

## Selbstfürsorge und Stressmanagement

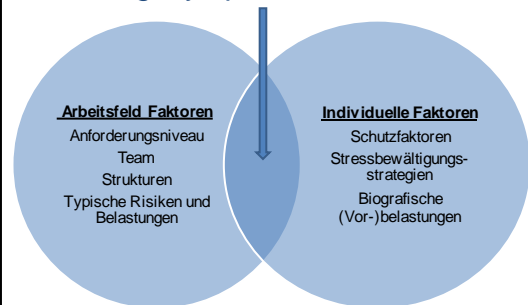
## Herausforderungen im Pädagogischen Gebiet

- Hohes Maß an Verantwortung → wir nehmen Einfluss auf Leben und biografische Verläufe von Menschen
- Empathie und Nähe sind Voraussetzungen für effektive Arbeit
- Asymmetrische Beziehungen: Abhängigkeit, Bedürftigkeit → Geben ist implizite Rollenaufgabe

## Gefahrenzonen für HelferInnen

- „Burn – Out“ – Erschöpfungssymptomatiken
- **Sekundärtraumatisierung**
  - Re-traumatisierung (eigenes Material)
  - Stellvertretende/Indirekte Traumatisierung
- **Mitempfindungsmüdigkeit/ Empathieverlust**

## Belastungssymptome im Schnittfeld



## Risikofaktor: strukturelle – organisatorische Bedingungen

- **Fehlende Ressourcen** zur Bewältigung der Aufgabe (personell, zeitlich, räumlich)
- **Unsichere Arbeitsbedingungen**
- **Authoritärer Führungsstil** (Prozesse sind nicht durchschaubar; Willkür; Beängstigung als Führungsmittel....)
- **Mangelnde Anerkennung** (Feedback, Dankbekundungen, monetäre Anerkennung, Entlastungsangebote....)

## Organisationsfürsorge

(Organisation als „sichere Orte für Helf erInnen“)

- Ausreichend **Ressourcen** (materiell/personell, zeitlich, Mitarbeiterfürsorge)
- **Ressourcenorientierte Teamansätze (für guten Zustand im Team sorgen)**
  - Ressourcenrituale
  - Psychohygiene
  - Gemeinsames trainieren von „Anti-Stresstechniken“
  - Unterstützungsstrukturen
- **„Helfer der Helfer“**: Supervision, Fachberater, Krisenhelfer

## Risikofaktor: Team

- **Destruktive Atmosphären und Kommunikationsmuster**
  - Eigene Stimmungen und Bedürfnisse in der Arbeit „ausleben“
  - Problemhypothesen und negativ Mantren
- **Abwertung und Ausschluss**
- **Konkurrenz**
- **Jeder ist sich selbst am nächsten**

## Risikofaktor: persönliche Vulnerabilitäten

- Eigenes unverarbeitetes biografisches Material → leicht triggerbar
- Persönliche aktuelle Belastungen/ Risikofaktoren
- Wenig proaktive Stressbewältigungskompetenzen
- Negative Denkmuster
- Wenig Selbstfürsorglicher Umgang
- Ein niedriges Potential an Schutzfaktoren
- Sinnverlust

## Individuelle und biografische Schutzfaktoren

- Stabiles positives Selbstbild („Ich bin o.k.“)
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen („Ich kann erfolgreich handeln“)
- Sicheres Bindungsmodell (sich verbunden fühlen, Trost und Hilfe holen können)
- Zugehörigkeit/ soziale Unterstützung
- Eigene Sicherheit (existentiell)
- Optimismus
- Humor
- Spiritualität und Sinnfindung
- Verarbeitung eigenen „biografischen Materials“

## Selbstfürsorge

.....ist kein egoistisches oder überflüssiges Anliegen, sondern es wäre viel mehr egoistisch es nicht zu tun, und damit dafür zu sorgen, im Klientenkontext nicht mehr nützlich zu sein  
(Scherwath/Friedrich 2012)

## Selbstfürsorge bedeutet.....

Das Sicherstellen innerer Ressourcen als Basisqualitäten um körperlich und psychisch gesund zu bleiben

- **Fähigkeit zur Selbstannahme** ==> grundlegender liebevoller, wertschätzender, fürsorglicher Umgang mit sich selbst („Mir etwas bieten“) → Ressourcenbewusste Lebensführung
- **Fähigkeit zur Affekt/ Stressregulation und Selbstberuhigung**

## Selbstfürsorgliches Handeln !

### Ressourcenbewusste Lebensführung

- Aufsuchen, nutzen und installieren von persönlichen Ressourcen und Kraftquellen



## Selbstfürsorgliches Handeln II

### Strategien für Situationen akuter Belastung

- Distanzierungs/Selbstberuhigungstechniken  
Atemübungen  
Körperübungen  
Ablenk-/Achtsamkeitstechniken
- Imaginationsressourcen (Frederic-Technik)
- Persönliche Skills
- Beziehungsressourcen

## Selbstfürsorgliche Haltungen und Sichtweisen

- Nicht das ganze Ausmaß der „Katastrophe“ fokussieren, sondern im Moment handeln
- Den eigenen Teil der Verantwortung von der Gesamtverantwortung unterscheiden können
- Die eigene Wirksamkeit nicht an einer Symptom-Veränderung beim Gegenüber festmachen
- Sich selbst Anerkennung und Wertschätzung geben, für das Bemühen und die Bereitschaft Präsenz zu zeigen und Unterstützung anzubieten
- Die Erlaubnis es sich gut gehen zu lassen

## Hilfreiche Literatur mit Anregungen und Übungen zur Selbstfürsorge

- Luise Reddemann: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt
- Dr. Croos-Müller: Viel Glück, Kopf hoch, Nur Mut, Schlaf gut.
- Michaela Huber: Der innere Garten
- Luise Reddemann/Sylvia Wetzel: Der Weg entsteht unter deinen Füßen
- Claudia Fuchs/Rich R. Schmidt: Kraftquellen
- Sylvia Kere Wellensieck: Fels in der Brandung – statt Hamster im Rad

Mitten im Winter habe ich  
erfahren, dass es in mir  
einen unbesiegbaren  
Sommer gibt

(Albert Camus)

## Weitere Informationen zum Thema, sowie Beratung und Fortbildung:

Pädagogisch-Therapeutisches Fachzentrum (PTFZ)  
Gettigstrasse 28  
22303 Hamburg  
Tel. 040/ 650 397 18  
[www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de](http://www.paedagogisch-therapeutisches-fachzentrum.de)

Ansprechperson: Corinna Scherwath

### Aktuelle Veröffentlichung

Corinna Scherwath/Sibylle Friedrich  
Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung  
Reinhardtverlag  
Erscheinungsdatum: 2. Aufl. Juli 2016

