



Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen in der sozialen und pädagogischen Arbeit

HSD, 23.11.2023

Ablauf

- Hintergrund
- Herausforderungen
 - Warum Beschäftigung mit Selbstfürsorge?
 - Unser Nervensystem im Kontakt mit belastenden Emotionen
 - Immer mehr, immer schneller?
- Möglichkeiten
 - Selbstfürsorge im Arbeitsalltag
- Fragen



Hintergrund / Vorstellung



Herausforderungen: Warum Selbstfürsorge in der sozialen und pädagogischen Arbeit?

- Kontakt mit vulnerablen / belasteten Menschen, oft in prekären Lebenssituationen
- Gefahr von
 - Mitgefühlsstress & -erschöpfung
 - (Sekundär-)Traumatisierung
 - Burnout
- Notwendigkeit
 - Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Grenzen
 - Funktionierende & alltagstaugliche Selbstschutz- und Entlastungsstrategien



Was kann ein Trauma auslösen?

- Konfrontation mit Tod dem (tatsächlich oder angedroht), schwerwiegenden Verletzungen oder sexualisierter Gewalt:
 - Direktes Erleben
 - Zeugenschaft
 - Erfahren, dass traumatisierendes Ereignis nahestehender Person zugestoßen ist
 - **Wiederholte oder sehr extreme Konfrontation mit Details traumatischer Ereignisse**
(DSMV, 309.81)

Mögliche Hinweise / Warnzeichen für Sekundärtraumatisierung

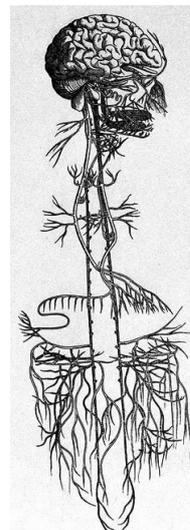
- **Hyperarousal (erhöhte angstbedingte Erregung)**
 - Sich angespannt, nervös, alarmiert fühlen
 - Schlafstörungen
 - Körperliche Symptome wie Herzklopfen, zittern...
- **Wiedererleben, Intrusionen**
 - Erinnerungen, Bilder, die immer wieder kommen
 - „Ich kann nicht aufhören, daran zu denken“
 - Alpträume
- **Vermeidung**
 - Bestimmte Orte, Menschen, Aktivitäten, die mit dem Trauma assoziiert sind, vermeiden

Mögliche Hinweise / Warnzeichen für Sekundärtraumatisierung

- Anhaltende negative Veränderungen des Selbst- und Weltbilds
 - Ständiges Bewusstsein, was Schreckliches auf der Welt passiert und was Menschen einander antun
 - „das Leben / die Welt ist gefährlich, Menschen kann man nicht trauen“
 - Sich machtlos fühlen („ich bin ausgeliefert, kann nichts tun“)
- Negative Veränderung der Emotionen
 - Trauer, Wut
 - Verlust von Energie, Motivation
 - Hoffnungslosigkeit, depressive Symptome

Polyvagaltheorie (Stephen Porges/Deb Dana)

- Autonomes Nervensystem ständig auf der Suche nach Anzeichen von Sicherheit oder Gefahr bei den anderen Mitgliedern sozialer Situationen
- Subtile Anzeichen der Anspannung des Gegenübers führen zu eigener Aktivierung des Kampf- oder Fluchtsystems (Sympathikus): Co-Regulation
- Stressor/Belastung für eigenes autonomes Nervensystem: Bewusstsein wichtig



Co-Regulation

- Co-Regulation funktioniert in beide Richtungen
- Wir können uns bewusst selbst regulieren
- Wir haben die professionelle Aufgabe, reguliert und co-regulierend in Richtung Sicherheit und Verbindung zu sein
- Co-Regulation mit Nährendem, Sicherheit und „Heile Welt – Gefühl“ Vermittelndem, z.B.
 - Nährende soziale Kontakte, Menschen und Tiere
 - Natur, Kunst
 - Positive / lustige Sendungen, Filme, Bilder...

Immer mehr, immer schneller? Die Welt ist aus der Balance

- Technischer Fortschritt
 - Effektivierung von Prozessen
 - Statt mehr freie Zeit, immer mehr Arbeit in gleicher Zeit
- Mensch: Verstand, Emotion, Körper
- Digitalisierung
 - Anpassung von Arbeitsprozessen an Geschwindigkeit des Verstandes
 - Experiment: Entspannung



