

Bericht 15. Städtische Konferenz Palliative Care Stadt St.Gallen

Tag und Zeit	27. September 2022, 17.00 bis 19.30 Uhr
Thema	<i>Bevor ich sterbe möchte ich gestalten für mich meine Patienten und deren Angehörige</i>
Ort	Kirchgemeindehaus Lachen, Burgstrasse 104, St.Gallen
Protokoll	Susanne Müller
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüssung 2. Bericht aus der Geschäftsstelle 3. Projekt «Bevor ich sterbe möchte ich...» Elisa Hartmann 4. Bildband 5. Bevor ich sterbe möchte ich gestalten für mich meine Patienten und deren Angehörige → Referat Tamara Scherer 6. Workshop / Diskussionsrunde 7. Dank

1. Begrüssung

Andrea Kobleder begrüsst die Teilnehmenden und informiert über das Programm des Abends.

2. Bericht aus der Geschäftsstelle

Yvonne Würth begrüsst die Referentinnen Tamara Scherrer und Elisa Hartmann und die Firma Advery und berichtet von der Geschäftsstelle.

Hier ein Auszug:

Im vergangenen Jahr hat vor allem Das Projekt «Bevor ich sterbe möchte ich...» im Mittelpunkt der Arbeit gestanden.

Der Palliative Care A2 Kurs ist im Wienerberg erfolgreich gestartet.

Die Homepage des Forums Palliative Care St. Gallen wurde erneuert, wirkt nun viel frischer und moderner.

Die HV musste in diesem Jahr per Zoom durchgeführt werden. Im Anschluss fand das gut besuchte Referat von Bea Goldman über den Einsatz von Cannabis in der Medizin / Palliative Care statt.

Ein Letzter Hilfe Kurs wurde im Rahmen des Projekts bevor ich sterbe... durchgeführt.

YW. Bedankt sich für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung beim Vorstand und stellt die Mitglieder des Vorstandes vor.

3. Projekt «Bevor ich Sterbe möchte ich...» Elisa Hartmann

Berichtet vom Projekt «bevor ich sterbe möchte ich...». Sie war eine von zwei Initiantinnen des Projekts und hat das erste Mal am Demenzkongress von dem Kunstprojekt von Candy Chang gehört und wollte dieses Projekt auch in St. Gallen lancieren.

Mit Jacqueline Wenger (Initiatorin) von der Dienststelle Gesellschaftsfragen der Stadt St. Gallen Schwerpunkt Alter nahmen sie dann Kontakt zu den anderen Teilnehmern des Projekt auf.

Die Finanzierung war nicht einfach, vieles musste über Zoom organisiert und besprochen werden.

Im Mai startete der Event, die Tafel/der Kubus wurde am Bahnhof feierlich eingeweiht, und im Laufe des Monats an verschiedenen Standorten aufgestellt. Die Erwartungen der projektm Mitglieder wurden mehr als übertroffen.

Rund um das Projekt gab es den ganzen Monat diverse Veranstaltungen, Workshops, Gottesdienste, Filmvorführungen usw.

Die Firma Advery begleitete das Projekt mit dem Ziel einen Bildband über das Projekt zu erstellen.

4. Bildband

Yvonne Würth präsentiert den Bildband welcher aus dem Projekt von der Firma Advery erstellt wurde. Advery hat die Wünsche und Anliegen darin sehr gut umgesetzt. Yvonne. bedankt sich herzlich bei Advery für die gute und konstruktive Zusammenarbeit. Der Bildband ist sehr gut gelungen und schön gestaltet.

Advery ist eine Werbeagentur welche aktuell 20 Lernende mit psychischen oder körperlichen Schwierigkeiten ausbilden.

Der Leiter der Werbeagentur Stefan Grob berichtet zusammen mit der Projektleiterin Lea Hobi über die Umsetzung des Projekts. Für sie war es ein sehr grosses Projekt und dank dem eigenen Team und der sehr guten Zusammenarbeit mit dem Projekt-Team wäre dieses Buch nicht zustande gekommen.

Die grösste Herausforderung war die Planung. Während des Projekts war vor allem die Foto Crew sehr gefordert. Für die Fotos war das Wetter entscheidend. Es benötigte 3 Etappen Vorbereitung Durchführung und danach die Bearbeitung.

Da in der Agentur Lernende mit leichten Handicaps mitarbeiten, musste abgeklärt werden wie weit sie das Thema belastet, aber sie waren sehr interessiert. Das Thema regte die Mitarbeiter zu Diskussionen an und hat vieles ausgelöst. Herr Grob spricht sein grosses Dankeschön an die sehr interessante und gute Zusammenarbeit mit dem Projektteam aus.

5. Bevor ich sterbe, möchte ich Gestalten:

Referentin Tamara Scherrer Psychologin & Psychotherapeutin, Mentorin für Therapeuten

Der Vortrag ist für Berufsgruppen, die im palliativen Bereich tätig sind und für Alle, die etwas auf dieser Welt bewirken wollen.

Schlüssel 1 Ich meine Expertise, Meine Leidenschaft:

Was mach ich aus meinen Erfahrung egal ob ich mein Beruf gewählt habe oder nicht

Ja ich habe daraus etwas ganz Tolles gemacht.

Eigene Werte bestimmen und diese Umsetzen.

Vorstellungen und Wünsche und die Realität sind zwei Paar Schuhe:

Einsparungen (weniger Personal und mehr Aufgaben)

Zu wenig Zeit für den Patienten

Zu viel Bürokratie usw.

