

Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie

# **PENELOPE: *Pausen - Entspannung - Emotionale Kompetenzen***

Kooperationsprojekt „Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege“

## **(1) Vorstellung des Projektes PENELOPE**

## **(2) Vorstellung der vier Teilprojekte**

Online-Training Emotionale Kompetenzen

Online-Training Pausen und Erholung

Online-Training Angewandte Entspannung

Train the Trainer Angewandte Entspannung

## **(3) Teilnahme und Anmeldung**

# Was ist PENELOPE?

## - Eine kurze Zusammenfassung



# Wer sind wir?

## Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie



PAUSEN UND ERHOLUNG

Prof. Dr. Jürgen Wegge

Anne Kemter (M. Sc.)  
Robert Winkler (Dipl.-Psych.)

E-Mail: [penelope-p@tu-dresden.de](mailto:penelope-p@tu-dresden.de)



EMOTIONALE KOMPETENZEN

Dr. Denise Dörfel

Franca Ledermann (M. Sc.)  
Isabella Jantzen (B. Sc.)  
Julia Kirsten (B. Sc.)

E-Mail: [penelope-k@tu-dresden.de](mailto:penelope-k@tu-dresden.de)

## Professur für Behaviorale Epidemiologie



ANGEWANDTE ENTSPANNUNG

Prof. Dr. Katja Beesdo-Baum  
Dr. Lars Pieper  
Dr. Hanna Kische

Linda Hilla (M. Sc.)  
Carlo Strehlau (M. Sc.)  
Claudia Bachmann

E-Mail: [penelope-e@tu-dresden.de](mailto:penelope-e@tu-dresden.de)

## PROJEKTKOORDINATION

Christina Schulz (M.A.)  
Dr. Lars Pieper

E-Mail: [penelope@tu-dresden.de](mailto:penelope@tu-dresden.de)

# Ziele des Gesamtprojektes

- ✓ Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden der Pflege
- ✓ Reduktion von Fehlbeanspruchungen durch Belastungen am Arbeitsplatz von Pflegekräften durch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen
- ✓ Entwicklung von (Online)-Trainings zur Förderung von Kompetenzen im Umgang mit diesen Belastungen
- ✓ Evaluation der (Online)-Trainings hinsichtlich deren Wirksamkeit

# Zielgruppen nach SGB

## Pflegekräfte und Führungskräfte in ...

- Einrichtungen nach SGB V (stationäre Krankenpflege, Hospize, Rehabilitationseinrichtungen, etc.)
- Einrichtungen nach SGB IX (Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen)
- Einrichtungen nach SGB XI (ambulante oder stationäre Einrichtungen für Pflegebedürftige im Rahmen der sozialen Pflegeversicherung).

### Definition Führungskraft

= Pflegekraft/ Personen mit Leitungsaufgaben;  
Personen mit Einfluss auf Arbeitsorganisation/Zusammenarbeit in ihrem Team und darüber hinaus



# Was beinhalten die Trainings?



## Pausen und Erholung

- Erholung durch gute Pausengestaltung während der Arbeit verbessern
- Erholung nach der Arbeit (Feierabend und Schlaf) optimieren
- Erholung durch den Urlaub verbessern
- Strukturelle & strategische Pausen-/Arbeitsorganisation

**Online-Training (6 - 10 Wochen)**



## Emotionale Kompetenzen

- Entstehung von Gefühlen verstehen
- Erkennen und Wertschätzen von Gefühlen
- Rolle von Bedürfnissen für Gefühle
- Umgang mit Gefühlen
- Kommunikation von Gefühlen
- Schaffung eines emotional unterstützenden Arbeitsumfelds

**Online-Training (5 Wochen)**



## Entspannung im Arbeitsalltag

- Entspannung in Sekundenschnelle
  - Stress und Anspannung frühzeitig erkennen und reduzieren
- 1. Gruppentraining**
- unter Traineranleitung in Pflegeeinrichtungen
  - Trainer:innenausbildung, 16 Stunden, Zertifikat als Kursleiter:in für „Entspannung im Arbeitsalltag“

**2. Online-Training (10 Wochen)**

# Was beinhalten die Online-Trainings?

- Kurze, interaktive Lerneinheiten von 5 - 20 Minuten,
- pro Woche 2-3 Lerneinheiten, selbständig durchführbar, freie Zeiteinteilung
- Wissenseinheiten sowie Einheiten zur Anwendung des neuen Wissens
- interaktive Übungen, Selbstreflexionsübungen
- Anwendungsaufgaben für die Praxis
- Manual und Anwendungsaufgaben zum Download
- App zum Weiterüben nach Abschluss des Trainings

