



Jeder Tag ein Halbmarathon – Fortbildung für den Patientenbegleitservice der Evangelischen Lungenklinik Berlin

Der größte Teil der Patiententransporte der Evangelischen Lungenklinik wird von unseren Kollegen vom Patientenbegleitservice durchgeführt. Stefan Köhler ist auf den Monat genau 17 Jahre dabei, Pit Großer seit Februar 2005 und Heiko Neitzel ergänzt seit April vergangenen Jahres das Team.

Neben den verschiedenen Hol- und Bringdiensten, für die sie täglich zwischen 15 und 25 Kilometer Strecke zurück legen, unterstützen sie unsere Patienten darüber hinaus mit großer Selbstverständlichkeit bei kleineren Hilfestellungen, wie etwa beim An- und Auskleiden. Sie koordinieren Termin Doppelungen, nach Priorität der Untersuchungen und auch bei Fehlfahrten durch Terminausfälle haben sie immer ein Lächeln auf den Lippen.

Gewünscht haben sich die Drei eine Fortbildung zur Achtsamkeit, Wertschätzung und Burn Out- Prophylaxe. Dafür konnten wir die Diplompsychologin Frau Nicola Sakowski als externe Referentin gewinnen, die auch systemische Supervision und Coaching anbietet.

Der erste Teil der Fortbildung behandelte das Erlernen von Stressbewältigungsmethoden. Ziel war es, eine Antwort auf diese zentrale Frage zu finden und zu verinnerlichen: „Was kann ich für mich tun, um nach einem anstrengenden Arbeitstag Ausgleich zu finden?“

Nachdem im ersten Teil der Fortbildung viel Theorie vermittelt wurde, es aber auch Zeit für Austausch gab, luden wir die Kollegen zu einer kleinen Yoga-Auszeit ein. Unsere Physiotherapeutin Frau Korff übernahm als ausgebildete Yogalehrerin, den zweiten Teil der Fortbildung.

Im Speziellen ging es darum, von der körperlichen Anspannung, die die Mitarbeiter in ihrer täglichen Arbeit ausgesetzt sind, in die Entspannung und Dehnung der Muskeln, Sehnen und Bänder zu kommen. Durch verschiedene Körperstellungen (Asanas), wie der Krieger

oder den nach unten schauenden Hund, kommt der Körper in eine Dehnung, die eine Entspannung zur Folge hat.

Frau Korff berichtet: „Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Yoga ist ein Rezept gegen Stress. Spezielle Atem- und Yogaübungen beruhigen den Geist, entspannen die Muskulatur, wodurch neue Energie aufgenommen wird. Zusätzlich fördert Yoga die Durchblutung, stellt das körperliche Gleichgewicht wieder her und sorgt dafür, dass Giftstoffe ausgeschieden werden.“

Abschließend ließ man bei Yogakeksen und Ingwertee den Tag Revue passieren. „Unsere Jungs vom Patientenbegleitservice“, so die liebevolle Bezeichnung im Haus, haben den Tag genossen. Sie fühlten sich wahrgenommen, es klingelte einmal kein Telefon – aus dem Tag wurde einfach mal das Tempo raus genommen. In Zivilkleidung auf der Arbeit zu sein, gab zudem ein ganz neues Gefühl. Alles in allem eine gute Grundlage, um zu mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber zu kommen.

Ein Dankeschön geht an die Stationen, die diesen Tag ermöglicht haben und die Patientenfahrten übernahmen.



Unsere Jungs vom Patientenbegleitservice: Heiko Neitzel, Stefan Köhler, Pit Großer (v.l.n.r.) | Foto: © ELK

*Madlen Lippeck
RbP, Palliative Care, Pain Nurse*

Pflege steckt die Blumenzwiebel

Schon 2015 wurde unsere Pflanzaktion ein voller Erfolg. Zuerst als wir die Blumenzwiebeln auf dem Gelände der Evangelischen Lungenklinik gemeinsam pflanzten, dann wieder als wir uns im folgenden Frühjahr an Krokussen, Tulpen und Narzissen erfreuen konnten.

Pflanzaktion in
der Lungenklinik:
Team-Buildung und
Familientag in einem



Das wollten wir im vergangenen Herbst unbedingt wiederholen. Einerseits hatte die Pflanzaktion allen großen Spaß gemacht, insbesondere das Ergebnis, als im Frühjahr die bunte Pracht aus dem Boden wuchs und mit half den Winter zu vertreiben. Zum anderen war es aber ein Zeichen für Zusammenhalt. Pflegende, Stationsassistentinnen und Servicemitarbeiter, Auszubildende und FSJ-ler kamen Anfang Oktober bei strahlendem Sonnenschein und frischen Temperaturen im Hof zusammen und steckten die mitgebrachten Zwiebeln in den Boden. Wir hatten uns gemerkt, wo noch welche fehlten und fühlten die Lücken zügig auf, um in diesem Frühjahr mit Patienten und Ärzten einen noch dichteren Blütenteppich genießen zu dürfen.

Danach entstand die Idee, wie schön es doch wäre, dies mit unseren Kindern und Enkeln zu wiederholen. Vier Wochen später war es dann soweit. Wieder hatten wir unzählige Zwiebeln gekauft, einige Kollegen brachten uns noch welche vorbei. Ganze Familien waren da. Mit Kindern und Enkeln wurden sie überall verbuddelt, alle hatten viel Spaß dabei. Wir sind wirklich gespannt, an welchen unvermuteten Ecken in diesem Frühjahr zu blühen anfängt. Nach der Aktion gab es ein feines Süßigkeiten-Buffer mit Cakepops, Muffins und Schokoküssen. Zum Abschied verabredeten wir uns alle zum Osternester-Suchen am Gründonnerstag 2017 inmitten des von uns gemeinschaftlich geschaffenen Blütenmeers.

Für die Pflegenden ist die Blütenpracht dann Erinnerung an den Wert ihrer täglichen (Team)-Arbeit, aber – wie für Patienten, Mitarbeiter und Besucher des Hauses auch – ein erster Frühlingsgruß, der ein Lächeln auf Herz und Seele zaubert.

Bianka Grau, Pflegedirektorin

Bitte vormerken! Pflege-Fortbildungskalender Evangelische Lungenklinik 2017

Anmeldung: bianka.grau@pgdiakonie.de

Je Fortbildung ein FB-Punkt für beruflich Pflegenden (Identnummer: 20091458)

Veranstaltungsort: Konferenzraum der ELK im Haus 207, Seiteneingang

14.06.2017 | 9:00-15:30 Uhr

Thema: Workshop Basiswissen Ätherische Öle – erste Schritte in die Aromapflege,

20.09.2017 | 9:00-14:30 Uhr

Thema: Workshop Aufbauwissen Ätherische Öle – Aromapflege

IMPRESSUM: Evangelische Lungenklinik Berlin – Krankenhausbetriebs gGmbH

Lindenberger Weg 27 | 13125 Berlin | Telefon 030 94802-0

Geschäftsführer Bert Zeckser | Registergericht AG Berlin Charlottenburg | Reg.-Nr. 97 HRB 41784

REDAKTION: Thomas Steiger | kostenfreier Versand (dreimal pro Jahr) | STAND 04/2017