

„Warum die Pflegende der Zukunft eine Meditierende sein wird“

Über die Wirkung von Achtsamkeitstraining für den pflegerischen Alltag und zur Förderung der Resilienz der Pflegenden

In der Fachzeitschrift PsychPfleger vom November 2012 erläutert Gesundheits- und Krankenpfleger Christian Deppisch, „warum die Pflegende der Zukunft eine Meditierende sein wird“.

Deppisch führt im Artikel, der unter www.thieme-connect.de erhältlich ist, die mögliche Bedeutung der Achtsamkeit für den Pflegeberuf aus und bettet das Achtsamkeitskonzept in den Kontext pflegerischen Handelns ein. Der Experte betont, dass die Achtsamkeitspraxis eine wirksame Burn-out-Prophylaxe sei und die Resilienz der Pflegenden fördere, worüber

sich die wissenschaftliche Gemeinschaft mittlerweile einig sei.

Zudem gebe es auch Untersuchungen, die sich konkret mit den Wirkungen von Achtsamkeitstraining für den pflegerischen Alltag beschäftigen und vorschlagen, eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis in die Pflegeausbildung zu integrieren. Davon profitierten insbesondere auch die Patienten.

Am Ortenau Klinikum gibt es im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein entsprechendes Angebot: Einmal im

Monat treffen sich bis zu 40 interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Auditorium der St. Josefsklinik zur Achtsamkeitsübung „Gemeinsamen meditieren – miteinander schweigen“.

Ingrid Fuchs
Dieter W. Schleier



Aktuelle Termine im Jahr 2013 für die Übung der Meditation mittwochs 17 Uhr im Auditorium der St. Josefsklinik, Weingartenstraße 70 in Offenburg:

10. April, 8. Mai, 12. Juni, 17. Juli (Übung gemeinsam mit Sr. Liliane Juchli, danach Filmvortrag), 4. September, 9. Oktober, 13. November, 11. Dezember 2013 (Übung geleitet von Dr. Alexander Poraj, Theologe und Zen-Meister, danach Vortrag)

Wer an der Übung teilnehmen möchte und Informationen wünscht, kann sich wenden an:

Dieter W. Schleier
Telefon: 0781 472-8300
E-Mail: dieter.schleier@ortenau-klinikum.de

„Die Fähigkeit zur Reflexion findet sich (...) explizit in der KrPflAPrV und ist wichtiger Bestandteil in der Professionalisierungsdebatte des Pflegeberufs. Achtsamkeitspraxis fördert die Fähigkeiten zu Selbstreflexivitäten im gegenwärtigen Moment. Dies entspricht Donald Schöns „Reflection in action“ (Reflexion in der Handlung) und ist eine Art der Reflexion, die komplexer, funktionell bedeutsamer und weiter entwickelt ist als die „Reflection on action“ (Reflexion über eine Handlung).“

„Nur wenn ich achtsam bin, kann ich eine umfassende Patientenbeobachtung durchführen und gleichzeitig meine eigenen Gegenübertragungsimpulse wahrnehmen.“

Zitiert aus: Christian Deppisch, PsychPfleger 2012; 18: 304-309, Georg Thieme Verlag KG, ISSN 0949-1619, www.thieme-connect.de