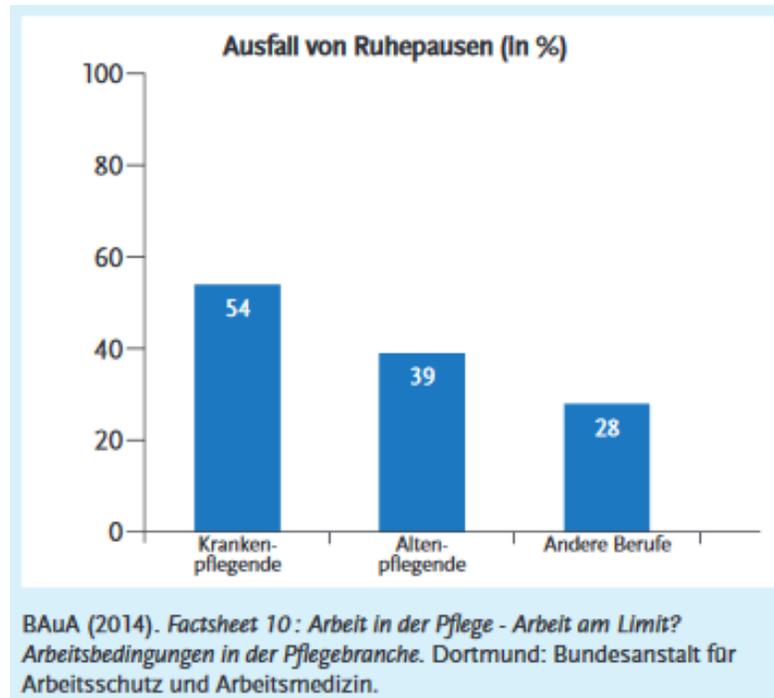


# Pausen und Erholung nach der Arbeit

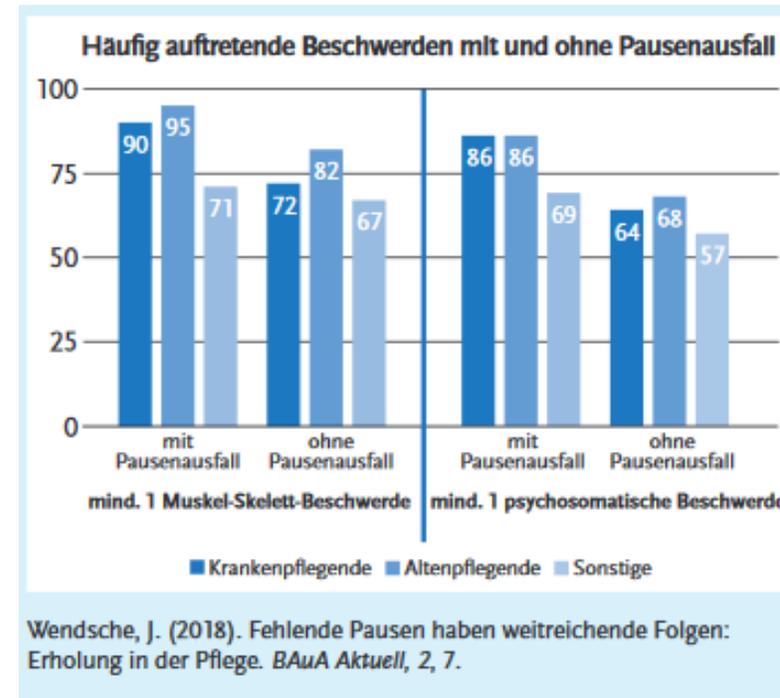


# Warum ist ein Training zu Pausen und Erholung nach der Arbeit sinnvoll?

Bei Pflegekräften fallen gesetzlich geforderte Ruhepausen häufiger aus als in anderen Berufsgruppen oder sind schlecht gestaltet (BAuA, 2014; Wendsche et al., 2017)

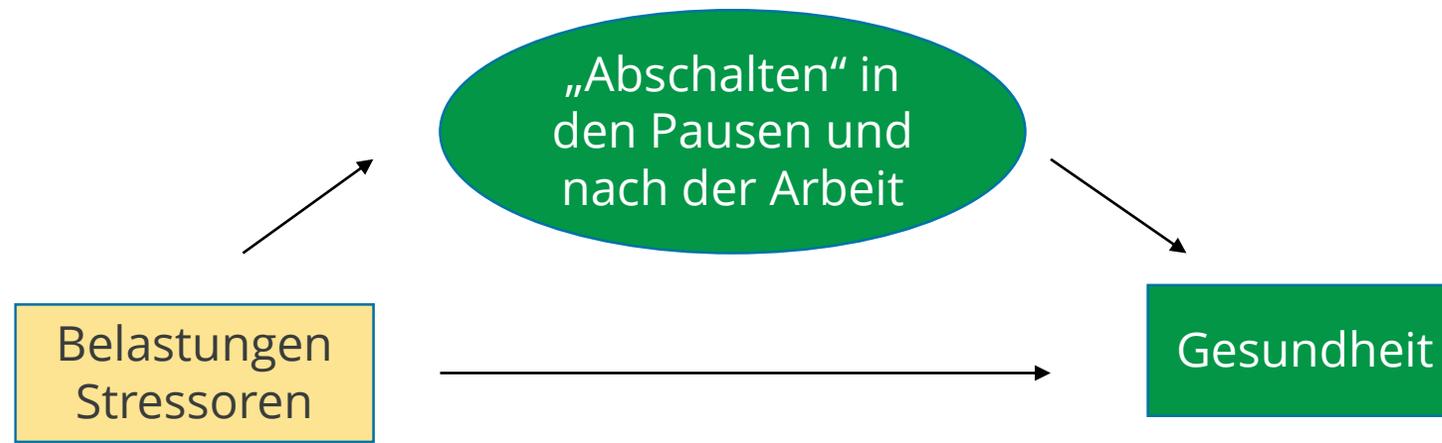


Der Ausfall von Ruhepausen geht einher mit häufiger berichteten körperlichen und psychischen Beschwerden.



# Richtig „Abschalten“ bei der Arbeit fördert Gesundheit und Leistung

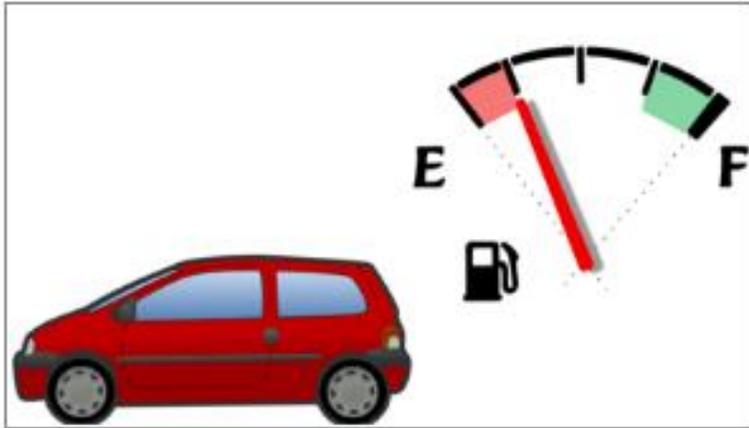
- Abschalten bei der Arbeit steigert die Gesundheit und die Leistung (Wendsche und Lohmann-Haislah, 2017)



Angelehnt an Stressor-Detachment Model (Sonnentag und Fritz, 2014)

- Einführung von geplanten Kurzpausen steigert Leistung und Wohlbefinden der Mitarbeitenden (Wendsche, Lohmann-Haislah & Wegge, 2016)
- Reduktion der Mitarbeitendenfluktuation durch geplante Pausen (Wendsche, Hacker & Wegge, 2017)

