Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Abgrenzung im Hebammenalltag ONLINE

Unterrichtszeit: 9:00 bis 12:30 (4UE)

INHALTE:

Freitagabend, 19:00 Uhr, WhatsApp aus der Klinik »Kannst du spontan morgen den Frühdienst übernehmen?«, ein Anruf einer Wöchnerin nach der Geburt »Wir fühlen uns ¨fit und werden spontan ambulant nach Hausegehen. Du kommst doch morgen dann direkt, oder?«. Konkret bedeutet das: den ersten freien Samstag seit drei Wochen streichen, den Friseurtermin absagen oder sich schweren Herzens aus dem Familienausflug rausziehen.

Hebammen sind permanent mit den Bedürfnissen anderer konfrontiert: der betreuten ¨Familien, der Vorgesetztenin der Klinik, der Teamkolleginnen und den Bedürfnissen, ¨die sich aus dem meist vorherrschenden Personalnotstanden ergeben. Und nicht zu ¨vergessen, den Wünschen der eigenen Familie. Die eigenen, persönlichen Belange ¨werden dabei in dem Glauben »nur dann eine gute Hebamme oder Kollegin zu sein« meist als erste geopfert. Auf Dauernagt dies nicht nur an den körperlichen, sondern ¨auch an den mentalen Energiereserven. Konflikte und Stress im Privatleben sowie ein permanent schlechtes Gewissen sind oft ständiger Begleiter.¨

Dieses permanente »Ja-sagen«, »alles möglich machen« und sich selbst »ganz hintenanstellen« ist uns gesellschaftlich anerzogen. DiesesVerhalten

Änderungen vorbehalten !!!

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

sichert uns die Sympathien anderer – schließlich möchten wir ja niemanden vor den Kopf stoßen. Außerdem hat eine »gute Hebamme« doch die moralische Verpflichtung dazu. Oder nicht?

Dagegen ist »Nein-Sagen« ein wichtiges Element der Selbstfürsorge: Es ist befreiend. Es schenkt Leichtigkeit sowie selbstbestimmte Zeit und Respekt für die eigenen Belange. Nein zu sagen sorgt dafür, lange, gesund und mit Freude eine »gute Hebamme« sein zu können.

Die neurosystemischen Coaches Dr. Julia Titze und Jennifer Mittelstadt zeigen Ihnen, wie Sie eine gesunde Haltung zur Abgrenzung finden und wie Sie Glaubenssätze identifizieren, die einer Abgrenzung hemmend entgegenstehen. In diesem Webinar lernen Sie, was in diesenschwierigen Situationen im Gehirn passiert und wie Sie mit dem entstehenden Ärger oder dem schlechten Gewissen umgehen können.
Da »Nein Sagen« gelernt sein will, zeigen die Kommunikationsexpertinnen, wie man sich ruhig und professionell abgrenzt und dies wertschätzend formuliert. Gemeinsam mit den anderen Teilnehmerinnen üben Sie konkrete und bewährte Formulierungen für den Alltag.
Die Referentinnen zeigen zudem die Möglichkeit auf, in der Freiberuflichkeit zu Beginn einer Betreuung den Leistungsbogen transparent abzustecken oder im Kreißsaal Team das Tabuthema Abgrenzung gemeinsam zu besprechen und Regelungen zu finden, um schlechte Rahmenbedingungen nicht ungewollt dauerhaft zu unterstützen und zu etablieren.

Die Webinar-Struktur:

Neben Präsentationen bleibt Zeit für Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und die Arbeit in Kleingruppen.

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Zielgruppe:

Für alle Hebammen, - ob Teammitglied, Führungskraft, Selbstständige oder Wissenschaftlerin, die trotz steigender Belastung ihre Arbeitszufriedenheit und eigene Gesundheit fördern wollen.

Indiesem Online-Seminar lernst Du...

- Wie Du eine gesunde Haltung zu Abgrenzung findest.
- Wie Du Glaubenssätze identifizierst, die einer Abgrenzung hemmend entgegenstehen.
- Wie Du für Dich und Deine Gesundheit einstehst und dies wertschätzend und professionell kommunizierst.
- Was in diesen schwierigen Momenten im Gehirn passiert und wie Du mit dem entstehenden Ärger oder dem schlechten Gewissen umgehen kannst.
- Welche spannenden Mechanismen hinter Teamdynamiken und Glaubenssystemen stehen.
- Deine Grenzen zu kennen und kommunizieren zu können schenkt Dir Leichtigkeit, selbstbestimmte Zeit und Respekt für die eigenen Belange.

Außerdem ist es der Schlüssel dazu lange, gesund und mit Freude eine »gute Hebamme« sein zu können!

Referentinnen: Dr. Julia Titze oder Mittelstadt Jennifer

Änderungen vorbehalten !!!