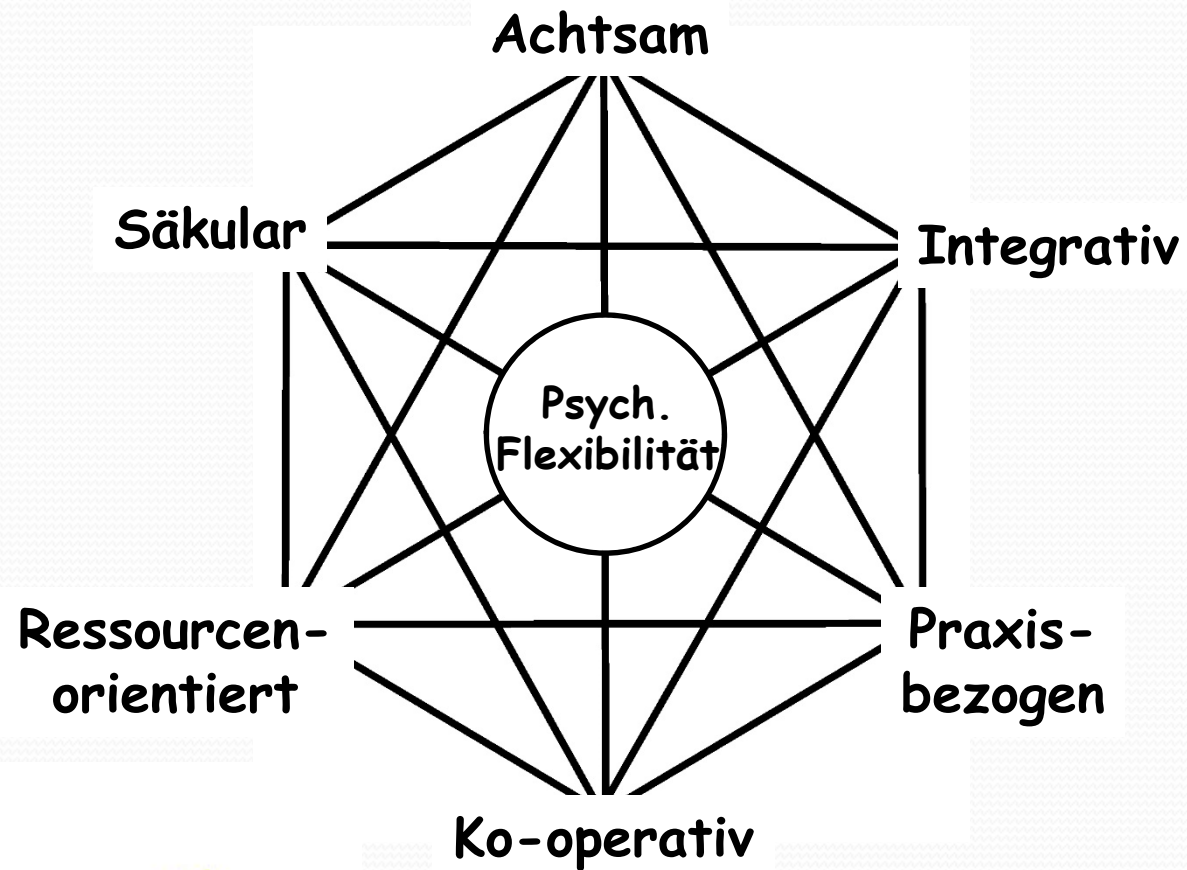


# Was ist Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege?

Edith Laure  
Frank Zechner

# Die 6 Aspekte der AbPP



# Durch Achtsamkeit zum ethischem Handeln!

## Säkulare Ethik

Eine religionsfreie Ethik ist notwendig!

Die Werte und Mitgefühl vermittelt

Und als Grundlage für das Zusammenleben  
in einer pluralistischen Gesellschaft dient.

# Achtsamkeit dient der Stressbewältigung der Pflegenden

- Beziehungsgestaltung zum Patienten/  
Bezugspflege
- Pflegetherapeutische Interventionen im  
eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich  
basierend auf einem wissenschaftlich gut  
abgesicherten Konzept - praktikabel → umsetzbar im  
Alltag → **Professionalisierung!**
- **Teamkultur**

# Wertschätzung

- Eigene Werte zu entdecken und Verhaltensweisen zu reflektieren!
- Engagiertes Handeln im Hier und Jetzt!  
(„kein Wurstigkeitsgefühl“)

# Offenheit – ohne Wertung

- Achtsamkeit bedeutet auch:  
Sich von fixen Vorstellungen über sich selbst und anderen zu lösen!
- Offenheit mir und der Welt gegenüber!