# Abschalten von der Arbeit als Voraussetzung für Erholung

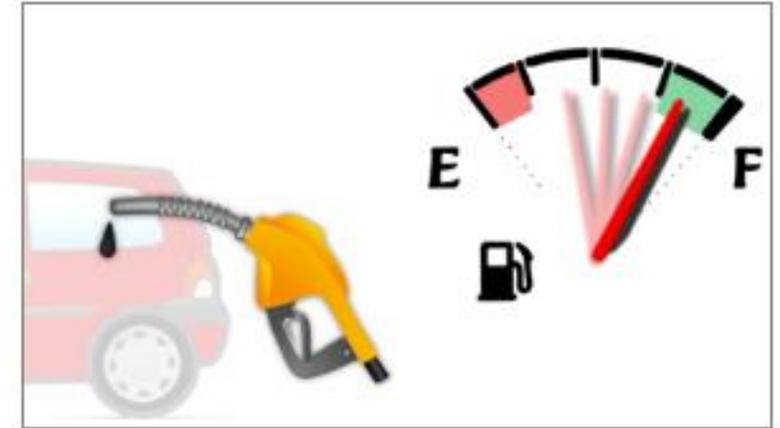


Arbeit verbraucht Ressourcen



Anforderungen unterbrechen/ beenden

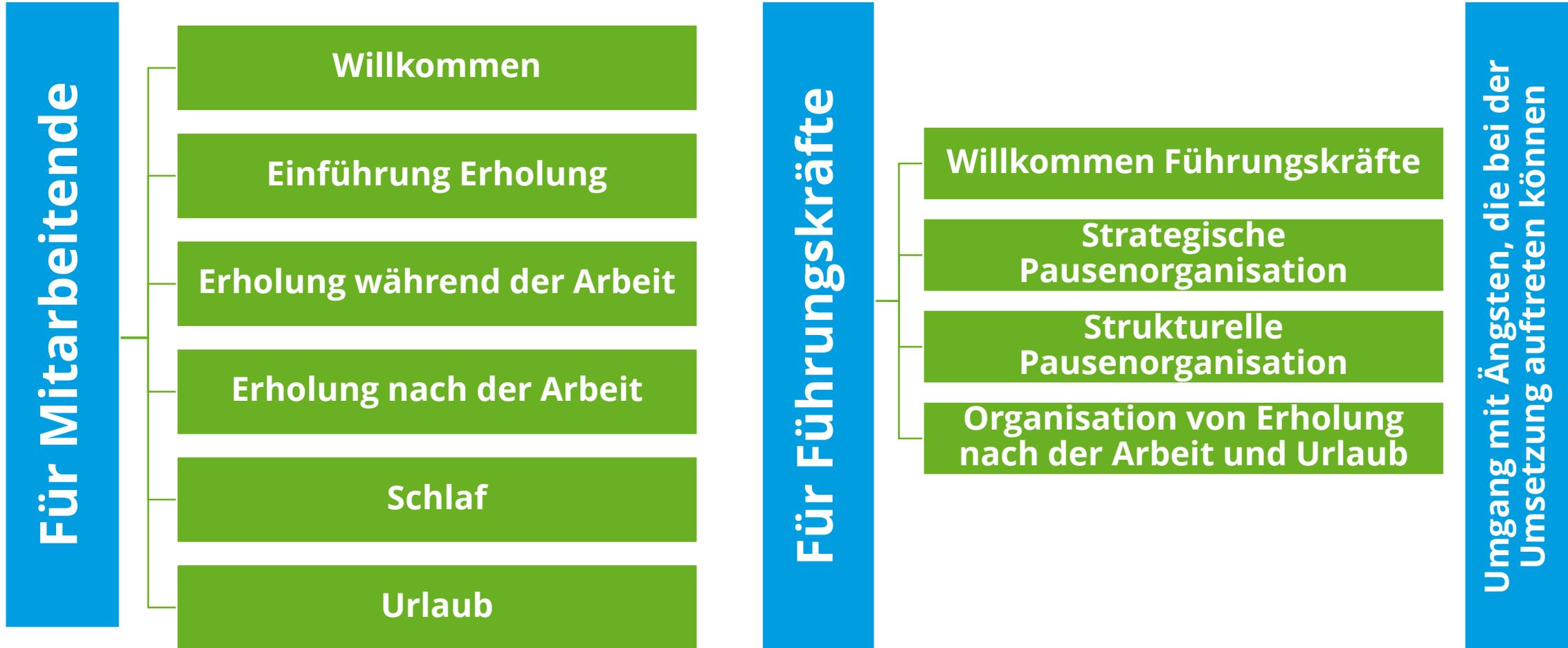
- Arbeit beenden
- Verantwortung abgeben
- Gedanklich von Arbeit abschalten



Erholungsfaktoren nachtanken

- Entspannung, Nahrungsaufnahme und Schlaf
- Selbstbestimmung und Kontrolle
- Herausforderung und Erfolg
- Miteinander
- Sinn

# Struktur des Trainings



# Pausen und Erholung

## *Blick ins Online-Training*



# Was sind Arbeitspausen?



## Arbeitspausen sind...

„**Arbeitsunterbrechungen** verschiedener Länge, die zwischen **zwei in einer Arbeitsschicht vorkommenden Tätigkeitszeiten** auftreten und Ihrer Erholung dienen [...].“

(Graf, Rutenfranz & Ulich, 1970, S. 250)

# „Pausen“, die keine Pausen sind



**Wartezeit**



**Arbeitsbedingte  
Unterbrechung**



**Maskierte Pausen**



**Erholung nach der  
Arbeit**

# Pausen müssen geplant werden

NICHT BEWERTET

MEHRERE ANTWORTEN MÖGLICH

Sie können diese Checkliste für das Festlegen der Pausenzeiten/ -zeitfenster nutzen.

- Vor der Arbeit/ zu Schicht-/Arbeitsbeginn
- Gemeinsam mit dem Team/ Abstimmung mit dem Team
- Information über geplante Pausenzeiten/ - zeitfenster
- Hinter aufschiebbaren Tätigkeiten
- Erledigbare Tätigkeiten vor der Pause
- Pausenzeitfenster statt Pausenzeiten



Ein Vertretungssystem und eine gute Vertretungskultur helfen dabei, die Verantwortung vor der Pause abzugeben und Pausenausfällen vorzubeugen.



Bei uns macht immer das ganze Team gemeinsam Pause

Wenn das **ganze Team** Pause macht, sind **Störungen** in der Pause sehr wahrscheinlich. **Deshalb gibt es drei mögliche Optionen**, um eine Pause allein/ mit einigen Kolleg:innen zu ermöglichen und das Risiko für Störungen zu reduzieren:

**Option 1: Pausenrotation im Team**

**Option 2: Rotierende:r Teamansprechpartner:in für Notfälle in der Pause**

**Option 3: Vertretung durch eine andere Station/ einen anderen Bereich/ eine:n Springer:in**



AOK PLUS 

## Checkliste Übergabegespräch

- besondere Vorkommnisse im Bereich/ auf Station in der Schicht (z. B. Sturz Bewohner:innen, Wesensveränderung)
- ärztliche Bereitschaft für Notfälle benennen
- wichtige Termine während Abwesenheit benennen (z. B. Besuch/ Visite Arzt, Physiotherapietermine Bewohner:innen)
- Aufbewahrungsort für relevante Dokumente der Patient:innen/ Bewohner:innen, (wenn Vertretung durch Springer, andere Station/ Bereich erfolgt)
- Rückkehrzeit aus der Pause
- Stichpunktzettel mit wichtigsten Informationen als Gedächtnisstütze für Vertretung lassen
- ggf. Vertretung Inhalte wiederholen lassen



Pausenvertretung richtig organisieren



Der Verlauf ist gut.

