

Newsletter



Guten Tag, liebe Mitglieder und Interessierte,

für viele von uns hatte sich zum ausgehenden Jahr ein Gefühl von Erschöpfung breitgemacht. Sowas, was man Materialermüdung nennen könnte, wenn man im Technik-Sprech bliebe.

Am liebsten ab ins Bett, den Kopf unter die Decke und erst wieder rausschauen, wenn hoffentlich alles wieder beim Alten ist. Wäre das denn überhaupt möglich und würden wir es dann wirklich wollen?

Erschöpfung als geteiltes und somit halbes Leid

In diesen Zeiten, in denen sich das Lebensgefühl von vielen, wenn nicht allen, so bleiern und mühselig anfühlen mag, ist der Wunsch nach Rückkehr zum Gewohnten, Vertrauten, Sicherem mehr als nachvollziehbar. Bleiben wird er wohl unerfüllbar.

Könnte es uns deshalb vielleicht helfen, dass wir uns alle einem gesamtgesellschaftlichen Gefühl von Erschöpfung anschließen und das sogar als entlastend empfinden könnte?

Geteiltes Leid als halbiertes gewissermaßen. So formuliert es [Prof. Dr. Christian von Scheve, Soziologe an der FU Berlin](#), und sieht darin ein Deutungsangebot, wenn er aktuelle Forschungsergebnisse zu Belastungen und damit einhergehendem Erschöpfungserleben anschaut.

Krise als Zustand von Veränderung und Transformation

Die fetten Jahre sind also vorbei, oder wie es Altkanzlerin Angela Merkel unlängst in einem lesenswerten Interview dem Journalisten Alexander Osang in den Block diktierter, die letzten Jahre seien wir in Europa reich beschenkt gewesen, ohne Krieg und wesentliche disruptive Umbrüche. Normal sei das nicht gewesen, so Merkel.

Spannend wie ein guter Krimi liest sich das [Dissertationsprojekt der Historikerin Sarah Bernhardt](#), die „Erschöpfung als Signum der Moderne“ beschreibt und die annimmt, dass wir vermutlich heutzutage schier durchdrehen würden, wären wir Veränderungen ähnlich denen zur Industrialisierung ausgesetzt.

Was wäre wenn...

Was wäre, wenn das, was wir multiple Krisen nennen, viel eher ein Umstand und Ausdruck von Veränderung und Transformation wäre? Und damit einhergehende Gefühle wie Überforderung, Müdigkeit und Ausgelaugt Sein eine Reaktion auf eine weitere Zeitenwende?

Wäre es uns und wenn ja, wie, dann vielleicht sogar möglich, daraus erneut Kraft zu schöpfen, könnten wir Zuversicht entwickeln, gar Hoffnung wagen? Welche Antworten würden wir dann, wenn wir uns darauf einließen, finden können?

Welche Ideen dürften sich entwickeln und gemeinsam zu etwas Neuem, Brauchbaren, verweben?

Wenn wir uns dafür entscheiden würden, loszugehen und wieder einen ersten Schritt zu gehen, die Spur aufnehmen, nach neuen Mustern des guten Gelingens zu suchen, welche Anhaltspunkte würden sich dann zeigen dürfen?

Anhaltepunkte für Anhaltspunkte

Anhaltepunkte für Anhaltspunkte werden wir mit vereinten Kräften im Netzwerk auch in diesem Jahr schaffen. Anhaltepunkte zum Anhalten, Innehalten, womöglich Durchhalten, in jedem Fall zum Aufhalten - Hände, Kopf, Verstand, Herz - zum Auftanken, Aufnehmen, Austauschen.

Monatlich finden weiterhin die *45-minütigen Hands-ons* statt und eine breite Palette guten Wissens werden die Netzwerkmitglieder teilen. Eine [Vorschau auf die Themen finden Sie hier](#).

Weiterentwickeln werden wir das Format der *Video-Interviews*, um das Portfolio von Erkenntnissen und Best Practice zu vertiefen und reichhaltiger und diverser anwachsen zu lassen.

Zwei umfangreiche *Meet-Ups*, werden zum einen den Dauerbrenner Personalmangel aufgreifen, und ob und wie dem überhaupt noch zu begegnen sein könnte (im Frühjahr). Zum anderen wird das Herbst-Meet-up noch mal genauer systematisches BGM beleuchten.

Was du behältst, ist verloren, was du weitergibst, ist gewonnen (Sprichwort aus Georgien)

Ersten Input liefert das Hands-on im Januar, indem wir davon hören, wie die Ärztesgenossenschaft Nord den Raum für ein *Stressmanagement in Arztpraxen* geschaffen hat.

Wir erlauben uns, über den Tellerrand zu schauen und teilen mit Ihnen die Einladung des hypnosystemischen Netzwerks Rhein Ruhr, das sich mit Interessierten Ende Januar zur *digitalen Metalog Konferenz* an neue Perspektiven heranwagen wird, um durch den beruflichen Alltag zu surfen und kraftvoll den krisenhaften Zeiten zu begegnen.

Das Netzwerk lebt vom Netzwerken. Laden Sie weitere Interessierte ein, beteiligen Sie sich mit Ihren Ideen, werden Sie Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!

