

Villach, November 2016

## Das Psychiatrie-Projekt

2012 wurde ich von der Oberschwester der **Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie (APP) des Klinikums am Wörthersee**, Edith Laure, eingeladen, den Achtsamkeitsansatz für die psychiatrische Pflege der psychiatrischen Abteilung des Klinikums am Wörthersee einzuführen. Als erste vollversorgende stationäre Psychiatrie in Österreich war unser Ziel die Haltung der Achtsamkeit auf der Ebene der Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen, der achtsamen Teamkultur und des achtsamen Umgangs mit Patienten umzusetzen. Gerade für multiprofessionelle Teams in der stationären Psychiatrie ist es wichtig, sowohl auf die eigene Psychohygiene und den heilsamen Umgang miteinander als auch mit den Patienten zu achten. Die Pflegekraft bzw. die Therapeutin wirkt maßgeblich durch ihre Beziehungsarbeit mit dem Patienten als Instrument der Heilung.

Doch worin besteht nun diese achtsame innere Haltung? Sie besteht in einer offenen Wachheit, die wertschätzend das wahrnimmt, was im Moment geschieht. Diese Haltung der wachen Präsenz und wohlwollenden Gelassenheit verändert den Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen als auch den Umgang mit KollegInnen und Patienten.

Nach der Planung des Projektes begannen wir 2012 mit einem 8-Wochenkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit den Pflegeleitungen der 10 psychiatrischen Stationen. Der Kurs richtete sich in seiner Grundstruktur nach dem MBSR-Ansatz nach Jon Kabat-Zinn und umfasst acht wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Stunden und ein Ganztagesseminar. Zusätzlich integrierten wir in den Kurs einen psychiatrischen Notfallkoffer als ein standardisiertes Set von Handlungsvorschlägen die einfach und deeskalierend sind und von Pflegekräften in psychiatrischen Akutsituationen angewandt werden können. Als psychiatrische Sub- und Akutsituationen definierten wir Panik, Aggression, suizidale Einengung, innere Anspannung, Schlafstörungen, dissoziatives Erleben, Angst, Selbstentwertung, sozialer Rückzug und Inaktivität. Wir nannten unseren Ansatz Achtsamkeitsbasierte Psychiatrische Pflege.

Im Zeitraum von 2012 bis 2014 fanden insgesamt sechs 8-Wochenkurse Achtsamkeitsbasierte Psychiatrische Pflege für die MitarbeiterInnen der APP und zwei 8-Wochenkurse für die MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Klinikums am Wörthersee (NPKJ) statt. Begleitend dazu wurde 2015 ein Symposium dazu veranstaltet und Vorträge zum Thema Achtsamkeit in der Psychiatrie organisiert. Für dieses Projekt bekamen wir Anerkennungen und Preise von dem Österreichischen

Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (2014)  
eine Einrichtung des Gesundheitsministeriums, den Österreichischen  
Kommunikationspreis des Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz  
(2015) und einen Gesundheitspreis der Stadt Klagenfurt (2015).