



ELISABETH  
KÖBLER-ROSS AKADEMIE  
**HOSPIZ**  
STUTTGART

**Resilient sein heißt –  
berührbar bleiben ohne  
mitzuleiden**

# Darlegung potentieller Interessenkonflikte

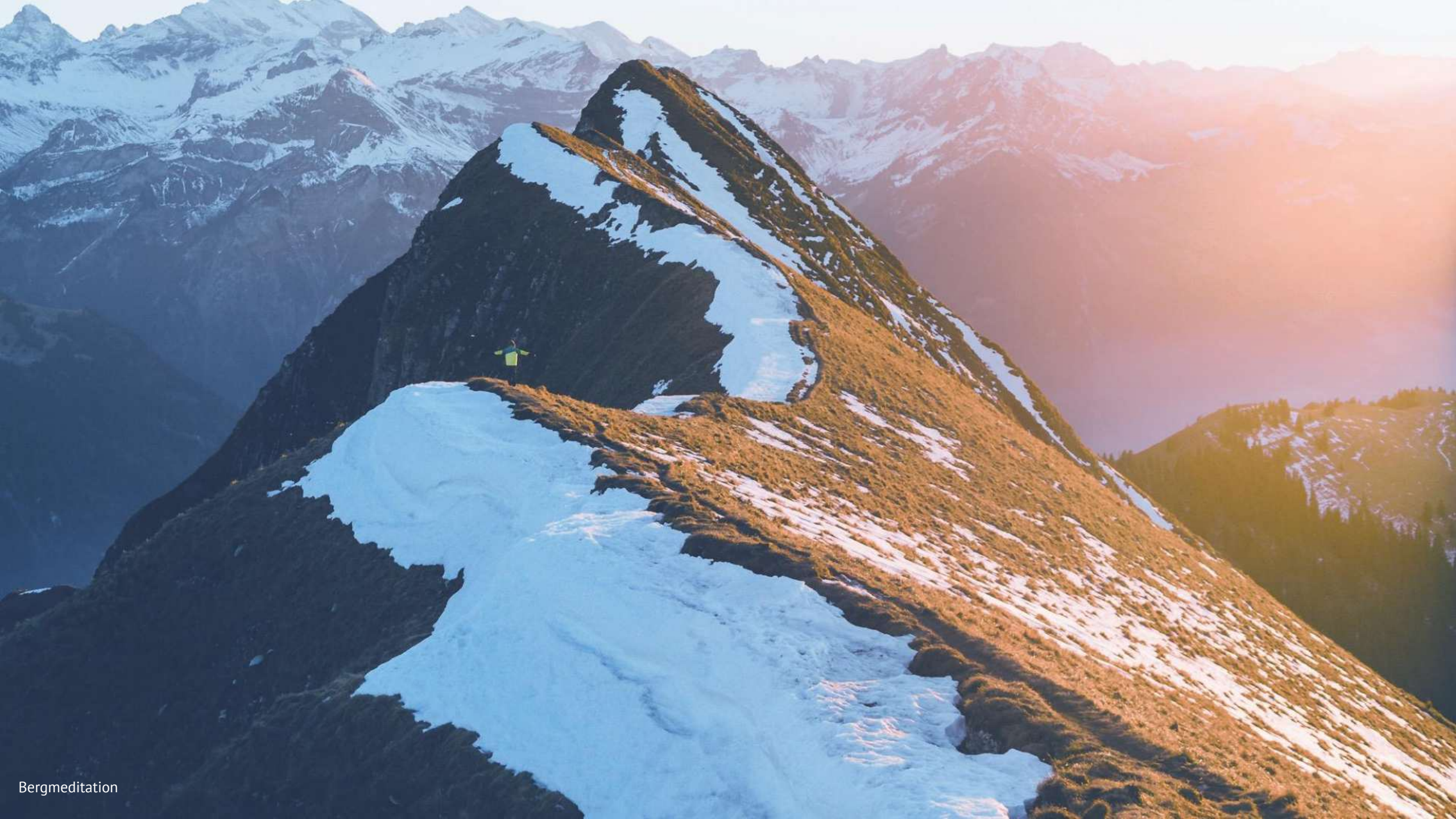
Der Inhalt des folgenden Vortrages ist Ergebnis des Bemühens um größtmögliche Objektivität und Unabhängigkeit.

Als Referentin versichere ich, dass in Bezug auf den Inhalt des folgenden Vortrags keine Interessenskonflikte bestehen, die sich aus einem Beschäftigungsverhältnis, einer Beratertätigkeit oder Zuwendungen für Forschungsvorhaben, Vorträge oder andere Tätigkeiten ergeben.



Gefördert durch die  
Addy von Holtzbrinck Stiftung





## Bergmeditation - *Das bringt`s: Innere Ruhe und Selbstbewusstsein*

*Stell Dir vor, Du bist ein Berg. Das ist gar nicht so schwierig und fühlt sich überraschend gut an – oft noch den ganzen Tag lang.*

Ein Berg vermittelt ein Bild von Stärke und von Geerdet sein: Er hat eine feste, breite Basis, steht aufrecht und trägt seinen Gipfel in der klaren Luft. Er steht also „mit beiden Beinen fest auf dem Boden“ und gleichzeitig ein wenig „über den Dingen“. Und – um ihn zu erschüttern oder zu zerstören, müsste schon ein Erdbeben oder ein Vulkanausbruch geschehen.

### **Schritt 1:**

Nehme Deine Meditationshaltung ein. Mit geschlossenen Augen fällt Dir die Übung – wie alle Visualisierungen – vor allem am Anfang vermutlich leichter. Richte nun Deine Aufmerksamkeit für kurze Zeit auf Deine Atmung

### **Schritt 2:**

Lasse das Bild eines Berges vor Deinem inneren Auge entstehen. Es muss kein Berg sein, den Du kennst, kann es aber.

Versuche, den schönsten Berg vor Dir zu sehen, der dir einfällt oder den Du dir vorstellen kannst.

Schaue ihn dann genau an: Ist er hoch und spitz, oder hat er eher einen breiten, lang gezogenen Rücken? Überziehen ihn schroffe Felsen oder sanfte Hügel?

### **Schritt 3:**

Nun stell Dir vor, wie du Dich in diesen Berg verwandelst. Dein Körper wird schwer und ruhig.

Du sitzt gut geerdet auf Deinem Platz.

#### **Schritt 4:**

Du – als Berg – erlebst nun vor Deinem inneren Auge alle Jahreszeiten. Im Frühling breitet sich ein leuchtendes Grün auf den Hängen aus. Vielleicht werden Kühe oder Ziegen auf die Weiden heraufgetrieben. Im Sommer strahlen bunte Blumen auf den Wiesen. Dann kommt der Herbst, Wind und Regen peitschen über die Felswände. Und im Winter sind die Hänge von Schnee und Eis bedeckt. Wie immer Deine Jahreszeiten aussehen, versuche diese möglichst genau zu betrachten und zu spüren, und fühle, was Dir – als Berg – am liebsten ist. Wenn Die Sonne dich wärmt? Wenn Regen auf Dich niederprasselt? Wenn Nebel Dich verhüllt?

#### **Schritt 5:**

Spüre nun wieder die große Ruhe des Berges in Dir. Nichts kann ihn aus der Bahn werfen, er überdauert alle Zeit. Haben seine Wände Scharten, Schluchten und Geheimnisse? Spielen Kinder fröhlich auf seinen Hängen? Gibt es Tiere? Egal was geschieht, dem Berg selbst ist es einerlei, was andere von ihm halten. Er ist, wie er ist.

#### **Schritt 6:**

Atme tief ein, dann lasse den Atem ausströmen. Öffne langsam die Augen. Versuch, Stärke und Ruhe des Berges mit in Deinen Tag zu nehmen. So wie das Wetter nicht den Berg beunruhigt, hältst auch Du den Sturm der Eindrücke und Emotionen stand.

# INHALT

- 1 Belastungsfaktoren
- 2 Schutzfaktoren
- 3 Berührbar bleiben ohne mitzuleiden

01

# Belastungsfaktoren



# Belastungsfaktoren

WIR SIND EINE RISIKOGRUPPE

*„Highly motivated health professionals with intense investment in their profession are at a greater risk for the development of burnout. The compulsive triad of doubt, guilt and an exaggerated sense of responsibility can have an enormous impact on professional, personal and family lives.“*

„Hochmotivierte Gesundheitsfachkräfte, mit einem hohen Anspruch an sich und ihre Arbeit, haben ein höheres Burnout-Risiko. Der zwanghafte Dreiklang aus **Zweifel**, **Schuld** und übertriebenem **Verantwortungsbewusstsein** kann enorme Auswirkungen auf das Berufs-, Privat- und Familienleben haben.“

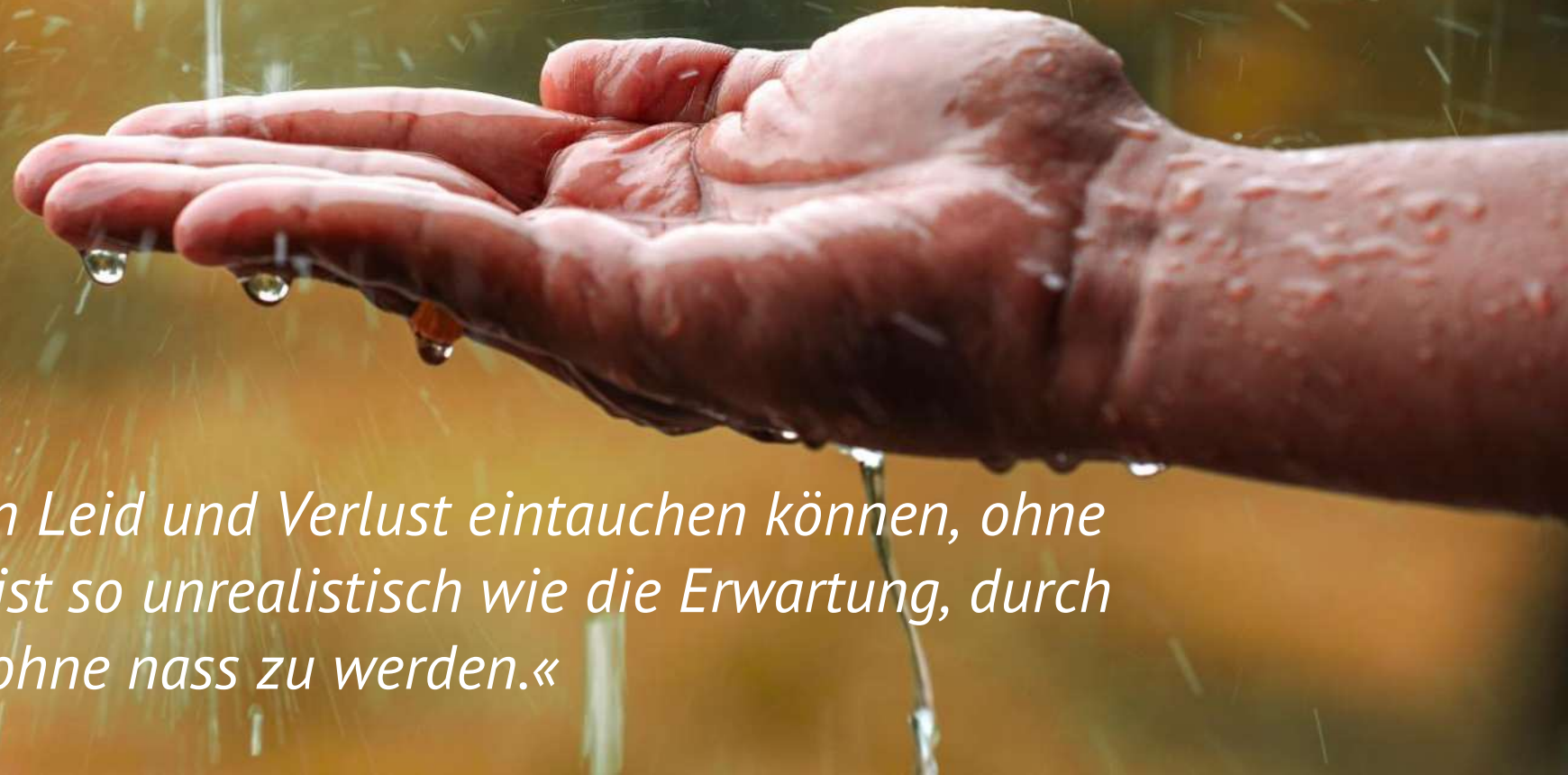


# Belastungsfaktoren

*»The expectation that we can be immersed in suffering and loss and not be touched by it is as unrealistic as expecting to be able to walk through water without getting wet.«*

Dr. Rachel Naomi Remen

*»Die Erwartung, dass wir in Leid und Verlust eintauchen können, ohne davon berührt zu werden, ist so unrealistisch wie die Erwartung, durch Wasser gehen zu können, ohne nass zu werden.«*



# Belastungsfaktoren

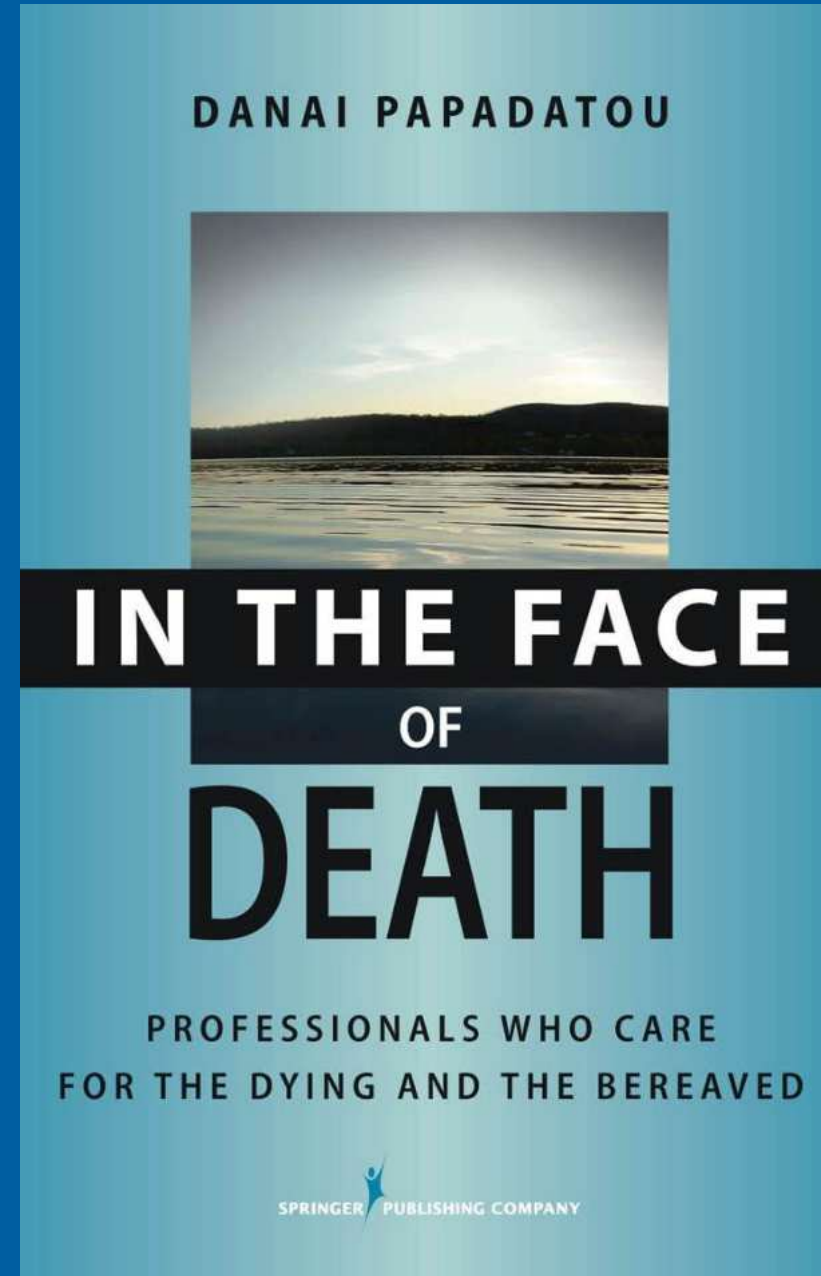
## Second-Victim-Phänomen

*»Any health care worker directly or indirectly involved in an unanticipated error, or patient injury and who becomes victimized in the sense that they are also negatively impacted.«*

