

Selbstfürsorge für psychosozial Beratende

Dr. Ariane Bentner & Jan Jung (Illustrationen)

Selbstwahrnehmung



Lebensqualität: Ihre Selbstwahrnehmung



Selbstfürsorge...
was ist das und wie macht man das?



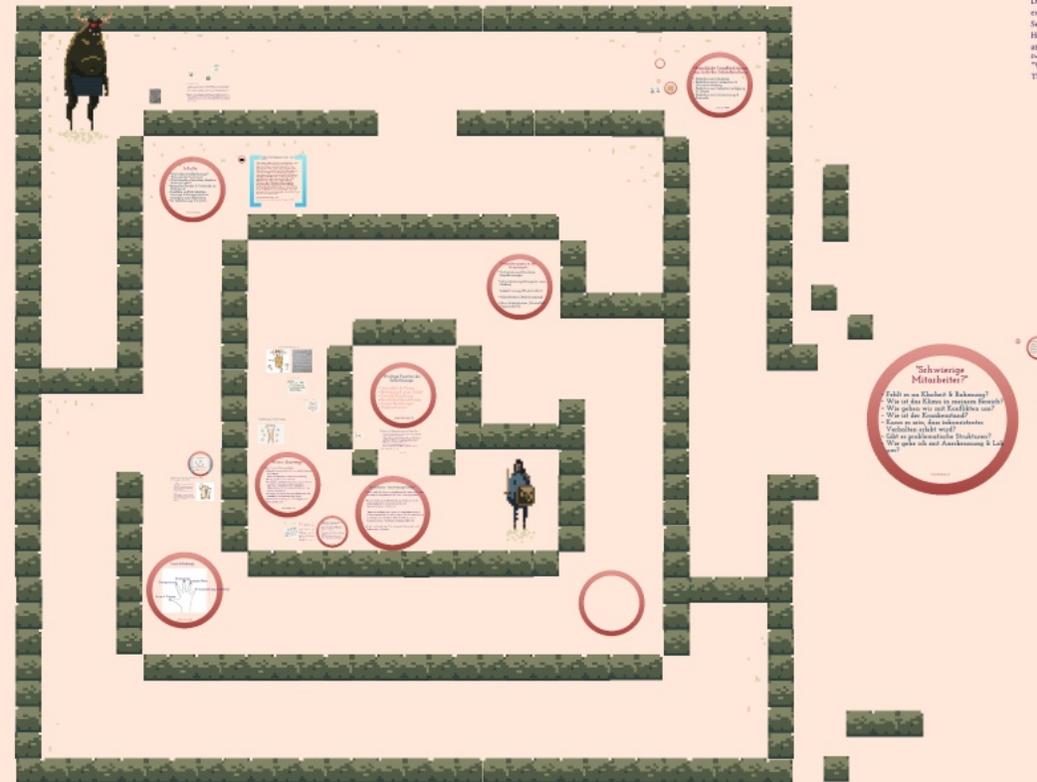
Selbstfürsorge = Psych hygiene & Selbstschutz, damit es am gut gehen kann und wir auch für andere gut da sein können. Nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann das auch für andere.

"Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse" Luise Reddemann (2005, S. 565)

Dabei ist gemeint, die eigenen Bedürfnisse, Körperregale und Emotionen wahr- und ernstzunehmen und entsprechend selbstfürsorglich mit ihnen umzugehen. Problem: Selbstwahrnehmung eigener Körperregale & Bedürfnisse im Helferberuf oft zurückzuführen. Helfende sind oft sehr gestresst & immer für andere da, können selbst schwer Hilfe annehmen.

Dabei:
"Wäre du ein guter Helfer sein, dann schau auch bei dir selber rein" Ulmi nach Schrale v. Thun

www.bentner.de



"Schwierige Mitarbeiter?"
- Fällt es dir schwer, sie zu managen?
- Was ist das Problem mit diesem Team?
- Was ist die Ursache für das Problem?
- Was ist die Lösung?
- Kann es sein, dass sie nicht motiviert sind?
- Verhalten nicht wagt?
- Gibt es persönliche Konflikte?
- Wie geht es mit Anerkennung & Lob aus?

