

## **Gegen die innere Uhr -**

### **„Wie bewältige ich die Belastungen durch Schicht- und Nachtdienst?“**

Pflege und medizinische Betreuung finden im stationären Bereich rund um die Uhr statt. Schichtdienst ist daher in vielen Bereichen der Patientenversorgung Normalität.

Auch wenn der Schichtdienst von vielen Pflegenden und Mitarbeiter:innen im Gesundheitswesen als selbstverständlich und notwendig angesehen wird, stellt er eine ernsthafte Belastung für die Gesundheit und das Wohlbefinden dar. Gerade deshalb sollten Mitarbeiter:innen im Gesundheitswesen ganz bewusst mit dieser berufsbedingten Herausforderung umgehen. Denn wer um seine gesundheitlichen und psychischen Belastungen weiß, kann gezielter reagieren. Dieses Seminar bietet einen Pool von verschiedenen Selbstpflegemöglichkeiten. Dadurch sollen die Teilnehmenden angeregt werden, individuelle Strategien zur Erhaltung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens zu entwickeln.

#### **Themenschwerpunkte**

- Welche Belastungen entstehen durch Schicht- und Nachtdienst?
- Wie reagiert der Körper, wie die Psyche?
- Was kann bei einem gezielten Umgang mit den Belastungen durch Schicht- und Nachtarbeit helfen?
- Wie sieht gesunde Ernährung im Schichtdienst aus?

#### **Methoden**

Impulsreferate, Energizer

Gewohnte Handlungsmuster reflektieren, neue Handlungsansätze entwickeln

Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen



**Astrid Steinberger M.A.**

*Studium  
Erziehungswissenschaft/  
Psychologie/ Soziologie  
Mediatorin*

*26 Jahre Seminartätigkeit*

*Weitere Informationen:*

[www.astridsteinberger.de](http://www.astridsteinberger.de)

*Vielen Dank für Ihr*

*Interesse.*

*Ich freue mich darauf,*

*Sie kennenzulernen.*