**Peter**

He, gehts jetzt in die Pause?

Wie entscheiden Sie sich?

- Ja, gleich. Erst möchte ich mit dir noch kurz ein paar Dinge besprechen. Du hast Zeit oder?

Neben der Weitergabe aller wichtigen Informationen an Ihre Vertretung ist auch der Dank für Ihre Vertretung wichtig.

Weiter

- Ja, dank dir kann ich ja störungsfrei Pause machen. Ich würde mit dir jetzt noch ein paar Dinge besprechen.
- Ja, nochmal danke. Ich geh jetzt in aller Ruhe was essen. Bis später.

# Pausenorte

## Checkliste Pausenraum Ein Pausenraum sollte:

- leicht erreichbar sein
- abschirmen vor Lärm
- abschirmen vor Störungen durch Bewohner:innen/ Patient:innen/ Angehörigen etc.
- keinen störenden Luftzug haben
- eine angenehme Temperatur haben
- mit ausreichend Tageslicht beleuchtet sein
- Grünpflanzen und/ oder Blick ins „Grüne“ haben
- Sitzmöglichkeiten und Tische haben



**In den  
Räumlichkeiten der  
Pflegeeinrichtung/  
Krankenhaus**



**In der Natur**



# Rituale zum Abschalten von der Arbeit

Ein Ritual ist eine bestimmte Verhaltensweise, Tätigkeit oder Symbol, die/ das Sie mit positiven Gedanken - hier dem Start in die Pause - und/ oder Gefühlen verknüpfen.

Bei mir ist der Griff zu meiner Lieblingskaffeetasse mein Pausenritual.



# Abschalten von der Arbeit

## Musik hören

Ich höre jetzt zum Start in die Pause Entspannungsmusik. Vielleicht gefällt Sie Ihnen auch.

▶ 00:00 ————— 01:33

Musik von Ronald Kah: Heaven's Touch  
Web: <https://ronaldkah.de>

Mehr kostenlose Entspannungsmusik finden Sie bei [⇒ Ronald Kah](#) oder auch bei [⇒ Royalty Free Music](#).



## Achtsames Hören



Nehmen Sie die nächsten 30 Sekunden Ihre Umgebung achtsam wahr. Hören Sie sich dazu folgendes Audio an:

▶ 00:00 ————— 00:49

Audioinstruktion zur Übung

## Achtsames Essen

Gerade bei Kurzpausen zur Nahrungsaufnahme – oder zum Start in die große Pause - bietet sich zum Abschalten das Achtsame Essen an.

Probieren Sie das achtsame Essen zunächst mit einem kleinen Snack aus, bevor Sie es bei einer Hauptmahlzeit umsetzen.



# Abschalten von der Arbeit

## Body Scan



## Positive Erinnerungen

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen und nicht wie empfohlen Ihre Gedanken an Ihre Patient:innen/ Bewohner:innen in der Einrichtung gelassen haben, hilft Ihnen die folgende Übung.

### Übung: 3 positive Dinge!

Wir empfehlen, die Übung heute nach Dienstschluss auszuprobieren.



### Übung: Bedeutungsvolles Ereignis

Wir empfehlen, die Übung heute nach Dienstschluss auszuprobieren.



# Emotionale Kompetenzen



# Was sind Emotionale Kompetenzen?

Emotionale Kompetenzen sind Schlüsselkompetenzen

Selbst-  
kompetenz

Emotionale  
Kompetenz

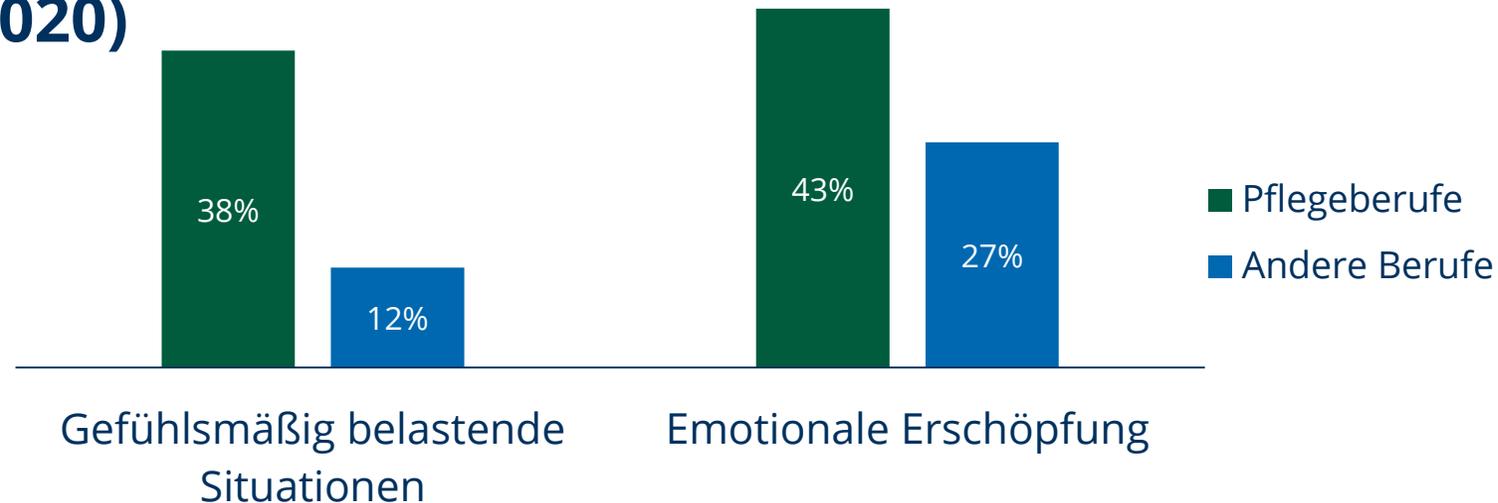
Soziale  
Kompetenz

# Emotionale Kompetenzen sind Schlüsselkompetenzen



# Warum sind Emotionale Kompetenzen in der Pflege sinnvoll?

- **Hohe emotionale Anforderungen und emotionale Erschöpfung in der Pflege (BAuA, 2020)**



- **Das „Training Emotionaler Kompetenzen (Berking)“ wirkt:**
  - Teilnahme führt bei Pflegenden zu einer Abnahme der Burnoutmerkmale (Buruck & Tomaschek, 2018)
  - Teilnahme führt bei Pflegenden zu einer Steigerung des berichteten Wohlbefindens (Buruck, Dörfel, Kugler & Brom, 2016)

# Was sind Emotionen?

*Verhaltensbezogene, physiologische und psychische Reaktionen auf wichtige (zukünftige, momentane oder vergangene) Ereignisse, Situationen, Reize, Objekte, Personen, ...*

(Erwartung von) **Verstärkungen**, Belohnungen,  
**positiven** Reizen/Situationen/Ereignissen

→ Freude, Stolz,  
Liebe, ...



