



Die Kraft kommt von innen

ZRM[®]
als Selbsthilfeprogramm
für die Pflege

Umdenken statt Aufgeben!

Eine von Psychologen der Universität Neuenburg durchgeführte Studie zeigt, dass viele Spitalangestellte an emotionaler Erschöpfung leiden. Befragt wurden insgesamt mehr als 1500 Pflegekräfte aus 17 Spitälern oder Kliniken. Mehr als 20 Prozent denken mehrere Male im Monat darüber nach, ihre Stelle aufzugeben. Das Arbeitsfeld der Gesundheits- und Krankenpflege ist durch Berufsrecht, Pflegewissenschaft und Leitbild klar festgelegt. Die Herausforderungen in dieser Berufsgruppe steigen. Eine Vielzahl von Faktoren ist Grund für die relativ hohe Rate an Erschöpfungszuständen und Gefahr von Burnout in diesem Beruf:

- die tägliche Arbeit mit Patienten und Patientinnen,
- Dienstenteilungen,
- zunehmende Aufgaben mit Dokumentation und Administration,
- die Organisation Krankenhaus,
- Herausforderungen durch die Diversität der Belegschaft,
- die körperliche Belastung,
- oft Doppel- und Mehrfachbelastungen im privaten Umfeld,
- die biographische Situation.

Letztlich kann es herausfordernd werden, sich täglich neu zu motivieren und zufrieden an die Arbeit zu gehen. Für die Träger der Kranken- und Pflegehäuser ist gesundes Personal ein Erfolgsfaktor. Wie kann die Leistungsfähigkeit und Selbstmotivation die hohen Qualitätsansprüche dieses Berufes treffen? Wie können eigene Wünsche und Bedürfnisse in den Berufsalltag integriert werden? Manches gelingt, anderes bleibt Wunschtraum oder vage Vorstellung. Wie aber kann eine Selbstverortung wieder gelingen? Wie eine Rückbeziehung auf das, was stärkt und eine Festigung innerhalb des sozialen Umfeldes unterstützt werden? Wie mentale Stärke und Resilienz aufgebaut werden, ohne gerade diese zu „mehr vom Selben“ zu instrumentalisieren und das Gegenteil zu erreichen?

Die Kraft kommt von innen – ZRM® als Selbsthilfeprogramm

Das Zürcher Ressourcen Modell - ZRM® - zielt auf die Stärkung des Selbstmanagements. Nicht noch mehr Selbstdisziplin ist angesagt, sondern das Nähren der eigenen Bedürfnisse, um in eine gute Balance für diese anspruchsvolle Berufstätigkeit kommen zu können. Ursprünglich von Storch & Krause als eine Methode konzipiert, die Schweizer LehrerInnen gesünder und länger im Arbeitsleben halten sollte, haben sich die Einsatzfelder des ZRM® in den letzten 20 Jahren weiterentwickelt. Für viele Lebenslagen wie in der Arbeit mit Führungskräften, mit Jugendlichen, als Hilfe bei Essstörungen, zur Raucherentwöhnung, zur Erhöhung der Compliance bei Dauermedikation, zum Finden und Aufbau einer neuen Beziehung, zur Teamentwicklung ... – überall dort, wo es darum geht, selbst ein Wollen UND Können zu erreichen. Die Kreativität der eingesetzten Methoden und die solide theoretische Fundierung ermöglichen mit ZRM® nachhaltige Wirkung.

Das Modell unterstützt die Teilnehmenden, Abstand zu gewinnen und ihre Fragen und Bedürfnisse genau herauszufinden und Wege zu entwickeln.

Eingesetzte Methoden:

- Das Rubikon-Modell – unbewusste Bedürfnisse und die Arbeit mit der Bildkartei
- Entwicklung von Mottozielen (Haltungsziele vs. Verhaltensziele)
- Ressourcen, Ressourcen-Pool und Priming
- Emotionen, somatische Marker und die Arbeit mit der Affektbilanz
- Wenn-Dann-Pläne
- Embodiment, neuronale Netze durch spezielle Bewegungen stabil aufbauen



“ Was ein Mensch aus seinen Anlagen macht, ob er sie allseitig entwickelt oder brach liegen und verkümmern lässt, das gibt die entscheidenden Unterschiede zwischen den Menschen. ”

Konfuzius

ZRM® Grundkurs

Das 3-tägige überbetriebliche Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihre Ressourcen entdecken und neue Handlungspotenziale für Beruf und Alltag entwickeln wollen. In diesem ZRM® Grundkurs gibt es die Gelegenheit, am persönlichen Selbstmanagementthema zu arbeiten.

Sie lernen:

- Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen.
- Ihren eigenen Entscheidungsspielraum zu vergrößern.
- Ihr persönliches Handlungsrepertoire zu erweitern.
- Neue Handlungsmuster zu entwickeln, die in schwierigen Situationen im Beruf und Alltag abgerufen und optimal angewandt werden können.
- Ihre eigenen Handlungskompetenzen langfristig und nachhaltig zu trainieren.

Methoden: Durch eine abwechslungsreiche Folge von systematischen Analysen und Übungen, Coaching, Theorieinputs und interaktiven Selbsthilfetechniken erweitern Sie Ihre Selbstmanagementkompetenzen; individuelle Arbeit in Kleingruppen.

ZRM® Praxisräume

Als „soziale Ressource“ treffen sich Menschen (meist AbsolventInnen des Grundkurses oder auch Menschen anderer Berufsgruppen), die einander in praktischen Fragen bei der Zielerreichung unterstützen. Begleitet von ZRM® TrainerInnen wird die Möglichkeit geboten, Fragen zu stellen und Erfahrungen zu bearbeiten bzw. neue Möglichkeiten zu entwickeln. Es besteht auch die Gelegenheit, die Ressourcen für schwierige Handlungssituationen zu entwickeln oder zu aktualisieren. Die ZRM® Praxisräume können überbetrieblich angeboten werden oder wie ein Qualitätszirkel innerhalb eines Hauses.

Methoden: Methoden aus dem ZRM®, Dialog, Coaching

ZRM® für PflegerInnen 45+

Individuell sehr unterschiedlich und dennoch typisch sind die Erfahrungen mit dem Älter-Werden. Oftmals geht es um neue oder alte, nicht gelebte Bedürfnisse, die ins Leben drängen. Und es geht um die Integration der stärkeren Grenzen der eigenen Kräfte. Wie den großen Erfahrungsschatz nutzen? Wie eine neue Balance finden? Wie den Bedürfnissen Achtsamkeit und Energie schenken?

Methoden: Wie ZRM® Grundkurs.



KOMUNARIKO GmbH
Johann-Wolf-Straße 13
A-5020, Salzburg

www.komunariko.at