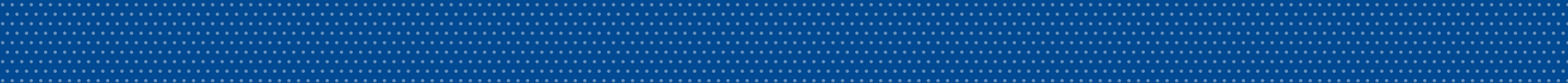




## **Inhalt der Seminarreihe zur Beraterin bzw. zum Berater für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf**



## Modelle und Konzepte

Vereinbarkeitsberatende für Pflege und Beruf sollen sich gedanklich und emotional in die Lage von „pflegenden Beschäftigten“ hineinversetzen können. So gelingt es ihnen, die pflegenden Beschäftigten zu verstehen und ihre Handlungsweisen nachzuvollziehen.

Durch die Schulung in der o. g. Seminarreihe können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch gezielte systemische Fragestellungen die Interessen und Bedürfnisse der pflegenden Beschäftigten herausfiltern. Weiterhin werden sie befähigt, die individuellen Gegebenheiten zu prüfen und mit den beteiligten Personen Lösungen zu suchen und Maßnahmen zu planen bzw. Handlungspläne für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu entwickeln.

Die Seminarreihe „Beim Pflegen gesund bleiben“, insbesondere das Grundseminar, das Aufbauseminar I und das Seminar „Pflege, Beruf und Gesundbleiben“ sind Beiträge, um Beratende für pflegende Beschäftigte für Beratungssituationen zu schulen.

Im Bereich der **Inhalte** ist neben der Beratungskompetenz Fachwissen zum Thema Veränderung von Verhalten sinnvoll. Folgende Modelle wurden im Seminar behandelt:

So können die im **HAPA-Modell** genannten Aspekte wie Zielformulierung und Handlungsbewältigungsplanung für die Beratung ein Gerüst bzw. Handwerkzeug für Verhaltensveränderung sein. Das HAPA-Modell weist eine klare Gliederung in zwei Phasen auf, die sich auf den Aspekt der Intention (Absicht/Vorhaben) beziehen. Die erste Phase umfasst Motivationsprozesse und wird deshalb als Motivationsphase bezeichnet. Die zweite Phase umfasst den Prozess, der nach der Intentionsbildung stattfindet. Sie beinhaltet das Volitionsverhalten, das willentlich bestimmte Verhalten.

Das **Modell der individuellen Prägung** von **Ken Wilber** stellt dar, welche Einflüsse unserer Gesellschaft den Menschen sozialisieren und damit seine Entwicklung und sein Verhalten beeinflussen.

Das **Riemann-Thomann-Modell** bietet ergänzend dazu einen Blick auf die Art der Beziehungsgestaltung von pflegenden Angehörigen. Das Modell unterscheidet vier Grundbestrebungen, von denen jeweils zwei gegensätzlich sind. Nähe und Distanz sowie Dauer und Wechsel stehen einander gegenüber. Sie sind bei den meisten Menschen durch die individuelle Biografie und Persönlichkeitsentwicklung unterschiedlich stark ausgeprägt. Mit diesem Modell lässt sich beispielsweise erklären, warum pflegende Beschäftigte bestimmte Angebote annehmen oder ablehnen.

Darüber hinaus helfen die beiden letztgenannten Modelle den Vereinbarkeitsberatenden, passgenaue Unterstützungs- und Entlastungsangebote für die pflegenden Beschäftigte auszuwählen.

Viele pflegende Angehörige erkennen sich nicht als Bedarfsgruppe, sie halten durch bis sie nicht mehr können. Da ist es notwendig, weitere Wege zu finden, damit Angebote überhaupt angenommen werden, z. B. durch eine direkte Ansprache der pflegenden Angehörigen. Aber auch durch das Aufzeigen, wie es um die eigenen Bedürfnisse steht und dass das Nichtbeachten der eigenen Bedürfnisse ab einem bestimmten Punkt krankmacht, ist von Bedeutung.

Die **Bedürfnisgläser** sind ein gutes Handwerkzeug, um dies auf eine einfache Weise darzustellen und darauf aufmerksam zu machen, wo Ressourcen (volle Gläser) sind und wie sie ihre Gläser (halb leere oder leere Gläser) wieder auffüllen können.

Die **„Ich bin okay – du bist okay“-Positionen** sind ein wichtiger Bestandteil der Transaktionsanalyse (TA). Sie helfen uns dabei zu verstehen, warum uns manche Gespräche oder Menschen wütend machen. Sie liefert auch eine Lösung, wie der Einzelne im Umgang mit anderen wertschätzend und konstruktiv bleibt, auch wenn das Gegenüber „einen wütend macht“.

Menschen, die mit der Brille „Ich bin okay“ durch das Leben gehen, sind davon überzeugt, dass sie ihre

Probleme gut lösen können. Häufig gehen sie aber auch davon aus, dass die anderen das nicht können. Daher sind sie in guter Absicht bestrebt, den anderen die Welt zu erklären bzw. ihnen zu sagen, was sie zu tun haben.

Von den anderen werden sie dadurch häufig als arrogant erlebt. So können Konflikte in der Beratung entstehen. Denn wer will sich schon sagen lassen, dass er nicht okay ist? Um diesem vorzubeugen und um eine Beratung auf Augenhöhe sowie die Annahme von Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten zu ermöglichen, ist es notwendig, sich mit sich mit den „Ich-Zuständen“ zu beschäftigen.

Die Seminarreihe „Beim Pflegen gesund bleiben“ (das Grundseminar, das Aufbauseminar I und das Seminar „Pflege, Beruf und Gesundbleiben“) sind Beiträge, um Beratende für pflegende Beschäftigte im Hinblick auf eine zukünftige Beratungssituation zu schulen. Überdies wird der Blickwinkel auf die individuellen Lebenswelten und verschiedenen Sichtweisen der pflegenden Angehörigen sowie auf sich selbst gelegt.

### Inhalte Seminarreihe für Vereinbarkeitsberatende im Überblick

- Überblick über die gesetzliche Unfallversicherung
- Die Pflegeunfallversicherung
- Individuelle Netzwerke
- Situation Pflegende Angehörige (Daten, Fakten, Zahlen)
- Audit Beruf und Familie
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Besondere Problemlagen in der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Psychosoziale Aspekte
- Pflegesensible Unternehmenskultur
- Stressprävention:
  - Selbstwertgefühl verstehen
  - Selbstwertgefühl stärken
  - Verhaltensveränderungen

- Was Pflege zu Hause bedeutet
- Motive
- Rollenerwartung
- Organisation der häuslichen Pflege
- Belastungen in der häuslichen Pflege
- Gefährdungen und Schutzmöglichkeiten in der häuslichen Pflege
- Arbeitsorganisation, Entlastungs und Hilfsangebote
- Anwendung kleiner Hilfsmittel
- Strategien zur Entlastung im Pflegealltag
- Balance für nicht erwerbsmäßig Pflegende
- Individuelle Wahrnehmung
- Familiäre Biografie
- Persönliche Wertekonstruktion- systemische und gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge
- Alterstheorien
- Das Riemann- Thomann-Modell: “Nähe und Distanz“ und „Dauer und Wechselwirkung“

- Psychohygiene
- Transaktionsanalyse „Ich bin okay – Du bist okay“ (nach Eric Berne)
- Bedürfnis-Gläser
- Hapa Modell
- Burn-Out-Syndrom
- Was ist für den pflegenden Angehörigen hilfreich
- Achtsamkeitstraining
- Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung