischsprachigen Ländern hat sich Humor in der Pflege seit einigen Jahren als probates Mittel gegen das Ausbrennen entwickelt. Schließlich soll die Lebensaufgabe Pflege nicht zur Lebens-Aufgabe werden.

Ein erfahrener Humorspezialist ist Rolf-Michael Turek, Klinikseelsorger im Universitätsklinikum Leipzig. Er wird mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern im Rahmen des 3. Dresdner Palliative Care-Forums spezifische stressinduzierte Alltagssituationen reflektieren und mit Elementen aus Humor Care arbeiten.

Wir freuen uns sehr auf Ihr Kommen!

Dr. phil. Ingrid-Ulrike Grom
Akademiedirektorin

Rolf-Michael Turek
Pfarrer

Freitag, 09.11.2007

- 10:00 Uhr Begrüßung durch die Veranstalter
Dr. phil. Ingrid-Ulrike Grom und Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 10:30 Uhr **Block I**
Ressourcenorientierung statt Problempflege
Informationen und Gespräche
Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 12:30 Uhr Pause
- 13:30 Uhr **Block I**
Ressourcenorientierung statt Problempflege
Übungen
Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 15:30 Uhr Pause
- 15:45 Uhr **Block II**
Lösungen – Theorie und Praxis von Änderungen
- 17:30 Uhr **Resümee des Tages**
Dr. phil. Ingrid-Ulrike Grom und Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 18:00 Uhr Veranstaltungsende

Samstag, 10.11.2007

- 09:00 Uhr Begrüßung
- 10:30 Uhr **Block III**
Humor als eine Strategie Abstand herzustellen
Informationen – Übungen – Gespräche
Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 12:30 Uhr Pause
- 13:30 Uhr **Block IV**
Entwicklung eines individuellen Programms für das Humortraining
Informationen – Übungen – Gespräche
Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 14:45 Uhr **Verabschiedung der Gäste**
Dr. phil. Ingrid-Ulrike Grom und Pfarrer Rolf-Michael Turek
- 15:00 Uhr **Veranstaltungsende**

Veranstalter:

Akademie für Palliativmedizin und Hospizarbeit Dresden gGmbH
Dr. phil. Ingrid-Ulrike Grom, Akademiedirektorin
Georg-Nerlich-Straße 2, 01307 Dresden
Telefon: 0351 4440-2902, Telefax: 0351 4440-2999
www.palliativakademie-dresden.de

Veranstaltungsort:

Tagungszentrum Clara-Wolff-Haus, Canalettostr. 13, 01307 Dresden, 3. OG

Veranstaltungszeiten:

Freitag, 09.11.2007: 10:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 10.11.2007: 09:00 – 15:00 Uhr

Veranstaltungsbeitrag:

Die Kosten für beide Seminartage belaufen sich auf **55,00 €** inkl. Materialien. Sie sind nach Rechnungsstellung auf das Konto der LIGA-Bank eG Dresden, BLZ 750 903 00, Konto Nr. 820 092 0 zu überweisen.

Anmeldungen:

erbitten wir schriftlich **bis spätestens 01.11.2007**.

Bescheinigung:

Zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber oder beim Finanzamt erhalten Sie am Ende des Kurses eine Teilnahmebescheinigung.

Stornierung:

Die Stornierung der Anmeldung ist bis zum Ablauf der Anmeldefrist kostenlos möglich. Sie bedarf der Schriftform. Bei späterer Absage wird der Rechnungsbetrag als Ausfallgebühr in voller Höhe fällig, wenn kein Ersatzteilnehmer benannt bzw. der Platz nicht besetzt werden kann.

Unterbringung und Verpflegung:

Unseren Gästen stehen 9 Zimmer mit Dusche und WC in der Akademie zur Verfügung. Bitte vermerken Sie auf Ihrer Anmeldung, ob Sie eine Zimmerreservierung wünschen. Die Übernachtung wird gesondert abgerechnet und kostet pro Nacht 25,- € zzgl. MwSt. (ohne Verpflegung). Für Sie besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in der Cafeteria des Krankenhauses St. Joseph-Stift einzunehmen.

Ihr Weg zu uns:

Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Straßenbahnlinie 4, 10 und 12, Haltestelle: Krankenhaus St. Joseph-Stift