# Achtsamkeitsübungen sind Pflegetherapeutische Interventionen im eigenverantwortlichen Bereich

- Die Achtsamkeitsübungen betonen Fähigkeiten, nicht die Defizite, und vermitteln dadurch Wege zu innerer Stärke und zu **Ressourcen**, die wir alle besitzen!
- Stabilisierung, **Selbstfürsorge**, **Selbstregulation** zur **Vermittlung von Selbstwirksamkeit!**

# Der psychiatrische Notfallkoffer

- Ein **standardisiertes Set** von Anwendungsübungen für die Pflege
- die **einfach und deeskalierend** sind
- und **von jedem Pflegenden** in psychiatrischen Sub- und Akutsituationen **angewandt werden können**.



# Die psychiatrischen Situationen

## Akut

Panik

Aggression

Suizidale Einengung

---

## Sub-akut

Innere Anspannung

Schlafstörungen

Dissoziation

Angst

Selbstentwertung

Sozialer Rückzug

Inaktivität



# Inhalte des „Notfallkoffers“

- **Achtsamkeitsübungen sind Deeskalationsstrategien:**

Stopp-Übung, Atemübungen, Bodyscan, Grounding, Cool-Packs, Barfuss auf Kieselsteine gehen, Buch auf Bauch legen, achtsames Gehen, Gefühle benennen lernen, Bergmeditation....

## Gefühle benennen nicht verleugnen!

- Welche Gefühle bei uns auftauchen, haben wir nicht unter Kontrolle. Wie wir mit ihnen umgehen, können wir sehr wohl steuern.
- Gefühle zu verleugnen oder uns schlecht zu machen, weil wir so fühlen, führt meist nur zu Magengeschwüren, Bluthochdruck, Nackenverspannungen, schwarzen Wolken im Gemüt.

## Gefühle willkommen zu heißen!

- Gefühle zu benennen, ist wichtig!
- Zum Beispiel nicht, ich bin traurig sondern, da ist Traurigkeit!
- Wenn wir keine inneren Kämpfe gegen unsere Gefühle führen müssen, wird auch unser Körper nicht mehr so gequält.
- Klarheit zu schaffen und Gefühle zum Ausdruck bringen!

## Beziehungsaspekt!

- Die Kultivierung und Einübung von **Achtsamkeitstechniken** hat natürlich auch Auswirkungen auf der **Beziehungsebene**.
- Der **Beziehungsaspekt** ist ein **wesentlicher therapeutischer Wirkfaktor** im Umgang mit psychisch kranken Menschen.

# Frühere Erlebnisinhalte beeinflussen aktuelle Beziehungen!

- Es kann eine „dritte Person“ zwischen Patient und Bezugsperson stehen!
- Indem die alten Beziehungsinhalte sichtbar und als heute noch wirksam erkannt werden, kann man das wahrnehmen und offen für neue Erfahrungen werden.
- **Wichtig ist, um sinnvoll und professionell mit Patienten zu arbeiten, diese Übertragungsphänomene erst einmal achtsam wahrzunehmen!**



Das bedeutet folgende wichtige Schritte zu beachten:

Die traumatische Übertragung wahrnehmen!  
Inhalte der Gegenübertragung wahrnehmen!  
Aus der Gegenreaktion rausgehen!

In Beziehung bleiben!

Sicherheit herstellen, deeskalieren!

Ich sehe deine Bedürfnisse!

Ich spüre deine Gefühle heute:

Wut, Trauer, Ohnmacht, Verwirrung über das  
was damals war!

Realitätsprüfung!

Übertragungsraum herstellen,

d.h. es muss einen Rahmen geben in dem die Gefühle des Patienten  
von heute und damals sein dürfen!

Containment/lässt sich nicht mitreißen/schafft Raum!