*Jeder Mitarbeitende des Gesundheitswesens, der direkt oder indirekt in einen unvorhergesehenen Fehler oder eine Verletzung eines Patienten/einer Patientin verwickelt ist und in dem Sinne zu einem Opfer wird, dass er ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wird.*

Vanhaecht K, Seys D, Russotto S, Strametz R, Mira J, Sigurgeirsdóttir S, Wu AW, Pölluste K, Popovici DG, Sfetcu R, Kurt S, Panella M; European Researchers' Network Working on Second Victims (ERNST). An Evidence and Consensus-Based Definition of Second Victim: A Strategic Topic in Healthcare Quality, Patient Safety, Person-Centeredness and Human Resource Management. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 15;19(24):16869. doi: 10.3390/ijerph192416869. PMID: 36554750; PMCID: PMC9779047.





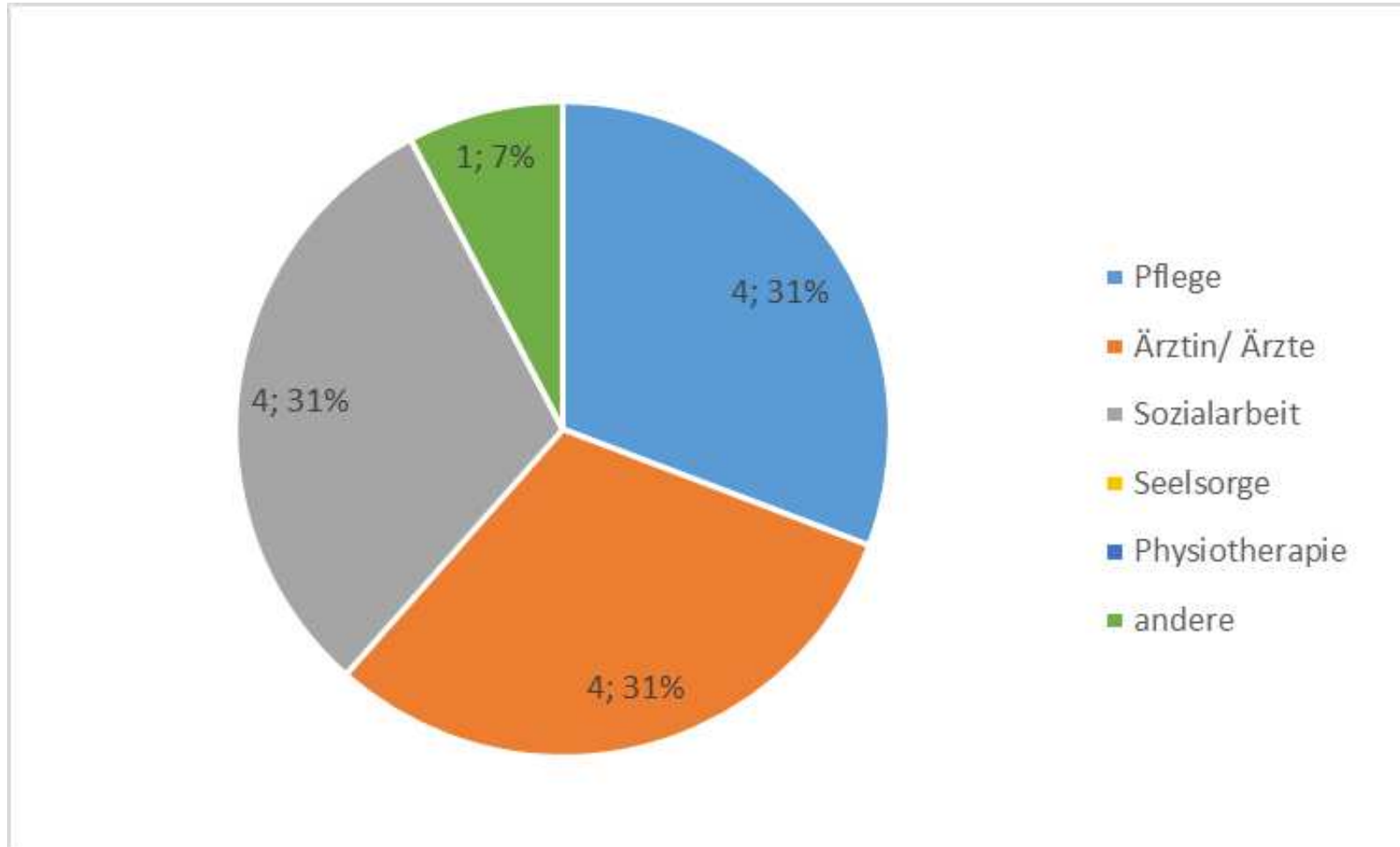
# Oberste Regel

Ich bin für mich selbst verantwortlich  
und nehme sorgend Anteil am Anderen,  
ohne mich zu dessen Retter zu machen  
und ohne ihn in seiner Autonomie einzuengen.



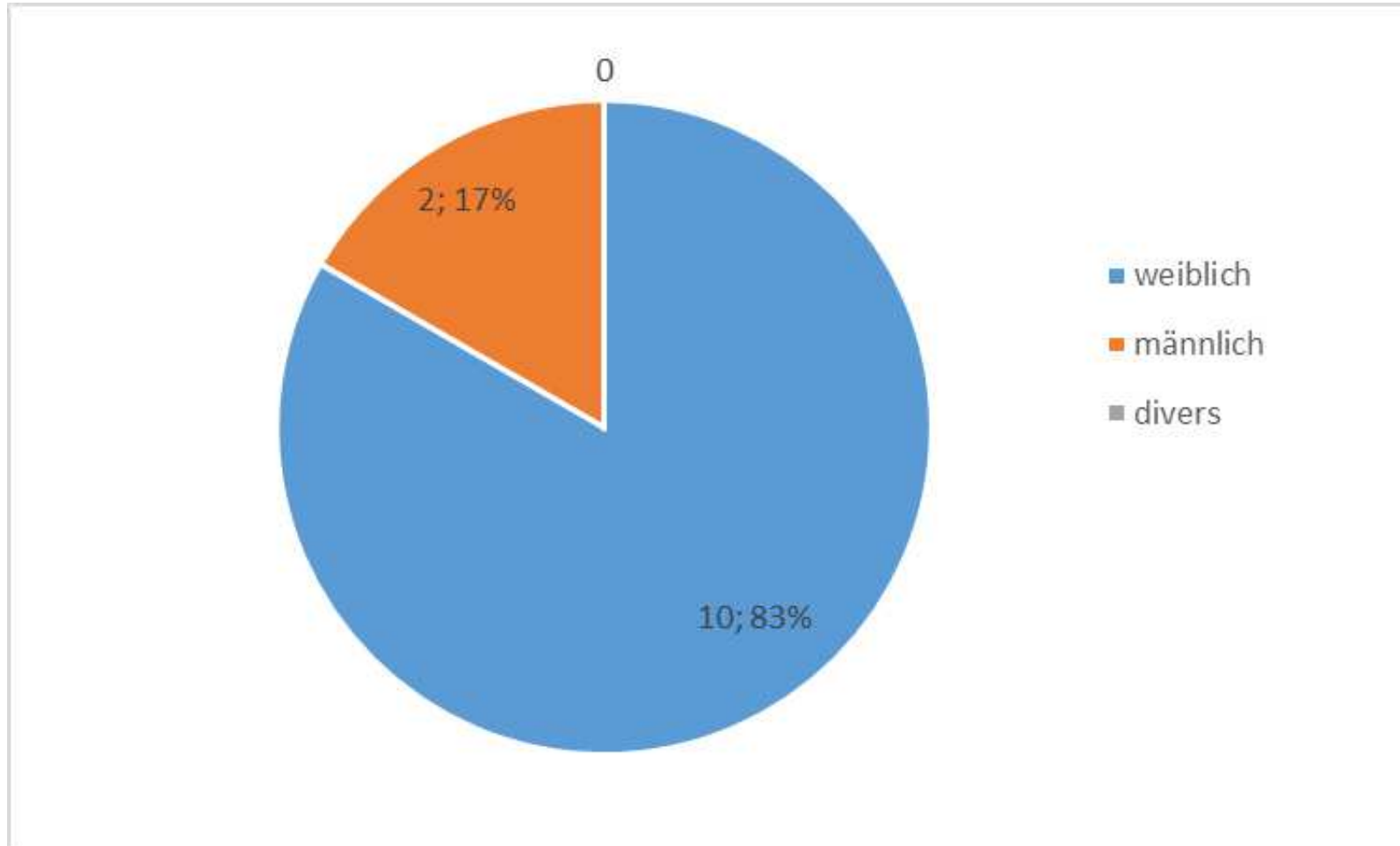
# Fragebogen nach Belastungen und Schutzfaktoren (nach "Wie viel Tod verträgt das Team?")

## BERUFSGRUPPEN



# Fragebogen nach Belastungen und Schutzfaktoren (nach "Wie viel Tod verträgt das Team?")

## GESCHLECHT



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

# Fragebogen nach Belastungen und Schutzfaktoren (nach "Wie viel Tod verträgt das Team?")

WIE LANGE SIND SIE IN DER KINDER- UND JUGENDHOSPIZARBEIT /  
PÄDIATRISCHE PALLIATIVE CARE TÄTIG? (IN JAHREN)

4.7

**Fragebogen nach Belastungen und Schutzfaktoren (nach „Wie viel Tod verträgt das Team?“)**

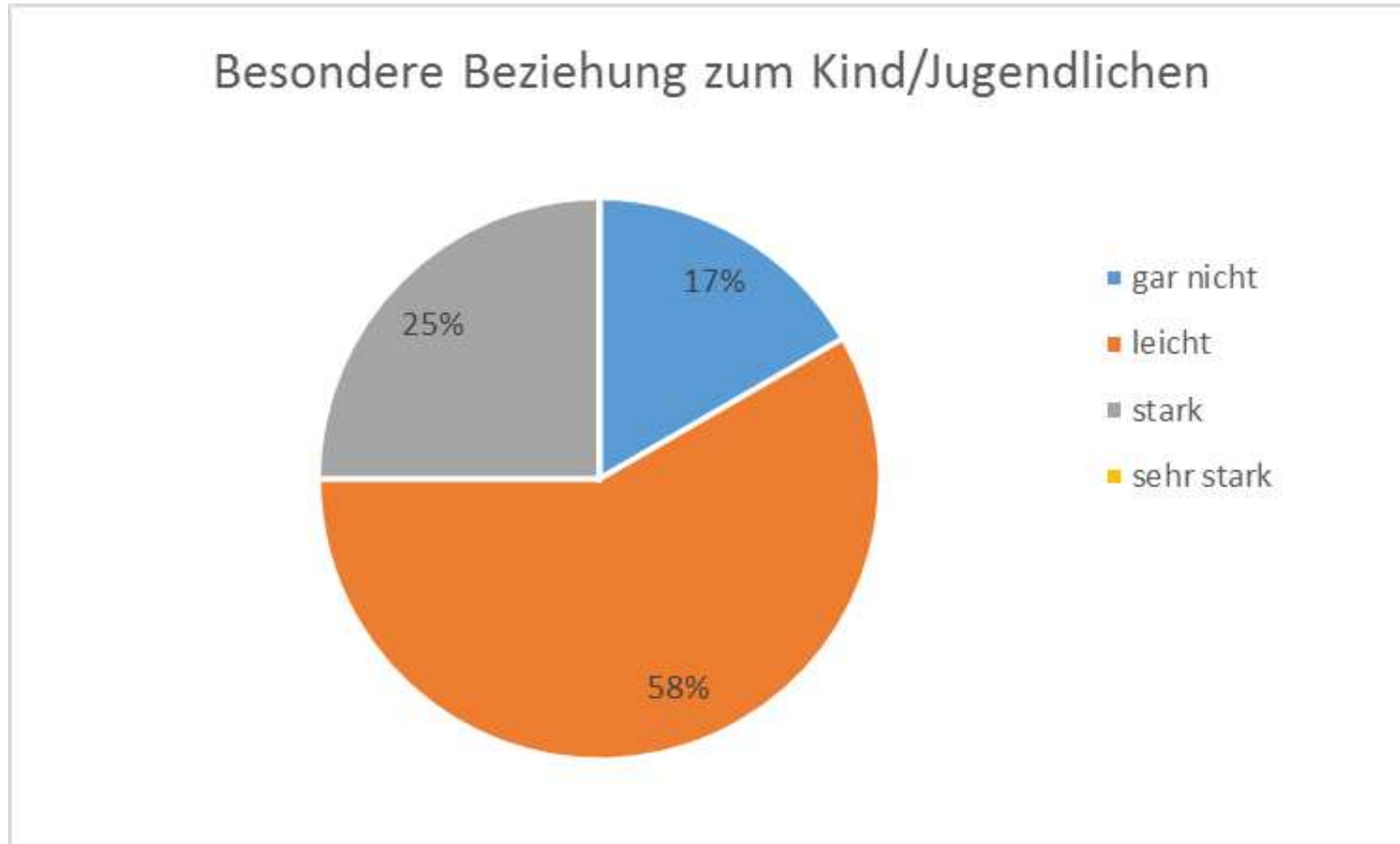
<b>1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?</b>				
	<b>Gar nicht</b>	<b>leicht</b>	<b>stark</b>	<b>Sehr stark</b>
Besondere Beziehung zum Kind/Jugendlichen Welche? Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besondere Beziehung zu den Eltern/sonst. Bezugspersonen/Angehörigen Welche? Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anspruch der Pädiatrische Palliative Care nicht erfüllt (medizinisch, pflegerisch, psychosozial, spirituell)  Welcher? Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Häufung von Todesfällen in einer Zeiteinheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unerwartetes Versterben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurze Begleitedauer (weniger als 3 Tage)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erinnerungen an Todesfälle im eigenen Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schuldgefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitdauer der eigenen Arbeit im Bereich Kinderhospiz/PädPallCare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stress durch Kolleg*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Belastungen durch das Leid von Kolleg*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebenskrisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

