MEIN ERFAHRUNGS- & WISSENSSCHATZ

Ich verunglückte 2005 mit den Folgen
einer kompletten Querschnittlähmung
und weiteren zusätzlichen Komplikationen.

Auf meinem Weg, wieder zu einem aktiven,
lebensfrohen und das Leben bejahenden Menschen
zu werden, durfte bzw. musste ich sehr viele Erfahrungen
& Gefühlswelten eines Betroffenen er- & auch durchleben.

„Nur wer für etwas brennt, kann ausbrennen."

Meine Gesundung reicht vom künstlichen Tiefschlaf,
der körperlichen u. psychischen Rehabilitation,
begleitet von einigen Rückschlägen, bis zu meiner
erfolgreichen gesellschaftlichen Wiedereingliederung.
Mit ein paar kleinen Einschränkungen lebe ich wieder
mein Leben und sehe es als eine meiner Aufgaben,
aus meiner Krise eine Chance für akut Querschnittbetroffene
zu machen.

Seit 2009 begleite und unterstütze ich Betroffene
und ihre Angehörigen mit Rat & Tat, sowie einigen
spezialisierten Netzwerk-Partnern.

Mit Juli 2012 stelle ich nun auch in Linz mit dem
„*Netzwerk Quer-schnitt*" ein 2. Österreichisches
Kompetenz-Zentrum für Personen mit einer
Querschnittlähmung oder -Sympthomatik,
deren Partner/Partnerinnen und pflegende Angehörige!

- NEU -
Muster-START-Wohnung
für Rollstuhlfahrer!

DGKP RICHARD SCHAEFER
geboren 1961

- Dipl. Gesundheits- & Krankenpfleger (für Neurologie/Psychiatrie)
- Fachpfleger für Psychosomatik
- Krisenintervention & Trauma-Begleitung
- Psychosozialer Krisenmanager
- Gründer & langjähriger Leiter des Psychologischen Notfallteams im Roten Kreuz Linz/Stadt
- Stress- & Ressourcen-Moderator
- Dipl. Sexualberater & -Pädagoge
- Notfallseelsorger

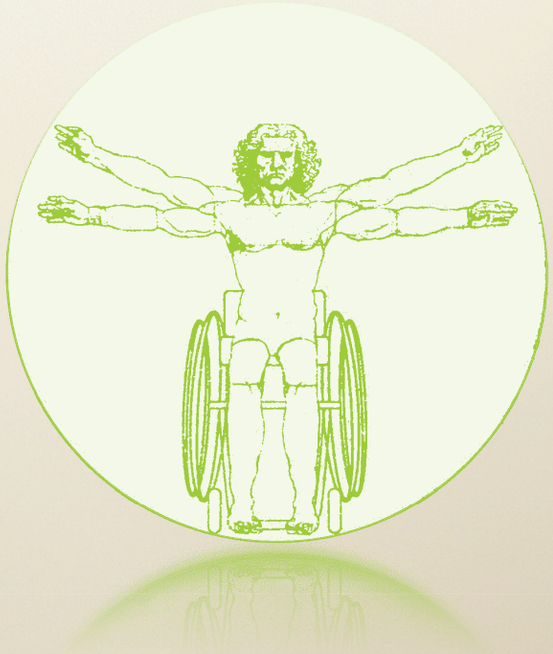
MEIN TIPP
Registrieren Sie sich KOSTENLOS in meinem Netzwerk
für –Querschnittbetroffene www.quer-schnitt.net.
Treffen Sie Menschen in ähnlichen Situationen und holen Sie sich viele
Tipps aus meinem Erfahrungsschatz.

NETZWERK QUER-Schnitt
Scharitzerstrasse 2-4/4/20
A-4020 Linz/Donau
HOTLINE +43 676 9356144
E-Mail: netzwerk.quer-schnitt@liwest.at

