PSU MÜNCHEN

Psychosoziale Unterstützung, Krisenprävention und Akutinterventionen für Pflegende

Kostenfreie Angebote für alle Einrichtungen im Münchner Gesundheitswesen

mit freundlicher Unterstützung der

Landeshauptstadt München
Gesundheitsreferat

PSU-Akut e.V.

Der gemeinnützige Verein PSU-Akut wurde 2013 zur nachhaltigen Umsetzung von Angeboten der Psychosozialen Unterstützung (PSU) im Gesundheitswesen gegründet.

Hintergrund und Ziele von PSU München

Alle Pflegenden können im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit mit schwerwiegenden Ereignissen konfrontiert und besonderen Belastungssituationen ausgesetzt sein.

Extreme Belastungsphasen und schwerwiegende Ereignisse (z. B. dramatische Todesfälle, Schädigung von Patient:innen, Bedrohung und Gewalt) wirken sich auf Motivation, Arbeitsfähigkeit und Gesundheit aus. Sie können zu schweren Stressreaktionen, Überforderung und eingeschränkter Handlungsfähigkeit führen.

Angebote zur Psychosozialen Unterstützung, Kenntnisse über diese Hilfsangebote, erlernte Kompetenzen und vermittelte Hintergrundinformationen im Umgang mit Belastungen können dazu beitragen, berufsbedingte psychische Erkrankungen zu vermeiden.

Damit zielen wir mit unseren Angeboten auf den Erhalt der Gesundheit und der Arbeitsfähigkeit von Pflegenden.

Die Landeshauptstadt München fördert mit Fokus auf Pflegende nachfolgend aufgeführte Maßnahmen zur Psychosozialen Unterstützung (PSU), Krisenprävention und Akutintervention.

Angebote der Primärprävention

PSU-Kurzfortbildungen

PSU-Kurzfortbildung für pflegerische Führungspersonen

Hintergrund:
In Krisen sind besondere Personalfürsorge-Kompetenzen gefragt und geeignete Maßnahmen sollten ergriffen werden.

Schwerpunkte:
Überblick über die Möglichkeiten der Unterstützung für sich selbst und das Team

Dauer:
30 bis 60 Minuten (z. B. im Rahmen von Leitungsbesprechungen)

PSU-Kurzfortbildung für Pflegeteams

Hintergrund:
Alle Pflegenden können im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit mit schwerwiegenden Ereignissen konfrontiert sein.

Schwerpunkte:
Psychotraumatologie, Skills zur Belastungsbewältigung und Informationen zu Unterstützungsangeboten

Dauer:
30 bis 60 Minuten (z. B. im Rahmen von Stations- bzw. Wohnbereichsbesprechungen)

PSU-Kurzfortbildung für Lehrende in der Pflege

Hintergrund:
Lehrende sind häufig die erste Anlaufstelle für die Probleme der Auszubildenden.

Schwerpunkte:
Vorbereitung der Auszubildenden auf Krisen und eigener Wissenserwerb um Unterstützungsangebote

Dauer:
45 bis 90 Minuten

Terminvereinbarung:
Diese Fortbildungen bieten wir inhouse an. Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch oder per Mail unter den auf Seite 8 angegebenen Kontaktdaten bei uns.

PSU-Fortbildungen

PSU-Fortbildung für Praxisanleitende „Belastende Ereignisse im Pflegealltag – Wie Praxisanleitende gut unterstützen können“

Hintergrund:
Praxisanleitende können bei schwerwiegenden Ereignissen durch ihre besondere Rolle einer Doppelbelastung aus eigener Betroffenheit und Fürsorge für die anzuleitenden Personen ausgesetzt sein.

Schwerpunkte:
PSU-Themen rund um die Rolle der Praxisanleitung

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Fortbildung für Praxisanleitende: „Sicher begleiten in unsicheren Momenten – Wie Praxisanleitende PSU nachhaltig etablieren können“

NEUES FORMAT

Hintergrund:
Praxisanleitende werden dabei unterstützt, Psychosoziale Unterstützung (PSU) nach belastenden Ereignissen einrichtungsbezogen, praxisnah und nachhaltig als festen Bestandteil in ihre Anleitungskonzepte zu integrieren.

Schwerpunkte:
Einrichtungsbezogene Entwicklung und Verankerung von Strukturen zur nachhaltigen Integration oder Verankerung von Psychosozialer Unterstützung (PSU) im Anleitungskonzept.