## BESONDERE BEZIEHUNG ZUM KIND/JUGENDLICHEN

## WELCHE?



lange  
Begleitungen  
über Jahre

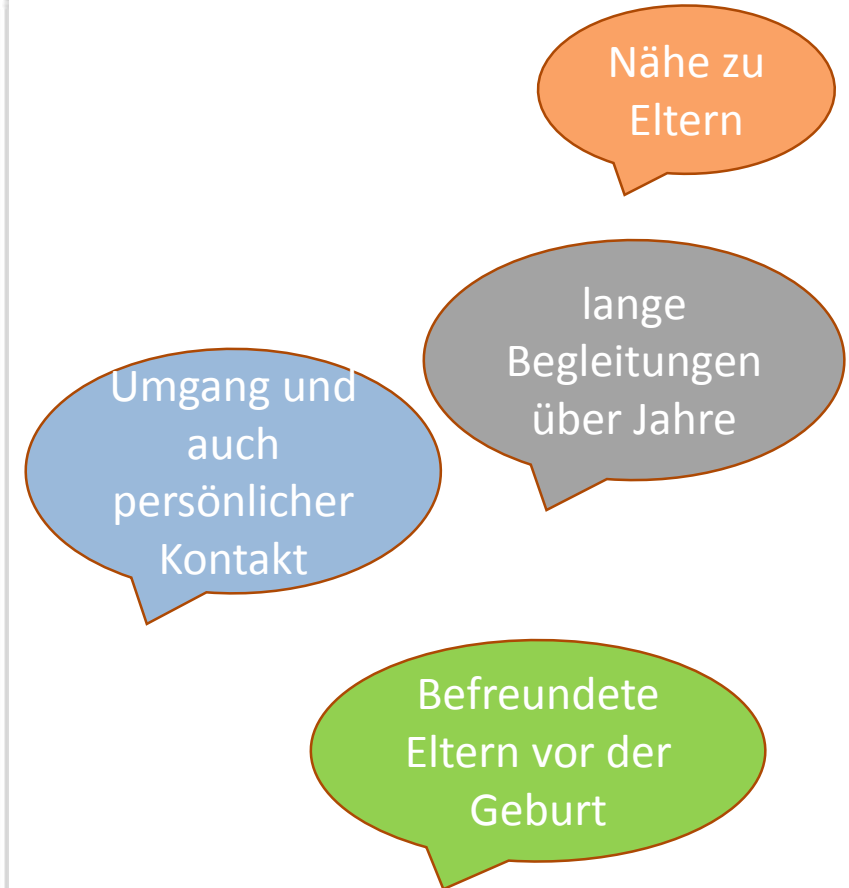
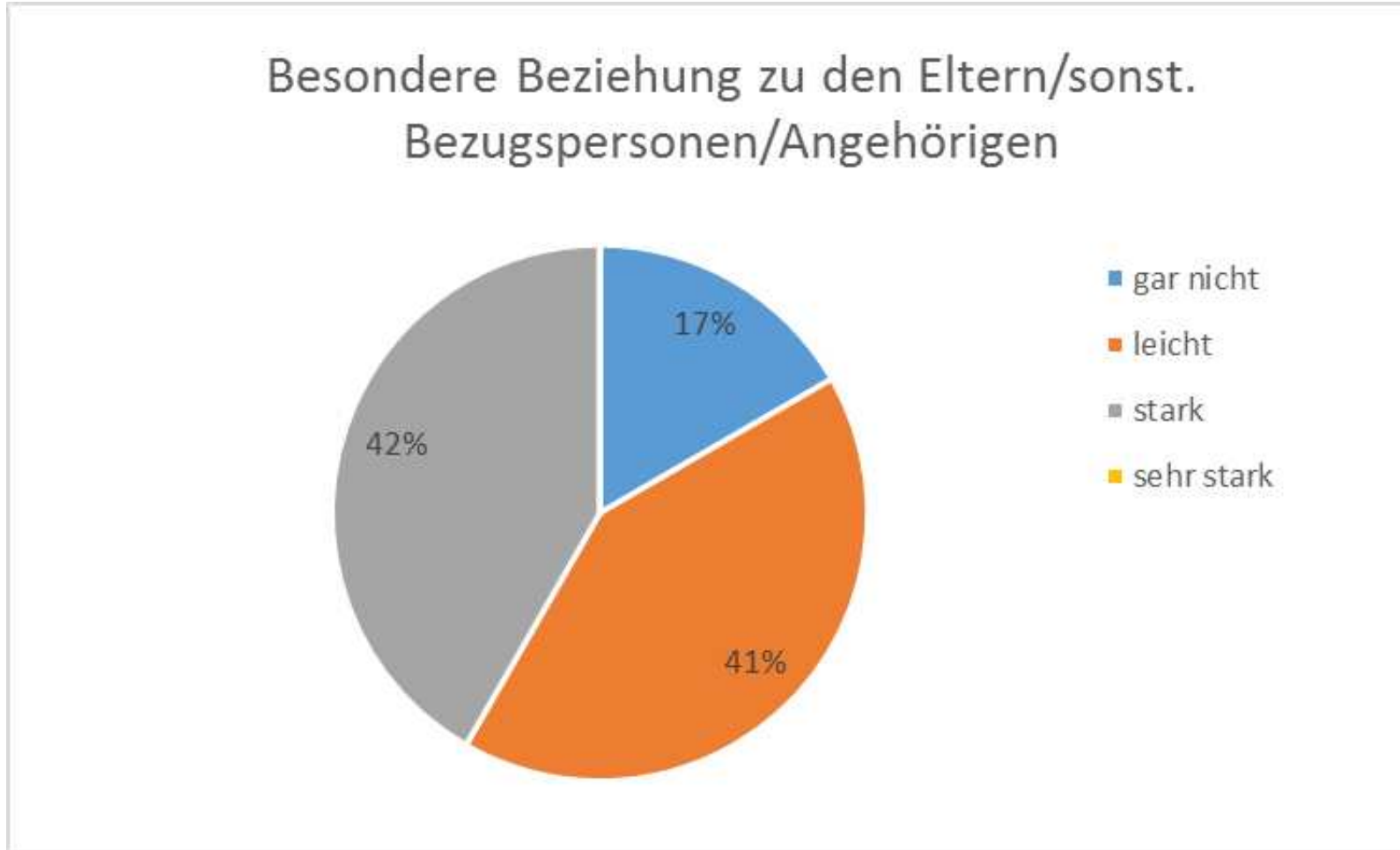
Bezug zu  
eigenen  
Kindern

Überlanger  
Aufenthalt

Konstante  
Pflege

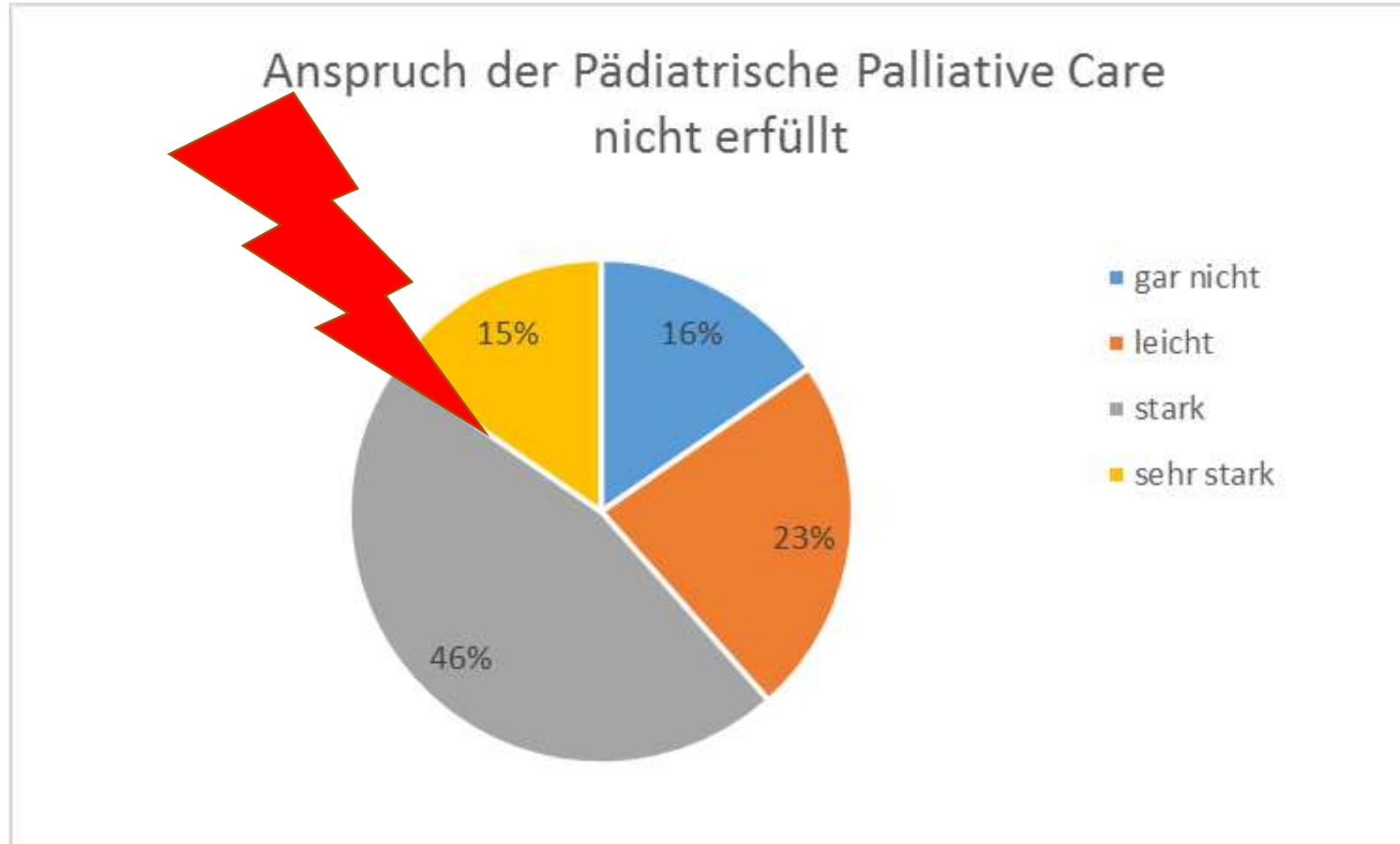
# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

BESONDERE BEZIEHUNG ZU DEN ELTERN/SONST. BEZUGSPERSONEN/ANGEHÖRIGEN WELCHE?



# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

ANSPRUCH DER PÄD. PALLIATIVE CARE NICHT ERFÜLLT



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

ANSPRUCH DER PÄD. PALLIATIVE CARE NICHT ERFÜLLT - WELCHE?

Problem der Ressourcen

Keine Linderung von körperlichem, oft aber auch seelischem Leiden

dem eigenen Ideal und damit der eigenen übernommenen Verantwortung nicht gerecht geworden

Psychosozial

mangelnde Kompetenz einzelner Teammitglieder

persönliche „Befindlichkeiten“ haben Einfluss

In allen Dimensionen

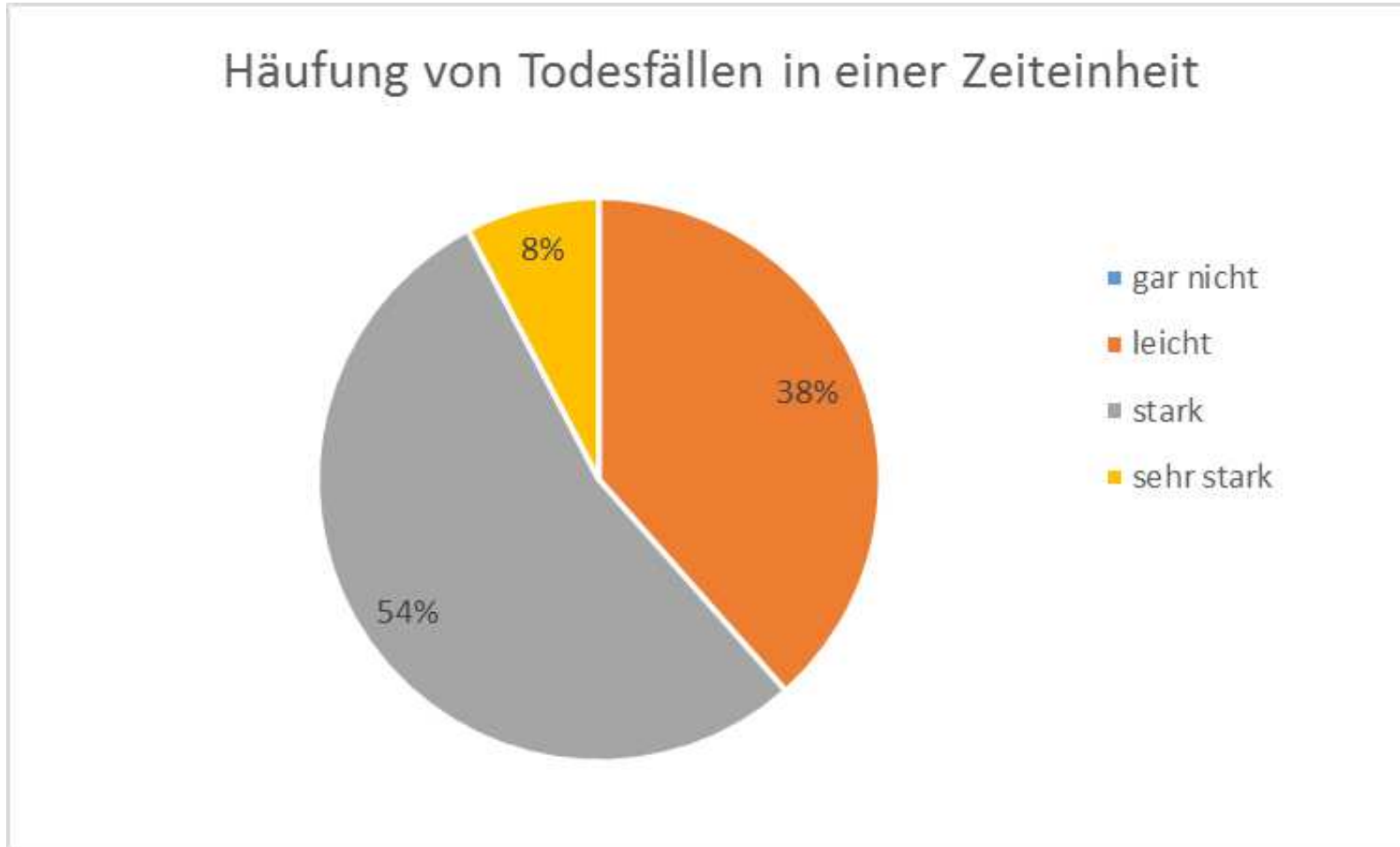
Problem der Diskontinuität bei rasch progredienten Verläufen

