

Projekttitel

„Arbeitswelt 2020 - psychosoziale Folgen des Strukturwandels der Arbeit im europäischen Vergleich - effiziente Instrumente für eine Salutogenese in Unternehmen und Organisationen, die im Bereich der Alten- und Krankenpflege tätig sind“

Produkt O2

Curriculum für berufsbegleitende Qualifizierung zur Salutogenese

Einführung¹

Im Rahmen des Erasmus+-Projektes zur Identifikation von Belastungsfaktoren in der Altenpflegerischen Arbeit war es ein Ziel, ein Curriculum für die Fort- und Weiterbildung zu erstellen, um den in der Befragung der Mitarbeiter von Pflegeeinrichtungen identifizierten Belastungsfaktoren gezielt entgegenwirken zu können. Aus den genannten Faktoren ergaben sich von Seiten der Teilnehmer Schulungswünsche in folgenden Themengebieten:

- Umgang mit Leid und Sterben
- Rückenfreundliches Arbeiten
- Richtig relaxen und abschalten können
- Konflikt- und Stressmanagement
- Kommunikationstraining.

Die genannten Themenbereiche hatten in den verschiedenen beteiligten Ländern eine unterschiedlich hohe Relevanz. Gründe hierfür liefern die Anmerkungen in den einzelnen Länderberichten, auf die an späterer Stelle noch eingegangen wird.

Ausgangspunkt für den Entwurf der verschiedenen Fort- und Weiterbildungen waren zunächst Überlegungen, was das deutsche Ausbildungscurriculum des Altenpflegeberufes an Kompetenzen vermittelt. Hierzu ist festzuhalten, dass alle genannten Themenbereiche einen Niederschlag in den verschiedenen Lernbereichen des Curriculums finden. So wird der Umgang mit Leid und Sterben in Lernbereich 1 im Teillernfeld 1.3.11 (Sterbende alte Menschen pflegen und begleiten) behandelt. Der Fokus liegt dabei nicht nur in der Pflege, auch der Trauer- und Sterbeprozess, die Kommunikation und Interaktion mit sterbenden Menschen und ihren Bezugspersonen sowie ethische Fragen werden hierbei thematisiert. In Lernbereich 4 im Teillernfeld 4.3 (Mit Krisen und schwierigen sozialen Situationen umgehen) wird das Thema Konflikte behandelt. Zu Entspannungsmethoden, Stressmanagement und zum rückenfreundlichen Arbeiten werden in Lernbereich 4 im Teillernfeld 4.4 (Die eigene Gesundheit erhalten und fördern) Wissen und entsprechende Kompetenzen vermittelt.

Das führte uns zu der Frage: Wenn doch im Curriculum die behandelten Aspekte ihren Niederschlag finden und Bewältigungsstrategien gelehrt werden, wieso in Deutschland in der Praxis dennoch eine hohe Fluktuation beim Personal im Pflegebereich vorherrscht bzw. ein hoher Krankenstand aufgrund von beruflichen Belastungen? Werden die Kompetenzen, die in der Schule vermittelt werden zum Umgang mit beruflichen Belastungen nicht berücksichtigt/angewendet oder sind sie vielleicht nicht geeignet? Daher wurde zunächst recherchiert, welche Strategien in der Altenpflegeausbildung vermittelt werden bzw. verbindlich im Curriculum festgehalten sind.

Ein Blick ins Lernfeld 4.4 des deutschen Ausbildungscurriculum zeigt, was an Bewältigungsstrategien und Umgangsformen für typische berufliche Belastungen gelehrt werden. Thematisiert werden hierbei die gängigen Entspannungsverfahren. Dazu gehören Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga und ähnliche Verfahren. Je nach schulspezifischem Curriculum wird manchmal auch Kinästhetik als Konzept zum rückenfreundlichen Arbeiten in diesem Lernfeld behandelt. Mit einem

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird der Einfachheit halber nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich immer mit eingeschlossen.

Gesamtumfang von 60 Schulstunden für das ganze Lernfeld, wo zudem noch Maßnahmen zum Arbeitsschutz sowie typische Berufskrankheiten Thema sind, ist dies ein recht knapp bemessener Stundenumfang.

Wie sieht dies nun in den Partnerländern aus? Der Austausch mit den Teilnehmern bei den Projekttreffen zeigte, dass auch dort die Pflegekräfte sowohl körperlichen als auch psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Zudem berichteten einige Teilnehmer, dass Themen wie Sterbebegleitung und Schutz der eigenen psychischen Gesundheit bei ihnen nur wenig bzw. unzureichend oder gar nicht in der Ausbildung behandelt werden. Ein Blick in die Curricula und der mündliche Austausch mit den Teilnehmern brachten weitere Informationen zu Tage. Im Folgenden wird nun zunächst erläutert, wie die Ausbildungen in den teilnehmenden Partnerländern aufgebaut sind und welche Inhalte dort in den Curricula Niederschlag finden.

Länderspezifika in der Aus- und Fortbildung von Pflegekräften der nichtdeutschen Partner

In **Polen** kann man eine zweijährige Ausbildung zum Pflegeassistenten für Senioren absolvieren, einmal zum „Betreuer einer älteren Person“ und einmal als „Betreuer im Altenheim“. Seit dem 01. September 2012 wurden die Pflegeberufe und deren Lehrprogramme überarbeitet und als modulare Ausbildung eingeführt. Beide Ausbildungen dauern zwei Jahre und haben einen Umfang von 1600 Stunden inklusive Berufspraktikum (jeweils 160 Stunden). Die Ausbildung ist vergleichbar mit der deutschen Ausbildung zum Altenpflegehelfer. Ebenso kann man in Polen ein dreijähriges Studium zur Pflegefachkraft absolvieren, welches nach 4815 Stunden Ausbildung mit dem Bachelorabschluss endet. Es ist eine allgemeine Pflegeausbildung, welche Absolventen als Krankenpfleger qualifiziert. Eine Spezialisierung zur Geriatrischen Pflegefachkraft sowie eine Spezialisierung im Bereich der Langzeitpflege sind hierbei möglich. Das Curriculum für die Ausbildung zum Betreuer einer älteren Person umfasst folgende Bereiche:

- Modul 1: Unternehmensführung in der Pflege der älteren Personen (umfasst Organisation der Betreuungsaktivitäten, rechtliche Rahmenbedingungen pflegerischer Arbeit und eine Fremdsprache)
- Modul 2: Pflegerische Aktivitäten bei älteren Menschen (umfasst Erkennen von Bedürfnissen und Problemen, pflegerische Betreuungsaktivitäten und Gebärdensprache)
- Modul 3: Betreuung und Mobilitätsförderung der älteren Menschen (umfasst soziale Arbeit, psychologische Arbeit und die Unterstützung älterer Menschen bei Selbstpflege und Selbstverwirklichung)
- Modul 4: Berufspraktikum

Die Ausbildung zum Betreuer im Altenheim thematisiert folgende Inhalte:

- Modul 1: Organisation der Pflege und Unterstützungsaktivitäten (umfasst rechtliche Grundlagen der Betreuungsaktivitäten, eine Fremdsprache und die Ökonomie der Pflege und Betreuungsaktivitäten)
- Modul 2: Betreuungsaktivitäten (umfasst Erkennen von Bedürfnissen und Problemen sowie Körperpflege und Hygiene)
- Modul 3: Aktivierung der zu betreuenden Person (umfasst Funktionieren der Bewohner im Umfeld, Förderung der Selbstständigkeit und Gebärdensprache)
- Modul 4: Hilfe bei Personen mit hohem Pflegebedarf (umfasst Erkennen und Lösen der schwierigen Situationen und Entwicklung persönlicher Kompetenzen der Betreuer)
- Modul 5: Berufspraxis

Die Teilnehmer aus Polen berichteten, dass auch das Thema Stress und Stressbewältigung sowie Burn-out-Prävention schon Inhalt der Ausbildung sind. Sterbebegleitung findet ebenfalls thematischen Niederschlag in der Form des Sprechens mit alten Menschen über die Problematik des Todes sowie würdiges Sterben. Zusammenfassend ist dies jedoch rein informativer Unterricht, praxisnahe Strategien zum Umgang bzw. zur Bewältigung mit diesen berufsbedingten Belastungen werden nicht gelehrt.

Auch in **Rumänien** gibt es zwei spezielle Ausbildungen: den Pflegehelfer (ca. 150 Stunden Theorie und Praxis) und den Heimpfleger (120 Stunden Theorie und 240 Stunden Praxis). Das Ausbildungscurriculum für den Heimpfleger konzentriert sich auf die Themen Gerontopsychologie und -soziologie, geriatrische Krankheitslehre, Physiotherapie sowie die Erste-Hilfe-Ausbildung.

