

## 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

## „Wenn es irgendwann einfach mal zu viel wird... - Resilienz im Klinik-Alltag“

### Kostenloses Webinar für Ärzte & Pflegepersonal

**Sehnde, 10. Juni 2020.** - Verantwortung für menschliches Leben wiegt mitunter schwer - immer zu 100% voll da sein, das Beste geben und ständig Entscheidungen treffen, die Leid lindern, Krankheiten heilen und Menschen wieder gesund machen sollen. Ein berechtigter, aber sehr hoher Anspruch, der - so sehr wir uns auch anstrengen - nicht immer durchzuhalten ist.

Wir haben nicht immer alles in der Hand - die aktuelle COVID-19-Pandemie zeigt uns das sehr deutlich. Als wäre der „normale“ Klinikalltag mit Schichtdienst, hoher Verantwortung und zu wenig Personal nicht schon genug, gilt es in Zeiten von COVID-19, noch mehr Herausforderungen zu bewältigen und mit noch mehr möglichen Worst-Case-Szenarien fertig zu werden. Und auch das stecken viele Pflegekräfte und Ärzte in bewundernswerter Weise weg. Doch was ist, wenn das einmal nicht mehr gelingen will? Wenn ich merke, dass mir alles zu viel wird? Wenn ich möglicherweise jeden Tag alles gebe, dabei aber nicht mehr ein Gefühl der Zufriedenheit empfinde? Oder die Sinnhaftigkeit meines Tuns in Frage stelle, nicht mehr richtig abschalten kann, mich nicht mehr richtig erholen kann?

Spätestens dann ist es wichtig, Strategien zu kennen und zu nutzen, die helfen, resilienter, also psychisch widerstandsfähiger zu werden. Aber noch besser wäre, wenn ich damit anfangen, bevor ich mich belastet oder ausgelaugt fühle, mir alles „auf den Geist geht“ oder ich die Freude an meiner beruflichen Tätigkeit verliere. Doch wie geht das? Wie kann ich mich schützen? Wie kann ich dauerhaft für meine Tätigkeit brennen, ohne dabei auszubrennen?

„Hierzu will das Webinar einige praktische Tipps und Tricks zum besseren Stressmanagement und zur Förderung der eigenen Resilienz vermitteln. Eingeladen sind alle in der Klinik Beschäftigten, die weiterhin in ihrem Beruf aufgehen wollen, ohne sich dabei selbst zu überfordern,“ betont Ira Thorsting die Initiatorin für diese Webinare vom Verein Kleine Herzen Hannover.

Die Inhalte für das **kostenfreie Webinar für Ärzte & Pflegekräfte am 17. Juni um 16 Uhr** gestalten sich wie folgt mit der Vermittlung

- von Präventivstrategien zur Stabilisierung und Förderung der eigenen Resilienz
- von Blitzstrategien in akuten Stress- und Überforderungsmomenten
- von Strategien im Umgang mit belastenden Ereignissen

„Dieses wichtige Projekt im Rahmen unserer bundesweit bereits mehrfach ausgezeichneten Initiative „Krisenbegleiter im Krankenhaus“ werden wir auch wieder gemeinsam mit Dr. Michael Sasse, Ltd. Oberarzt der Kinderintensivmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover, und Michael Steil, Institutsleiter vom IHR – Institut für Human Resources in Freiburg, umsetzen,“ so Ira Thorsting. „Unser Dozent ist Michael Steil, Diplom



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

Kleine Herzen Hannover e.V.  
Hilfe für kranke Kinderherzen

ist Preisträger von:

**Deutschland  
Land der Ideen**



Ausgezeichneter Ort 2016

Nationaler Förderer  
Deutsche Bank



Innovationspreis 2016  
des Landkreises Göttingen



**Preisträger 2016**



**unbezahlbar  
und freiwillig**

**2019**

Spendenkonto „Kleine Herzen Hannover e.V.“

Sparkasse Hannover | Konto-Nr. IBAN DE82 2505 0180 0900 4504 01 | BIC SPKHDE2HXXX

Theologe und Notfallpsychologe, seit über 20 Jahren im Feld der Psychosozialen Notfallversorgung tätig. Er begleitet das Projekt der Kleinen Herzen Hannover und des Pädiatrischen Intensivnetzwerks PIN „Krisenbegleiter im Krankenhaus“ seit 2015 und hat sich spezialisiert u.a. auf Krisen- und Resilienz-Coachings,“ so Ira Thorsting.

„In unserer Kommunikation zu Eltern herzkranker Kinder und auch zu Ärzten und Pflegekräften, die auf Kinderintensivstationen tätig sind, werden wir das Webinar-Format zukünftig stärker nutzen, denn es ist eine sehr wertvolle Ergänzung zu den bestehenden Print-Angeboten, die wir vom Bundesverband Herzkranker Kinder in der MHH zur Verfügung stellen,“ betont Ira Thorsting vom Verein Kleine Herzen Hannover. Das erste Webinar für Eltern & Angehörige herzkranker Kinder startet am 19. Juni 2020.

Weitere Informationen zu den kostenfreien Webinaren von Kleine Herzen Hannover erhalten Sie unter [Ira.Thorsting@t-online.de](mailto:Ira.Thorsting@t-online.de) - und hier die Zugangsdaten zum

### **Resilienz-Webinar für Klinikpersonal Mi., 17. Juni 2020 16:00 - 17:30 (CEST)**

Nehmen Sie am Meeting per Computer, Tablet oder Smartphone teil.

<https://global.gotomeeting.com/join/679300173>

Sie können sich auch über ein Telefon einwählen.

(Bei Geräten, die diese Funktion unterstützen, ist die sofortige Teilnahme über eine der unten aufgeführten Direktwahlnummern möglich.)

Deutschland: +49 891 2140 2090

- Direktwahl: <tel:+4989121402090,679300173#>

**Zugangscode: 679-300-173**

Sie kennen GoToMeeting noch nicht? Installieren Sie jetzt die App, damit Sie für Ihr erstes Meeting bereit sind: <https://global.gotomeeting.com/install/679300173>

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

Kleine Herzen Hannover ([www.kleineherzen.de](http://www.kleineherzen.de)) ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2006 einmalige und bereits mehrfach bundesweit ausgezeichnete Projekte in der Kinderherzklinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) anbietet, die alle auch immer „Hilfe zur Selbsthilfe“ bedeuten. Denn: Jedes Jahr werden allein in Deutschland etwa 7.000 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)