

## Kleine Herzen Hannover e.V. - Hilfe für kranke Kinderherzen

Mitglied im "Bundesverband Herzranke Kinder e.V." (BVHK) und im Freundeskreis Hannover e.V.

Vorsitzende Ira Thorsting | Wirringer Str. 21a | 31319 Sehnde

Telefon 0179 5097103 | ira.thorsting@t-online.de

### Presseinformation

Hannover/Sehnde, 4.1.2021

## Klinik-Mitarbeiter bauen Stress ab

### Achtsamkeit und Kommunikation sollen für Entspannung sorgen

Themen wie „Selbstfürsorge, Achtsamkeit und Kommunikationstraining“ stehen auf dem Stundenplan. „Wir können anderen nur helfen, wenn wir uns selbst helfen und achtsam mit uns umgehen.“ Davon ist Dr. Michael Sasse überzeugt. Er ist der leitende Oberarzt der Kinderintensivstation der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH). Darum haben Ärzte und Pflegekräfte der Station im letzten Jahr an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen und sich gestärkt für den stressigen Alltag im Krankenhaus. Etwa 100 Mitarbeiter sind auf der Intensivstation beschäftigt. Finanziert wurden die Kurse vom Verein „Kleine Herzen Hannover“. „Dieses Angebot ergänzt hervorragend unser Programm für Krisenbegleiter“, so Vereinsvorsitzende Ira Thorsting. „Kleine Herzen Hannover“ ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2006 einmalige und bereits mehrfach bundesweit ausgezeichnete Projekte in der Kinderherzlinik der MHH anbietet.

Zusammen mit der Trainerin Tina Boll aus Hannover haben die medizinischen Mitarbeiter daran gearbeitet, für einen persönlichen mentalen Ausgleich zum aufreibenden Dienst mit den schwer erkrankten Kindern zu sorgen. Und der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. „Tina hatte tolle, schnell umsetzbare und praktische Tipps für unseren Alltag auf Station, aber auch für unseren Alltag zu Hause,“ betont Teilnehmerin Hannah. Einmal pro Woche konnten sich die Mitarbeiter einfach mal für 60 Minuten fallen lassen. Und die Ärzte und Pflegekräfte hatten es auch nötig – gerade jetzt während der großen Belastung durch die Corona-Pandemie. Das Training unterstützte die Teilnehmer dabei, beispielsweise mit Meditationen aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Außerdem wurde das Klinikpersonal darauf vorbereitet, in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren. Dr. Michael Sasse: „Ohne Selbstfürsorge und Achtsamkeit in Bezug auf sich selbst ist dieser so stark fordernde Beruf nicht durchzuhalten.“

Es gab im letzten Jahr noch ein zweites Angebot für die Ärzte und Pflegekräfte, das auch vom Verein „Kleine Herzen“ finanziert wurde. In diesem Seminar ging es um die Kommunikation. Das Konzept entwickelte „DIE Akademie im Gesundheitswesen“ aus Bad Honnef. Ihr Auftrag: Dafür sorgen, die mangelhafte Kommunikation sowohl innerhalb des Teams als auch zu anderen Bereichen zu reflektieren und geeignete Maßnahmen zur Verbesserung zu ergreifen. Dr. Sasse: „Die Kommunikation ist für die weitaus meisten Probleme im Team verantwortlich. Wollen wir besser werden, ist das der zentrale Angriffspunkt.“

Im Kurs ging es vor allem darum, die Erwartungen der Patienten, die besondere Situation der Kinder und deren Eltern zu reflektieren und sich darauf einzustellen. „Es kommt darauf an, im richtigen Moment das Richtige zu sagen“, meinte



Kleine Herzen Hannover e.V.  
Hilfe für kranke Kinderherzen

ist Preisträger von:



Dozentin Jana Höhn. Auch das Verhalten in besonders schwierigen und eskalierenden Situationen wurde beleuchtet und anhand von konkreten Beispielen besprochen. „Besonders die Perspektivwechsel im Team haben viel Verständnis für das gegenseitige Handeln geschaffen“, betont Dr. Sasse. Das Training sei sehr praktisch auf die eigene Situation ausgelegt. „Das hat uns ganz effektiv vorangebracht.“ Es sei klar geworden, dass die Kommunikation einem beständigen Verbesserungsprozess unterliege. Dr. Sasse: „Wir können nie nachlassen, uns in diesem Bereich zu verbessern.“ Das fanden auch die Teilnehmer. Sie würden sich wünschen, dass dieses Training auch in diesem Jahr fortgesetzt werden könne. Der Verein „Kleine Herzen“ hat den dringenden Bedarf erkannt und die Finanzierung bereits zugesagt. Vorsitzende Ira Thorsting bekräftigte noch mal die Notwendigkeit dieser Angebote – gerade jetzt in der überaus schwierigen Corona-Krise.

### **Über Kleine Herzen Hannover e.V.**

Kleine Herzen Hannover ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2006 einmalige und bereits mehrfach bundesweit ausgezeichnete Projekte in der Kinderherzkllinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) anbietet, die alle auch immer „Hilfe zur Selbsthilfe“ bedeuten. Denn: Jedes Jahr werden allein in Deutschland etwa 8.000 Kinder mit einem Herzfehler geboren. Den meisten kann mit modernsten medizinischen Mitteln geholfen werden. Die Forschung macht ständig Fortschritte. Deutsche Kinderkardiologen und Kinderherzchirurgen gehören zu den besten weltweit. Für die Familien der kleinen Patienten aber bleibt die Belastung, das Monate oder Jahre dauernde Bangen. Es tut weh, ein Kind in der Klinik allein lassen zu müssen, aber nicht alle Familien haben das Glück, dort zu wohnen, wo es ein Herzzentrum gibt. Kleine Herzen Hannover ist ein kleiner Verein, der bewusst auf einen Verwaltungsapparat verzichtet. Darum wird jeder Spendencent in genau definierten Projekten umgesetzt.

#### **Pressekontakt:**

Ira Thorsting, Vorsitzende von Kleine Herzen Hannover e.V.

Wirringer Str. 21a | 31319 Sehnde

Tel.: 0179 5097103

Mail: [Ira.Thorsting@t-online.de](mailto:Ira.Thorsting@t-online.de)

Internet: [www.kleineherzen.de](http://www.kleineherzen.de)

Facebook: <https://www.facebook.com/kleineherzenhannover/>

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCvgF2O\\_yR8YXfouCQ\\_gQN0A](https://www.youtube.com/channel/UCvgF2O_yR8YXfouCQ_gQN0A)



Foto: [www.kleineherzen.de](http://www.kleineherzen.de)