Bei der recht kurzen Ausbildung zum Pflegehelfer werden Aspekte wie Erhaltung der psychischen Gesundheit und Umgang mit Belastungen überhaupt nicht thematisiert, ebenso wenig wie beim Heimpfleger. Der Lehrplan für den Pflegehelfer umfasst folgende Module:

- Planung von Pfl egetätigkeiten
- Kontinuierliche Weiterbildung
- Arbeiten in einem multidisziplinären Team
- Interaktive Kommunikation
- Rechtewahrung
- Überwachung des Gesundheitsstatus
- Flüssigkeitszufuhr und Ernährung
- Hygiene im Wohn- und Lebensraum sowie die persönliche Hygiene
- Transport der Kleidung und Transportmaßnahmen von Pflegebedürftigen.

Das Ausbildungscurriculum konzentriert sich auf die Themen Gerontopsychologie, -soziologie, geriatrische Krankheitslehre, Physiotherapie und Erste-Hilfe-Ausbildung. Eine thematische Ausrichtung hin zu Präventionsmaßnahmen für die Reduktion von Belastungsfaktoren wäre jedoch sinnvoll, wie ein Blick auf die derzeitige Situation in der Pflege in Rumänien zeigt. Stress, Gewalt und Belästigung in der Praxis, Zeitdruck, fehlende Anerkennung, aber auch mangelhafte Mitarbeiterführung, fehlende Unterstützung sowie unregelmäßige Dienste stellen erhebliche Herausforderungen und Belastungen für das Pflegepersonal dar. Hinzu kommen eine hohe Fluktuation am Arbeitsplatz und ein erhebliches Maß an Überlastung durch Überstunden. Denn neben der unangemessenen und unzureichenden Ausrüstung mangelt es auch an angemessener Bezahlung. Viele Pflegekräfte gehen daher ins Ausland. Aufgrund dieser Faktoren sind viele Beschäftigten in der Pflege zum einen erschöpft aufgrund des Alters, denn viele arbeiten aufgrund des Fachkräftemangels über das Rentenalter hinaus. Zum anderen herrscht auch ein sehr hoher Krankenstand aufgrund der hohen Belastungen und der schlechten Arbeitsbedingungen.

In **Italien** wiederum gibt es den Altenpflegeberuf wie wir ihn in Deutschland kennen nicht. Möglich ist ein Krankenpflegestudium über drei Jahre mit dem Abschluss Bachelor of Nursing. Des Weiteren gibt es verschiedene Ausbildungen, welche für die Arbeit mit alten Menschen für unterschiedliche Arbeitsfelder qualifizieren. Diese werden alle von der Landesfachschule für Sozialberufe in Südtirol angeboten, und zwar der Pflegehelfer oder der Sozialbetreuer.

Die Vollzeitausbildung zum Pflegehelfer dauert ein Jahr und schließt mit dem Diplom ab. Pflegehelfer arbeiten in Einrichtungen des sozialen und sanitären Bereichs und führen nur die körperliche Pflege der Bewohner durch, während Krankenpfleger vor allem für die Behandlungspflege zuständig sind. Auf dem Lehrplan der Ausbildung zum Pflegehelfer finden sich folgende drei Fachbereiche mit entsprechenden Lehrfächern:

- 1. Fachbereich: Soziokultureller und institutioneller Bereich sowie Gesetzgebung mit den Lehrfächern Soziale Dienste und Gesundheitsdienste sowie Gesetzgebung, erste/zweite Sprache (Deutsch/Italienisch)
- 2. Fachbereich: Psychologischer und soziologischer Bereich mit den Lehrfächern Psychologie, Kommunikation, Gerontopsychiatrie, Soziologie, Ethik und Deontologie (Pflichtenlehre der Ethik)
- 3. Fachbereich: Ausführungsbereich: Hygiene und Techniken mit den Lehrfächern Ernährungslehre und Hauswirtschaft, Praxis und Methodenlehre sowie Pflege, Erste Hilfe und Rehabilitation (Anatomie und Physiologie).

Die beiden Lehrfächer Psychologie und Kommunikation sind zusammengelegt und haben einen Stundenumfang von 130 Stunden. Auch hier gibt es keinen gezielten Input zu Bewältigungsstrategien gegen berufliche Belastungen.

Neben dieser einjährigen gibt es ferner noch die Möglichkeit einer vierjährigen Ausbildung an der Berufsfachschule für Pflege und Soziales. In den ersten beiden Schuljahren stehen zum einen allgemeinbildende Fächer (wie z. B. Deutsch, Italienisch, Englisch, Mathematik, Zeitgeschichte usw.), zum anderen Fächer aus den so genannten Profildbereichen (Naturwissenschaft, Kommunikation und Gesellschaft, Gesundheit und Hygiene sowie Wohnen und Ernährung) auf dem Lehrplan. Die Inhalte des dritten und vierten Ausbildungsjahres orientieren sich schließlich mehr an den geforderten Kompetenzen wie

- die grundlegenden körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnisse erkennen und deren Sicherstellung unterstützen,
- Gefährdungen beobachten und erkennen, situationsgerecht handeln und praktische Maßnahmen setzen,
- in alltäglichen und speziellen Pflegesituationen professionell handeln.

Nach dem vierten Jahr folgt die Diplomprüfung, mit deren Abschluss die Absolventen die Berufsqualifikation Pflegehelfer erhalten. Zusätzlich besteht für Interessenten die Möglichkeit, ein weiteres Schuljahr zu absolvieren, um die Ausbildung mit der Staatlichen Abschlussprüfung abzuschließen. Die Aufgaben des Pflegehelfers liegen in der Mitarbeit zur Sicherstellung der Grundbedürfnisse der Klienten/Patienten im sozialen und sanitären Bereich.

Die Ausbildung zum Sozialbetreuer dauert drei Jahre. Absolventen sind diplomierte Sozialbetreuer und arbeiten später in Einrichtungen der sozialen Dienste z. B. in Seniorenwohnheimen oder bei ambulanten Diensten. Der Lehrplan beinhaltet folgende Themen:

- Alte Menschen in verschiedenen Lebenssituationen begleiten, pflegen und betreuen
- Menschen mit dementieller Erkrankung begleiten, pflegen und betreuen
- Hilfs- und pflegebedürftige Menschen begleiten, pflegen und betreuen
- Menschen in verschiedenen Lebenssituationen begleiten, pflegen und betreuen (Menschen mit Behinderung begleiten sowie psychisch kranke Menschen)
- Die eigene berufliche Identität entwickeln: Menschen im letzten Lebensabschnitt begleiten.

Ihre Aufgaben sind vielfältig. Im Bereich der Arbeit mit alten Menschen umfassen sie vor allem:

- Pflege, Betreuung und Begleitung alter und hilfsbedürftiger bzw. beeinträchtigter oder psychisch kranker Menschen
- Pflege (Grundpflege, prophylaktische Maßnahmen, hauswirtschaftliche Versorgung, Verabreichung von Medikamenten usw.)
- Betreuung und Begleitung in persönlicher und sozialer Hinsicht durch Gespräche und Beratung,
- Anregungen zur Freizeitgestaltung und Vermittlung sozialer Kontakte
- Unterstützung in der Freizeit und Hilfestellung zur Bewältigung des Alltags.

Auch hier sind in den Curricula keine Hinweise auf die Themen Umgang mit beruflichen Belastungen oder Selbstpflege zu finden.

Im **belgischen** Pflegesektor gibt es verschiedene berufliche Abschlüsse. Im Bereich Krankenpflege den A1- und den A2-Krankenpfleger sowie den sogenannten Pflegehelfer. Die Qualifikation zum A1-Krankenpfleger

erreicht man durch ein Studium mit dem Abschluss Bachelor-Diplom. Die reguläre Studiendauer beträgt drei Jahre und ist theoretischer gestaltet als die Ausbildung zum A2-Krankenpfleger (siehe unten). Zudem besteht die Möglichkeit, sich durch ein zusätzliches Studienjahr in verschiedenen Bereichen zu spezialisieren, wie z. B. Intensivpflege, Onkologie oder Pädiatrie.

Im Curriculum werden Aspekte zur Erhaltung der Psychohygiene vermittelt. Der Bereich ist als Teillernfeld strukturiert; in insgesamt sechs Stunden wird vor allem professionelle Beziehungsgestaltung und professionelle Pflege, aber auch Gesprächsführung behandelt. Im Rahmen des Teillernfeldes Religionskunde wird u. a. auf den Sterbeprozess, das Tabuthema Sterben, Umgang und mögliche Unterstützung im Trauerprozess sowie die Verabschiedungs- und Aufbahrungskultur eingegangen. Ebenso gibt es den Themenkomplex Kommunikation mit den Grundlagen, Störungen und Gestaltungstechniken. Auch das rückenschonende Arbeiten ist Bestandteil des Curriculums. Gleiches gilt für die Ausbildung zum A2-Krankenpfleger: Alle angesprochenen Themen sind auch hier curricular verankert.