Mangelndes Engagement d. einzelnen Teammitglieder



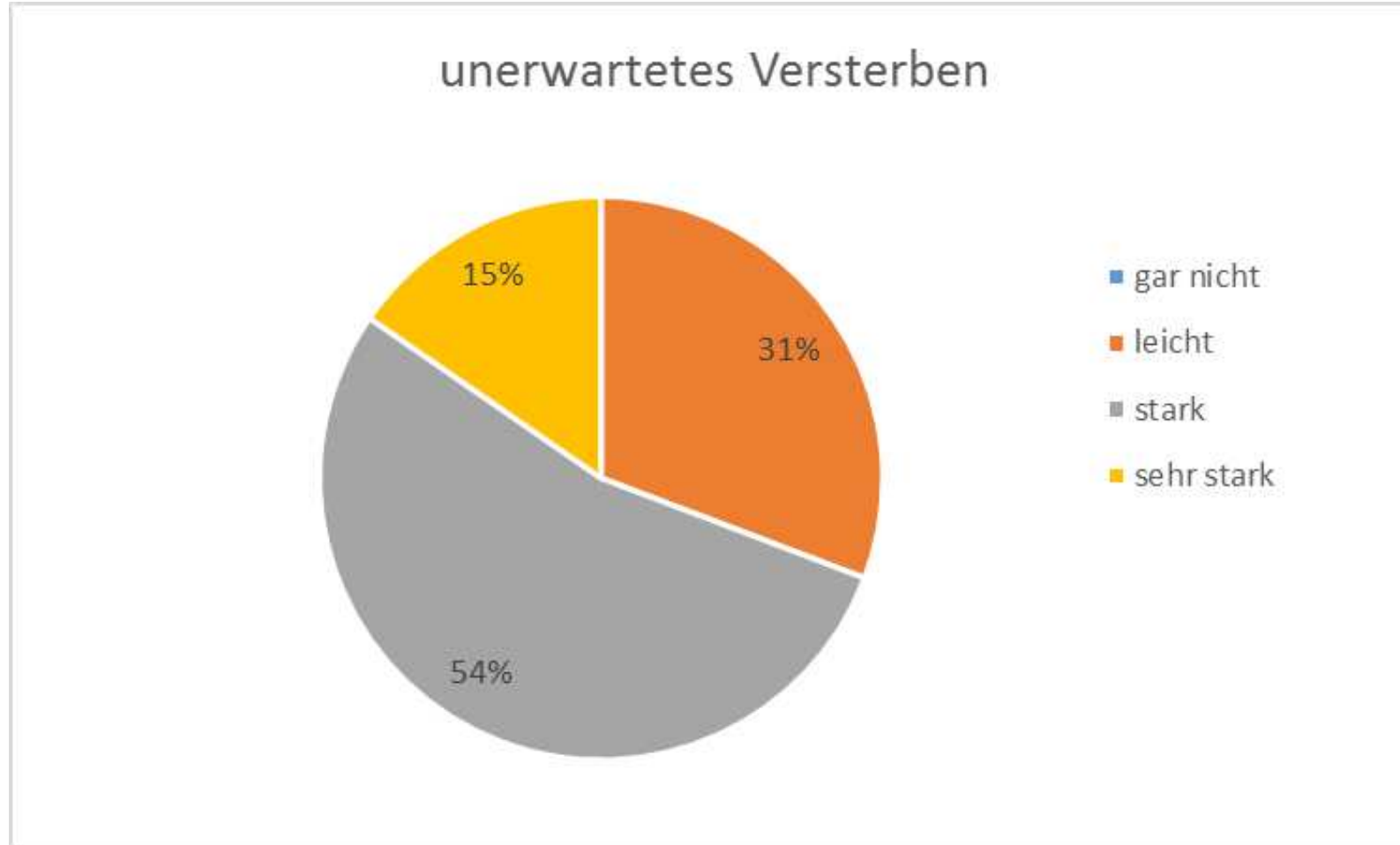
# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

## HÄUFUNG VON TODESFÄLLEN IN EINER ZEITEINHEIT



# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

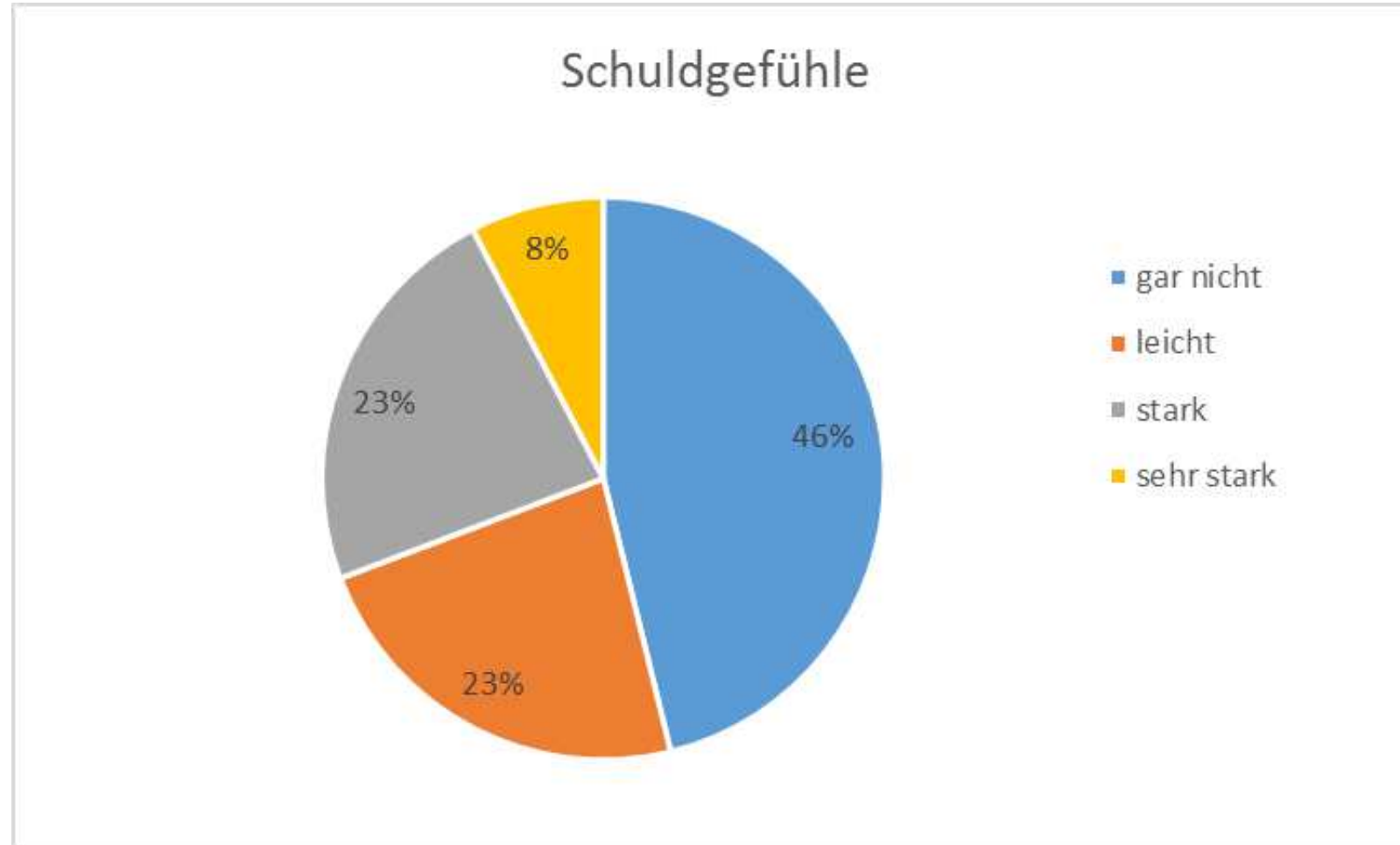
## UNERWARTETES VERSTERBEN



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

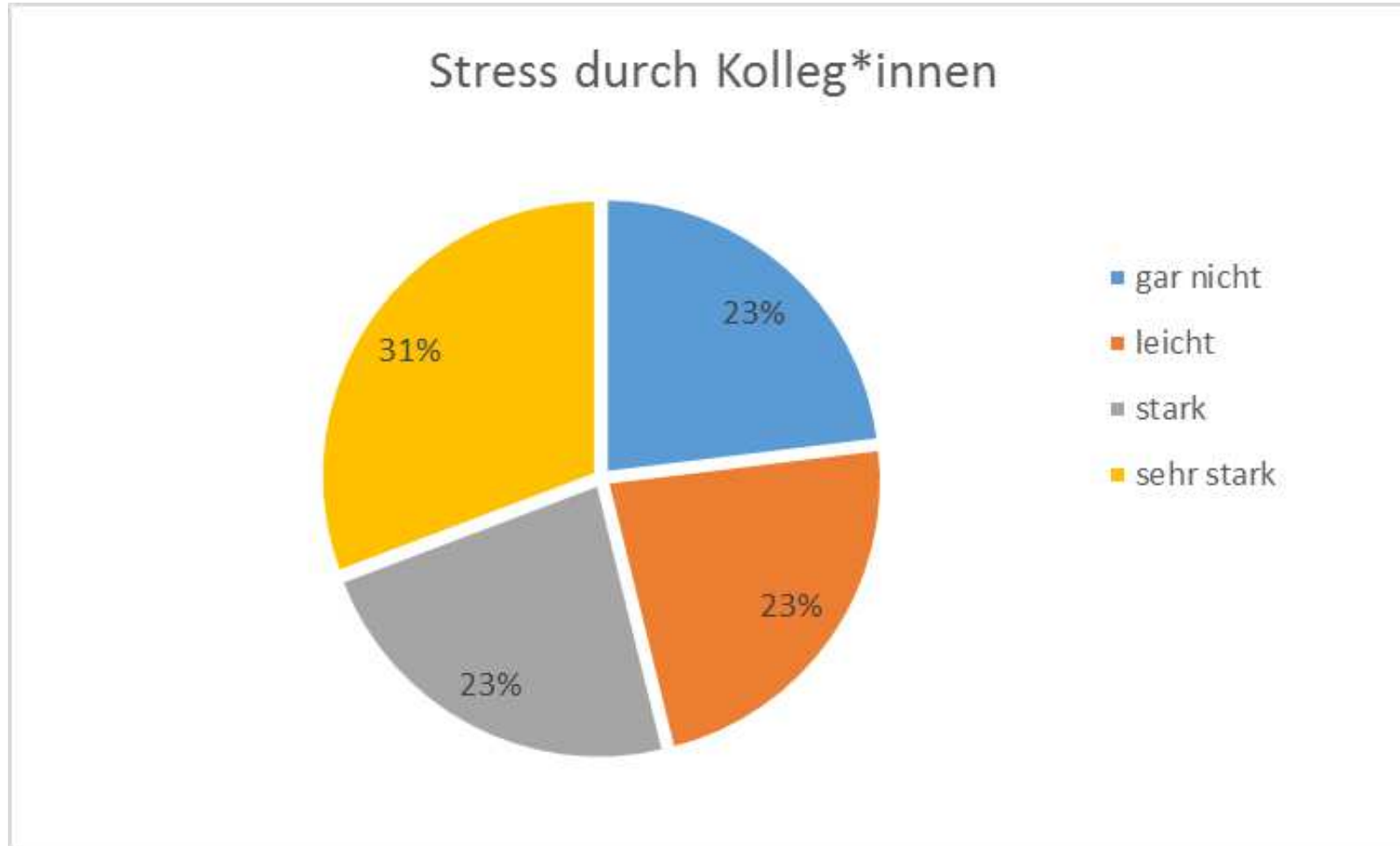
## SCHULDGEFÜHLE



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

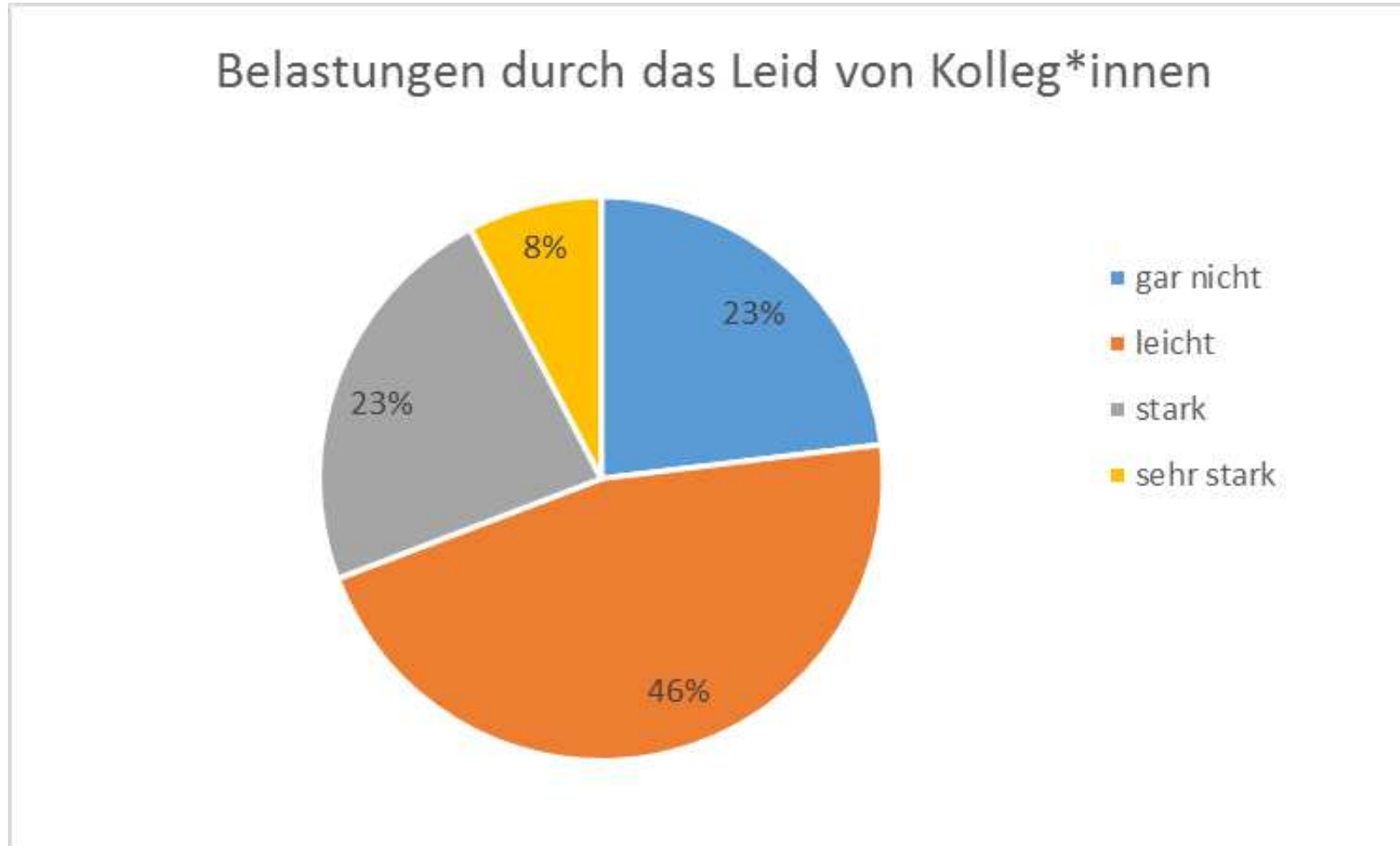
# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

