



Foto: AdobeStock/medialynsky

Was ist empCARE?

empCARE ist ein Entlastungs-Training, das die positive Interaktion zwischen Menschen übt. Damit ergänzt es den Werkzeugkoffer professionell Pflegender im Umgang mit schwierigen Situationen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse sollen stärker in die Pflegearbeit integriert werden: So entsteht reflektierte Empathie und das Belastungserleben reduziert sich. Neben der Selbstpflege für die Pflegeperson erleichtert die reflektierte Empathie das echte Verstehen der Bedürfnisse von PflegekundInnen. Ziel ist, die Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und denen des Gegenübers herzustellen. In zweitägigen empCARE-Intensivtrainings (online oder in Präsenz) erlernen Teilnehmende das Konzept. Übungen sorgen dafür, dass das Werkzeug „empCARE“ direkt einsatzbereit ist.

 **Resilienz stärken**

„empCARE“: Baustein im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Auch auf dem Land ist der Pflege-notstand angekommen. Dass hierdurch die Belastungen für Mitarbeitende immer weiter zunehmen, wollte das Diakonische Werk Dinkelsbühl-Wassertrüdingen e. V. nicht tatenlos hinnehmen. Die Geschäftsführung entschied, verstärkt in die Gesundheit der Mitarbeitenden zu investieren und ein Betriebliches Gesundheitsmanagement einzuführen. Unterstützt hat die AOK Bayern: Im Oktober 2020 wurde der Arbeitskreis „Diakofit“ gegründet. Aufgrund der Corona-Pandemie verzögerte sich der tatsächliche Start der Seminare dann allerdings noch bis zum Frühjahr 2022.

Die Diakonie in Wassertrüdingen bietet mit einer Sozialstation und zwei Tagespflegeeinrichtungen für ca. 450 Pflegekund:innen Pflege und Betreuung im Alter an.

Leiter Winfried Käfferlein: „Jetzt offerieren wir unseren Mitarbeitenden neben einer zusätzlichen Krankenversicherung auch regelmäßig Fitnesskurse und verschiedene Schulungen für Mitarbeitende und Leitungsteam.“ Besonders wichtig war es allen Beteiligten, neben physischen auch psychische Belastungen im Blick zu haben.

Durch die Zusammenarbeit mit der AOK Bayern sind wir auf empCARE gestoßen,“ erzählt die BGM-Beauftragte Julia Fischer. „Pflegerkräfte sind meist sehr empathische Menschen, die ihre Bedürfnisse oft hinten anstellen. Wir wollten den Mitarbeitenden die Möglichkeit geben, ihre Empathie bewusst zu reflektieren und einen anderen Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Belastungssituationen zu lernen. Das stärkt die Resilienz.“ Ulrike Fugli, BGM-Spezialistin bei der AOK, ist überzeugt, dass Pflegekräfte durch das empCARE-Programm für das immer wichtiger werdende Thema Selbstpflege sensibilisiert werden: „Teilnehmende lernen wichtiges Handwerkszeug, um das Selbstmanagement in den Arbeitsalltag zu integrieren. Vor allem der Austausch untereinander wirkt dabei wie Balsam für die Seele.“ Das Training entspricht den Qualitätsanforderungen im Leitfadens Prävention.

Und wie erleben Teilnehmende das empCARE-Training? „Unter ‚empathie-basiert‘ konnte ich mir zuerst nicht viel vorstellen. Aber ‚Hilfen im Umgang mit Belastungen‘ – das hat mich angesprochen“, sagt Anne Beck, Mitglied im Arbeitskreis diakofit. „Toll im Seminar war für mich das Bewusstmachen

meiner Gefühle und Bedürfnisse. Ich war erstaunt, wie viel Klarheit und Entlastung ich so gewinnen konnte. Schön zu wissen, dass es keine negativen Bedürfnisse gibt, dass sie alle ihre Berechtigung haben und ich verschiedene Möglichkeiten habe, diese zu erfüllen. Das erleichtert mich und gibt mir Handlungsfreiheit zurück.“ Einig sind sich die Teilnehmenden, dass sie jetzt mit schwierigen Erlebnissen besser umgehen können. Dass ihr Arbeitgeber sich dafür stark macht und ihre Anliegen ernst nimmt, schätzen sie sehr. „Die Anforderungen an Pflegekräfte werden immer größer“, weiß Winfried Käfferlein. Und fügt hinzu: „Da wir jetzt mit unserem BGM werben können, ist auch unsere Attraktivität als Arbeitgeber gestiegen.“

www.empcare.de



Ilse Buchgraber
Trainerin für Gesundheitsberufe und zertifizierte E-Learning-Autorin
www.belegungsichern.de