Die Qualifikation zum A2-Krankenpfleger wird durch ergänzenden, berufsbildenden Sekundarunterricht zum Krankenpfleger erreicht. Diese dreijährige Ausbildung führt zum sogenannten „Brevet“ in Krankenpflege. Jener Abschluss entspricht einer Art spezialisiertem Abitur. Ein Studienjahr umfasst 40 Wochen à 36 Unterrichtseinheiten zu 50 Minuten. Insgesamt gibt es 2240 Perioden klinischen Unterricht mit 640 Unterrichtseinheiten im ersten, 760 im zweiten und 840 im dritten Jahr. Der theoretische Unterricht umfasst 2080 Unterrichtseinheiten. Diese Ausbildung ist praxisorientierter; so haben A2-Krankenpfleger genauso viele Praxisstunden wie Theoriestunden. Der Berufsweg über das Brevet ermöglicht demnach einen direkten Berufseinstieg. Später können noch bestimmte Zusatzqualifikationen sowie ein Brückenstudium absolviert werden, nach dessen erfolgreichem Abschluss das Brevet in ein Bachelor-Diplom umgewandelt wird. In der Praxis erledigen A2-Krankenpfleger die gleichen Aufgaben wie Absolventen mit A1-Abschluss. Sie finden sich allerdings in niedrigeren Gehaltsstufen wieder und haben weniger berufliche Spezialisierungsmöglichkeiten. Allerdings soll die Ausbildung zur Krankenpflege reformiert werden und das Studium im Rahmen der europäischen Angleichung auf vier Jahre erhöht werden. Im Zuge dessen wird auch darüber diskutiert, den Bildungsweg zum A2-Krankenpfleger abzuschaffen.

Ferner gibt es kurze Ausbildungen von ca. 18 Monaten zum Familien- und Seniorenhelfer sowie zum Pflegehelfer. Der Familien- und Seniorenhelfer betreut Senioren und demenzerkrankte Personen, Familien, chronisch- und psychisch Kranke sowie Personen mit Behinderung. Er kümmert sich um die alltäglich anfallenden Arbeiten wie kochen, bügeln, waschen und Unterhalt der Wohnung; ferner auch um Körperpflege und Hilfe in allen Angelegenheiten, die außerhalb des Hauses zu regeln sind (Einkäufe, Arztbesuche oder Behördengänge). Die sogenannten Pflegehelfer hingegen sind spezifisch ausgebildet, um den Krankenpflegern zu assistieren. Sie arbeiten unter deren Kontrolle im Bereich der Pflege, Gesundheitserziehung und Logistik im Rahmen der von Krankenpflegern koordinierten Aktivitäten innerhalb einer strukturierten Equipe im Krankenhaus, in Alten- und Pflegeheimen oder in der Hauskrankenpflege. Außerdem sind sie dazu befähigt, weiterführende Studien zu beginnen (wie etwa Krankenpflege, Hebamme, Kindergärtner(in) oder Krankengymnastik).

Die Fachausbildungen umfassen die Themen Gesundheits- und Krankheitslehre, Hauswirtschaft, Erste Hilfe, Anatomie, Gerontologie, Berufshygiene, Diätlehre und Pathologie. Im Bereich der Psychologie und Pädagogik werden die Themen Gesundheitserziehung, Entwicklungspsychologie, Kommunikation, beruflicher Umgang mit Problemen in Familie, Pflege und Hygiene, Pflgetheorie/-praxis, Pflegeplanung und Säuglingspflege behandelt. Im Bereich Berufskunde wird Wissen aus den Feldern Ethik, Deontologie sowie Sozialgesetzgebung vermittelt. Des Weiteren erhalten Auszubildende noch Input zu Lerntechniken

und Supervision. Der Seniorenhelfer erhält zudem Kompetenzen im rückschonenden Heben, explizit genannt werden hierbei Rückenschule und Kinästhetik. Zum Thema Psychohygiene und Umgang mit Stress werden keine Angaben gemacht, auch nicht zum Umgang mit Sterben und Leid.

In **Estland** gibt es keine Altenpflegeausbildung, sondern nur ein Krankenpflegestudium mit Bachelor-Abschluss (Bachelor of Nursing) über insgesamt dreieinhalb Jahre. Das entsprechende Curriculum beinhaltet auch ein Modul zur Pflege alter/älterer Menschen. Jedoch gibt es keine Studieneinheiten zum Thema Sterben/Tod oder Selbstpflege/Gesundheitserhaltung der Pflegeperson. Des Weiteren ist es möglich, eine zweijährige Ausbildung zum Care Worker zu absolvieren. Der Lehrplan beinhaltet Module wie Grundlagen der Pflege, Pflegeprozeduren, Arbeiten mit älteren Personen sowie Karriereplanung und Unternehmertum. Als zusätzliche Module können „Persönliche Gesundheit als Grundlage für Erfolg“, „Krisenpsychologie“ oder „Durchdringende Entwicklungsstörungen“ gewählt werden. Konkrete Bewältigungsstrategien für berufliche Belastungen werden hierbei nicht behandelt.

Ferner besteht die Möglichkeit eines dreijährigen Studiums der Sozialarbeit. Hierbei kann man drei Vertiefungsrichtungen wählen: Sozialarbeit, Sozialpolitik oder Soziologie. Die Vertiefung der Richtung Sozialarbeit befähigt Absolventen, nach dem Studium im Feld der Altenarbeit tätig zu werden. Sozialarbeiter helfen alten Menschen bei der Alltagsbewältigung und unterstützen sie in vielen Bereichen ihres täglichen Lebens. Die konkreten Aufgabenbereiche von Sozialarbeitern liegen in der Beratung, Rehabilitation (bezogen auf Alltagsbewältigung, nicht im medizinischen Sinne) und der täglichen Grundversorgung. Auch hier gibt es keine Hinweise im Curriculum auf Selbstpflege oder Bewältigungsstrategien.

An dieser Stelle sei jedoch darauf hingewiesen, dass in der estnischen Gesellschaft größere Hemmungen bestehen, sich über mögliche eigene psychische Probleme zu äußern oder Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Gründe hierfür sind in der Vergangenheit zu suchen. So wurden zur Zeit des Kommunismus politische Gegner nur allzu häufig zwangsweise in psychiatrische Kliniken eingewiesen, um sie mundtot zu machen. Psychische Belastungen und Erkrankungen generell sind bis heute in Estland ein Tabuthema.

Module und Kernfelder des Curriculums

Allgemein betrachtet ist festzustellen, dass sich sehr wohl soziale und psychologische Inhalte in den Curricula finden. Häufig sind dies jedoch nur ausbildungsrelevante Grundlagen, die entweder gar nicht/kaum oder nur wenig Strategien zum Umgang mit psychischen Belastungen vermitteln. Auch das Feedback der Fragebögen und Schulungsteilnehmer verdeutlichte, dass es hilfreich wäre, Input, insbesondere für die Themen „Umgang mit Sterben/Tod“ sowie „Umgang mit psychischen Belastungen“ zu erhalten. Basierend auf den Informationen zu Ausbildungsinhalten und den Erfahrungen der Teilnehmer wurde daraufhin zunächst ein Curriculum erarbeitet, welches Einsatz in der beruflichen Fort- und Weiterbildung finden soll, um beruflichen Belastungen entgegen zu wirken. Einerseits durch Einüben von Strategien zur Selbstpflege, andererseits durch die Vermittlung spezifischer Kompetenzen in ausgewählten Bereichen.

Um zu verdeutlichen, was genau in den einzelnen Lehrveranstaltungen vermittelt wird, welche Kompetenzen und Lernziele erlangt bzw. erreicht werden sollen, wurde das ausgearbeitete Curriculum modular aufgebaut. Hierbei sind die in der Befragung genannten Schulungswünsche thematisch in vier Bereiche bzw. Module zusammengefasst. Jedes Modul beinhaltet verschiedene Modulveranstaltungen mit

ausgewählten Inhalten. Hierbei wird einerseits der Inhalt der Lehrveranstaltung beschrieben, andererseits wird aufgeführt, welche Handlungskompetenzen vermittelt werden und welche Lernziele erreicht werden sollen.

Im Folgenden sind zunächst die verschiedenen Module sowie die dazugehörigen Modulveranstaltungen aufgeführt.