## STRESS DURCH KOLLEG\*INNEN



# 1. Wie stark fühlen Sie sich durch folgende Faktoren belastet?

## BELASTUNGEN DURCH DAS LEID VON KOLLEG\*INNEN

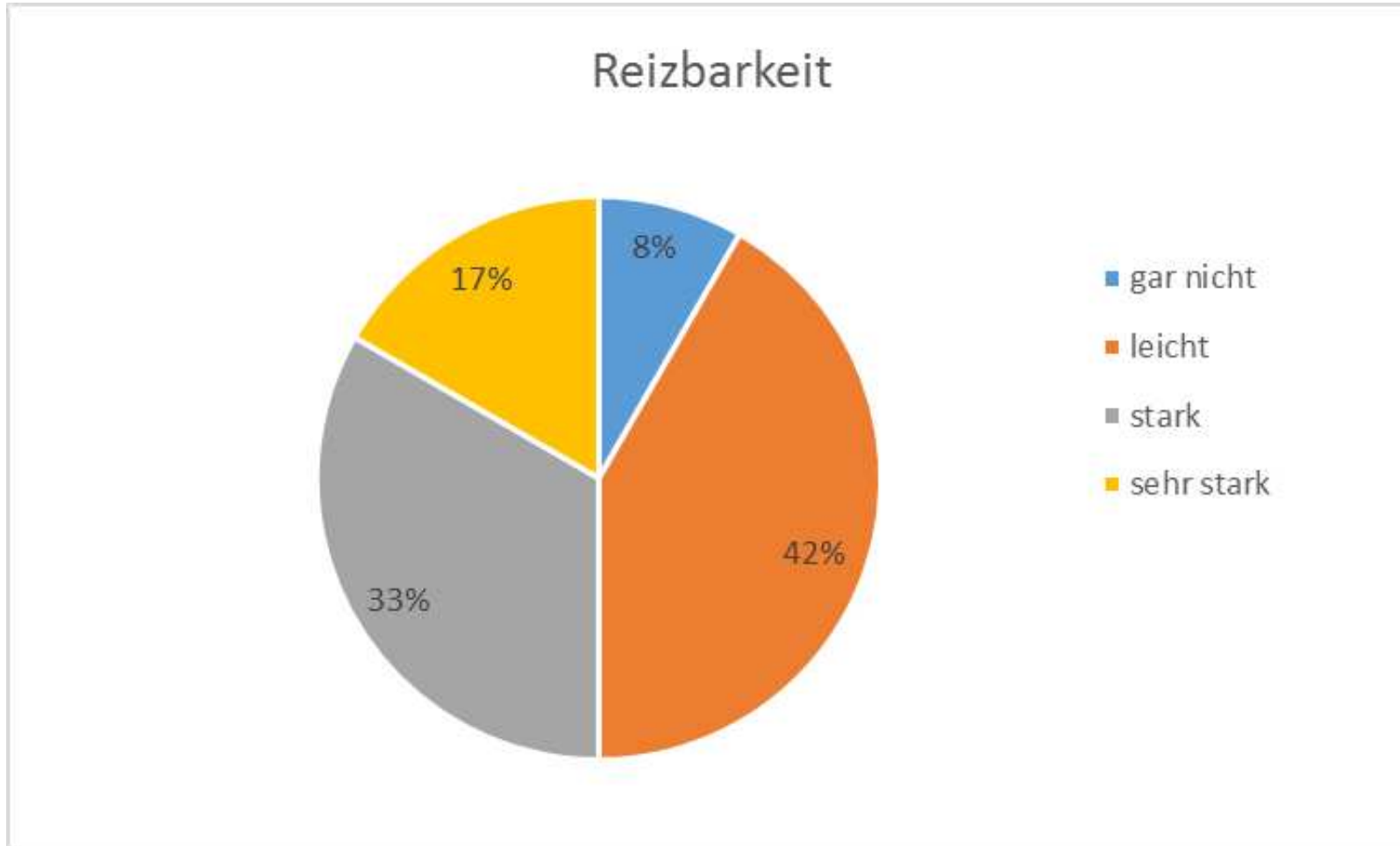




2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod (viele Belastungen) belastet wird?				
	Gar nicht	leicht	stark	Sehr stark
Sprachlosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reizbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermehrte Streitigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vorwürfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückzug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Über-Redseligkeit (alles besprechen müssen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ablehnung sonst üblicher Rituale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kein Einlassen auf andere oder neue Patient*innen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zynismus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dienst nach Vorschrift	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Keine Unterstützungsangebote annehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verweigerung von Neuaufnahmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhöhte Spannungen zwischen den Berufsgruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

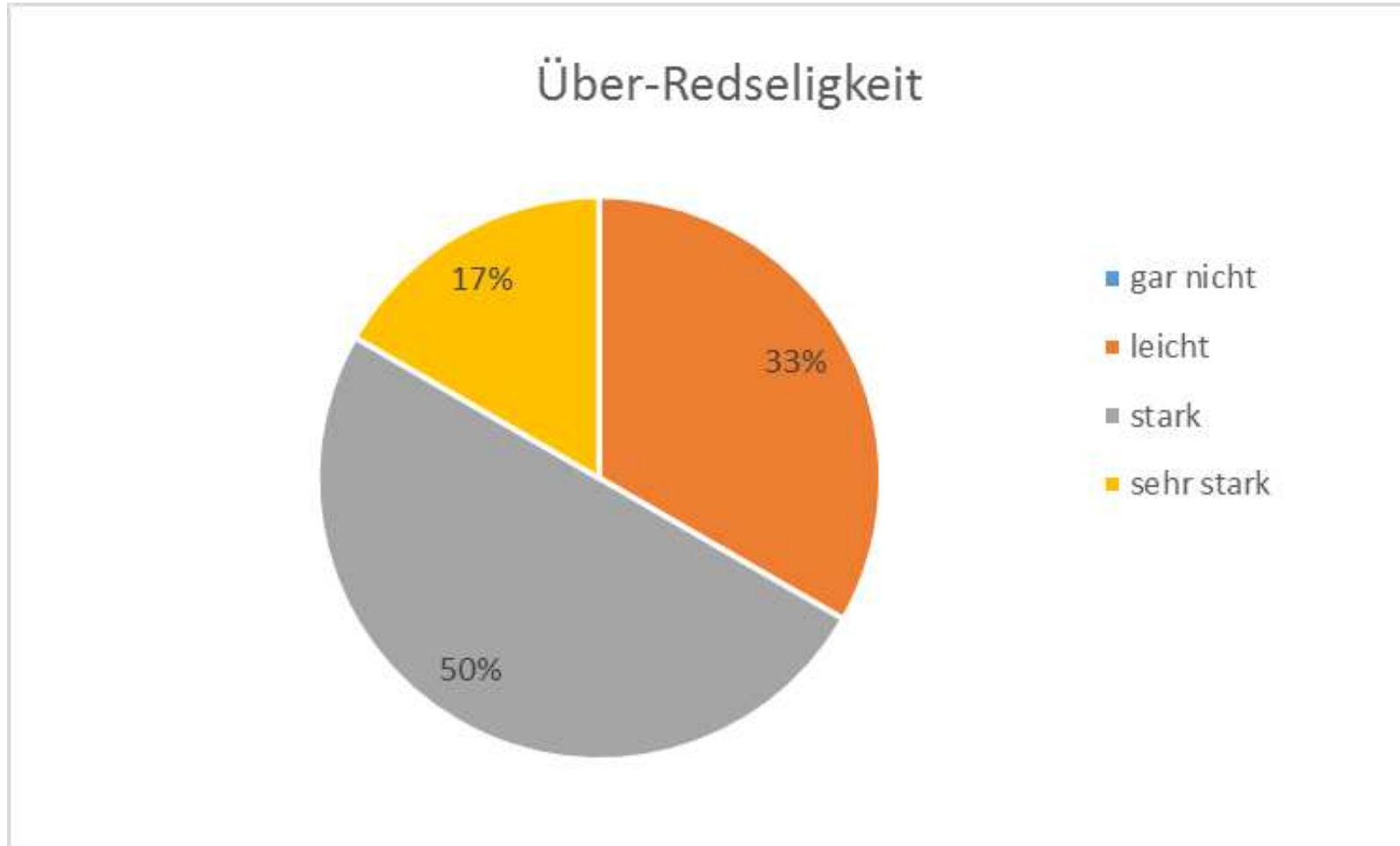
## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

### REIZBARKEIT



## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

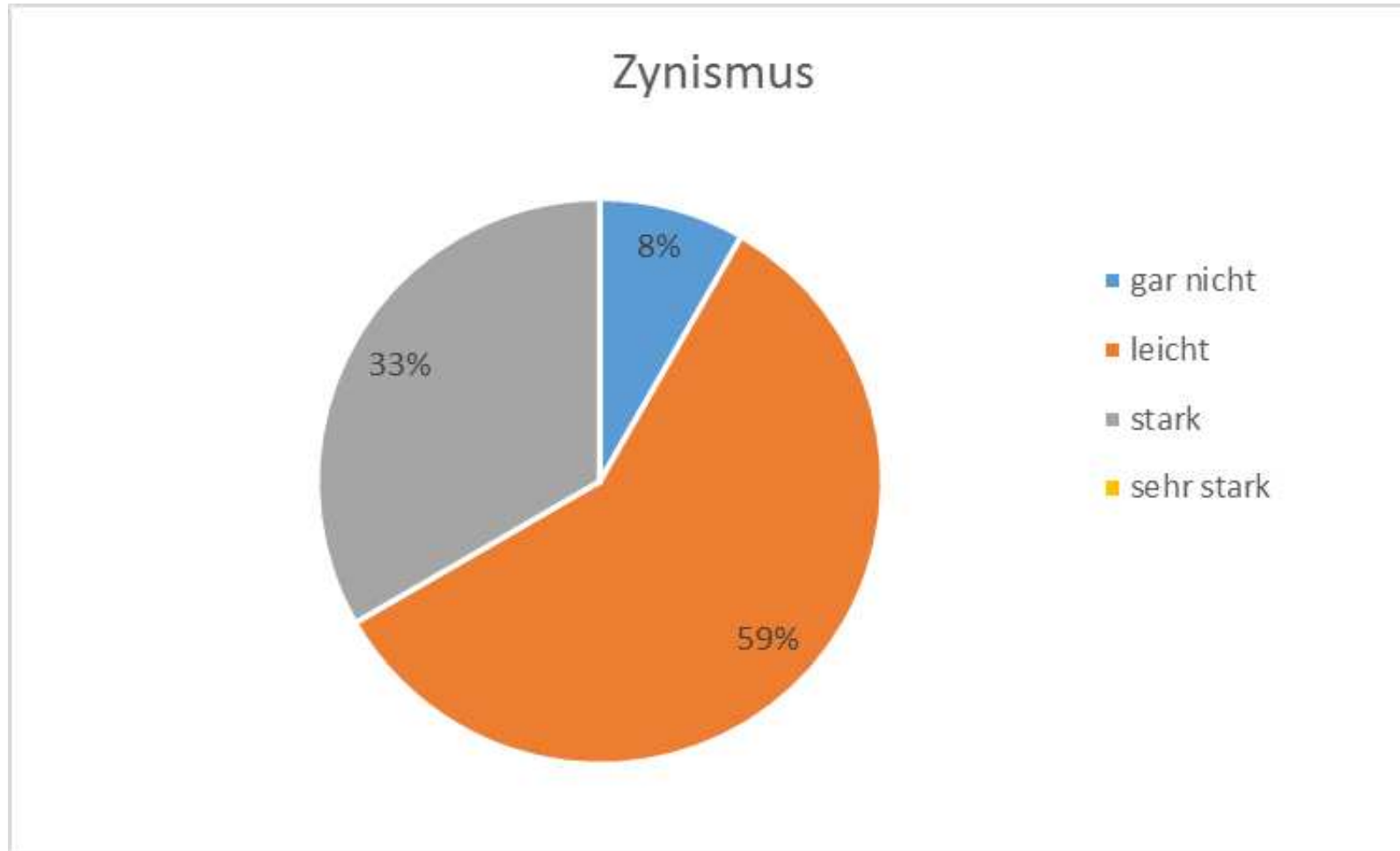
### ÜBER-REDESELIGKEIT



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

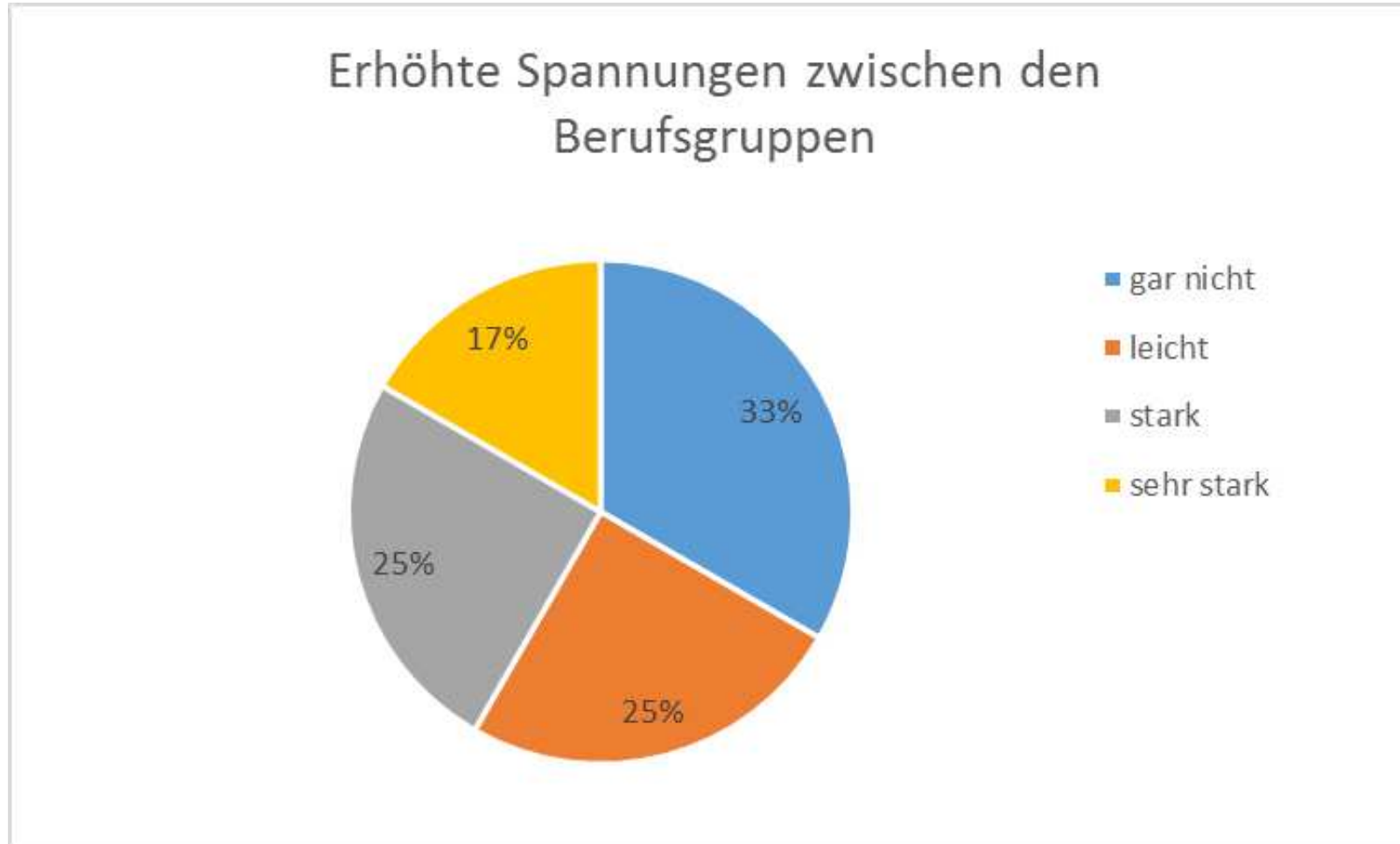
## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