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Fortbildung für pflegerische Führungspersonen

Hintergrund:
In Krisen sind besondere Personalfürsorge-Kompetenzen gefragt. Außerdem gilt es, mit den eigenen Belastungen umgehen zu können.

Schwerpunkte:
Kompetenzerwerb zu PSU-Themen für die eigene berufliche Tätigkeit und Grundlagen zu traumasensiblen Führungskompetenzen

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Fortbildung für Pflegende mit dem Schwerpunkt „Schuld"

Hintergrund:
Pflegende können im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit mit Schuld konfrontiert werden.

Schwerpunkte:
Erkennen von Schuldgedanken sowie Skills zur Verarbeitung

Dauer:
180 Minuten

PSU-Fortbildung für Pflegende mit dem Schwerpunkt „Gewalt"

Hintergrund:
Pflegende sollen auf mögliche gewalttätige Ereignisse vorbereitet sein.

Schwerpunkte:
Gewaltprävention sowie das Erlernen von Skills zur Verarbeitung

Dauer:
180 Minuten

Terminvereinbarung:
Diese Fortbildungen bieten wir inhouse an. Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch oder per Mail unter den auf Seite 8 angegebenen Kontaktdaten bei uns.

Zudem bieten wir diese Formate auch offen an. Die Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung zu den offenen Fortbildungen finden Sie unter www.psu-muenchen.de.

PSU-Unterrichte

PSU-Sensibilisierung für Pflegeauszubildende, Pflegestudierende und OTA-/ATA-Auszubildende vor dem ersten Praxiseinsatz

Hintergrund:
Auszubildende sollen frühzeitig auf die Herausforderungen im Pflegeberuf vorbereitet sein.

Schwerpunkte:
Thematisierung von emotional herausfordernden Situationen im Pflegealltag und frühzeitige Vermittlung von Hilfsangeboten

Dauer:
45 bis 60 Minuten

PSU-Unterricht für Auszubildende in der Pflege (auch Pflegefachhilfe), Studierende in pflegebezogenen Studiengängen und OTA-/ATA-Auszubildende

Hintergrund:
Auszubildende und Studierende in der Pflege sollen auf mögliche Belastungssituationen vorbereitet sein.
PSU-Unterrichte können in die Module CE 03 und CE 04 der Lehr- und Ausbildungspläne für die Ausbildung zur Pflegefachfrau bzw. zum Pflegefachmann integriert werden.

Schwerpunkte:
U.a. neurophysiologische Grundlagen und Hintergründe zu psychischer Traumatisierung mit Vermittlung von Skills zur Belastungsbewältigung

Dauer:
4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Unterricht in den pflegerischen Fachweiterbildungen

Hintergrund:
PSU-Unterrichte können in den Modulen der jeweiligen Fachweiterbildungen nach den Empfehlungen der Deutschen Krankenhausgesellschaft (DKG) verortet werden.

Schwerpunkte:
Z. B. neurophysiologische Grundlagen und Hintergründe zu psychischer Traumatisierung mit Vermittlung von Skills zur Belastungsbewältigung

Dauer:
4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Unterricht in der Weiterbildung zur Praxisanleitung (AVPfleWoqG)

Hintergrund:
Der Kompetenzerwerb zu PSU-Themen ist für die Praxisanleitenden nicht nur für die eigene berufliche Tätigkeit, sondern auch zur Entwicklung, Förderung und Prüfung der Kompetenzen der Auszubildenden in diesem Bereich relevant.

Schwerpunkte:
PSU-Themen rund um die Rolle der Praxisanleitung

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Unterricht in den Weiterbildungen im Bereich Führung in der Pflege

Hintergrund:
PSU-Unterrichte können in die Module der jeweiligen Weiterbildung im Bereich Führung nach DKG und AVPfleWoqG integriert werden.

Schwerpunkte:
Kompetenzerwerb zu PSU-Themen für den Führungsalltag

Dauer:
4 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Unterricht in der Weiterbildung Gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung

Hintergrund:
Dieser PSU-Unterricht kann in verschiedenen Modulen der Weiterbildung Gerontopsychiatrische Pflege und Betreuung nach §§ 78-81 AVPfleWoqG verortet werden.

Schwerpunkte:
Auseinandersetzung mit den Themen Gewalt und Moral Distress in der gerontopsychiatrischen Pflege sowie Psychotraumatologie und Skills zur Belastungsbewältigung

Dauer:
6 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Terminvereinbarung:
Diese Fortbildungen bieten wir inhouse an. Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch oder per Mail unter den auf Seite 8 angegebenen Kontaktdaten bei uns.