- Modul 1: Umgang mit Sterben und Leid
 - Strategien zum Umgang mit Sterben und Leid
 - Sterbebegleitung im Betrieb praktisch umsetzen
- Modul 2: Gesunder Rücken - Gesundes Bewegen
 - Kinästhetik - Menschen und sich selbst richtig bewegen
 - Rückenprobleme ganzheitlich betrachten und behandeln
- Modul 3: Achtsamkeit und Psychohygiene
 - Sich selbst stärken
 - Methoden der Psychohygiene und Achtsamkeit
 - Gezielter abschalten und relaxen können
 - Stressfrei durch das Setzen von Grenzen
 - Optimismus-Training
- Modul 4: Kommunikation
 - Nähe und Distanz - Balance im Umgang mit Patienten/Bewohnern
 - Gelingende Kommunikation im Team
 - Gelingende Kommunikation mit Patienten und Angehörigen

Es folgt eine ausführliche Beschreibung des Modulhandbuches in Tabellenform. Darin enthalten sind Erläuterungen zu Inhalten, Handlungskompetenzen und Lernzielen. Stellenweise sind Empfehlungen für die Gestaltung bzw. Durchführung sowie Anmerkungen zu Zielgruppe und Zeitrahmen aufgeführt. Jedem Modul ist eine kurze Einleitung vorangestellt, die nochmal darauf hinweist, welche Relevanz dieses Thema besitzt bzw. warum es so wichtig ist, Teilnehmern entsprechende Kompetenzen in diesem Bereich zu vermitteln.

Modul 1

Der Umgang mit und die Pflege von sterbenden alten Menschen stellt eine der größten beruflichen Herausforderungen in der Pflege dar. Viele Pflegenden fühlen sich schon in der Ausbildung nicht adäquat vorbereitet für diese schwierige Aufgabe. Dies wurde aus vielen Gesprächen mit Teilnehmern deutlich. Entweder werden Auszubildende in der Praxis vor dem Thema „verschont“ oder mit mangelnder Sensibilität an diese Aufgabe herangeführt. Daher ist es leicht nachzuvollziehen, dass ein ohnehin schwieriges Thema ohne adäquate berufliche Vorbereitung schnell als belastend empfunden wird. Beide Modulveranstaltungen sollen einen angemessenen Umgang mit Sterben und Leid im Beruf ermöglichen. Zum einen richten sie sich an Arbeitnehmer (Moduleinheit *Strategien zum Umgang mit Sterben und Leid*), zum anderen an den Betrieb selbst (Moduleinheit *Sterbebegleitung im Betrieb praktisch umsetzen*), um letztlich die Arbeitsfähigkeit der Arbeitskräfte langfristig gesehen zu erhalten. Die letztgenannte Modulveranstaltung soll dabei einen betrieblichen Handlungsrahmen bieten, welcher mit Hilfe von Standards Arbeitnehmern Sicherheit in ihrem beruflichen Handeln ermöglicht.

Modul 1	Umgang mit Sterben und Leid
Modulveranstaltung	Strategien zum Umgang mit Sterben und Leid
Inhalte der Lehreinheit	<p>Sterbebegleitung allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sterbebegleitung als gesellschaftliche Aufgabe ▪ Professionalisierung der Pflegenden (Hospizarbeit, Hospizhelferkompetenzen entwickeln) ▪ Sterbebegleitung/Sterben als Bestandteil der Pflege im Heimaltag ▪ Ziele von Sterbebegleitung <p>Den Tod erfahren/begreifen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Perspektiven zum Tod: Erlösung und Teil des Lebens ▪ Selbstreflektion zum Thema Tod und Sterben: Balance finden zwischen eigenen Ansichten zur Pflege und den Bedürfnissen Sterbender ▪ Den eigenen Glauben zum Thema Tod und Endlichkeitsvorstellungen reflektieren: eigene Sterbekonzepte erstellen <p>Emotionale Aspekte bei der Begleitung Sterbender</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sterbephasen nach E. Kübler-Ross ▪ Gefühle und der Umgang mit ihnen (Ängste/Versagensängste, Ohnmachtsgefühle); Erfahrungen hinterfragen/betrachten und zulassen; eigenen Gefühlen Beachtung schenken ▪ Grenzen spüren und respektieren, eigene Grenzen ernst nehmen <p>Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Leid und Sterben</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zur Angstbewältigung, Handlungsfähigkeit in Situationen mit Sterbenden erhalten ▪ Methoden der Begleitung kennen lernen ▪ Rituale entwickeln: Umgang mit Sterbenden und Toten und deren Gestaltung durch Pflegenden ▪ Wünsche Sterbender berücksichtigen, Gestaltungsmöglichkeiten ▪ Balance zwischen Mitgefühl und Distanz <ul style="list-style-type: none"> - Beziehungsdefinition zu Sterbenden entwickeln - Abstand und Routine entwickeln <p>Kommunikation & Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Rolle des Pflegers in der Sterbebegleitung: richtiges/angemessenes Verhalten (Loslassen statt Festhalten, Abschied nehmen können) ▪ Gespräche mit Sterbenden angemessen gestalten: auf Gesprächswünsche eingehen, Gefühle des Patienten zulassen ▪ Verbale und nonverbale Kommunikation: <ul style="list-style-type: none"> - Gestik und Wortwahl, Umgang mit Schweigen, Signal- und Bildsprache des sterbenden Patienten ▪ Kommunikation mit Angehörigen
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer erlangen Handlungssicherheit bei der Begleitung Sterbender, bei der Herrichtung von Verstorbenen sowie im Umgang mit Angehörigen. Sie können angemessen mit Sterbenden und Angehörigen kommunizieren und können sich der Situation entsprechend verhalten. Sie können Methoden der Kommunikation (richtige/angemessene Wortwahl und Gestik) anwenden und den Stellenwert des Schweigens erfassen. Ferner bleiben sie in Balance mit sich selbst und können Wege und Methoden der Bewältigung für sich selber entwickeln, um handlungsfähig zu bleiben
Lernziele	Die Lernenden sollen Sterbebegleitung als wichtigen Teil ihrer Arbeit anerkennen. Ferner soll durch eine Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben/Tod aus allgemeiner Sicht sowie durch Selbstreflexion Ängste und Hemmnisse genommen werden. Durch die Vermittlung von Bewältigungsstrategien und konkreten Handlungsanleitungen sollen die Lernenden darin befähigt werden, sich angemessen und sicher verhalten zu können bei der Begleitung

	Sterbender, um eine optimale Begleitung zu gewährleisten, auch im Hinblick auf die eigene psychische Stabilität/Gesundheit.
Empfehlungen zur Gestaltung der Fort-/Weiterbildung	Durchführung und Begleitung der Fortbildung durch psychologisch geschultes Personal, durch Psychologen, Geistliche, Theologen oder Hospizmitarbeiter. Exkursionen zu Bestattungsunternehmen, Beratung oder Erfahrungsaustausch mit sogenannten „Experten“ möglich, z. B. Hospizhelfer, ehrenamtliche Sterbebegleiter etc. In möglichst eher kleinen Gruppen durchführen, um Raum für persönlichen Austausch zu lassen. Keine klassische Fortbildung (Schulsituation), eher angenehmere Gestaltung der Bildungsstätte/des Raumes (z. B. Sitzkreis, warme Atmosphäre durch Tischschmuck herstellen).
Zielgruppe, Zeitrahmen	Je nachdem, wie intensiv das Thema innerhalb des länderspezifischen Ausbildungscurriculums behandelt wurde, kann diese Veranstaltung auch als kurzes Refresh genutzt werden. Daher kann die Länge der Fortbildung durchaus variieren. Falls das Thema nicht Gegenstand der Erstausbildung ist, empfiehlt es sich, eine längere Fortbildung zu machen (1 Woche Ganztagesveranstaltung), um einerseits genügend Zeit für die Vermittlung der Inhalte, andererseits genug Raum für Emotionen und Verarbeitung zu gewährleisten. Da dieses Thema erst seit kürzerer Zeit an Relevanz gewinnt und nicht mehr tabuisiert wird, richtet es sich zum einen an ältere Lernende, die ggf. einen erneuten Input zur Weiterentwicklung wünschen. Oftmals haben Ältere jedoch schon eigene funktionierende Strategien zum Umgang mit dem Thema entwickelt. Daher gelten als hauptsächliche Zielgruppe jüngere Lerner, die entweder gar kein Vorwissen zum Thema Sterbebegleitung haben oder die weitgehend unsicher sind.
Modulveranstaltung	Sterbebegleitung im Betrieb praktisch umsetzen
Inhalte der Lehreinheit	<p>Sterbebegleitung als gesellschaftliche Aufgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sterbebegleitung als professionelle Aufgabe in der Altenpflege anerkennen ▪ Sterben als Bestandteil des Pflegealltags begreifen ▪ Professionalisierung der Sterbebegleitung in der eigenen Organisation ▪ Stellenwert der Sterbebegleitung erhöhen <p>Rahmenbedingungen für die Sterbebegleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stellenwert hinterfragen und erhöhen ▪ Haltungen und Einstellungen hinterfragen ▪ Implementierung und Entwicklung einer Abschiedskultur: Konzepte erstellen und umsetzen <p>Implementierung einer Abschiedskultur/eines Konzepts zur Sterbebegleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflektion bestehender Rituale/Vorgehensweisen in der eigenen Einrichtung ▪ Bedürfnisse Sterbender kennen lernen, Reflexion typischer Bedürfnisse ▪ Mögliche Praktiken/Rituale bei der Sterbebegleitung besprechen, entwickeln und festlegen <p>Konzepte zur Sterbebegleitung initiieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entwicklung von Standards in der Praxis ▪ Pflege und Herrichtung von Toten ▪ Genaue Abläufe entwickeln und festlegen, standardisierte Vorgehensweisen festhalten ▪ Qualitätszirkel initiieren, Beauftragte zur Sterbebegleitung ernennen und weiterbilden <p>Kommunikationsstrategien zum Thema Sterben und Begleiten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sterben als Tabuthema, Sterbebegleitung als "unbeliebte" Aufgabe ▪ Konflikt- bzw. Belastungspotenzial des Themas ▪ Kommunikationsstrategien im Team zum Thema Sterben ▪ Gespräche anbieten, Kollegen auffangen, Tabuphrasen vermeiden („ist doch normal/gehört dazu“)
Handlungs-kompetenzen	Die Lernenden kennen Maßnahmen und Methoden zur Implementierung von Sterbebegleitung im eigenen Betrieb. Sie kennen die nötigen Rahmenbedingungen und welche Rituale und Praktiken möglich, wichtig und angemessen sind. Des Weiteren sind sie fähig, ein