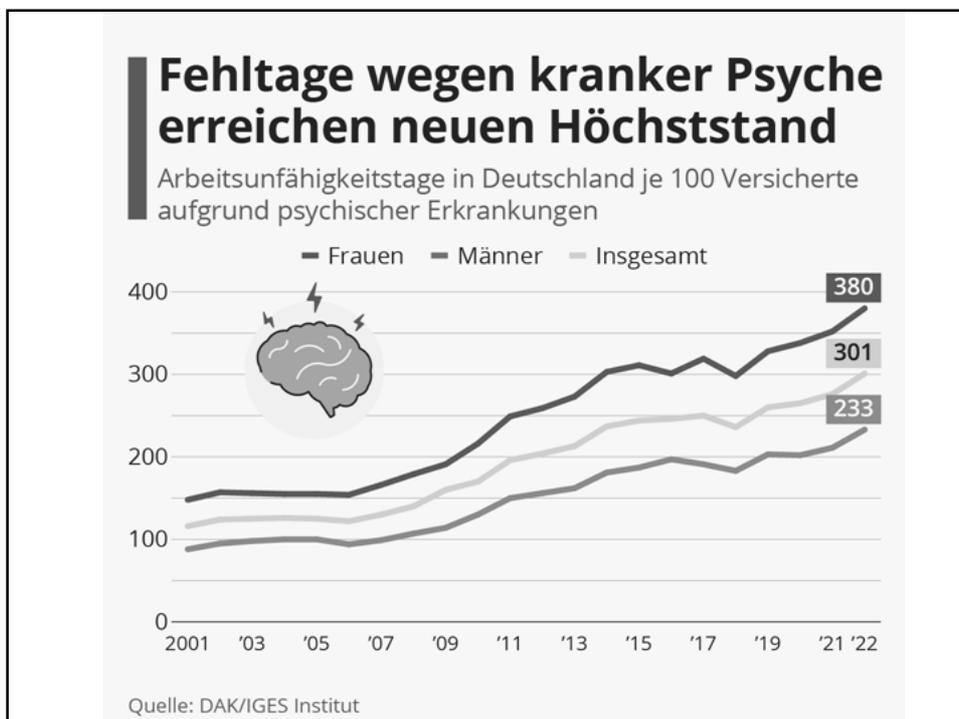
Bild: Noor Younis / unsplash

Immer mehr, immer schneller? Die Welt ist aus der Balance

- Verarbeitung gedanklicher Impulse in Emotionen und Körper braucht Zeit
→ Emotionen und Körper „hinken hinterher“
- Auswertung und Erholung in der Ruhephase zwischen Aktivitäten
- Entwicklung: fast jede Ruhephase wird mit medialem Input gefüllt → Dysbalance
- System braucht „echte Ruhe“

Von Stress zu Burnout

- Stress versetzt den Körper in Alarmzustand: „Bedrohung“
- Körper unterscheidet nicht zwischen physischen und anderen („sozialen“) Bedrohungen →
- Vorbereitung auf Kampf oder Flucht
- Erhöhte Muskelspannung, Hormonausschüttungen...
- „Bedrohung“ bewältigt → Erholung
- Chronischer Stress → Erholung nicht ausreichend möglich



DAK-Studie 2023

- Krankschreibungen v. 2,4 Mio. DAK-Versicherten
- 301 Fehltage wg. Psychischer Erkrankungen auf 100 Versicherte
 - 48 % mehr als vor 10 Jahren
- Besondere psych. Belastungen in Sozialen Berufen
 - 44 % mehr Fehltage im Gesundheitswesen
 - 66% mehr, d.h. 494 (!) Fehltage bei Erzieher*innen, Sozialpädagog*innen und Theolog*innen

Beschäftigte der Sozialen Arbeit an der Belastungsgrenze

- Studie v. ver.di & Uni Fulda
 - Befragungszeitraum November 2022
 - 8.210 Teilnehmende, Stichprobengröße: 0,6% der Beschäftigten in der Sozialen Arbeit
- Überlastung in der Sozialen Arbeit
 - Fachkräftemangel bereits vor Corona
 - schlechte Personalausstattung + nichtbesetzte Stellen
 - Mehr Adressat*innen und verschärfte Problemlagen in fast allen Bereichen

Folgen im beruflichen Alltag

- Arbeitsbedingungen in der Sozialen Arbeit während Corona massiv verändert
- 49,6%: Arbeit hat seit Anfang Corona zugenommen
- 56,6% schaffen häufig / sehr häufig Arbeitsmenge nicht
- 60,9% der Befragten bundesweit und über alle Handlungsfelder hinweg häufig oder sehr häufig an Grenze der Belastbarkeit

Folgen im beruflichen Alltag

- Mehrarbeit unter veränderten Bedingungen kann nur bewältigt werden, weil Beschäftigte sich aufopfern:
- 82,8 % leisten Überstunden
 - 15,1%: 5 Stunden und mehr in der Woche
- 45,2% gehen häufig krank zur Arbeit (5 Tage und mehr)
- 42,4% verzichten auf gesetzliche Ruhepausen