B · e · n · t · n · e · r
Systemische
Organisationsberatung &
Personalentwicklung

www.bentner.de

Inhalte

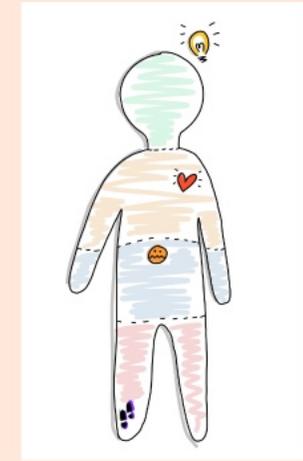
- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Was sagt die Forschung?
- Was brauchen Menschen, damit es ihnen gut geht?
- Ressourcen, Risiken & Fallstricke im Helferberuf
- Konflikte im Blick behalten
- Auswege & lösungsorientierte Strategien zum Selbstschutz
- Die Selbstfürsorge-Tankstelle

www.bentner.de

Selbstfürsorge....

was ist das und wie macht man das?

Selbstfürsorge = Psychohygiene & Selbstschutz, damit es uns gut gehen kann und wir auch für andere gut dasein können. Nur wer gut für sich selbst sorgen kann, kann das auch für andere



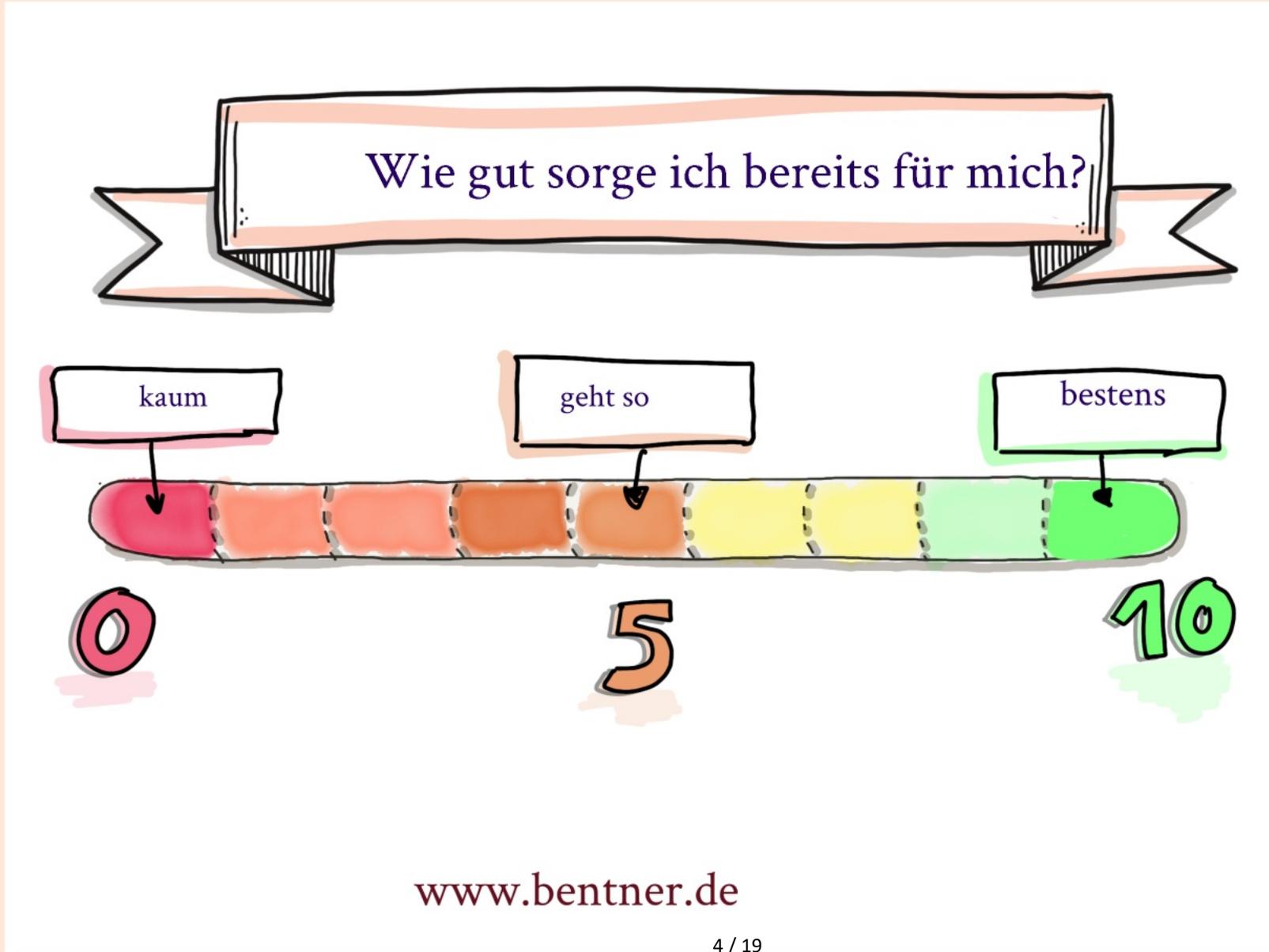
"Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Ernstnehmen meiner Bedürfnisse" Luise Reddemann (2005, S. 565)