	eigenes einrichtungsspezifisches Konzept zu entwickeln anhand von Standards und Ablaufplänen und dies im Betrieb zu initiieren.
Lernziele	<p>Die Lernenden sollen Anregungen bzw. Anleitungen erhalten, Sterbebegleitung als festes Konzept, ggf. als Teil des Qualitätsmanagements, im eigenen Betrieb zu implementieren. Der bisherige Umgang wird dabei hinterfragt und beurteilt, andere geeignetere Ansätze entwickelt und besprochen. Je nach Vorwissen erhalten die Lernenden Anleitungen und Hilfestellungen darin, welche Bedürfnisse Sterbende haben, welche Rituale der Begleitung angemessen oder typisch sind, was bei der Herrichtung von Verstorbenen zu beachten ist und welche Praktiken und Rituale dabei möglich und hilfreich sind. Des Weiteren werden Methoden und Maßnahmen besprochen, wie der Umgang mit Sterbebegleitung sowie Verstorbenen als einheitlich festgelegtes Konzept gestaltet und festgesetzt werden kann, um einerseits einen gewissen Qualitätsstandard zu erreichen und andererseits den Mitarbeitern Sicherheit im Umgang mit dem Thema zu geben.</p> <p>Je nach Bedarf/Vorwissen kann der letzte Teil der Fortbildung (Kommunikationsstrategien) entfallen bzw. als eigenes Kurzseminar angeboten werden. Ziel dieser kleineren Einheit ist es, die Kommunikation mit dem Thema Tod und Sterben nicht zu tabuisieren, sondern als „normales“ berufliches Thema zu sehen. Es soll dazu dienen, die Arbeitsumgebung zu sensibilisieren und zu motivieren, bei Bedarf Gespräche zu suchen bzw. anzubieten, um die emotionale Balance zu erhalten. Ferner soll ein gewisser Kommunikationsstandard entwickelt werden, der empathisch und angemessen mit dem Thema umgeht, Kollegen und Mitarbeitern in als belastend empfundenen Situationen auffängt und deren Handlungskompetenz erhält.</p>
Zielgruppe, Zeitrahmen	Zielgruppe sind vor allem Personen in Leitungs- oder Führungspositionen. Dies können sowohl Geschäftsführer wie auch Stationsleitung, Pflegedienstleitung oder Beauftragte aus dem Qualitätsmanagement sein.

Modul 2

Kinästhetik ist noch eine recht junge Disziplin, die auch in Deutschland nicht immer Niederschlag im Curriculum findet oder, aufgrund der fehlenden Stundenanzahl im Lernfeld 4.4, nicht ausreichend vermittelt werden kann. Daher ist es sinnvoll, eine Weiterbildung zum Thema Kinästhetik für einen Beruf, welcher den Rücken stark beansprucht, anzubieten. Ferner gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten Beschwerden beim Pflegepersonal. Bei den Recherchen stellte sich heraus, dass Rückenprobleme weniger durch Verschleiß oder anderen, knochenbedingten Problemen am Skelettsystem entstehen, sondern eher durch Probleme mit Sehnen, Bändern oder Muskeln. Häufig sind diese Beschwerden jedoch nicht rein körperlicher Natur, sondern haben psychische Ursachen, die sich dann körperlich äußern (Psychosomatik). Die Modulveranstaltung *Rückenprobleme ganzheitlich betrachten* setzt sich mit diesem Aspekt auseinander.

Modul 2	Gesunder Rücken – Gesundes Bewegen
Modulveranstaltung	Kinästhetik - Menschen und sich selbst richtig bewegen
Inhalte der Lehreinheit	<p>Das Konzept der Kinästhetik</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kinästhetik als kreatives Handlungskonzept zur Gestaltung der pflegerischen Interaktion und zur Bewegungsunterstützung ▪ Idee der Kinästhetik: <ul style="list-style-type: none"> - Empfinden und Wahrnehmen von Bewegung - Prävention und Gesundheitsentwicklung - Komplementäres Pflegekonzept

