

Achtsamkeit und Resilienz in der Pflege von Menschen mit Demenz

Die Pflege und Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen fordert Pflegende zum Teil enorm. Die Auswirkungen der Erkrankungen bringen mit sich, dass sich Wahrnehmung, Verhalten und Reaktionen der Betroffenen zum Teil massiv verändern und die Kommunikation und Pflegehandlungen teilweise sehr erschweren. Kommen dann noch betriebliche Probleme, wie z.B. Personalausfälle oder Konflikte im Team dazu, können schnell äusserst schwierige und belastende Situationen für Pflegende und Betroffene entstehen. In diesem Modul werden deshalb die Themen Achtsamkeit und Resilienz im Kontext der Pflege von Menschen mit Demenz ins Zentrum gestellt.

Inhalt:

- Hilfreiche Strategien, um in anspruchsvollen Situationen (z.B. im Kontext von herausfordernden Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz) im Kontakt mit sich selbst und den eigenen Ressourcen zu bleiben
- Praxistaugliche Strategien, um auch unter widrigen pflegerischen Umständen im Kontakt mit dem Gegenüber zu sein
- Methoden und Wege, die helfen, um auch dann, wenn es im beruflichen Alltag «heftig stürmt» das Team wirkungsvoll zu unterstützen

Ziele:

- Die Teilnehmenden
- kennen Aspekte aus Resilienz und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
 - erarbeiten sich einen individuellen «Notfallkoffer», um in anspruchsvollen Pflegesituationen mit sich und ihrem Gegenüber in Verbindung zu bleiben
 - kennen Skills aus der Resilienz, die in herausfordernden Zeiten eingesetzt werden können
 - verstehen Praxistipps aus der Resilienz und Achtsamkeit, um hilfreiche Struktur- und Regulierungsmechanismen ins Team und die Arbeit zu bringen

Leitung:

	Regula Eugster Dipl. Pflegefachfrau HF, Resilienz-Trainerin, Sexualpädagogin HSLU, Coach, Erwachsenenbildnerin, i.A. zur MBSR Achtsamkeitslehrerin
Dozenten:	Regula Eugster Dipl. Pflegefachfrau HF, Resilienz-Trainerin, Sexualpädagogin HSLU, Coach, Erwachsenenbildnerin, i.A. zur MBSR Achtsamkeitslehrerin
Dauer:	1 Tag
Daten:	18.06.2024
Zeiten:	08.30 - 16.10 Uhr
Kosten:	SBK-Mitglieder: Fr. 210.00 Nichtmitglieder: Fr. 280.00 Reduzierter Preis Mitglieder Alzheimer: Fr. 250.- Umfassende Kursunterlagen und Kursmaterial: Fr. 10.00
Anmerkungen:	In Zusammenarbeit mit Alzheimer Graubünden, Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell und SBK Graubünden
Referenznummer:	305S