Damit ist gemeint, die eigenen Bedürfnisse, Körpersignale und Emotionen wahr- und ernstzunehmen und entsprechend wohlwollend mit ihnen umzugehen. Problem: Selbstwahrnehmung eigener Körpersignale & Bedürfnisse im Helferberuf oft ausbaufähig. Helfende sind oft sehr genügsam & immer für andere da, können selbst schwer Hilfe annehmen.

Daher:

"Willst du ein guter Helfer sein, dann schau auch bei dir selber rein" (frei nach Schultz v. Thun)

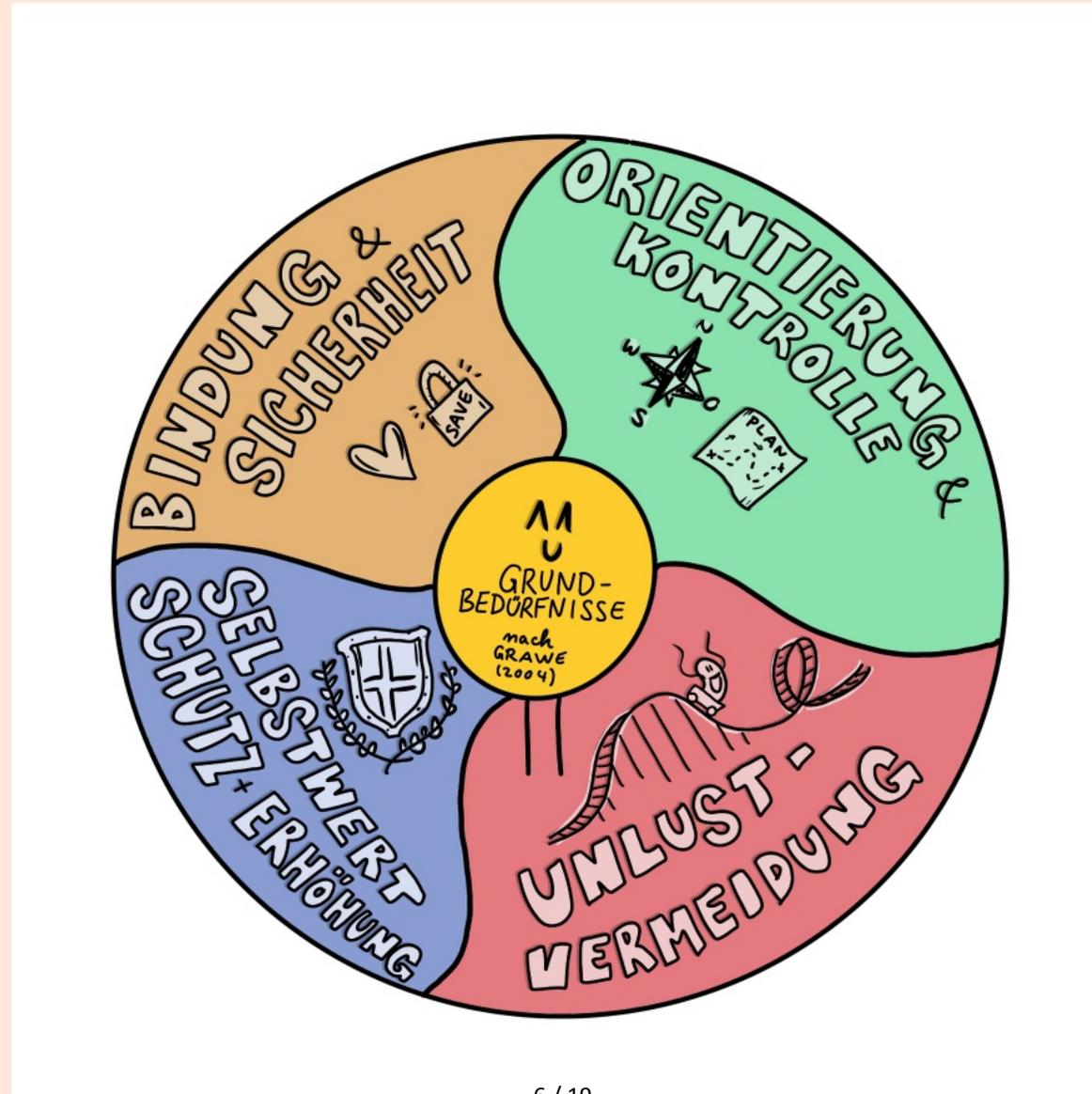
Selbsteinschätzung:

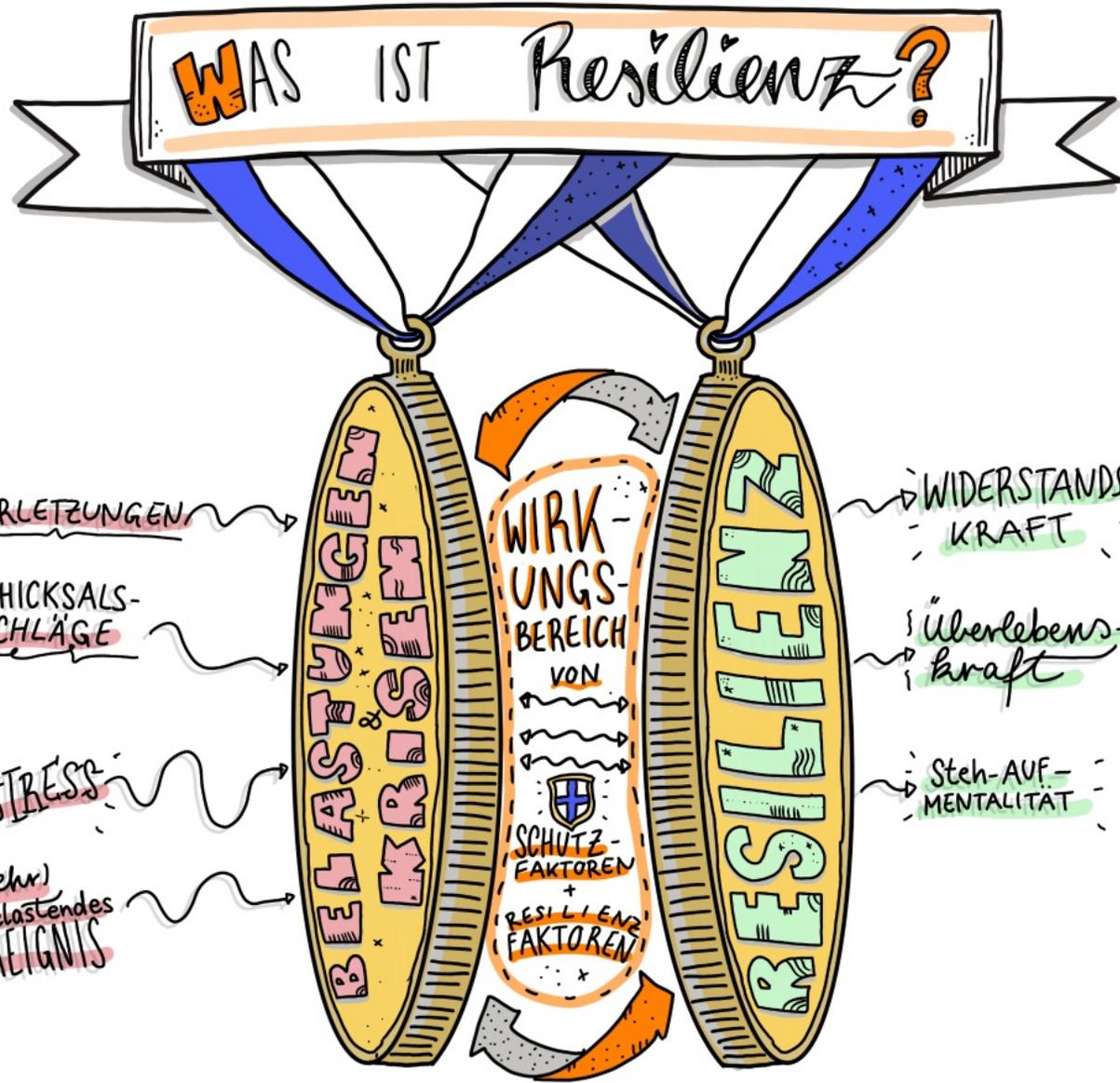


Was sagt die Forschung?

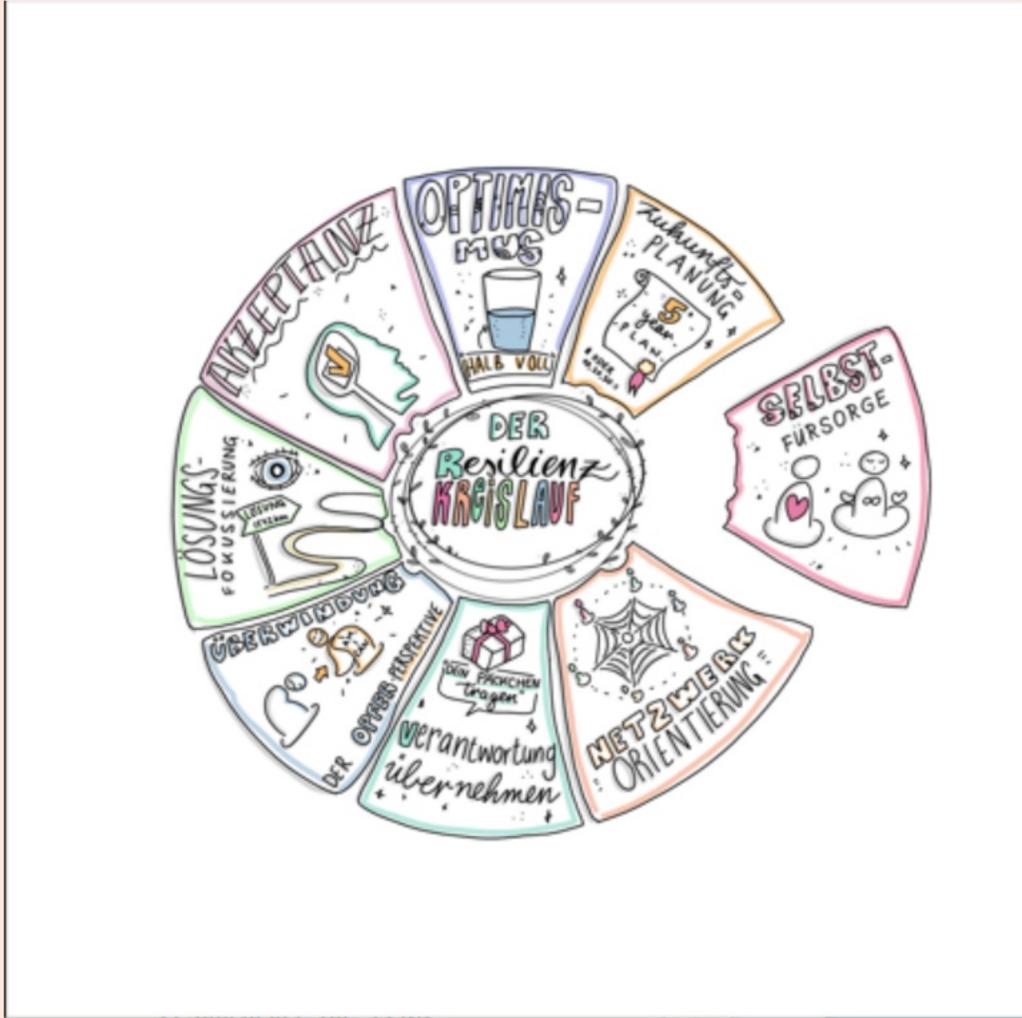
- In der Statistik zu Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burn-out-Erkrankungen im Jahr 2021 (je 1.000 AOK-Mitglieder) wird deutlich, dass 7 von 10 betroffenen Berufen zu den sog. helfenden Berufsgruppen gehören (Radtke, 2023).
- Laut dem Fehlzeitenreport 2022 waren Berufe aus dem Gesundheits- und Sozialwesen auf Platz 3 der Berufsgruppen mit den meisten Fehltagen aus Langzeiterkrankungen und Platz 6 von 10 bei den Kurzzeiterkrankungen (Badura et al., 2022).
- Eine Studie zur psychischen Erschöpfung in sozialen Berufen mit 6 sozialen Berufsgruppen (u.a. Pflege, frühkindliche Bildung, soziale Arbeit und Polizei) zeigt, dass die psychische Erschöpfung in den sozialen Berufsgruppen höher war als in der Vergleichsgruppe. In fünf von sechs Berufsgruppen konnte zusätzlich ein Anstieg der psychischen Erschöpfung gemessen werden. Auch in der Vergleichsgruppe fand ein leichter Anstieg psychischer Erschöpfung statt, jedoch ist dieser nach wie vor geringer als in den sozialen Berufen. Aus den Studienergebnissen lässt sich deutlich ableiten, dass die sozialen Interaktionsberufe unbedingt Unterstützung benötigen, um die Belastungen der Arbeitskräfte zu reduzieren (Bauknecht, J./Wesselborg, B. (2022)).