	<ul style="list-style-type: none"> - Assessment-Instrument in der Altenpflege → Beurteilung der Mobilität von Patienten ▪ Ziele der Kinästhetik <p>Kinästhetisches Konzeptsystem</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Werkzeug der Kinästhetik: Sechs verschiedene Bereiche des Konzeptsystems ▪ Grundlagen physiologischer Bewegung und Prozesse der Bewegungserziehung in diesen sechs Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> - Interaktion und Kommunikation - Funktionale Anatomie - Menschliche Bewegung - Anstrengung - Menschliche Funktion - Angepasste Umgebung <p>Praxisteil</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewegungserfahrungen machen ▪ Vorstellung einzelner, hilfreicher Techniken bzw. Bewegungsmuster für den Beruf ▪ Bewegungsmuster für die Arbeit mit Patienten in der Pflege ▪ Nützliche Techniken bzw. Bewegungsmuster für den Alltag (weitergehende/allgemeine Prävention)
Handlungs-kompetenzen	Die Lernenden erlangen theoretisches Grundwissen zum Konzept der Kinästhetik. Ferner erlernen sie durch praktische Übungen zum einen rückenfreundliche Bewegungsmuster für sich selbst bei der Arbeit mit Patienten anzuwenden. Andererseits sind sie in der Lage, alltägliche Bewegungen von Patienten so zu unterstützen oder zu übernehmen, dass die Patienten selbst die Kontrolle über die Bewegung erlangen. Die Lernenden können Patienten letztlich so anleiten, dass die Betroffenen an der eigenen Bewegungshandlung aktiv teilnehmen können, d. h. sie selbst mit Unterstützung durchführen und ihre Bewegung erfahren. Des Weiteren lernen die Teilnehmer kommunikative Kompetenzen durch Bewegung und Interaktion mit dem Patienten einzusetzen.
Lernziele	Die Lernenden erkennen Bewegungskompetenz als Grundlage der Gesundheitsentwicklung für sich selbst sowie im Umgang mit Patienten. Sie wissen um die Relevanz von Bewegung für den Erhalt von guter Lebensqualität und Selbstbestimmung. Durch Vermittlung von Theorie und den Einsatz praktischer Übungen erlangen die Lernenden zunächst die Fähigkeit, für sich selbst eine bewusstere Bewegungsempfindung zu erreichen und damit ihre Arbeits- und Alltagsbewegungen gesünder und rückenfreundlicher zu gestalten. Weiterhin erlernen sie Bewegungsmuster für die Arbeit mit Patienten, die einerseits zum Erhalt der eigenen Gesundheit beitragen und andererseits die Bewegung der Patienten unterstützen, um die Mobilität dieser zu fördern und zu erhalten. Die Lernenden sollen erfahren, wie sie Menschen richtig bewegen können und dabei gleichzeitig deren Selbstkontrolle über Bewegung fördern.
Zielgruppe, Zeitrahmen	Zwischen 1990 und 2000 entwickelte sich das Konzeptsystem der Kinästhetik. Es ist demnach noch relativ jung im Bereich der Pflege. Vor allem ältere Lernende werden es vermutlich nicht kennen oder nur ansatzweise. Daher werden als Zielgruppe wahrscheinlich hauptsächlich Lernende mit einem Examen vor 1990 angesprochen. Prinzipiell ist es jedoch für jeden geeignet, der rückenfreundliches Arbeiten erlernen und Patienten in ihrer Bewegung fördern und unterstützen möchte.
Modulveranstaltung	Rückenprobleme ganzheitlich betrachten und behandeln
Inhalte der Lehreinheit	<p>Schwachstelle Rücken</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rücken: Anatomie → Knochen, Muskeln Sehnen und Bänder ▪ Typische Schmerzstellen aufzeigen ▪ Ursachen von Rückenschmerzen aufzeigen <p>Zusammenhang Rückenschmerz und Psyche - Psychosomatische Betrachtungsweise</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in den Begriff „Psychosomatik“, Zusammenspiel von Physis und Psyche ▪ Psychosomatische Betrachtung von Rückenschmerzen <ul style="list-style-type: none"> - Psychische und soziale Auslöser von Rückenschmerzen; Belastungsfaktoren - Auswirkungen von Stress und Belastungsfaktoren auf Muskulatur und Bänder (Anspannung, Schonhaltung, Blockaden), Funktionsstörungen <p>Ganzheitlicher Ansatz zur Therapie und Prävention</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifikation von Stressoren (seelisch und sozial) ▪ Aufzeigen von Lösungsstrategien auf 3 Ebenen: körperliche, psychologische und Verhaltens-ebene <ul style="list-style-type: none"> - Körperliche Ebene: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Selbstbeobachtung in Ruhe/Entspannung, bei Alltags- und Arbeitstätigkeiten ◆ Analyse von Fehlhaltungen, Korrektur durch Erlernen gesunder Bewegungsabläufe - Psychologische Ebene: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Bewältigungsstrategien erlernen ◆ Selbstwirksamkeit stärken: innere Ressourcen/Stärken erforschen, Potenziale ausbauen ◆ Selbstfürsorge ◆ Achtsamkeit entwickeln und trainieren, Selbstwahrnehmung schulen - Verhaltenstherapeutische Ebene: <ul style="list-style-type: none"> ◆ Umgang mit negativen Gefühlen: bisherige Strategien besprechen und beurteilen ◆ Neue Strategien vorstellen/entwickeln, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Provokationsübungen (Hyperventilation etc.) zur Simulation körperlicher Symptome ◦ Ändern von Gewohnheiten, Erlernen neuer Verhaltensweisen (Rollenspiel) ◦ Achtsamkeitsübungen und Selbstregulationstraining
<p>Handlungs-kompetenzen</p>	<p>Die Lernenden haben Grundwissen zum Begriff der Psychosomatik und erkennen Ursachen von Rückenschmerzen nicht als Problem der Knochen, sondern hauptsächlich als Resultat ver-spannter bzw. fehlbelasteter Muskeln/Bänder. Sie können Schmerzen, Verspannungen und Arbeitsunfähigkeit durch Einsatz gezielter Strategien vorbeugen. Sie kennen eine gesunde Körperhaltung, vermeiden Schonhaltungen und wissen richtige, gesündere Bewegungsmuster in Alltag und Beruf anzuwenden. Des Weiteren können sie auf mentaler Ebene Stress vermeiden, indem sie sich selbst ihren Stärken/Schwächen entsprechend einschätzen und darauf basierend handeln. Die Lernenden sind achtsam im Umgang mit ihrem Körper, können Strategien zur Bewältigung von Stress anwenden und haben gelernt, schlechte Gewohnheiten (bewegungsbasiert sowie auf mentaler Ebene) abzustellen und neue Wege zum Umgang mit Stress zu gehen.</p>
<p>Lernziele</p>	<p>Die Lernenden erörtern unter Berücksichtigung der Rücken-anatomie typische Schmerzstellen und erkennen Zusammenhänge zwischen seelischen Belastungen und deren Auswirkungen auf den Körper bzw. dessen Funktionsbereiche. Sie verstehen Stress und Belastungen als Hauptursachen von Schmerzen und erlernen auf der körperlichen und psychologischen Ebene sowie der Verhaltensebene verschiedene Strategien, um Stress/Belastungen zu vermeiden bzw. richtig damit umzugehen für eine gesündere, schmerzfreie Lebensweise.</p>

Modul 3

Bei der Entwicklung des Curriculums wurde deutlich, dass für den Umgang mit Stress und weiteren psychischen Belastungen immer wieder bekannte Entspannungsverfahren wie Yoga oder Autogenes Training genannt werden, um psychischen Stress zu reduzieren. Dabei stellte sich die Frage, ob es nicht möglich wäre, den Belastungen schon früher entgegen zu wirken, um körperlichen und psychischen Folgen präventiv zu begegnen. Wenn Menschen schon mental in der Lage sind, negative Gedanken und Empfindungen abzublocken bzw. diese so verarbeiten können, dass daraus keine Belastungen entstehen,

wäre dies sicherlich ein großer Vorteil für den Erhalt der Arbeitsfähigkeit. Daher sind im Modul 3 insgesamt fünf Weiterbildungsbausteine entwickelt worden, die sich verschiedenen, in der beruflichen Praxis auftretenden Formen von psychischer Belastung widmen.

Modul 3	Achtsamkeit und Psychohygiene
Modulveranstaltung	Sich selbst stärken
Inhalte der Lehreinheit	<p>Eigene Stärken und Schwachstellen identifizieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstanalyse, Aufdecken von Stärken/Potenzialen und Schwachstellen ▪ Aufdecken und Identifikation von Belastungsfaktoren und stressfördernden Faktoren <p>Konzept der Resilienz</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resilienz als psychische Widerstandskraft ▪ Innere und äußere Schutzfaktoren der Resilienz ▪ Die sieben Säulen der Resilienz (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbststeuerung, Verantwortung, Zukunftsplanung, Netzwerkorientierung) <p>Resilienztraining</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausgangssituation analysieren <ul style="list-style-type: none"> - Wie gehe ich aktuell mit Belastungen um? - Wie schätze ich meine Widerstandskraft momentan ein? - Welche Ressourcen habe ich und wie kann ich diese nutzen? - Welche Potenziale habe ich, um Belastungen zu begegnen und wie kann ich diese ausbauen? ▪ Stresstoleranz erhöhen ▪ Achtsamkeit erkennen/erlernen und bewusster erleben → Übungen ▪ Eigenen Selbstwert erkennen ▪ Krisen als Chance sehen → Lösungsorientierte Sichtweisen entwickeln
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer lernen das Konzept der Resilienz kennen und analysieren ihre eigene Person nach Stärken und Schwächen. Aufgrund dieser Analyse sind sie in der Lage, Stress und Belastungen angemessen zu begegnen. Aufgrund der Identifikation ihrer Potenziale können sie in Stress- und Belastungssituationen angemessen reagieren und handeln ihrem eigenen Ermessen nach richtig. Die Lernenden werden weiterhin dazu befähigt, in schwierigen Situationen Lösungswege zu finden, statt die Stresssituation als unlösbare Krise zu empfinden. Dadurch erhöhen sie ihre Stresstoleranz und erhalten ihre Handlungs- und Arbeitsfähigkeit.
Lernziele	Die Lernenden sind achtsam im Umgang mit ihrem Körper und fühlen sich Stress und belastenden Faktoren/Situationen nicht mehr ausgeliefert. Sie bleiben arbeits- und handlungsfähig, weil sie ihre Stärken, Potenziale und Schwachstellen kennen und sich ihre individuellen Belastungsfaktoren bewusst sind. Sie kennen das Konzept der Resilienz mit seinen Schutzfaktoren und können ihre psychische Widerstandskraft trainieren. Damit sind die Lernenden in der Lage, dem Arbeitsstress zu begegnen, ohne ihm ausgeliefert zu sein.
Moduleinheit	Methoden der Psychohygiene und Achtsamkeit
Inhalte der Lehreinheit	<p>Was bedeutet Psychohygiene?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konzept der Psychohygiene ▪ Prophylaxe- bzw. Präventionscharakter von Psychohygiene (Psychosomatik) ▪ Folgen der Dysbalance von Körper und Geist <p>Was ist Achtsamkeit?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erläuterung von Achtsamkeit und einer achtsamen Grundhaltung ▪ Ziele der Achtsamkeit <p>Maßnahmen der Psychohygiene</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In Achtsamkeit mit sich selbst sein