Ausbleiben oder **Fehlen** (erwarteter) **Bestrafungen**  
bzw. **negativer** Reize/Situationen/Ereignisse

→ Erleichterung,  
Freude, ...



Ausbleiben oder **Fehlen** (erwarteter)  
**Verstärkungen**, Belohnungen, bzw. **positiver** Reize/  
Situationen/Ereignisse

→ Frustration, Ärger,  
Trauer, ...

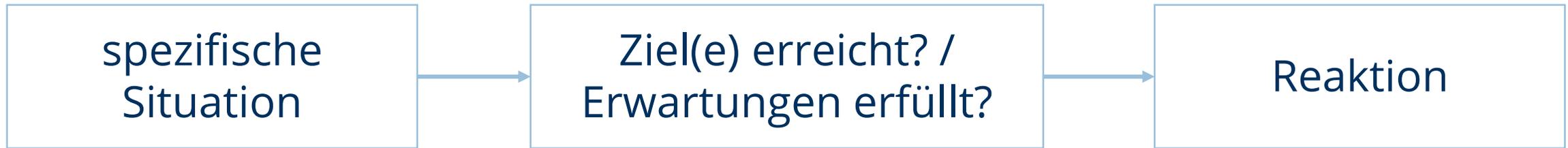


(Erwartung von) **Bestrafungen** bzw. **negativer**  
Reize/Situationen/Ereignisse

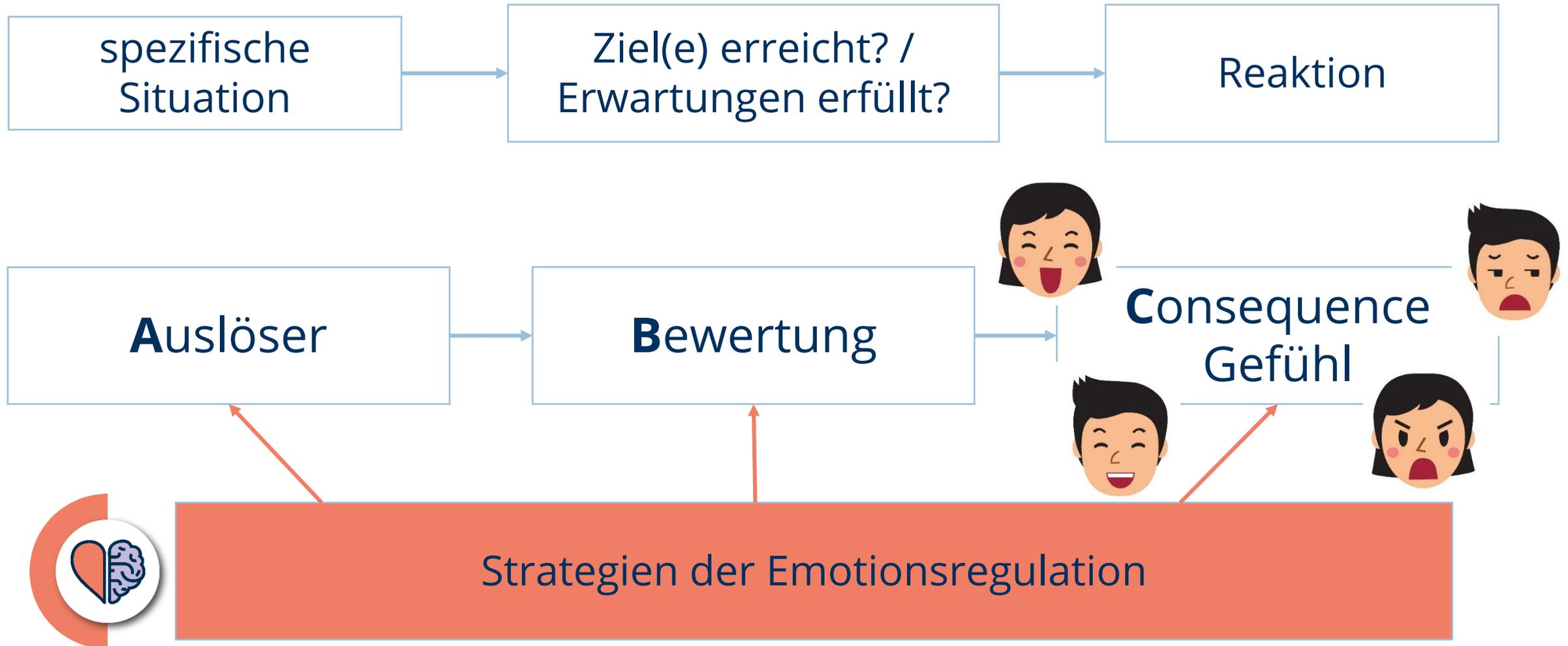
→ Angst, Furcht,  
Anspannung, ...



# Wie entstehen Emotionen?



# Wie können wir Emotionen regulieren?



# Emotionale Kompetenzen

## Bei sich selbst und anderen

- Gefühle erkennen
- Gefühle verstehen
- Gefühle wertschätzen
- Gefühle nutzen und verändern
- Gefühle anderen mitteilen

# Emotionale Kompetenzen

*Blick ins Online-Training*



# Blick ins Online-Training



Suche...



## PENELOPE - Online-Training zur Gesundheitsförderung in der Pflege

Emotionale Kompetenzen



Kooperationsprojekt der AOK PLUS für Sachsen und Thüringen und der Technischen Universität Dresden „PENELOPE - Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit in der Pflege“