### ZYNISMUS



## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

ERHÖHTE SPANNUNGEN ZWISCHEN DEN BERUFSGRUPPEN





## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

### SONSTIGES

Ungute Stimmung im Team

zu wenig würde- bzw. respektvoller, empathischer Umgang untereinander und mit Gästen und Zugehörigen. Zum Teil auch von Leitung

Persönliche Empfindungen

Sympathien einzelner Teammitglieder haben Einfluss auf die Versorgung und den Umgang mit den Angehörigen

fehlende palliative Haltung bei Kolleg:innen

Mangelnde Ressourcen (im klinischen und außerklinischen Bereich, auch bei den eigenen Kräften)

unzureichendes Verständnis von palliativ (schnelles Sterben vs. Leben mit einer schwierigen Erkrankung)

## 2. Welche Symptome zeigt Ihr Team, wenn es durch Tod belastet wird?

### SONSTIGES

Fehlender systemischer Blick (das Kind stirbt – wer leidet?, Monofokussierung auf das Kind)

nicht delegieren können, weil niemand da an den man delegieren kann

Haltung von Versorgern die den Fokus auf Bewerten und Richten lenkt und nicht auf Helfen

Fehlfokussierung auf Zuständen und nicht auf Ziele

notwendige „Triagierung“ von palliativen Begleitungen und Kurativen Behandlungen

fehlende integrative Haltung von Kolleg:innen (Sie wollen die Besten sein, andere werden geringgeschätzt)

# Compassion

COMPASSION IST NÖTIG, UM ERFOLGREICH HELFEN ZU KÖNNEN

“There is a cost to caring.

Professionals who listen to clients’ stories of fear, pain and suffering may feel similar fear, pain and suffering because they care.”

(Charles R. Figley, 1995, S. 1)

Compassion beschreibt ein Gefühl der Anteilnahme und Trauer für jemand anderen, der von Leid oder Unglück geplagt ist, begleitet von dem starken Wunsch, den Schmerz oder das Leid zu mindern (Figley, 2002)

# Compassion fatigue

Wo sind deine Grenzen?

„I’ve done too much  
for too many  
for too long  
with too little  
regard of me.“

David Spurgeon, CMAJ. 2003 Mar 18; 168(6): 751–752.

# Sterben, Tod und Trauer

## Mortalitätssalienz zwischen Arzt-Patient

„Wenn der Arzt, der durch regelmäßige Todeskonfrontation an die eigene Endlichkeit erinnert wird, seinen Umgang mit der Todesabwehr nichtbewusst reflektiert, sondern ignoriert oder verleugnet, dann besteht die Gefahr, dass Patient\*innen Behandlungsempfehlungen erhalten, die medizinisch nicht indiziert sind.“

Stiefel, Friedrich et al. Journal of Pain and Symptom Management (2017)



Ambivalenz des  
Sterblichkeitswissen

*»Wir wissen, dass wir sterben  
müssen, wir wissen aber nicht,  
wann wir sterben müssen, und so  
sind wir gezwungen im Rahmen  
dieser dialektischen Spannung von  
Wissen einerseits und Nichtwissen  
andererseits unser Leben gestalten.«*

von Dr. Sylvia Brathuhn



**4. Falls es eine kritische Zahl von Todesfällen gäbe, die eine Überlastung eines Teams zur Folge hätte, wie viele Sterbefälle pro Monat, schätzen Sie, hält ein Team aus**



**5. Schätzen Sie ein, wie viele verstorbene Kinder/Jugendliche Ihr Team in den letzten 12 Monaten erlebt hat?**



# Tod eines Patienten: Auswirkungen auf Dich

SCHWERPUNKT, INTENSITÄT UND QUALITÄT DER WIRKUNG HÄNGEN VON VIELEN FAKTOREN AB ...

Situativ: Art des Todes des Kindes	Persönlich/privat: die eigene Psyche	Beziehungsorientiert: Beziehung zu Kind und Familie	Systemisch/soziokulturell: Todesfall und seine Folgen
erwartet/unerwartet	derzeitiges Gleichgewicht von Belastbarkeit / Verletzbarkeit im persönlichen/beruflichen Leben	enge Identifikation	zu welchem Zeitpunkt der Tod eintritt (in der beruflichen Entwicklung)
traumatische Aspekte	Eigene Verlustgeschichte	„Lieblinge“	Serie von Todesfällen
Seltene Todesfälle (zuvor gesundes Kind/Suizid/nicht unfallbedingtes Trauma)	Vorgeschichte einer schweren Krankheit	negativ/problematisch	Einbindung/ Unterstützung im Team

entrechtete Trauer  
Habe ich das Recht zu trauern?

kumulative Trauer:  
ein hoher Tribut

Wer kann Dir behilflich sein kann?

# kumulative Trauer

*»Ungeweinte Tränen sind Steine auf dem Herzen, die den heilenden Strom ersticken.«*

Melville



# kumulative Trauer

*»Moreover, our losses do not occur in a vacuum. They interact with, modify, and often augment the other stressors in our personal and professional lives. Our reaction to loss may be repressed, only to surface later, associated perhaps with some other unrelated event.«*

*»Außerdem treten unsere Verluste nicht in einem Vakuum auf. Sie stehen in Wechselwirkung mit anderen Stressfaktoren in unserem persönlichen und beruflichen Leben, verändern und verstärken sie oft noch. Unsere Reaktion auf einen Verlust kann verdrängt werden, um dann später wieder aufzutauchen, vielleicht in Verbindung mit einem anderen, nicht damit verbundenen Ereignis.«*

# Habe ich das Recht zu trauern?

	Private Trauer Private Person	Trauerempfinden als Berufliche Person
Worum trauere ich?	Um einen geliebten Menschen	Um eine sinngebende/sinnstiftende Beziehung/Begleitung
Welche Gefühle habe ich?	Starker Trennungsschmerz, Ohnmacht, Hilfslosigkeit, Verlassenheit, Wut, Schuldgefühle Traurigkeit - in einer nicht bisher bekannten Tiefe	Berührt sein, erschüttert sein, zweifelnd, beeindruckt, Erleichterung, es geschafft haben, es gut gemacht zu haben
Risikofaktoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wenig Ressourcen</li> <li>• viele Symptome</li> <li>• viele Tode in kurzer Zeit</li> <li>• Art des Todes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Länge des Verlaufes</li> <li>• Serie von Todesfällen</li> <li>• hohe eigene Vulnerabilität</li> <li>• nicht gelungene Verabschiedung</li> <li>• negative Bewertung des Sterbeprozesses „good death“: Frustration und Hilfslosigkeit kann die „professionelle Trauer“ verstärken</li> <li>• <b>biografische Resonanz</b></li> </ul>

02

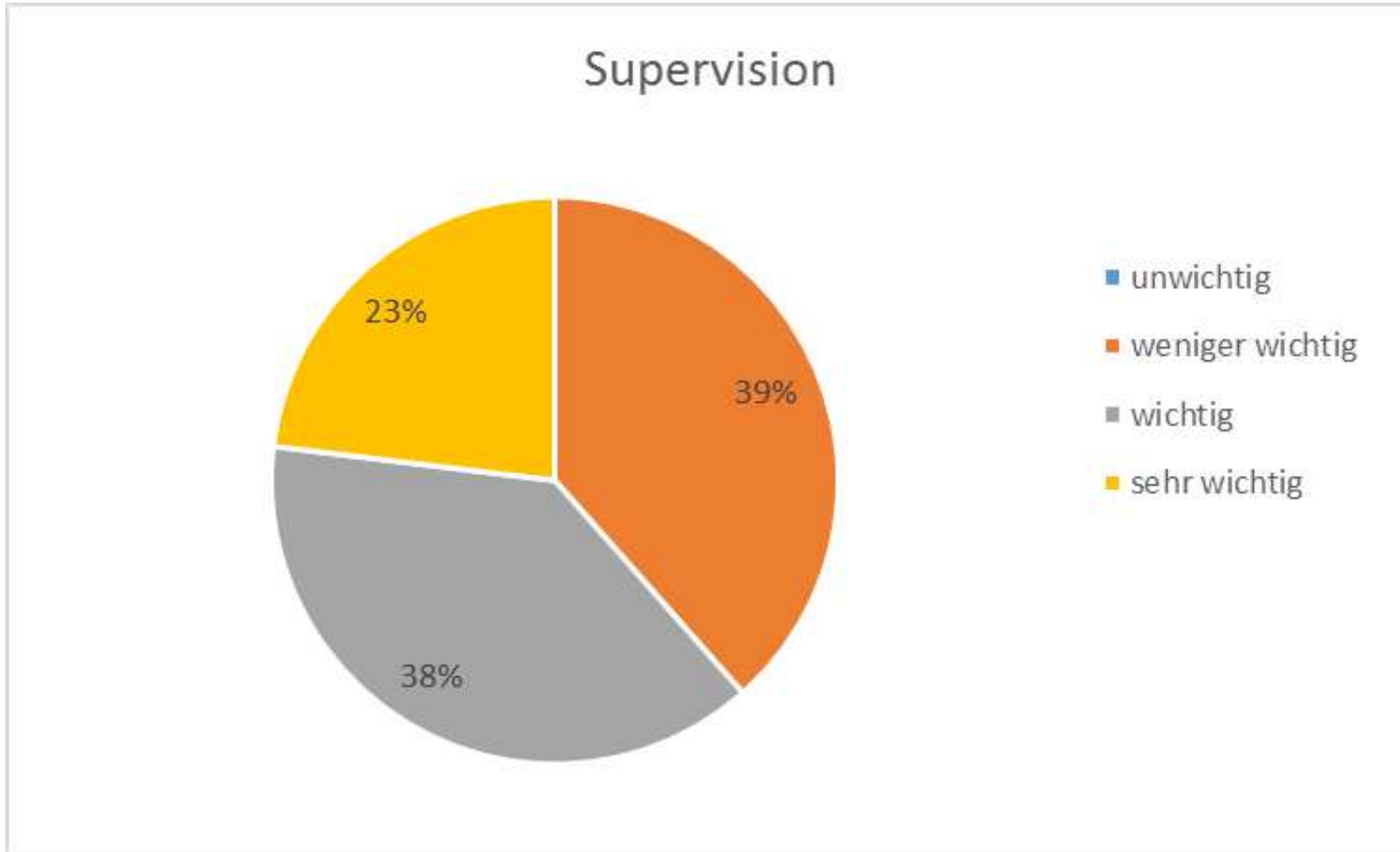
# Schutzfaktoren

*»Heilung gebiert Heilung gebiert Heilung«*  
Mount & Kearney

<b>3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod (Belastungen) umzugehen?</b>				
	<b>unwichtig</b>	<b>weniger wichtig</b>	<b>wichtig</b>	<b>Sehr wichtig</b>
Supervision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rituale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Team	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Privatleben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mitgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ablenkung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weltanschauung / Glaube	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges: Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

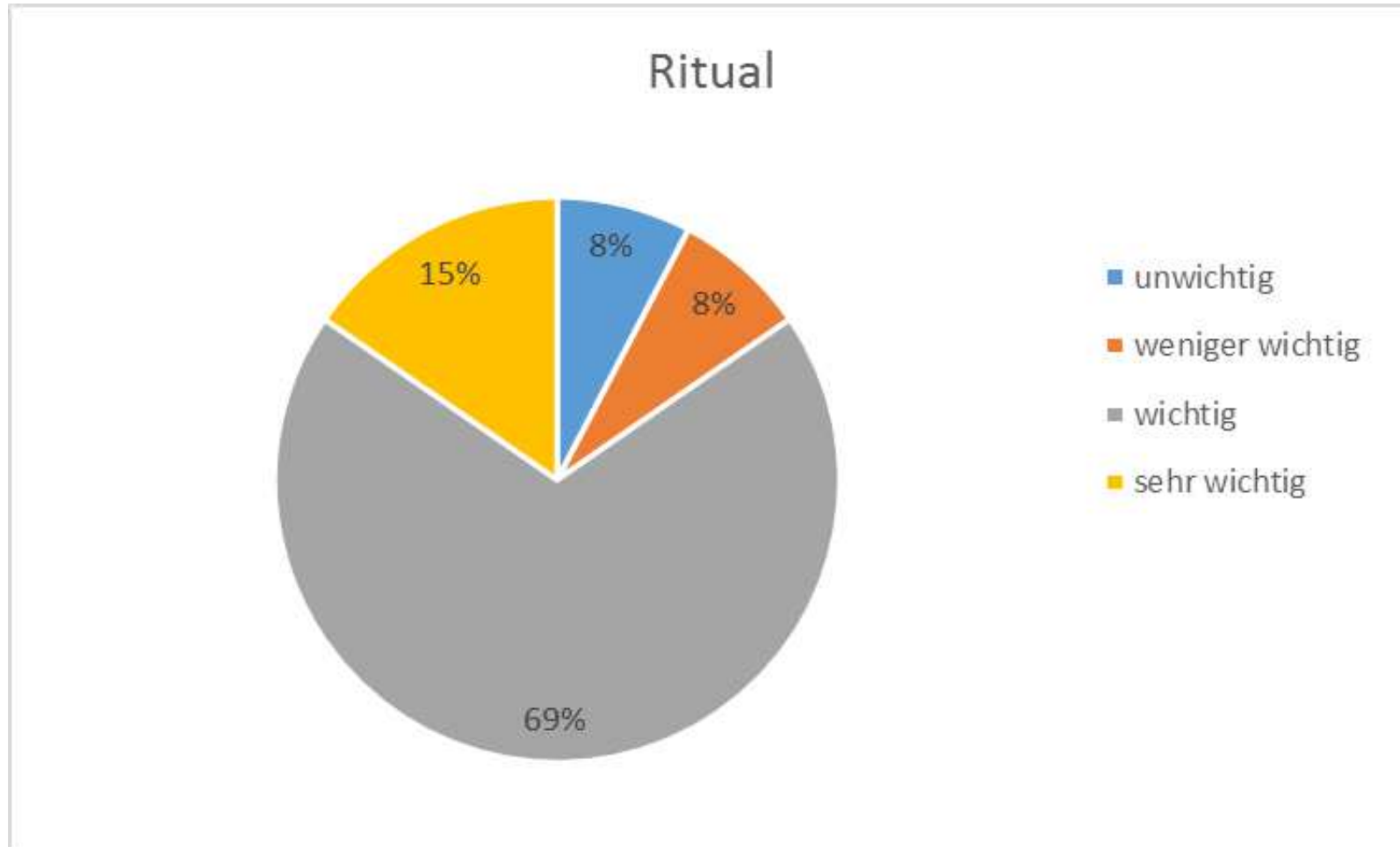
### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