	<ul style="list-style-type: none"> - Tief sitzende, falsche Denkweisen und Verhaltensmuster lösen - Bedürfnisse wahrnehmen, ausdrücken und ausleben können - Fehlbeanspruchungen erkennen und bewältigen ▪ Psychische Belastungen erkennen und reflektieren <ul style="list-style-type: none"> - Probleme annehmen statt beschönigen, lösungsorientierte Sichtweisen entwickeln - Stärken-Schwächen-Analyse, Potenziale entwickeln und nutzen ▪ Selbstkompetenz fördern <ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation mit sich selbst - Förderung sozialer Kompetenzen - Konfliktfähigkeit entwickeln ▪ Work-Life-Balance anstreben <p>Die Seele pflegen - Alltagsmethoden zur Psychohygiene und Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Allgemeine bewährte Methoden und deren Wirkung (Gespräche suchen, Entspannungsmethoden erlernen, Hobbys verfolgen) ▪ Achtsamkeitsbasierte Methoden erlernen und auf Alltag übertragen <ul style="list-style-type: none"> - Body-Scan - Atemmeditation
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer sind in der Lage, Stress und Belastungen abzuwehren. Sie sind fähig, aus Krisen/Problemen lösungsorientierte Auswege zu finden und sind somit kompetent im Umgang mit diesen. Die Lernenden können sich konstruktiv mit Problemen auseinandersetzen und nutzen ihre Stärken und Potenziale dafür. Sie erlangen einen gelasseneren Umgang mit sich selbst und wissen, was ihnen in Stresssituationen gut tut und wie diese erfolgreich zu bewältigen sind.
Lernziele	Die Lernenden erhalten Grundwissen zu den Konzepten der Psychohygiene und Achtsamkeit. Sie lernen zunächst Maßnahmen kennen, wie sie eine gesunde mentale Balance erlangen sowie eine positive Haltung zu sich selbst. Ferner lernen sie Methoden kennen, wie sie einer Überbeanspruchung durch Stress und Belastungen entgehen und wie sie eine achtsamere Haltung zu sich und ihrer Umwelt als Prävention gegen psychische Belastungszustände aufbauen können.
Modulveranstaltung	Gezielter abschalten und relaxen können
Inhalte der Lehreinheit	<p>Ursachen und Probleme beim Abschalten und Relaxen diskutieren</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Äußere Umstände wie Krisen, belastende Ereignisse, Arbeitsstress etc. ▪ Innere Umstände wie schlechte Ernährung, Schmerzen, Verhaltens- und Denkweisen, Perfektionismus etc. ▪ Bewusstwerdung solcher Verhaltensweisen: Abfrage nach gewissen Ritualen, Selbstreflexion der Teilnehmer ▪ Folgen von dauerhafter seelischer Anspannung und fehlender Erholung <p>Henning Allmers Phasenmodell der Erholung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rolle der Erholung als aktiv steuerbarer Prozess ▪ Phasenzyklus von Beanspruchung und Erholung, Relevanz der Distanzierung ▪ Erholung als Kompensation von und Prävention für Belastung <p>Mentales Training</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Belastende Denkweisen ablegen, Umgang mit negativen Gedanken erlernen ▪ Gesundes Denken lernen ▪ Typische negative Denkweisen und der Umgang mit ihnen ▪ Weitere Methoden der Gedankensteuerung: <ul style="list-style-type: none"> - Gedankenstopp-Methode, mit Gedanken sprechen, Gedankenumleitung - Auf Entspannung konzentrieren, Atemübungen <p>Praktischer Teil</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übertragung des Phasenmodells auf den Arbeitstag: Übung → typischen Arbeitstag nehmen und Phasen identifizieren ▪ Praktische Anwendung der vorgestellten Methoden
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer sind in der Lage, äußere und innere Zustände als Ursachen für Anspannung zu reflektieren und die Folgen für ihre seelische und körperliche Gesundheit einzuschätzen. Sie sind fähig, mentale Strategien anzuwenden, um negative Gedanken abzulegen. Durch den gezielten Umgang mit mentalen Entspannungsstrategien sind die Lernenden im Stande, sich bewusst zu entspannen und Abstand von seelisch belastenden Zuständen oder Gedanken zu gewinnen. Somit können sie Erholungsphasen bewusst als entspannend erleben und ihre Arbeitsfähigkeit und mentale Balance langfristig aufrechterhalten.
Lernziele	Die Lernenden kennen verschiedene Ursachen für dauerhafte Anspannungszustände und deren Folgen für die seelische und körperliche Gesundheit. Sie sind vertraut mit Allmers Phasenmodell der Erholung und wissen um die Wichtigkeit von Distanzierung zum Abschalten. Sie sind ferner in der Lage, durch Anwendung mentaler Strategien ihre Erholung aktiv selbst zu steuern und somit für ein mentales Gleichgewicht und eine gesunde seelische Haltung zu sorgen.
Modulveranstaltung	Stressfrei durch das Setzen von Grenzen
Inhalte der Lehreinheit	<p>Reflexion eigener Grenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wo sind meine Grenzen? Bis wo möchte/kann ich gehen? ▪ Wie erkenne ich meine Grenzen? ▪ Grenzen anderer erkennen und akzeptieren <p>Funktionen von Grenzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Orientierung, Stabilität und Schutz ▪ Ursache und Auswirkungen falscher Grenzsetzungen ▪ Schwierigkeit, Grenzen zu setzen: Was steckt dahinter? <p>Eigene Grenzen richtig setzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konflikttraining → Konflikte richtig führen statt vermeiden
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer sind durch Reflexion bisherigen Verhaltens fähig, eigene Grenzen zu erkennen und richtig einzuschätzen. Sie lernen die Funktionen von Grenzen kennen und reflektieren die Ursachen dessen, warum sie Grenzüberschreitungen ausgesetzt sind. Dies befähigt sie dazu, in Zukunft klare Schranken aufzubauen und nicht alles zuzulassen. Ferner lernen die Teilnehmer, den mit Grenzsetzungen häufig auftretenden Konflikten zu begegnen und sie richtig zu führen.
Lernergebnisse	Die Lernenden verstehen das Konzept der persönlichen Grenze als wirksame Schutzmaßnahme gegen Überlastung. Sie lernen ihre eigene Grenze kennen und können dadurch Grenzüberschreitung anderer vermeiden. Dies stärkt und erhält ihre Psyche bzw. mentale Balance.
Modulveranstaltung	Optimismus-Training
Inhalte der Lehreinheit	<p>Ursprung des Optimismus als Ressource</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimismus und der Bezug zur Positiven Psychologie (Wissenschaft vom gelingenden Leben) <ul style="list-style-type: none"> - Positive Emotionen/Optimismus als wichtige Ressource für innere Stärke und Stressfreiheit → Resilienz - Negative Gedanken → Quelle für psychische Belastungen ▪ Optimismus als Kraftquelle sehen und nutzen <ul style="list-style-type: none"> - Negative Denkmuster durchbrechen - Negative Gedanken durch positive ersetzen - Gedankentraining, Mentales Training ▪ Ziele von Optimismus-Training:

	<ul style="list-style-type: none"> - Innere Stärke fördern - Psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) stärken - Stärkung/Erlangung einer optimistischen Lebenseinstellung <p>Was stärkt den Menschen? Orientierung an Potenzialen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Strategien zu mehr persönlichem Wohlbefinden → Ansätze aus der Positiven Psychologie <ul style="list-style-type: none"> - Optimismus und positive Gefühle entwickeln: Dingen etwas Gutes aberkennen - Selbstmitgefühl: die eigene Fehlbarkeit annehmen → weg von Schuldgefühlen - Achtsamkeit entwickeln
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer erhalten Einblick in das Konzept der Positiven Psychologie, speziell auf den Aspekt Optimismus. Sie lernen Optimismus anzuwenden und durch Training als Grundhaltung im Leben und Denken zu verinnerlichen. Die Lernenden sind fähig, positiv zu denken und können dadurch zu psychischer Stärke und mehr Wohlbefinden gelangen.
Lernziele	Die Lernenden lernen Optimismus als Ressource für mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kennen. Mit gezielten mentalen Strategien sind sie in der Lage, eine positive Grundhaltung zu entwickeln und Herausforderungen in Alltag und Beruf gestärkt zu begegnen.

Modul 4

Kommunikation gehört ebenfalls zu den Feldern menschlichen Zusammenlebens, die großes Potenzial für Missverständnisse, Konflikte und daraus resultierend auch Belastungen mitbringen. Auch in der Pflege hat Kommunikation eine hohe Relevanz. Zum einen kann eine misslungene Kommunikation im Arbeitsteam zu Konflikten und seelischen Anspannungen führen. Doch auch der Umgang mit Patienten und deren Angehörigen erweist sich oftmals als schwierig. So hat beispielsweise menschliche Nähe zum Klienten enorme Wichtigkeit in der pflegerischen Beziehung. Ein Zuviel an Nähe jedoch kann beim Pflegepersonal zu einer Überidentifikation mit dem Klienten führen; Probleme und Mitleid beschäftigen Pfleger dann auch über die Arbeit hinaus im Privaten, was ebenso zu hohen seelischen Belastungen führen kann. Dies zu vermeiden erfordert ein gesundes Verständnis von Nähe und Distanz, welches vor allem auch über die Körpersprache ausgedrückt wird.

Ebenso können Ansprüche und Erwartungen von Angehörigen, die oftmals nicht in der Pflegewirklichkeit realisiert werden können, Pfleger an ihre Grenzen bringen. Eine gezieltes Kommunikationstraining kann dabei helfen, den richtigen Umgang im menschlichen Miteinander zu finden, um Konflikten entgegenzuwirken. Dies gilt gleichfalls für den Umgang miteinander im Arbeitsteam.