**Kurs 1:**  
Wie Gefühle  
entstehen



**Kurs 2:**  
Gefühle  
wertschätzen  
und erkennen



**Kurs 3:**  
Gefühle mit  
Bedürfnissen  
verbinden



**Kurs 4:**  
Mit Gefühlen  
umgehen



**Kurs 5:**  
Gefühle  
mitteilen

# Bedeutung der Gefühle aus dem Pflegealltag lernen

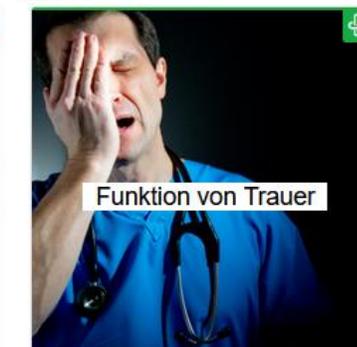
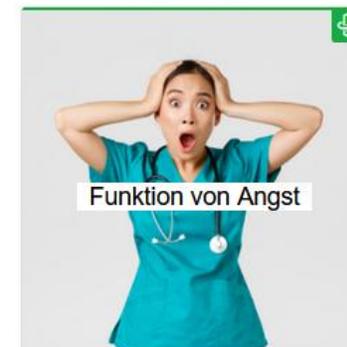
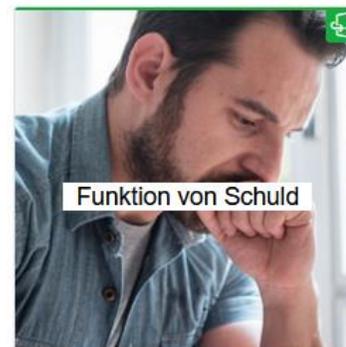
## Übersicht (auch als Poster und Kitteltaschenformat)



## Übung

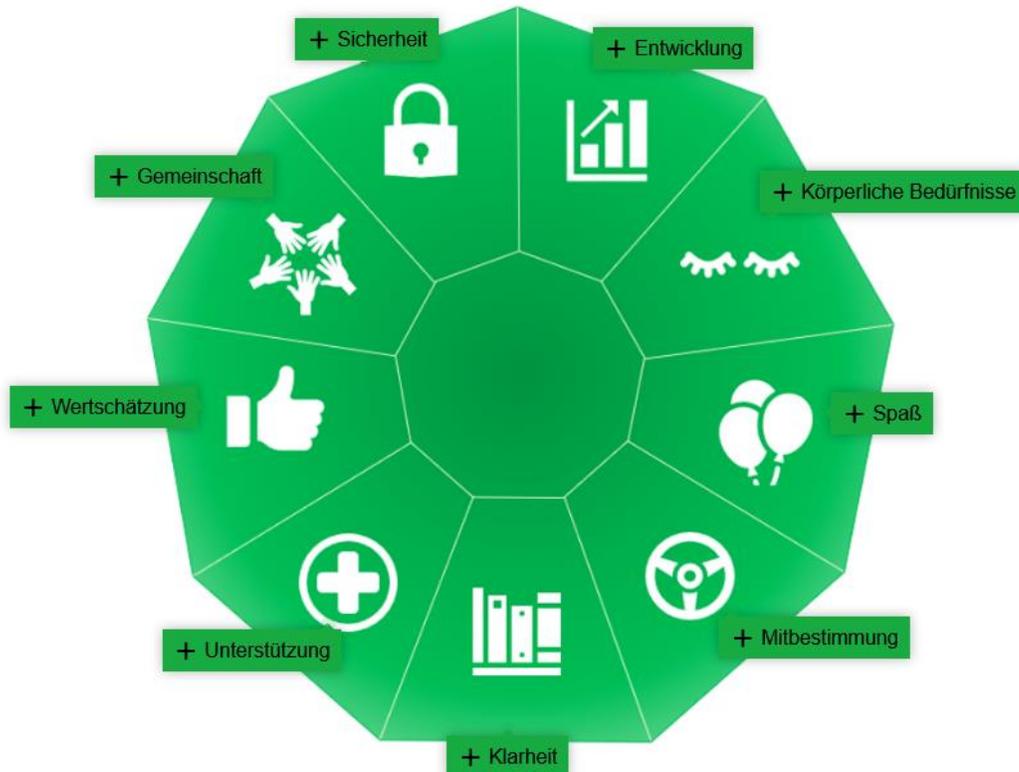


Wut gibt Ihnen **Kraft**, damit Sie sich für **wichtige Ziele und Bedürfnisse** einsetzen können, wenn diese **bedroht** sind.



# Eigene Bedürfnisse kennenlernen und ernst nehmen und Verständnis für die Bedürfnisse Anderer entwickeln

## Übersicht (auch als Poster und Kitteltaschenformat)



## Fallbeispiel

i

Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie sind im Dienst und es sind zwei Kollegen ausgefallen. Dadurch betreuen Sie alleine vier Patient:innen/Bewohner:innen. Sie tun, was Sie können, aber die **Situation ist kaum zu bewältigen**.

Ein Patient/ Bewohner, den Sie betreuen, **klingselt das vierte Mal in dieser Stunde**. Er ist ein sehr besorgter Mensch und die letzten drei Male war der Anlass, dass er sich vergewissern wollte, seine Medikation gut zu vertragen. Als Sie jetzt ins Zimmer kommen, ist eine Tasse Tee im Bett des Patienten/Bewohners verschüttet und der Patient/Bewohner weint.



