

# Achtsamkeit in der Psychiatrie

## *Achtsamkeit als pflegerisches Interventionsmittel*

### Inhalt:



Identnummer  
20170128

In einer sich mit zunehmender Geschwindigkeit verändernden (Berufs-) Welt fällt es Menschen oft schwer „Schritt zu halten“. Dabei ist es gerade im beruflichen Kontext wichtig, selbst bei hohen Informations- und Entscheidungsdruck, gelassen zu bleiben und eine innere Haltung der Ruhe zu bewahren und nach außen zu transportieren.

In Anlehnung an das Achtsamkeits-Konzept von Jon Kabat Zinn werden Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeit erarbeitet und diese auf das private wie berufliche Leben übertragen. Dabei kommt dem Grundgedanken von Achtsamkeit in der Natur eine besondere Bedeutung zu.

Weiterhin werden „achtsame“ Interventionen bei speziellen Krankheitsbildern vorgestellt.

**Lernziele:** Vermittlung von Inhalten der Achtsamkeit. Möglichkeiten der pflegerischen Intervention bei speziellen Krankheitsbildern. Vorstellung eines Achtsamkeitstrainings als Grundlage für die Entwicklung einer eigenen Achtsamkeitsgruppe. Transfer des Erlernten in die tägliche Praxis.

**Methoden:** Theorievermittlung, Präsentation, Selbsterfahrung mit praktischen Übungen, kollegiale Beratung

**Zielgruppe:** Pflegedienst

Interesse an pflegerischer Gruppenarbeit und der Umsetzung in dem eigenen Arbeitsbereich

Da einige Seminarteile in der Natur stattfinden, bitte an wetterfeste Kleidung denken.

**Sonstiges:** **Fortbildungspunkte beantragt** bei der Registrierung beruflich Pflegender

**Plätze:** 18 Personen

**Referent/in:** **Stefan Alberts**  
Fachkrankenpfleger für psychiatrische Pflege

**Termin:** 17.03. – 18.03.2020 2-tägig 09:00 - 16:30 Uhr

**Ort:** LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund  
Haus 02, EG Konferenzraum

**Anmeldung:** [Seminarkontakt@lwl.org](mailto:Seminarkontakt@lwl.org) Telefon: 0231/4503-3350

**Gebühr:** 300,- € (Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzten in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)