Modul 4	Kommunikation
Modulveranstaltung	Nähe und Distanz - Balance im Umgang mit Patienten/Bewohnern
Inhalte der Lehreinheit	<p>Relevanz von Nähe und Distanz in der Pflege</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nähe und ihre Wichtigkeit in der pflegerischen Beziehung <ul style="list-style-type: none"> - Identifikation, Empathie/Einfühlen und die Auswirkungen auf die Beziehung zum Patient (Vertrauen und Miteinander) ▪ Distanz und ihre Relevanz für die Einhaltung einer objektiven Sicht/Haltung und Ermöglichen einer optimalen Hilfeleistung (Selbstschutz vor Überidentifikation) <p>Balance von Nähe und Distanz - Konzept der distanzierten Anteilnahme (Detached Concern)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Distanzierte Anteilnahme als Haltung und Bewältigungsstrategie <ul style="list-style-type: none"> - Hinreichende Distanz, Objektivität, gesundes Maß an Anteilnahme und Ausgewogenheit beider Komponenten

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Risiken bei Dysbalance beider Aspekte <ul style="list-style-type: none"> - Zu viel Nähe: Überidentifikation, „Problem-Mitnahme“, Hilflosigkeit, Unprofessionalität, Burnout - Zu viel Distanz: zu wenig Anteilnahme, Dehumanisierung der Pflege/Haltung gegenüber Patienten, Unzufriedenheit bei Patienten etc. ▪ Positive Aspekte von Balance beider Komponenten ▪ Paradoxon der distanzierten Anteilnahme <ul style="list-style-type: none"> - Anteilnahme vs. Gefühlsregulation im Umgang mit Menschen - Distanz vs. Empathieempfinden <p>Distanzierte Anteilnahme erlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansatz: therapeutisches Arbeitsbündnis <ul style="list-style-type: none"> - Phänomene von Übertragung und Gegenübertragung - Grundregel und Abstinenzregel (aus Psychoanalyse) kennenlernen <p>Ausdrücken von Nähe und Distanz über das Verhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Physische und psychische Distanz aufbauen <ul style="list-style-type: none"> - Möglichkeiten der Kommunikation (verbal/nonverbal) - Eigene Haltung/Verhalten - Emotionsregulation ▪ Einüben neuer Verhaltensmuster
<p>Handlungs-kompetenzen</p>	<p>Die Teilnehmer sind in der Lage, in ihrer pflegerischen Beziehung zu den Patienten ein ausbalanciertes Gefüge von Nähe und Distanz einzuhalten. Sie gestalten die Pflegebeziehung mit ausreichendem Empathieempfinden und Vertrauen, ohne Grenzen zu überschreiten und können gleichzeitig eine gesunde Distanz einhalten, um die objektive Haltung auf den Patienten und ihre Arbeit zu gewährleisten. Durch diese Haltung werden sie darin befähigt, Probleme nicht auf sich zu beziehen. Ferner sind sie in der Lage, diese Haltung auch über ihre Körpersprache und ihr Verhalten zu kommunizieren.</p>
<p>Lernziele</p>	<p>Die Lernenden kennen die Aspekte und Relevanz von Distanz und Nähe in der Pflegebeziehung. Ihnen ist das Konzept der distanzierten Anteilnahme bekannt und sie wissen um die Probleme, die bei der Dysbalance beider Aspekte auftreten können und welche positiven Auswirkungen die Balance von Nähe und Distanz für die eigene seelische Gesundheit und Arbeitshaltung haben kann. Sie erhalten als Exkurs Einblick in das therapeutische Arbeitsbündnis und die Einhaltung von Grund- und Abstinenzregeln bei der psychotherapeutischen Arbeit und können dies als Grundlage mitnehmen für die Altenpflegerische Arbeit, speziell für eine gesunde Gestaltung der Pflegebeziehung. Des Weiteren sind sie in der Lage, aufgrund dieses Wissens die Beziehungen zu Patienten/Bewohnern professionell zu gestalten, ohne ihre Psyche durch zu viel Mitgefühl zu beanspruchen.</p>
<p>Modulveranstaltung</p>	<p>Gelungene Kommunikation im Team</p>
<p>Inhalte der Lehreinheit</p>	<p>Einblick in die Grundlagen der Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Watzlawick und Schulz von Thun: Sach- und Beziehungsaspekt einer Botschaft ▪ Störungen der Kommunikation: Ursachen und Auswirkungen ▪ Konflikte und fehlerhafte Kommunikation als Belastungsquelle <p>Gelungene Kommunikation im Team</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlegende Regeln: Einfache und klare Sprache, ausgeglichenes Hören und Sprechen, Aufgeschlossenheit gegenüber Kritik, Gegenseitige Wertschätzung etc. ▪ Verbale und nonverbale Kommunikationselemente richtig einsetzen ▪ Aktives Zuhören und Nachfragen ▪ Spannungen im Team erkennen und durch Kommunikation entkräften

Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer erhalten als Refresh eine kurze Wiederholung der Kommunikationsgrundlagen. Darauf basierend können sie Störungen in der Kommunikation wie Missverständnisse und deren Auswirkungen auf die Teamstimmung und die psychische Stimmung bzw. Ausgeglichenheit wahrnehmen und identifizieren. Sie sind weiterhin in der Lage, situationsangemessen und richtig zu kommunizieren, können Kommunikationstechniken anwenden und somit zu einem positiven Arbeitsklima im Team beitragen.
Lernziele	Die Lernenden erhalten nochmals vertieften Einblick in die Grundlagen der Kommunikation sowie in die Ursachen Auswirkungen von Kommunikationsstörungen. Sie lernen, in normalen schwierigen Situationen des Arbeitsalltags richtig und angemessen zu kommunizieren und Konflikten angemessen zu begegnen bzw. zu entschärfen. Dadurch können sie Spannung im Pfltegeteam vorbeugen und zu einer positiven Grundstimmung im Team beitragen.
Modulveranstaltung	Gelingende Kommunikation mit Patienten und Angehörigen
Inhalte der Lehreinheit	<p>Problemfeld Kommunikation allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemfeld Kommunikation in der Pflege: Besonderheit der Situation, Motive von Patienten, Pflegenden und Angehörigen ▪ Grundlagen und Ebenen der Kommunikation: Schulz von Thun, Paul Watzlawick ▪ Auswirkungen und Funktionen von Kommunikation in der Pflege <ul style="list-style-type: none"> - Sprechen als Pflege → Wirkung von Sprache als Medizin - Funktionen von Sprache und Gestik - Gestaltung der Pflegebeziehung → Organisation, Information, Aufklärung, Beruhigung - Informationsgewinnung - Selbstschuttfunktion gelungener Kommunikation <p>Störungen in der Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hemmendes und förderliches Gesprächsverhalten <ul style="list-style-type: none"> - Gesprächsförderer: Zuhören, Ich-Botschaften, Paraphrasieren und Respekt zeigen, Rückfragen, Fokussierung - Gesprächshemmer: Unterbrechen, Du-Botschaften senden, Eigene Erfahrungen und Ratschläge in den Vordergrund stellen, Bewerten statt akzeptieren, Unkonzentriertheit ▪ Alarmsignale schlechter Kommunikation: halbe und verschachtelte Sätze, keine Nennung von Namen, kein Grüßen, in Floskeln sprechen, kein Blickkontakt ▪ Störungen in der menschlichen Kommunikation: „Ja, aber“-Sätze, Konkurrenzdenken, nicht zuhören, beharren, ins Wort fallen etc. <p>Gestaltungstechniken für gelungene Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen gelungener Kommunikation ▪ Einführung in die klientenzentrierte Gesprächsführung nach C. Rogers und die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg ▪ Gesprächs- und Kommunikationstechniken <ul style="list-style-type: none"> - Aktives Zuhören - Fragetechniken ▪ Umgang mit Emotionen des Patienten ▪ Umgang mit Kritik <p>Praxisteil</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen und Rollenspiele
Handlungs-kompetenzen	Die Teilnehmer erhalten Einblick in das Feld Kommunikationsprobleme und Störungen. Sie lernen, welche Funktionen Kommunikation in der Pflege hat, welche Störungen es gibt und welche Auswirkungen dies haben kann. Des Weiteren erhalten die Teilnehmer Input darüber, wie sic Kommunikation in der Pflege besser und störungsfreier gestalten lässt; sie üben dies anhand von konkreten praktischen Übungen ein.

Lernziele	Die Lernenden können im Pflegealltag angemessen mit den Klienten kommunizieren und eine positive Beziehung zu ihnen aufbauen. Sie wissen, wie sie in verschiedenen Alltagssituationen angemessen und richtig reagieren können und wie sich Beziehungen durch die Anwendung bestimmter Kommunikationstechniken gestalten lassen.
------------------	---