

# Mir geht's gut! Psychohygiene für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Onkologie

<b>ProjektleiterIn:</b>	DGKS Gabi Dammayr
<b>AuftraggeberIn:</b>	PDL Fr. Regina Kickingeder
<b>Projektteam:</b>	DGKS Julia Doplbaur DGKP Roland Honeder Viktor Ribisch Mag. Birgit Wille- Wagner AH Martina Wolfesberger
<b>KonsulentInnen:</b>	keine
<b>Projektstart:</b>	8. Jänner 2013
<b>Projektende:</b>	16. April 2013



In Fröhlichkeit  
den Menschen dienen

Allgemein öffentliches Krankenhaus  
**Elisabethinen Linz**

## Ziele des Projektes:

- Ein Leitfaden zur Psychohygiene für Mitarbeiter der Neutropenie Station, indem Werkzeuge aufgezeigt werden, wie man gut auf sich selbst Acht gibt, um mit den Belastungen des Arbeitsalltages fertig zu werden.

## Inhalte des Projektes:

- Erstellung des Leitfadens mit folgenden Themen: 5 Säulen der Identität, Stehen deine 5 Säulen? Distanz, Reflexionsbogen, Wie ist es um meine Psychohygiene bestellt? Schritte zur psychischen Gesundheit, Burnout Gefährdung Selbsttest, Mit wem kann ich reden?

## Persönliche Stellungnahme der ProjektleiterIn:

Seit fast 7 Jahren arbeite ich an der Hämato- onkologischen Abteilung im Krankenhaus der Elisabethinen Linz.

Hier betreuen wir schwerstkranke Menschen mit bösartigen Erkrankungen des Blutbildenden Systems.

Durch die fortschrittlichen Therapiemöglichkeiten betreuen wir oft Patienten über sehr lange Zeiträume. Die Pflege dieser Patienten verlangt jedem Einzelnen unseres Teams viel ab. Täglich müssen wir uns mit verschiedensten Punkten, wie sehr langwierigen oder scheiternden Therapien, Trauer und Tod auseinandersetzen.

Dass dies nicht spurlos, an uns als Betreuende vorüber geht, ist klar.

Man lernt diese Menschen oft sehr gut kennen, nicht immer kann man professionelle Distanz bewahren.

Und so hatte ich die Idee zum Leitfaden Mir geht's gut, denn ich bin mir sicher, wenn es uns selbst gut geht, können wir die uns anvertrauten Menschen besser begleiten.