Hohes Burnout-Risiko in der Sozialen Arbeit

- Hohe emotionale Erschöpfung
 - extrem häufig Überforderung, Erschöpfung, Frustration, Anspannung und/oder Antriebsschwäche
- Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit
 - häufig das Gefühl, dass Leistungen nachlassen
 - reduzierte Konzentrations- oder Durchhaltefähigkeit
- Betroffene geben sich oft selbst die Schuld
- erleben Arbeit als sinnentleert

Quelle: <https://www.verdi.de/presse/downloads/pressemappen/++co++fbafafca-c705-11ed-9f33-001a4a160129>

Selbstfürsorge als Schutzfaktor

Kein egoistisches Anliegen, sondern Voraussetzung, um mit traumatisierten Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu arbeiten



Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen in der sozialen und pädagogischen Arbeit

- Gewährsein für eigene Befindlichkeit
 - Immer wieder Kontakt zu sich selbst herstellen:
 - Wie geht es mir?
- Dosieren von Belastung
- Nach Belastung für Entlastung sorgen
- Auftanken!

Vorweg: Strukturelle Rahmenbedingungen & Grundlegende Betrachtungen

- Selbstfürsorge → nicht Selbstoptimierung
 - Nicht Funktionieren in schädigenden Bedingungen
- Grundlage:
 - Bejahe ich meine Arbeit? Erfüllt sie mich, empfinde ich sie als sinnvoll? Erlebe ich Erfolge?
- Ist der Job von der Auslastung her strukturell machbar?
 - 80 – 120% mit Durchschnitt bei 100% ist machbar, dauerhaft über 100% ist psychisch und körperlich nicht bewältigbar

Dosieren von Belastungen

- Sich Grenzen erlauben
 - Balance zwischen Nähe und Distanz
 - Eigene Grenzen wahrnehmen und wahren
 - „Maß halten“ (Schwere der Fälle, Zahl der Klient*innen, Arbeitszeit)



Schutz vor Mitgeföhlstress und Sekundärtraumatisierungen im direkten Kontakt

- Inhalte „dosieren“
 - Was ist meine Aufgabe? → Was muss ich wissen?
 - Was sind meine Grenzen? → Was will ich (nicht) wissen?
 - Es muss nicht alles (sofort) erzählt werden
 - Weitere Termine
 - Evtl. Bilder nicht zeigen, nur beschreiben lassen
- Empathie „dosieren“
 - Empathiefähigkeit nicht „freien Lauf“ lassen
 - Berichtetes nicht bildlich vorstellen
 - Innere Bilder nicht zu intensiv ausmalen
- **Visualisierungsübung** zum Schutz

Unterstützung im Team

- Hilfe suchen
 - Nicht alles alleine schaffen müssen
 - Schwierige Fälle: evtl. Bearbeitung zu zweit
- Kollegialer Austausch / Intervention
 - Entlastende Gespräche nach schwierigen Situationen
- Unterstützung durch Vorgesetzte
 - Rückendeckung, Entscheidungshilfe
- Supervision
 - Regelmäßig und in besonderen Fragen

Entlastung direkt nach der Konfrontation mit belastenden / traumarelevanten Inhalten

- Wieder zu sich kommen
- Durchatmen, lüften
- Aufschreiben, ablegen
- Mit Kolleg*in sprechen
 - Entlasten
 - Co-regulieren
- Pause machen, raus gehen
- Bewegen, Anspannung aus dem Körper abfließen lassen
 - **Bewegungsübung**

Selbstfürsorglich durch den Arbeitstag

- Sequenzieren statt parallelisieren
 - Immer nur eine „Baustelle“ auf einmal
 - „Das, was ich gerade tue, ist das Wichtigste auf der Welt“
- Übergänge schaffen
 - bewusst beginnen, bewusst abschließen, bewusst einen Moment nachspüren (emotional-körperlich, nicht kognitiv), bevor man das Nächste angeht
- Pausen