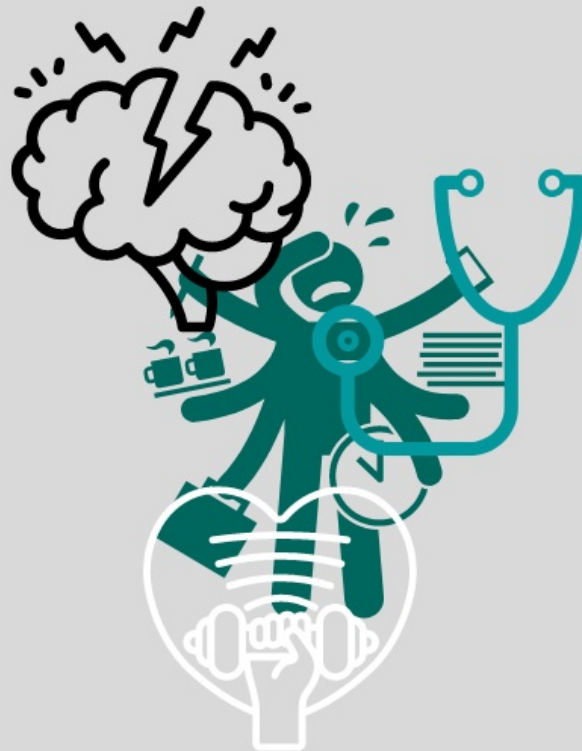
Ans Herz sei Ihnen die aktuelle Ausgabe des Magazins [brand eins](#) gelegt - aus verschiedenen Gründen. Und im Besonderen wegen des Beitrags über Ute Tobias von der Emdener Pflegegenossenschaft, die Mitglied im Präventionsnetzwerk Nord ist und deren Idee für

„Auswege aus der Pflege-Krise“ neben vier weiteren präsentiert wird. Großartig, Ute!

Lassen wir uns vom Brand ein Titel mitnehmen - Keine Panik! Wir schaffen das schon.

Herzliche Grüße und allerbeste Wünsche für ein helles und liches 2023 aus dem Präventionsnetzwerk Nord

Hands-on



„Stressmanagement für MFA´s - wie geht das?“

Mitglied im Präventionsnetz Nord, [Janine Bannick](#), selbstständig als Stress-Coach, hat zusammen mit der Ärztegenossenschaft Nord ein Angebot für medizinische Fachangestellte in Arztpraxen entwickelt.

Janine Bannick sagt:

"Die medizinischen Fachangestellten bilden das Rückgrat für eine gute ambulante medizinische Versorgung. Doch sie sind einer hohen Belastung ausgesetzt. Permanentes „Multitasking“ in den Bereichen Patient*innen, Ärzt*innen, Technik, Organisation verursachen oft Stress. Dazu kommen Zeitdruck, häufige Unterbrechungen und zwischenmenschliche Konflikte."

Das Angebot zum Stressmanagement wird im Hands-on vorgestellt und diskutiert.

24.01.2023

10:45 - 11:30 Uhr

Zoom Link

[https://us02web.zoom.us/j/2310239006?](https://us02web.zoom.us/j/2310239006?pwd=NnJzSldhdXBEL3Q2bVo5VXZjM21xUT09)

pwd=NnJzSldhdXBEL3Q2bVo5VXZjM21xUT09

Meeting-ID: 231 023 9006

Kenncode: SN

Das Hands-On wird aufgezeichnet und steht anschließend auf der Webseite zum Nachschauen zur Verfügung.

Informieren Sie sich [HIER](#) schon über weitere Hands-on Themen im Präventionsnetzwerk Nord in 2023.

über den Tellerrand



Am Freitag, den 27.01.2023, wollen wir uns erneut
gemeinsam der hypnosystemischen Perspektive widmen.



kraftvoll den multiplen Krisen begegnen

Nach den beflügelnden Metalog Konferenzen in den letzten drei Jahren wollen wir
den Faden gemeinsam weiterweben, Erfahrungen aus dem Alltag abgleichen und
das Hypnosystemische in unserem Erleben, Denken und Handeln weiter ausbauen.
Ein herzliches Willkommen an alle, die bisher mit dabei waren oder 2023 neu dazustoßen.

Metalog Konferenz - Hypnosystemisch durch den beruflichen Alltag surfen

**Was brauchen wir - als Personen ebenso wie Organisationen
- um gestützt und gestärkt durch die Krisen unserer Zeit zu
navigieren?**

Diese und weitere Fragen eröffnen die Möglichkeit des Austauschs
für den Tag. Im Sinne des Metalog, werden Format und Inhalt in
Einklang gebracht und in Methodenvielfalt aus Open Space, World
Café und Systemischem Dialog verbunden.

Der hypnosystemische Ansatz, begründet von Gunther Schmidt,
verknüpft Erkenntnisse und Methoden der modernen Hypnotherapie
nach Milton Erickson mit systemisch-konstruktivistischen
Beratungsansätzen.

Der Ansatz ist seit 25 Jahren in Coaching und
Organisationsentwicklung sowie im therapeutischen Bereich
verbreitet.

[Download des Flyers](#) zur Info und Anmeldung

27.01.23

9:15-17:00 Uhr

Online-Veranstaltung per Zoom

Teilnahmegebühr: 111€ inkl. Mwst.

Die Teilnahmegebühren werden, nach Abzug der administrativen
Kosten, an *Ärzte ohne Grenzen* gespendet.

Nachschauen und Nachlesen



nochmal anschauen

Newsletter und Veranstaltungsarchiv

Weil manchmal die Zeit für anderes gebraucht wird und es oft auch gut sein kann, etwas nochmal anzuschauen, für eine Vertiefung, für eine Frage, die sich vielleicht ergeben hat, stellen wir Ihnen auf der Webseite sowohl [alle Newsletter, inklusive dem aktuellsten, als PDF](#) zur Verfügung.

Darüber hinaus finden Sie [Unterlagen und Mitschnitte](#) zu unseren Veranstaltungen.

info@praeventionsnetzwerk-nord.de

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf gerovalid angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2022 gerovalid