www.quer-schnitt.net

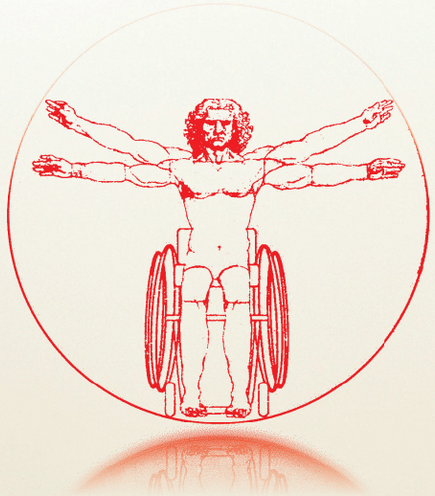
design by www.abs-design.at

PFLEGECOACHING & BURNOUT PRÄVENTION



FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

www.quer-schnitt.net

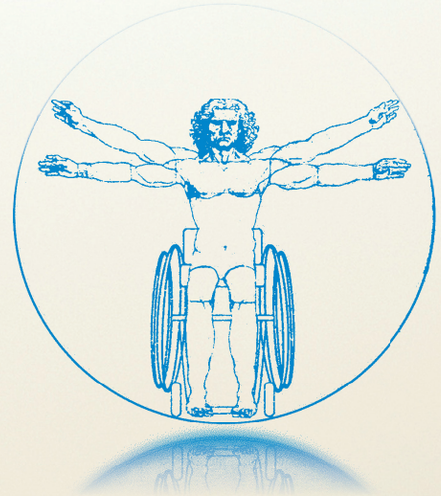


BRENNPUNKT

Von pflegenden Angehörigen bzw. dem Pflegepersonal im Krankenhaus wird große fachliche & menschliche Kompetenz erwartet. Besonders ist die psychische Belastung durch die Pflege sehr hoch.

Als besonders belastende Stiuation gelten:

- **mögliche Verhaltens- & Wesensveränderungen** der betroffenen Person (z.B. Aggressionen, Undankbarkeit, scheinbare Boshaftigkeit)
- **bauliche & räumliche Unzulänglichkeit**
- **Aufgaben der Pflegetätigkeit** mit denen man sich eventuell bis dato noch nicht auseinander setzen musste (Ausscheidungen, Kathedern usw.) Die Grenzen in der Beziehungsebene verschieben sich
- **Wie gehe ich mit neu eintretenden Veränderunge um** ohne zum hilflosen „Helfer“ zu werden
- **Wie, was, wo kann ich mir an Unterstützungholen**; wo finde ich welche Hilfsmitteln
- **Gleichzeitig Probleme am Arbeitsplatz und in der Familie/Partnerschaft** (durch Pflege oder einem belastenden Ereignis) können mit der zunehmende Leistungserwartung und dem Leistungsdruck zur Erschöpfung oder einem Zusammenbruch führen!

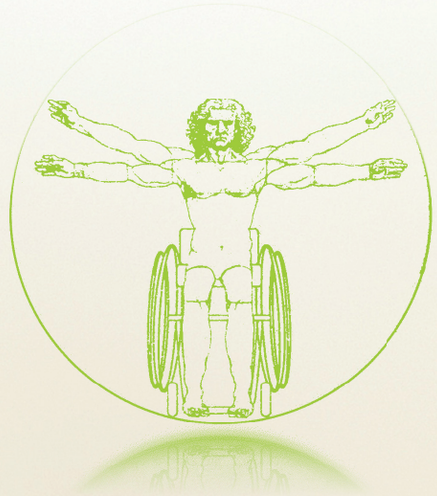


IHR NUTZEN

Querschnitt ist nie Durchschnitt.
Ich nehme mir Zeit um individuell auf Sie und ihre Situation einzugehen.

Dieses belastende bzw. ev. gar schwer belastende Aufgabe der Pflege besser in den Griff zu bekommen.

- Unterstützung um sich wieder zu einem handlungsfähigeren Lebensalltag und sozialem Umfeld zurück zu entwickeln.
- Ressourcen wecken und Lebenskraft & -freude tanken.
- Methoden in der Krisenbewältigung des veränderten Wesen/Charakters derbetroffenen Person
- Ihr Leben wieder aktiver zu gestalten und zu leben
- Stressbewältigungsstrategien – Erleichterungen im Pflegealltag zu erkennen und zu nutzen lernen
- Meine Zeit und Gesprächsbereitschaft für SIE
- Ich kenne „beide Seiten“ – als Zu-Pflegender und auch als Pflegender sehr gut !



BURNOUT PRÄVENTION

Burnout entsteht nicht nur durch einzelne Ereignisse. Es kann sich auch ein Entwicklungsprozess ergeben, der dann zu einem Burnout führen kann. Dies bedeutet nicht nur den Verlust des Wohlbefindens, sondern ist eine sehr schwere und lange Erkrankung die den ganzen Körper betrifft.

Die Symptome sind denen einer akuten Belastungsreaktion sehr ähnlich, treten jedoch eher langsam „schleichend“ auf.

BURNOUT-PRÄVENTION HILFT:

- die Freude an Ihrem persönlichen und beruflichen Leben zu erhalten
- bei der Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens
- die Erholung von bereits belastenden Gefühlen/Symptomen zu beschleunigen

ZUR BURNOUT-PRÄVENTION BIETE ICH:

- Persönliches Einzelgespräch
- Information und Schulung über Entstehung und Bearbeitungsmöglichkeiten eines Burnouts
- Gemeinsames Erarbeiten Ihrer persönlichen Risikofaktoren
- Gemeinsame Entwicklung von Verbesserungsstrategien zur Wiedererlangung Ihres Wohlbefindens