

Spiritualität in der Pflege

Heilende Übungen aus Altchristlicher Mystik



Prof. Dr. theol. Sabine Bobert
Praktische Theologie, CAU Kiel
<http://www.uni-kiel.de/prof-bobert-projekte/>

Altchristliche Übungen entstanden vor fast 2000 Jahren, um zur Ruhe zu kommen, Klarheit im Alltag zu finden, „Gefühlstrümmer“ zu klären und sich vor depressiven Gedanken zu schützen.

Frau Professor Bobert forscht und unterrichtet in christlicher Mystik seit 1993. Es ist ihr ein Anliegen, Kenntnisse und Erfahrungen aus der Anfangszeit des Christentums dem heutigen Verständnis zu öffnen.

Dieser Vortrag mit vielen anschaulichen praktischen Übungen richtet sich speziell an Menschen, die in Gesundheitsberufen arbeiten und täglich mit Krankheit und Leid in Berührung kommen.

Zeit: Mittwoch, 04. Mai 2011, 18.00 – 20.00 Uhr

Ort: Im größten Hörsaal der Universität Kiel, weißes vieleckiges Gebäude „AUDIMAX“, Ecke Westring/Olshausenstr., Buslinien 6, 61, 62, 81 und 60S

Keine Anmeldung erforderlich, der Vortrag ist kostenfrei. Erzählen Sie es gerne in Ihrem Bekanntenkreis weiter und bringen Sie Interessierte mit.

40 Jahre Pflege – und immer noch gesund?!



In vielen Bürojobs wird vermisst, was die Pflege hat: echte menschliche Kontakte, gebraucht zu werden, ein dankbares Lächeln.

Aber wer Jahrzehnte diesen Beruf ausüben will, muss nicht nur andere, sondern auch sich selbst als ganzen Menschen – mit Körper, Seele und Geist – stärken und pflegen.

Dieses Blatt bietet drei Impulse, die mir wichtig sind. Ich danke denen, die mich unterstützt haben, und würde mich sehr freuen, wenn reger Gebrauch davon gemacht wird.

Trauma und Psychohygiene

Auch in schwierigen Situationen einen gesunden Geist behalten



Wir alle erleben ein Trauma in unserem Leben, beispielsweise wenn ein geliebter Mensch stirbt. Der direkte emotionale und körperliche Kontakt in der Pflege bietet jedoch eine zusätzliche Angriffsfläche.

Ein Trauma erschüttert, aber normalerweise trauern wir, reden, verarbeiten die Erfahrung und finden wieder ins Leben zurück. Was ist jedoch, wenn dies nicht gelingt?

Anhand von Einzelschicksalen berichtet Dr. Engel, Oberarzt im ZIP, aus der therapeutischen Arbeit, erklärt, woran eine post-traumatische Belastungsstörung erkannt und wie sie behandelt werden kann. Und was sich hinter Psychohygiene verbirgt.

Zeit: Mittwoch, 31. August 2011, 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Im Hörsaal des ZIP (Zentrum für Integrative Psychiatrie), Haus 1 Mitte (Nähe Haupteingang), Niemannsweg 147, 24105 Kiel, Buslinien 41, 42, 32, 33

Keine Anmeldung erforderlich.



So nicht mehr!

Rückenschule für Pflegekräfte

Rückenbeschwerden, - vom Nacken bis zum Becken, - sind vielen Pflegekräften bestens bekannt. Was kann jede und jeder Einzelne dagegen tun? Speziell für Pflegekräfte berücksichtigt diese Rückenschule die beruflichen Bewegungsmuster.

Nach der Theorie kommt viel Praxis: Körperhaltung und –wahrnehmung, Muskeltraining, Übungen für Zuhause, richtiges Bücken, Heben und Tragen, gesunde Bewegungen bei Patientenlagerungen und Transfer, Training mit Band, Hanteln und Geräten ebenso wie Dehn- und Ausdauerübungen.

Zeit: Ab 3. Mai 2011 10x dienstags 8.00 – 9.00 Uhr oder ab 5. Mai 2011 10x donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr. *Achtung: Extra für Schichtarbeitende ist ein Wechsel der Zeiten möglich, dies muss aber bei Anmeldung fest bestätigt werden!*

Je Gruppe maximal 12 Teilnehmer/innen, deshalb ist eine verbindliche Anmeldung unter Telefon 0431 - 72 06 500 bis zum 22. April notwendig!

Kosten: 100 € pro Teilnehmer, die bei Kursbeginn vor Ort bezahlt werden müssen. Nach Teilnahme an mind. 8 von 10 Terminen erstatten Ihnen die meisten Krankenkassen einen Großteil der Gebühren. Erkundigen Sie sich dort vorher!

Ort und Veranstalter: Sport – REHA – Kiel GmbH, Schönbergerstraße 5 – 11, 24148 Kiel