#### SUPERVISION



### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

#### RITUALE

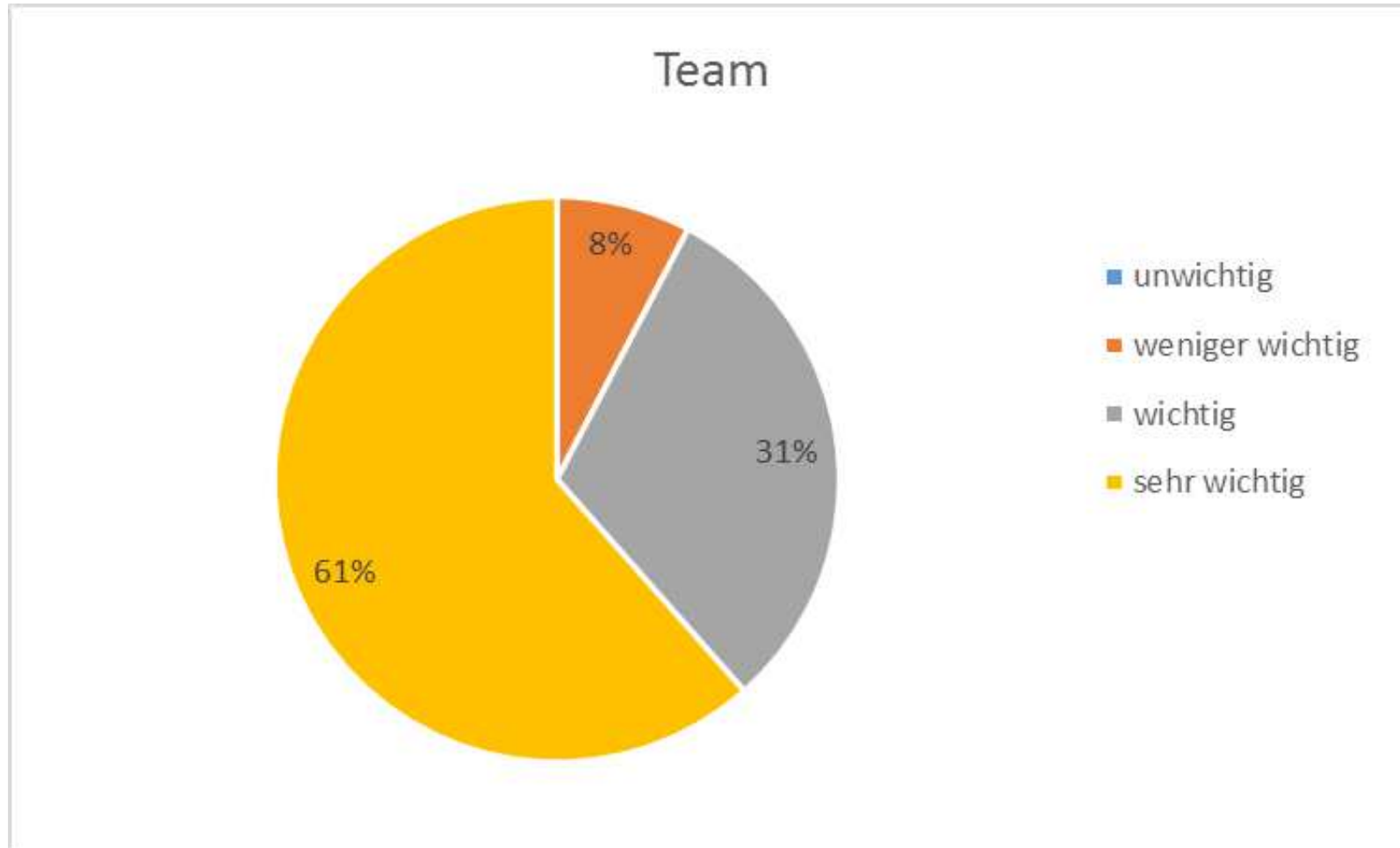


Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009



### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

TEAM



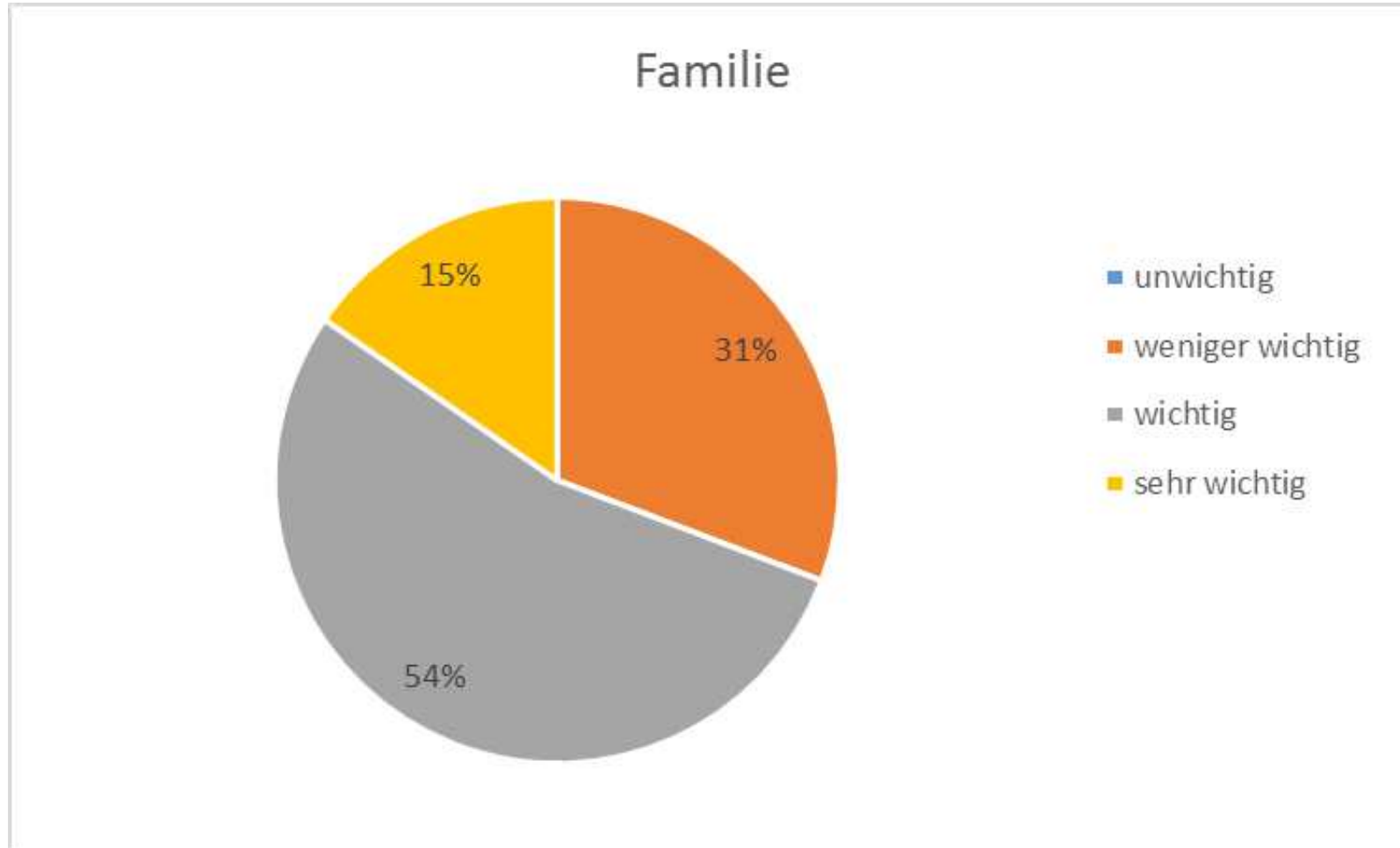
Wichtigster Schutzfaktor:  
**TEAM**

»being connected ... a key to my survival.«

M. Kearney, 2009

### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

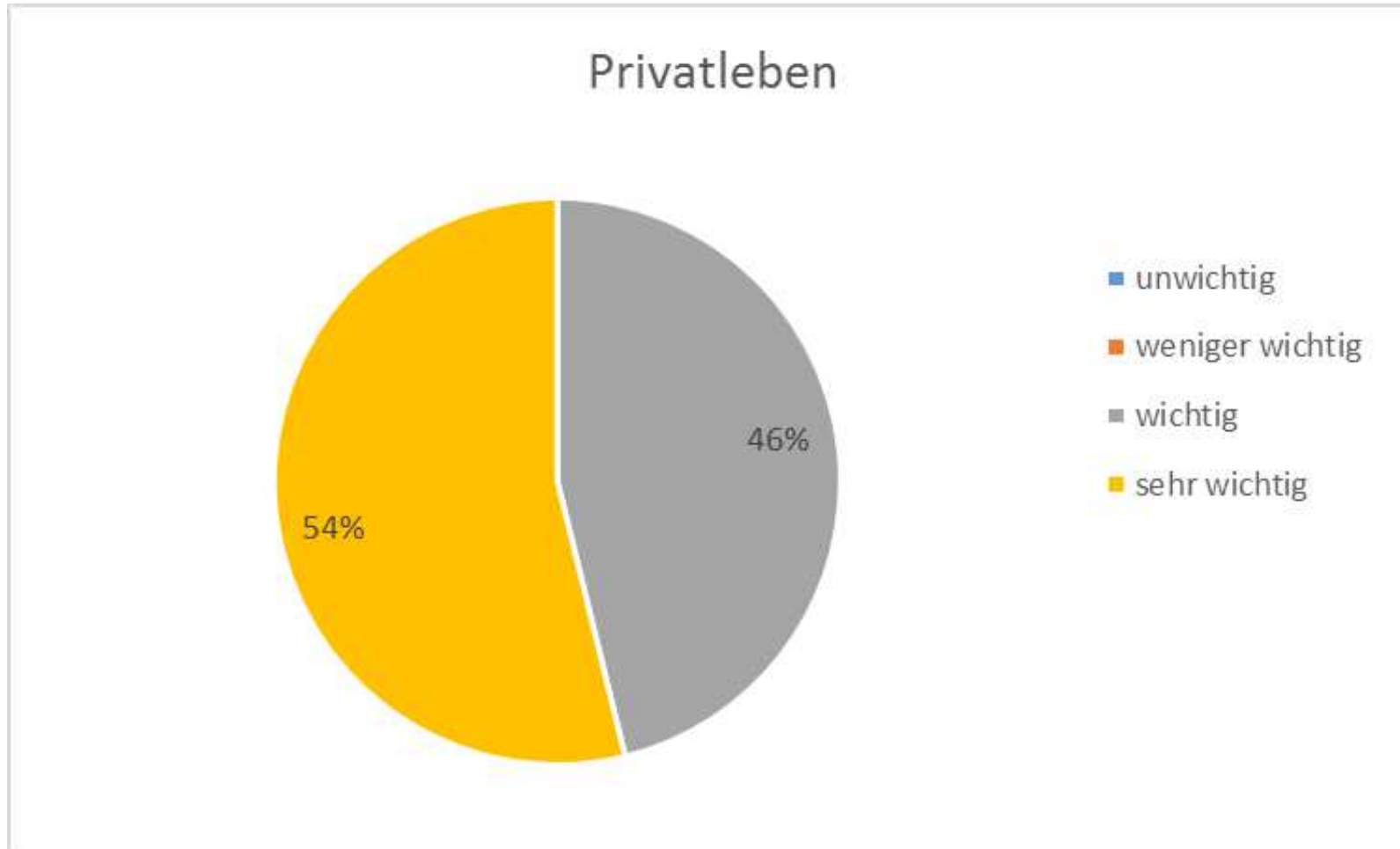
FAMILIE



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

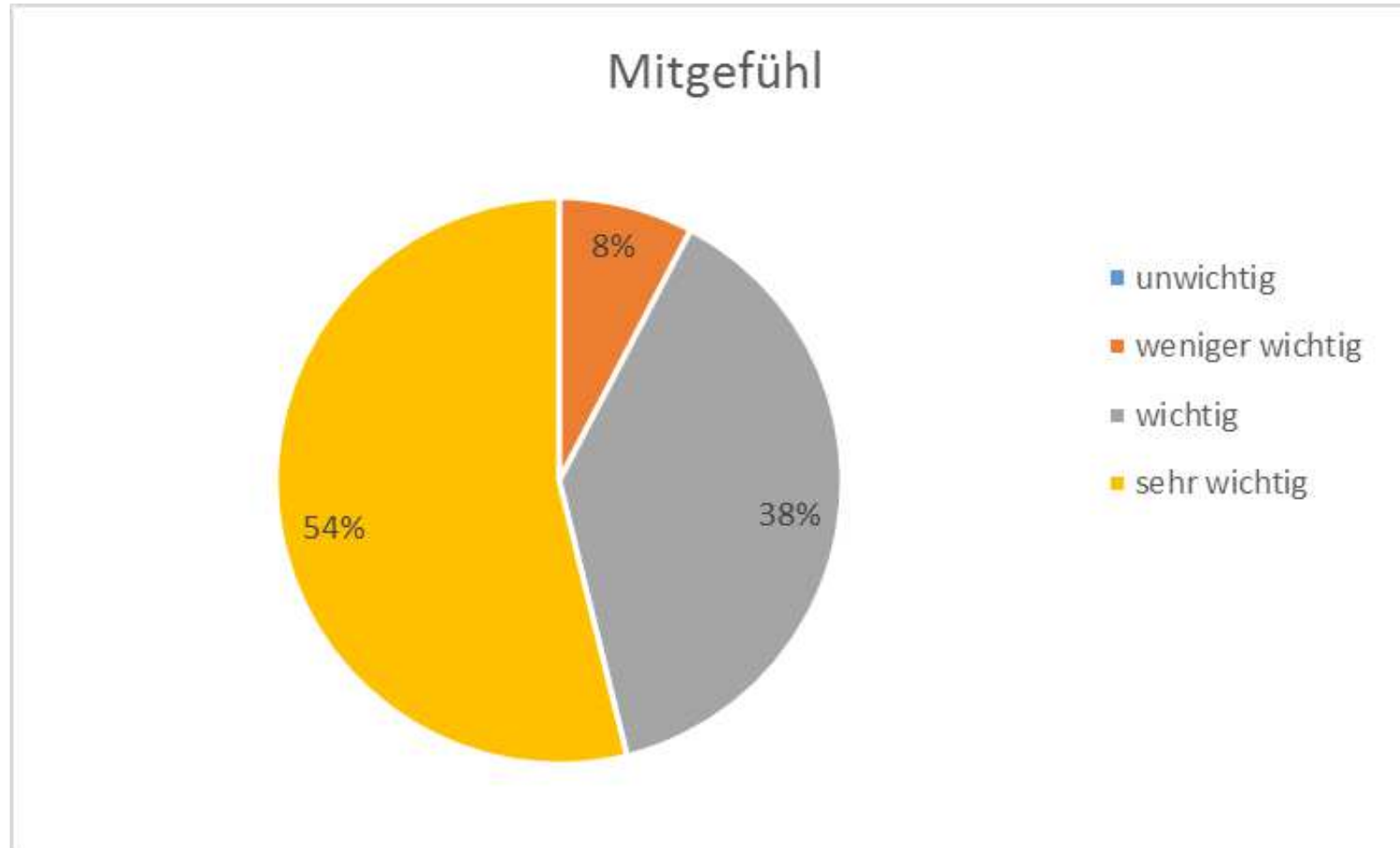
PRIVATLEBEN



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

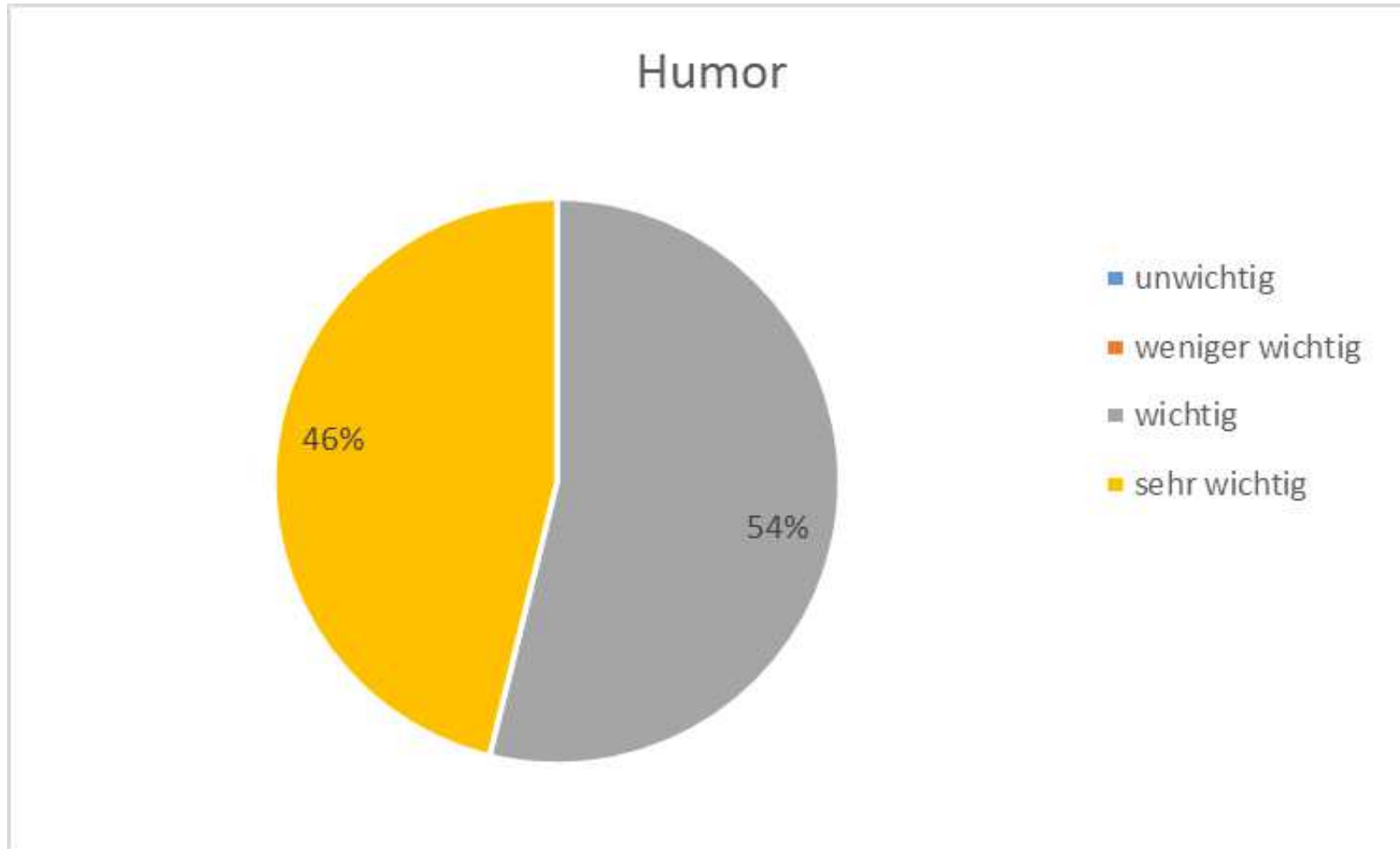
MITGEFÜHL



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009

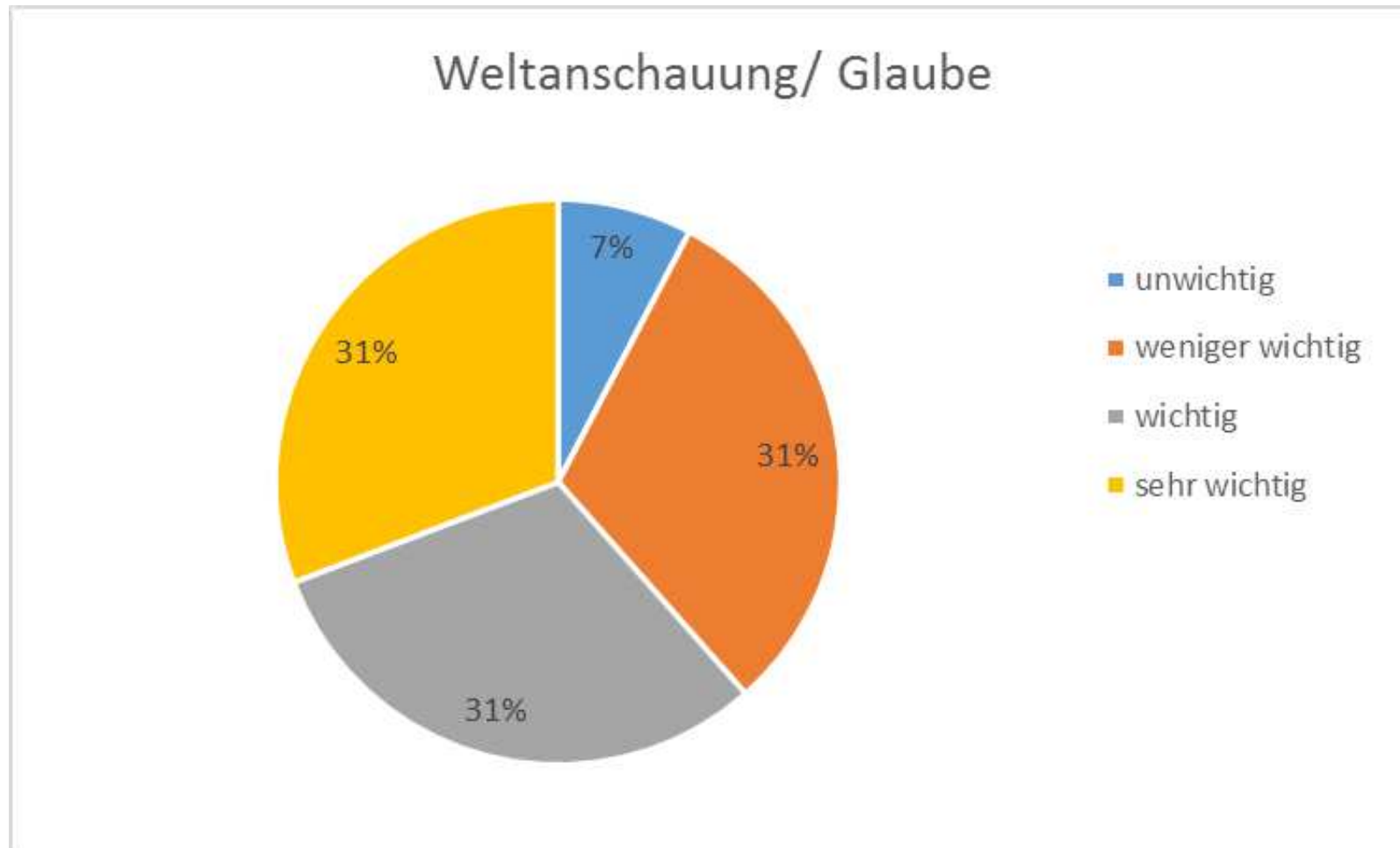
### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

HUMOR



### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

WELTANSCHAUUNG/GLAUBE



Eigene Umfrage (12.2023-02.2024) adaptiert für die Pädiatrische Palliative Care nach „Wie viel Tod verträgt ein Team“ von Müller & Pfister, 2009



### 3. Wie wichtig sind Ihnen Faktoren, die Ihrem Team helfen, mit dem Tod umzugehen?

SONSTIGES

das eigene Wertesystem ändert sich, stabilisiert sich, auch das Verständnis und die Akzeptanz für Defekte, mangelnde eigene Ressourcen und das Abnehmen eigener Kräfte – genauso auch Akzeptanz, dass dies bei Anderen der Fall ist

Mitarbeit an Palliativer Begleitung ist auch eine Ressource für Resilienz

Bewusste Wertsuche im eigenen Leben

# Berührbar bleiben ohne mitzuleiden



Foto von Elena Mozhilo auf Unsplash

## Sinn

Begleitung – Beziehung – Mut – Nähe – Liebe –  
Respekt – Spiritualität – ...

## Leid

Verlust – Sterben – Trauer – Angst – Schmerz –  
Konfrontation mit dem Tod – ...

# Tod eines Patienten: Auswirkungen auf Dich

WAS KANN UNTERSTÜTZEN?

- Teambesprechungen und Nachbesprechungen
- vertrauliche Einzelgespräche
- Zugang zu Psycholog\*innen und Seelsorger\*innen
- Überweisung an externe Ressourcen für Psychotherapie
- Bildungsressourcen (Lehrveranstaltungen, Lektüre)
- Gedenkgottesdienste im Krankenhaus oder in der Abteilung

Entwickelt von Barbara M. Sourkes, PhD. Packard Children`s Hospital, Stanford, California

## Trauer im Team

**»All die Kinder und Angehörigen wieder herzuholen, ohne Zeitdruck, ihrer liebevoll oder nachdenklich zu gedenken - ihnen einen würdevollen Platz und uns alle gleichzeitig zu spüren und einen Wert zu geben, das war für mich tief berührend, heilsam und kraftspendend.«**



03

# **Berührbar bleiben ohne mitzuleiden**



Eine mögliche Definition  
von Selbstfürsorge:

*»Unter Selbstfürsorge verstehe ich  