Entlastung nach Feierabend

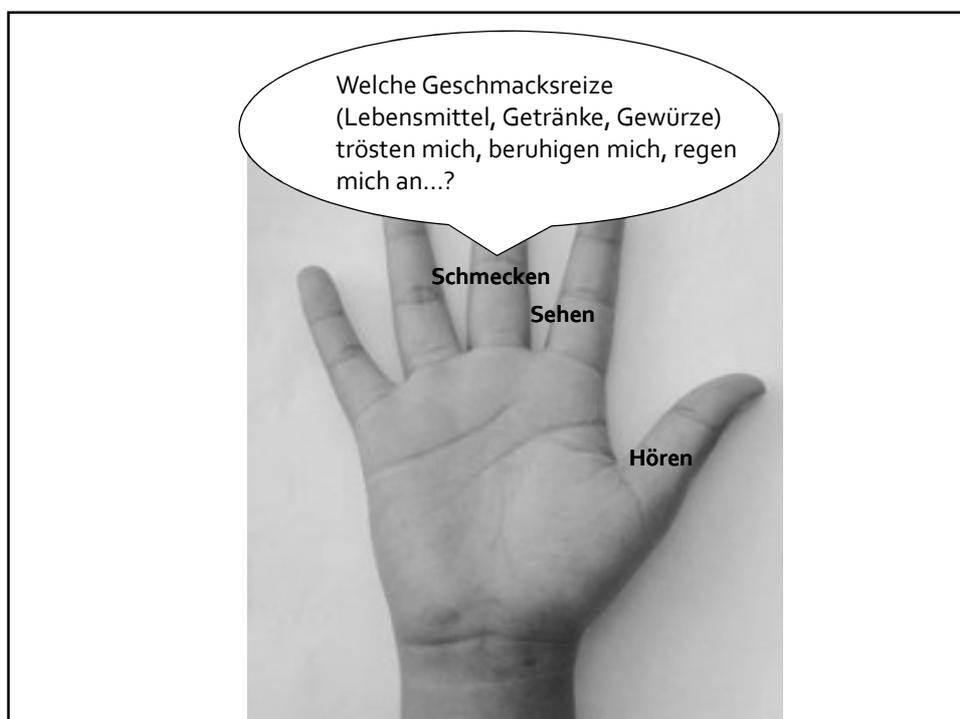
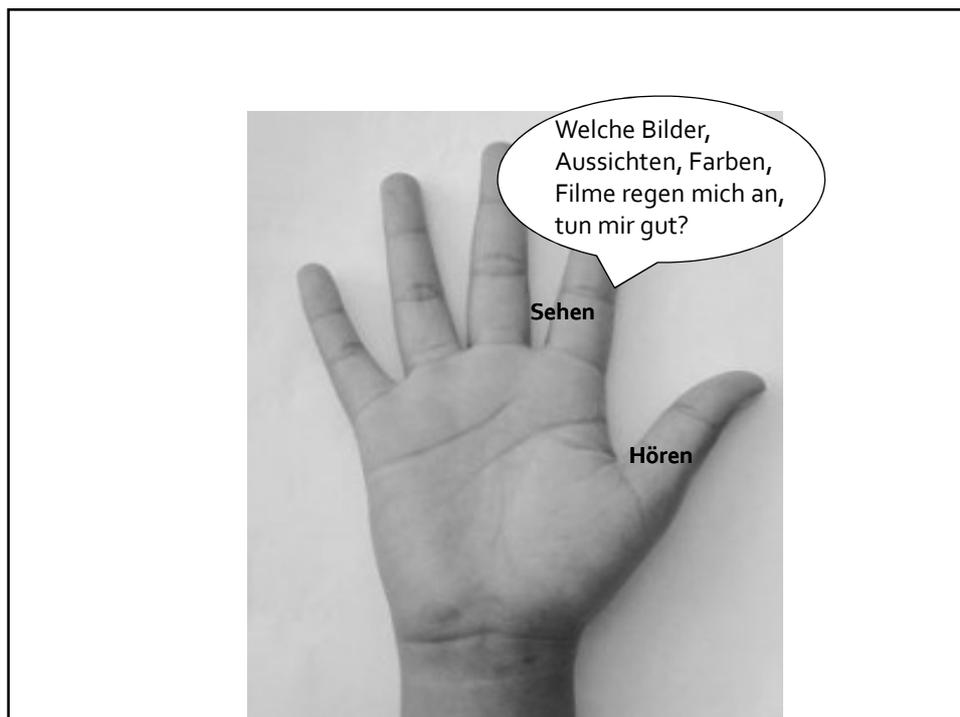
- Inhalte bewusst auf der Arbeitstelle lassen
 - Bewusst Schreibtisch aufräumen, Ordner wegschließen, Computer runterfahren...
 - Bewusst Türen schließen, Gebäude verlassen
- Den Weg nutzen
 - Atemübung
- Sich reinigen
 - duschen, frische Wäsche...
- Visualisierungs-Übungen
 - **der fürsorgliche Planet** (Institut Berlin)

Ressourcenorientierung: 5 Sinne



Welche Klänge, Lieder,
Musik tun mir gut,
beruhigen oder
beleben mich?

Hören







Weiterlesen...



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Praxis *LebensWege*
Dima Zito & Ernest Martin
Purd 1, 42499 Hückeswagen
Tel. 02192-854570
www.praxislebenswege.de

Psychotherapie • Fortbildung • Supervision