# Teamkultur - Teamresilienz - Dreamteam!

- Trotz schwieriger Situationen, Veränderungen und Turbulenzen gemeinsam daran zu wachsen!
- **Beziehungskultur** zu implementieren, die bewirkt, dass sich Menschen gegenseitig fördern und fordern und **wertschätzen!**

# Die Umsetzung - Übersicht

## Phase 1

**Information**  
Über die  
Achtsamkeits-  
basierte  
Psychiatrische  
Pflege (AkPP)  
innerhalb der APP  
und AkPP als  
**Psychohygiene**  
für die  
Pflegerinnen

2012-2013

## Phase 2

Umsetzung der  
AkPP auf  
**4 Pilot-Stationen**  
als **Psychohygiene**  
für die MA, für  
**Teamklima** und als  
Unterstützung der  
**Patienten**

ab 2014 ...



# Die Umsetzung - Phase 1

- **8-Wochen-Kurs** „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“ mit den Stationsschwestern und -Pflegerinnen der APP im Klinikum Klagenfurt. (Herbst 2012)
- Integration kurzer Achtsamkeitsübungen in **laufende Stations supervisionen** auf Stationsebene. (seit 2011)
- Integration kurzer Achtsamkeitsübungen in Supervisionen auf **Ebene der Stationsschwestern und -Pflegerinnen**. (seit 2011)
- Integration der Achtsamkeitsbasierten Psychiatrischen Pflege in die 1-jährige **Sonderausbildung der Psychiatrischen Pflege** an der GuK Klagenfurt (April 2013)
- **8-Wochen-Kurs mit Multiplikatoren** der Stationen der APP (Herbst 2013)



# Die Umsetzung - Phase 2

**Multiprofessioneller 8-Wochen-Kurs „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“** mit Pflegenden, Ärztinnen und der Psychologin auf 4 Stationen (Reha-Stat. Tagesklinik, 6er, NPKJ) (ab Frühjahr 2014).

- Um die „Achtsamkeitsbasierte psychiatrische Pflege“ als **Grundlage der therapeutischen Arbeit** auf der Pilot-Station umzusetzen.
- Um die **Psychohygiene** der dort Beschäftigten zu fördern
- Um die **multiprofessionelle Zusammenarbeit** der unterschiedlichen Berufsgruppen zu stärken
- Um die Umsetzung des **Psychiatrischen Notfallkoffers** mit PatientInnen zu fördern

Begleitung der Umsetzung durch fortlaufende **multiprofessionelle Supervision** auf den Pilot-Stationen.




# Anerkennung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
an der Abteilung für Psychiatrie  
und Psychotherapie

eine Initiative des  
Klinikums Klagenfurt am Wörthersee

als gesundheitsfördernde  
Maßnahme

im Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG)

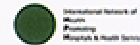
  
Prim. Dr. Ulrike Sommeregger  
Präsidentin  
des ONGKG

  
BM Dr. Sabine Oberhauser  
Bundesministerin für Gesundheit

September 2014

ONGKG

ein Subnetzwerk von



initiiert von



gefördert von



Verband ONGKG -  
Österreichisches Netzwerk  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser und  
Gesundheitseinrichtungen  
ZVR-Zahl: 14387424  
Präsidentin:  
Prim. Dr. Ulrike Sommeregger  
ongkg@ongkg.at  
www.ongkg.at

wissenschaftlich unterstützt von



ÖSTERREICHISCHER  
KOMMUNIKATIONSPREIS 2014  
für innovative und vorbildliche Gesundheitskommunikation

URKUNDE

AAMP  
Österreichische Akademie  
für Arbeitsmedizin und Prävention



Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

hat mit dem Projekt

"Achtsamkeit im Krankenhaus"

für eine innovative und wirksame Gesundheitskommunikation an der  
Ausschreibung des Österreichischen Kommunikationspreises 2014 der  
Österreichischen Akademie für Arbeitsmedizin und Prävention  
teilgenommen. Die AAMP bedankt sich für den vorbildlichen  
Wettbewerbsbeitrag und möchte Ihnen mit dieser Urkunde ihre besondere  
Anerkennung aussprechen.

Klosterneuburg am 23. Januar 2015

  
Dr. Hubert Hupfner  
Bundesminister für Arbeit, Soziales  
und Konsumentenschutz

  
Dr. Susanne Schunder-Totzler  
Präsidentin der AAMP



# Psychiatrischen Krankenpflege

Wir sind das Instrument  
um eine heilsame  
Beziehung zum Patienten  
einzugehen und dieses  
Instrument gilt es auch  
zu stimmen!

Achtsamkeitstraining  
kann einen wesentlichen  
Beitrag dazu leisten!