einen liebevollen, wertschätzenden,  
achtsamen und mitfühlenden  
Umgang mit mir selbst und das  
Ernstnehmen meiner Bedürfnisse.«*

Louise Reddemann





# Berührbar bleiben ohne mitzuleiden



## Achtsamkeit

»Zu den Erkenntnissen gehört, dass ich mich mehr in die Sichtweise meiner Patient\*innen hineinversetze und versuche mehr im Augenblick zu sein«

# Berührbar bleiben ohne mitzuleiden



## Achtsamkeit

»Wenn wir die unsere Rolle betrachten, wird es wichtig, mit unserem eigenen mentalen Wohlbefinden sowie mit den Auswirkungen unserer Worte und Handlungen auf andere im Einklang zu sein. Die Fähigkeit zu entwickeln, innezuhalten und über unsere Gefühle nachzudenken bevor wir handeln. Das erfordert ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis«

# Einfach achtsam – Innehalten als Teil der Arbeit

<https://elisabeth-kuebler-ross-akademie.de/einfach-achtsam>



Jeden Dienstag (14:30 h) 20 Minuten kostenfreie Achtsamkeitspraxis

*»Die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Art und Weise zu lenken: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen – und das daraus entstehende Bewusstsein.« Jon Kabat-Zinn*



[https://www.youtube.com/channel/UC7ygwLXV\\_Qlcrx7WqQqSqzw](https://www.youtube.com/channel/UC7ygwLXV_Qlcrx7WqQqSqzw)

Meine Akzeptanz

**»Resilient sein kann  
auch heißen, zu lernen,  
mit unbeantwortbaren  
Fragen zu leben«**

Louise Reddemann





Mein Schutzwappen

*Was beschützt mich in  
Zeiten von Not und füllt  
meine Ressourcen aus?*



# Berührbar bleiben ohne mitzuleiden



## Mein Schutzwappen

Teile Dein Schild in 5 Felder und zeichne jeweils ein Symbol hinein als Antwort auf die folgenden Fragen:

- Drei Dinge, die Dir sinngend für Deine palliative Arbeit ist.
- Drei Dinge, wie Du für Dich selbst sorgst.
- Drei Dinge, die Deine Kraftquellen sind.
- Finde etwas, was Du in Bezug auf die pädiatrische Palliative Care geschafft hast.
- Ein Ziel, dass Du in der pädiatrischen Palliative Care erreichen möchtest.

nach Prof. Danai Papadatou



# Berührbar bleiben ohne mitzuleiden

## Journaling



Foto von Marcos Paulo Prado auf Unsplash

- Es geht nur darum, deinem Gedankenfluss Raum zu geben.
- Schreib täglich direkt nach dem Aufstehen.
- Stell dir einen Wecker auf 15 Minuten.
- beginne einfach mit dem Wort, das du jetzt gerade im Kopf hast.
- Schreibe ganze Sätze.
- Schreibe einfach, ohne auf das Papier zu schauen.
- Es gibt kein richtig und falsch – schreib einfach, was dir in den Sinn kommt.
- weder du noch jemand anderes muss es sich jemals wieder durchlesen.
- Denk so wenig wie möglich nach.





Foto George Pagan III auf Unsplash

@das.rn

# VIELEN DANK!



Gefördert durch die  
Addy von Holtzbrinck Stiftung