Ihre Bedürfnisse

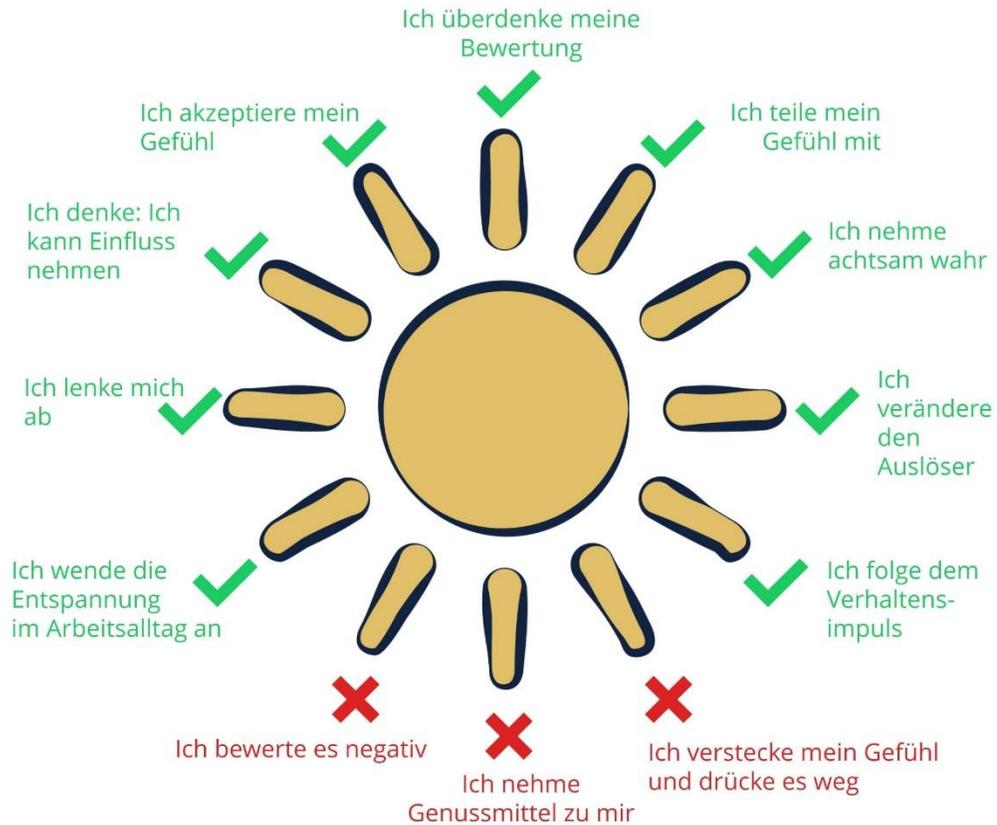


Die Bedürfnisse des Patienten/Bewohners

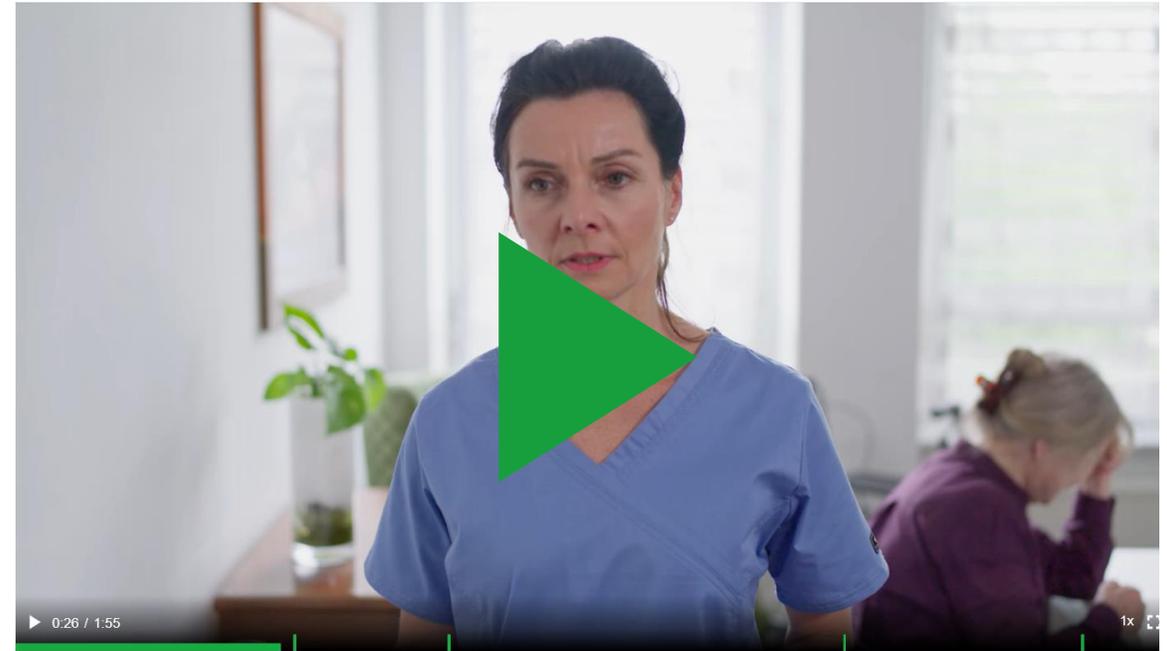


# Strategien zum Umgang mit Gefühlen lernen

## Übersicht (auch als Poster und Kitteltaschenformat)

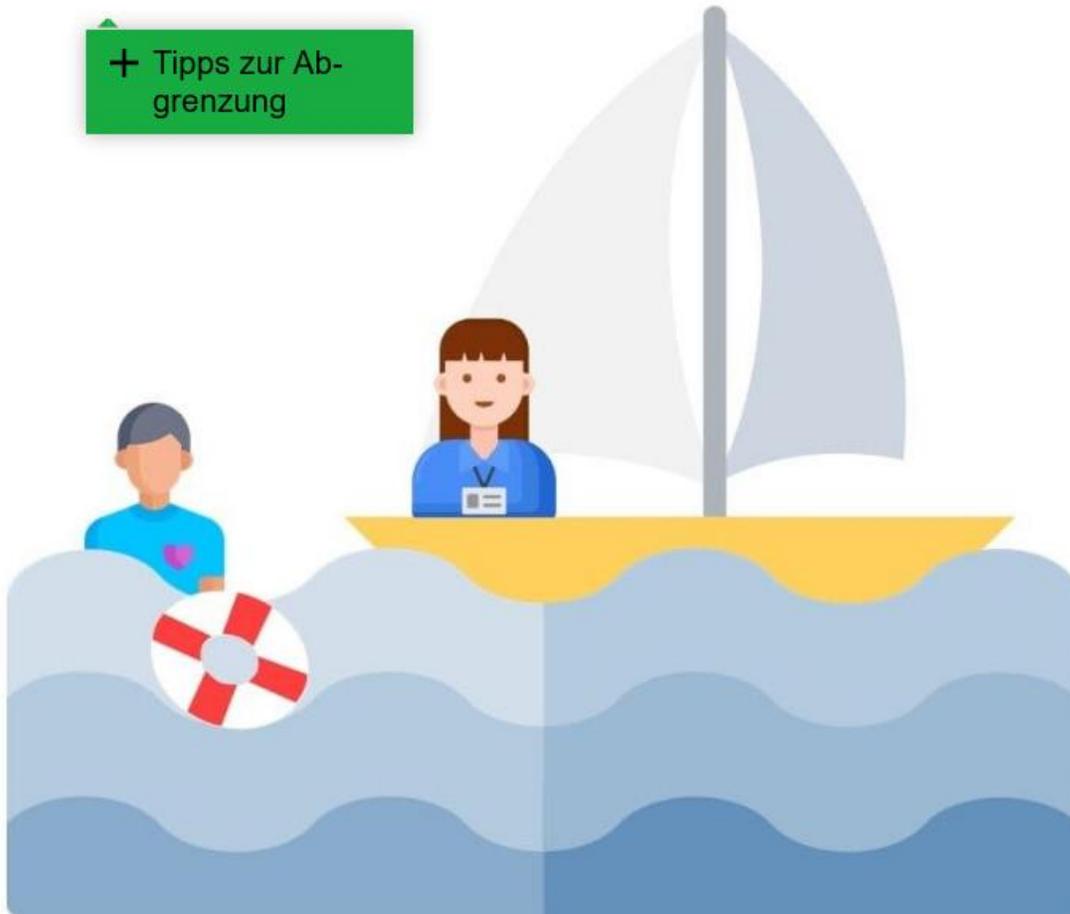


## Übungen und Fallbeispielbeispiele



# Eigene Grenzen erkennen und mitteilen

+ Tipps zur Abgrenzung



Bitten formulieren



Clever streiten



Mitfühlen ohne mizuleiden

EN GEFÜHL BENENNEN BEDÜRFRNIS NENNEN **BITTE FORMULIEREN**

"Könntest Du...

