

Insa Busse

Koordinatorin der Gesundheitsregion
Projektkoordinatorin 3GP im Landkreis Gifhorn
Landkreis Gifhorn
Allerstr. 21, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 - 82 711
E-Mail: Insa.Busse@gifhorn.de
www.gifhorn.de

Annelie Fasterling

Projektkoordinatorin 3GP im Landkreis Peine
Landkreis Peine
Winkel 31, 31224 Peine
Tel.: 05171 - 401 9110
E-Mail: a.fasterling@landkreis-peine.de
www.landkreis-peine.de

Das Projekt findet in Kooperation zwischen dem Landkreis Gifhorn und dem Landkreis Peine im Rahmen der Initiative „Gesundheitsregion“ statt.



...natürlich stark!



Kontakt und Information
Landkreis Gifhorn
Schlossplatz 1, 38518 Gifhorn
E-Mail: Insa.Busse@gifhorn.de
Tel.: 05371 - 82 711

Stand: 09/2019

**3GP - GUT, GELASSEN UND
GESUND PFLEGEN**

STRESSPRÄVENTIONSPROGRAMM
FÜR PFLEGENDE

Das Projekt Gut, Gelassen und Gesund Pflegen (3GP), welches durch die Gesundheitsregionen Niedersachsen gefördert wird, ist aktuell für den Projektzeitraum vom 01.08.2018 bis zum 31.12.2019 angelegt.

3GP beinhaltet die Implementierung eines Unterstützungsprogramms für professionell Pflegende in der Ausbildung und den ersten Berufsjahren zum Erlernen individueller Strategien zur Bewältigung berufsbedingter Belastungen.

Es handelt sich hierbei um ein übergreifendes Projekt in den Gesundheitsregionen des Landkreises Gifhorn und des Landkreises Peine, welches auf der Masterarbeit zweier Psychologinnen der Technischen Universität Braunschweig basiert, welche ein Stresspräventionsprogramm (3GP) für Gesundheits- und Krankenpflegeschüler entwickelt haben.

Die Teilnehmenden sollen Instrumente an die Hand bekommen, die ihnen helfen Resilienzen zu entwickeln, die individuelle Stresssensibilität zu erhöhen, effektive Stressbewältigungsstrategien auf- und auszubauen sowie die Stressresistenz zu steigern.

Ziel des Projektes ist die Resilienzbildung der Pflegenden, um die Chancen auf eine größere Arbeitszufriedenheit und somit auf einen Abschluss der Berufsausbildung bzw. einen nachhaltigen Verbleib im Beruf zu erhöhen.



VORGEHEN

Das Projekt 3GP wird an den ortsansässigen Kranken- und Altenpflegeschulen in den Gesundheitsregionen Gifhorn und Peine durchgeführt. Den Pflegeschüler/-innen und Berufsanfänger/-innen werden im Rahmen der angebotenen Schulungen unterschiedliche Methoden individueller Bewältigungsstrategien im kognitiven, emotionalen und körperlichen Bereich angeboten. Aus diesem Angebotsspektrum können die Teilnehmenden für sich passende Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Beanspruchungen herausfinden.

Für die Pflegeschüler/-innen des 1. bis 3. Ausbildungsjahres wird das Programm innerhalb des Unterrichts und für die Berufsanfänger/-innen im Rahmen von Projekttagen angeboten und durchgeführt.

Dazu wird zunächst im Rahmen einer Belastungsanalyse geprüft, welche Stressoren in den verschiedenen Projektgruppen vorhanden sind und wie diesen begegnet werden kann.

INHALTE DER SCHULUNGEN

- Entspannungstechniken
- Problemlösetraining
- Kommunikation
- Kognitive Umstrukturierung
- Zeitmanagement
- Umgang mit Mehrfachbelastungen
- ...

ZIELGRUPPE

- Schülerinnen der Pflegeberufe
- Examierte Pflegekräfte in den ersten Berufsjahren

ZIELE

- Stärkung der Mitarbeitergesundheit
- Stärkung der Arbeitgeberattraktivität
- Stärkung des Berufsimages „Pflege“

