



"Händewaschen für die Seele"

**Pandemie befördert neue Formen der Zusammenarbeit über Bistums-
grenzen hinweg/Stress in der Pflege aufarbeiten**

Münster (cpm). Die vergangenen Pandemie-Wochen waren für die Mitarbeitenden in der Pflege und sozialen Diensten purer Stress und haben trotzdem noch viel Kreativität freigesetzt. Auch bei den zwei Präventionsfachkräften Annika Fiege im Diözesancaritasverband Münster und ihrer Kollegin Stefanie Eisenhuth im Bistum Würzburg. Erstmals boten sie gemeinsam ein Online-Seminar an. Die Resonanz der Teilnehmenden auf das Angebot "Psychohygiene - Händewaschen für die Seele" war so gut, dass die Kolleginnen weitere Online-Angebote planen.

Für gewöhnlich packen Mitarbeitende in pflegenden und helfenden Berufen an und jammern nicht - "gerade wenn es schwierig wird", wissen Fiege und Eisenhuth. Aber wer zuviel in sich "hineinfresse", ohne Stress, Sorgen und Ängste aufzuarbeiten, könne Schaden an der Seele nehmen. Die beiden Caritas-Mitarbeiterinnen griffen deshalb den Wunsch nach einem entlastenden Angebot spontan auf.

In ihrem Online-Seminar vermittelten sie Tipps und Ideen zur Selbstfürsorge. "Es geht um Sensibilität und Achtsamkeit für sich selbst, die Kolleginnen und Kollegen, aber auch für die uns anvertrauten Menschen," erklärt Annika Fiege. Frust und Aggressionen in Krisensituationen seien oftmals unumgänglich, aber diese Erfahrungen sollten nicht unbearbeitet beiseite gelegt werden. "Hilfreich ist es, sich in einem ersten Schritt Zeit zu nehmen, um festzustellen was einen belastet und ärgert", so Fiege. Das gelinge coronabedingt auch online.

065-2020 (hgw) 2. Juli 2020