Du

Es ist so viel Wissen, Erfahrung, Kompetenz und Leidenschaft da.

Aber vieles kann nicht umgesetzt werden

Es macht auf Dauer unzufrieden,

Dienst nach Vorschrift

Fühlen uns machtlos können nicht gestalten

Was ist der erste Gedanken am Montag-Morgen, wenn man zur Arbeit geht?

Du & Dein (Be-) Wirken

Was sind meine wichtigsten Werte?

Was ist meine Vision?

Als Privat oder Fachperson

Schlüssel 02

Aktiv Gestalten

Unter der Berücksichtigung der Werte und meiner Persönlichkeit

Eigentlich würde man gerne mehr tun, aber die Rahmenbedingungen sind begrenzt.

Wie wäre es wenn es keine Begrenzungen gäbe, was würde ich dann tun?

Welches sind meine Herzensthemen, für was brenne ich?

Auch einmal gross Denken.

Wie kann ich die Grenzen des bestehenden Systems etwas öffnen, wo gibt es Möglichkeiten etwas zu Gestalten Aus dem Denken rauskommen und nicht die anderen verantwortlich machen, dass wir so begrenzt sind. Sondern sich selber Gedanken machen wie man etwas Gestalten kann innerhalb den gegebenen Grenzen neue Möglichkeiten schaffen.

Anstatt ich arbeite das, zu sagen, was möchte ich eigentlich Arbeiten.

Sich überlegen wie viel Zeit bleibt mir noch von meinem Leben, was möchte ich machen, damit man am Lebensende mal sagen kann das habe ich alles Geschaffen. Welches Motto soll der Lebensabschnitt bekommen was möchte ich noch tun oder erleben.

Denke nicht immer an mich selber!

Es geht nicht darum etwas zu ändern damit es mir bessergeht, sondern was kann ich ändern damit auch meine Kollegen, Familie usw. etwas davon haben.

Die Beschenkten sind in der Regel weniger Glücklicher als die welche Schenken.

Es gibt 1000 Gründe weshalb im Moment nicht aktiv gestaltet werden kann, deshalb ist es wichtig die kleinen Dinge zu verändern oder zu Gestalten.

Schlüssel 3 Konkrete Tipps

Kleine Gesten, grosse Wirkung
man macht bereits vieles, aber unbewusst.

Es geht darum ganz bewusst sich dinge vorzunehmen, welche meinem Gegenüber wie auch mir guttun.
Sich auch mal Zeit nehmen und Aushalten und nichts sagen.

Sich überlegen; Welches sind meine persönlichen wertvollen Tipps die ich während der Arbeit in der Regel weitergebe.

Z.B. fragen wie geht es Ihnen heute? Was kann ich konkret für Sie tun? Dem Gegenüber auf diese Frage Zeit für die Antwort geben.

Klare Kommunizieren

Für eine gute Stimmung sorgen, z.B. Musik welche gern gehört wird abspielen

Sich überlegen was ich in der begrenzten Zeit machen kann, was ist dennoch möglich.

Ein Stück Natur in den Pflegealltag bringen

Wissen vermitteln:

In dem man mit wenig Informationen einfach komplizierte Diagnosen erklärt, dem Gegenüber etwas in die Hand geben, z.B. einen Flyer oder mit Videos anschaulich machen.

Beziehungen aufbauen und Vertrauen fördern

Mit dem Gratis Grafik-Tool von Canva (<https://www.canva.com/>) können Flyer, Karten usw. gestaltet werden.

Z.B. Visitenkarten mit aufmunternden Sprüchen.

Dein Leben

Deine Verantwortung

Dein (Meister)-werk

Lebe deine Beste Version

Tamara Scherrer.

6. Workshop

An 4 Tischen wurde das Thema aktiv Gestalten weiter diskutiert.

Tipps für den Alltag und Beruf aus den Workshops:

Der Fokus soll auf das halbvoll und nicht auf das halbleere Glas gelegt werden

Sich selbst sichtbar machen im Team wie auch bei den Patienten und deren Angehörigen

Zeit schenken

Geschenke bringen

«ich habe ein offenes Ohr für dich»→ Beruflich wie auch Privat

Humor in den Pflegealltag bringen→ Einen Clown einladen, selber eine rote Nase tragen

Sicherheit vermitteln→ Aufklärung

Gefühle zulassen → bei sich selbst und bei anderen

Teamevent → zusammen Essen gehen

Singen, Tanzen, Musik

Hand Heben da sein 2 Min. für die Familie

Den Kollegen/Kollegin Fragen wie es ihr heute geht

Verlässlichkeit → ich bin für sie da

Echte Komplimente machen

Ruhe ausstrahlen → Langsame Bewegungen, auf Atmung achten

Spontanität behalten → Leben!

Gelegenheiten ergreifen / erkennen

Gefühl von daheim des Patienten herausfinden / gestalten

Mit einem Lächeln den Tag beginnen

Werte anderer nicht verurteilen

Vertrauens Vertrag schliessen

Eigene Werte und Werte der Anderen respektieren

Eigene Überzeugungen Hinterfragen

7. Dank

- Andrea Kobleder bedankt sich abschliessend bei den Referenten und Allen die Mitgewirkt und sich für den Abend eingesetzt haben. Ein herzliches Dankeschön an den Vorstand für die gute Zusammenarbeit.