- ...mir einfach nie wieder dazwischen funken, wenn ich gerade im Gespräch bin?"
- ...generell mal ein bisschen netter sein?"
- ...das nächste Mal warten, bis wir unter vier Augen sind?"

*Gut erkannt!*

# Für Personen mit Leitungsaufgaben zusätzlich: Herstellung eines emotional förderlichen Teamklimas

## Authentisches Teamklima

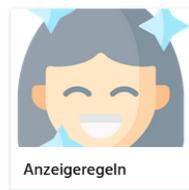
Wissenserwerb



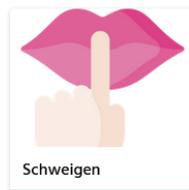
Jedes Gefühl hat seine Funktion und kann wertvoll für das Team sein.

Trotzdem ist es nicht selbstverständlich, dass Gefühle im Team gezeigt werden. Wir gehen auf Herausforderungen und Lösungsansätze für den Pflegealltag ein.

Ein authentisches Teamklima bedeutet... ▾



Anzeigeregeln



Schweigen



Zynismus

Wie kann man ein authentisches Teamklima herstellen?

- Um die Laune im Team nicht runterzuziehen, sollte man unangenehme Gefühle nicht ansprechen.
- Als Person mit Leitungsaufgabe sollte ich meine Gefühle zurückhalten, damit die Teammitglieder genug Raum für ihre Gefühle haben.
- Wenn ein Teammitglied unangenehme Gefühle zeigt, lohnt es sich, nachzufragen.

*Gut erkannt! So können Sie Ihr Teammitglied und die Situation besser verstehen und bestärken das Teammitglied darin, seine Gefühle nicht wegzudrücken.*

- Personen mit Leitungsaufgaben können mit gutem Beispiel vorangehen, indem auch sie ihre Gefühle zeigen.

*Gut erkannt! Die Vorbildfunktion von Führungskräften ist wissenschaftlich gut untersucht und hat einen bemerkenswerten Effekt.*

- Personen mit Leitungsaufgaben sollten über ihre Fehler sprechen.

*Gut erkannt! So fördern Sie eine offene Fehlerkultur und können als Team voneinander lernen.*

- Ich weiß es nicht.

Antwort verändern

# Angewandte Entspannung



# Warum ist die Angewandte Entspannung sinnvoll?

- seit 1987 wissenschaftlich untersuchte Bewältigungstechnik bei Stress
- basiert auf Progressiven Muskelentspannung
- Ziel: bei ersten Anzeichen von Anspannung sekundenschnell entspannen

# Wie schafft die Angewandte Entspannung das?

- Übungen werden immer weiter verkürzt und in den Alltag integriert
- blitz-schnelles Entspannen innerhalb von 20-30 Sekunden, auch in belastenden und stressigen Situationen



# Wie schafft die Angewandte Entspannung das?



# Zwei Varianten zum Erlernen der Angewandten Entspannung

## Onlinetraining

- flexibel & individuell einsetzbar
- Interaktives Lernen:
  - Bilder mit Hotspots, Audios und Videos
  - Automatisches Feedback
  - Aufgabenblätter für die Praxis

## Trainer:innenausbildung

- Mix aus Theorie und Praxis
- Unterstützung durch erfahrene Kursleiter:innen, während der gesamten Zeit
- Ziel: Kurse zur „Angewandten Entspannung“ in Ihrer Einrichtung selbstständig durchführen

# Angewandte Entspannung

## *Blick ins Online-Training*



# Blick ins Online-Training

The image shows a desktop browser window and a mobile phone displaying the same online training content. The desktop browser window has a dark theme and shows a search bar, a navigation menu with options like 'Suchen', 'ABSCHLUSSSTATUS: IN BEARBEITUNG', 'Entspannung ohne Anspannung', '1/6 Seiten', 'Fragen zu den Übungsaufgaben', 'Was ist die Entspannung ohne Anspannung?', 'Vorbereitung und Durchführung der Übung', 'Tagebuch', 'Übungsaufgabe bis zur nächsten Woche', and 'Kursbewertung'. The main content area features a video player with a woman sitting by a lake, the title 'Beginn der Übung', and a play button with a progress bar from 00:00 to 07:17. The mobile phone displays the same content in a responsive layout, including the video player and navigation controls.

# Angewandte Entspannung

*Blick in die Trainer:innenschulung*



# Blick in die Trainer:innenschulung

## Präsensschulung (2 Tage à 8h) oder Onlineschulung (4 Tage à 4h)

- theoretische und praktische Inhalte zum Entspannungsverfahren „Angewandte Entspannung“ werden vermittelt
- verschiedener methodische Techniken und Übungssituationen werden eingesetzt
- Austausch zwischen Kursleiter:in und Teilnehmer:innen
  
- Ziel: das Verfahren selbst in Form eines Gruppentrainings anleiten zu können

# Wie können Sie teilnehmen?



# Wie läuft die Teilnahme ab?

Kontakt auf Website:

E-Mail: [penelope@tu-dresden.de](mailto:penelope@tu-dresden.de)



Pflege-  
einrichtung

- ✓ Sie melden sich als Einrichtung bei uns.
- ✓ Es folgt eine kurze Befragung zu Ihrer Einrichtung.
- ✓ Sie erhalten weitere Informationen zusammen mit Einladungslinks für Ihre Mitarbeitenden.

Pflege-  
personal

- ✓ Pflegekräfte bzw. Führungskräfte wählen jeweils **ihr favorisiertes Training** aus
- ✓ Auswahl des gewünschten Starttermins
- ✓ 1 – 2 Vorbefragungen
- ✓ **Trainingsdurchführung**
- ✓ 3 Nachbefragungen

# Anerkennung von Fortbildungspunkten

## RbP - Registrierung beruflich Pflegender GmbH

<http://www.regbp.de/>



- ✓ Unsere Trainings sind registriert bei der RbP, einer unabhängigen Registrierungsstelle
- ✓ Erwerb von Fortbildungspunkten
- ✓ Qualitätskriterium
- ✓ Logo vermerkt auf dem Teilnahmezertifikat



Für die Absolvierung der Trainings **„Pausen und Erholung“** und **„Emotionale Kompetenzen“** können **10 Fortbildungspunkte** erworben werden.



Für die Absolvierung des Trainings **„Angewandte Entspannung“** können je nach Format zwischen **12 und 14 Fortbildungspunkte** erworben werden.

# Zeit für Fragen



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



@Michael Kretzschmar