PSU-Resilienztage

PSU-Resilienz-Workshop für Pflegende: „Kraft tanken und durchatmen“

Hintergrund:
In ihrem anspruchsvollen Berufsfeld begegnen Pflegende täglich vielfältigen Herausforderungen oder sind mit schwerwiegenden Ereignissen konfrontiert, die sowohl körperlich als auch emotional belastend sein können.

Schwerpunkte:
Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen - mit Impulsen zum Stressverständnis, Aktivierung des Parasympathikus und achtsamer Selbstfürsorge

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

PSU-Resilienz-Workshop für pflegerische Führungspersonen: „Balance finden zwischen Verantwortung und Selbstschutz“

Hintergrund:
Die besondere Herausforderung zwischen eigener Betroffenheit und Fürsorge für die Mitarbeitenden kann als belastend wahrgenommen werden und Stress auslösen.

Schwerpunkte:
Zwischen Verantwortung und Fürsorge die eigene Balance halten – Stress verstehen, Resilienz stärken und mit achtsamer Selbstfürsorge gesund bleiben

Dauer:
8 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten

Anmeldung:
Die Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung zu den Resilienztagen finden Sie unter www.psu-muenchen.de

---

PSU-Workshopreihen

PSU-Workshopreihe für Pflegende: „Stark im Pflegealltag“

NEUES FORMAT

Hintergrund:
Pflegende begegnen in ihrem beruflichen Umfeld häufig herausfordernden Situationen und sind zeitgleich einem fordernden Pflegealltag ausgesetzt. Die Auswirkungen davon können sich sowohl körperlich als auch emotional bemerkbar machen und das persönliche Wohlbefinden beeinflussen.

Schwerpunkte:
Stärkt Pflegende darin, Stress vorzubeugen und zu reduzieren, psychisch und körperlich ausgeglichen zu bleiben sowie die eigene Resilienz nachhaltig zu fördern.

Dauer:
6 Einheiten à 60 Minuten

Terminvereinbarung:
Diese Workshopreihen bieten wir inhouse an. Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch oder per Mail unter den auf Seite 8 angegebenen Kontaktdaten bei uns.

Zudem bieten wir diese Formate auch offen an. Die Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung zu den offenen Fortbildungen finden Sie unter www.psu-muenchen.de.

PSU-Info-Stände und -Vorträge

Sie planen Einführungsveranstaltungen, Messen, Kongresse oder Gesundheitstage in Ihrer Einrichtung? Gerne unterstützen wir Sie mit einem Informationsstand zu unseren Angeboten für Sie und Ihre Mitarbeitenden oder gestalten individuelle Vorträge rund um das Thema PSU.

Terminvereinbarung:
Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch oder per Mail unter den auf Seite 8 angegebenen Kontaktdaten bei uns.

PSU-Akuthilfe

PSU-Akutintervention (vor Ort) nach schwerwiegendem Ereignis

Hintergrund:
Neben Pflegenden können im Rahmen eines schwerwiegenden Ereignisses (z. B. dramatische Todesfälle, Schädigung von Patient:innen, Bedrohung und Gewalt) auch alle anderen beteiligten Berufsgruppen betroffen sein.

Inhalte:
Die PSU-Akutintervention unterstützt diese Teams bei der Verarbeitung des Ereignisses und vermittelt Strategien zur Belastungsbewältigung.

Dauer:
90 bis 120 Minuten

Hinweis:
Die PSU-Akutintervention kann von allen Teams in allen Einrichtungen des Gesundheitswesens in München in Anspruch genommen und über die PSU HELPLINE angefordert werden.

PSU HELPLINE

Die PSU HELPLINE bietet telefonische kollegiale psychosoziale Unterstützung bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen für alle Mitarbeitenden und Führungskräfte im Gesundheitswesen.

PSUHELPLINE
kostenfrei – vertraulich – anonym
0800 0 911 912
täglich von 09.00 bis 21.00 Uhr
oder beratung@psu-helpline.de

Sie möchten eines der Angebote für Ihr Team nutzen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie bei der Bedarfsklärung und Vorbereitung.
Bei Interesse stellen wir Ihnen das Gesamtkonzept von PSU-Akut auch online oder vor Ort in Ihrer Organisation vor.

Kontakt:

Team PSU München
089 / 890 509 80
muenchen@psu-akut.de
www.psu-muenchen.de

PSU-Akut e.V.
Adi-Maislinger-Straße 6-8
81373 München
www.psu-akut.de

PSU-Akut in den sozialen Medien:

Stand: September 2026, Titelfoto: Canva