Was brauchen Menschen, damit es ihnen gut geht? Unsere Grundbedürfnisse



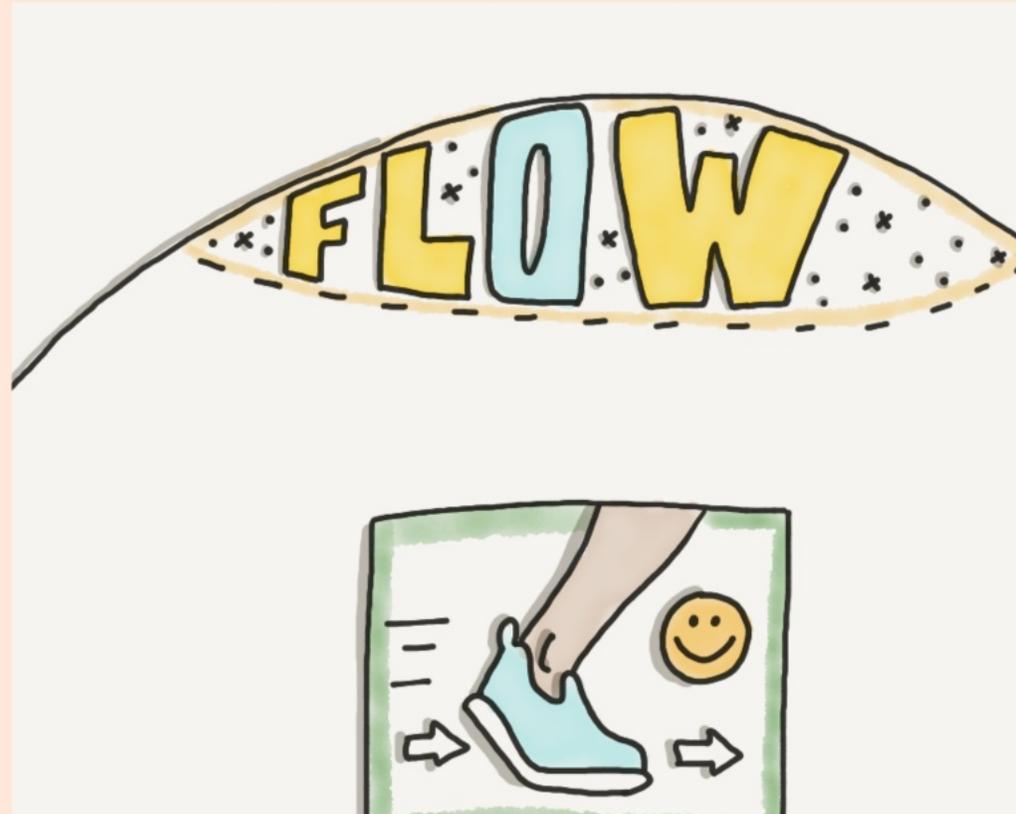


Selbstfürsorge ist ein zentraler Aspekt von Resilienz (nicht nur) im Helferberuf

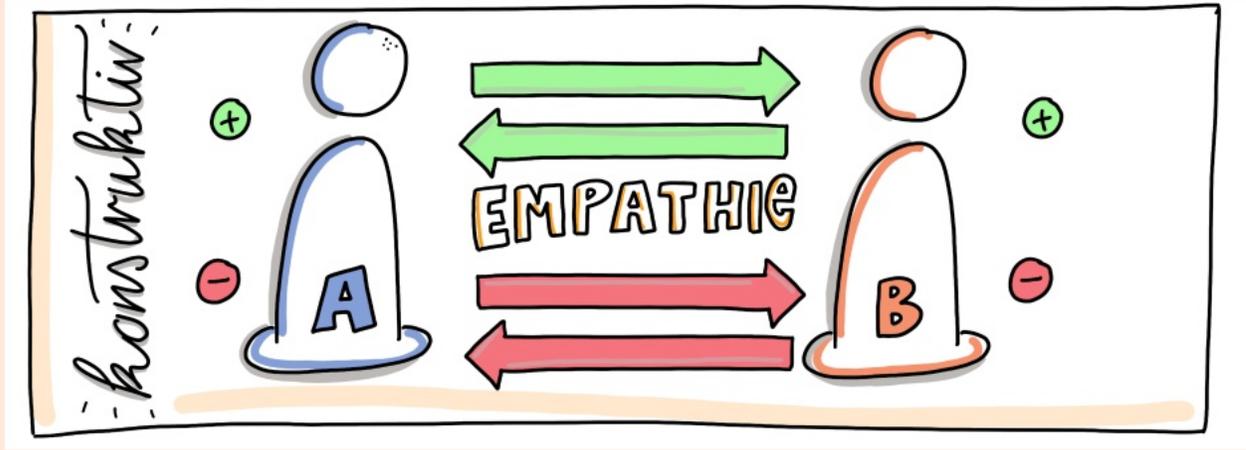


daher: das Erlernen von (mehr) Selbstfürsorge & Sozialkompetenz ist ein wichtiger Beitrag zur Stärkung der eigenen Resilienz

Metapher zum Verständnis und der Stärkung von Selbstfürsorge



Helfen als Kompetenz & Ressource



- Fürsorgeverhalten ist angeboren & universell
- evolutionär vorteilhaft
- bindungstheoretisch existenziell
- in allen Kulturen/Religionen erwünscht, geboten oder verlangt

Fallstricke & Nebenwirkungen im Helfer-Beruf

- Evolutionsbiologischer Hintergrund: angeborenes Fürsorgeverhalten trifft auf mögliche schädigende Auswirkungen
- Hindernisse: Übergrosses Bedürfnis nach Anerkennung & Wertschätzung, zu wenig Selbstakzeptanz (ich bin nicht ok), Versuche, unrealistische Erwartungen zu erfüllen, negative Glaubenssätze, Probleme, eigene Bedürfnisse wahr- und ernstzunehmen u.a.m.
- Nicht konstruktive Beziehungsgestaltung zu Klienten
- Auswirkungen: Schuld- Schamgefühle, Angst, Depression, Burnout

(vgl. W. Schmidbauer 1977/Dahl 2018)

s Modus sind, grenzen wir uns oft ab, aber
em wir andere mit unsere schlechten
n oder herumschreien.

Alternativen dazu, bei denen wir gleichzeitig
r Selbstfürsorge trainieren und ausbauen

unsicher bist, ob du wirklich Ja sagen willst,

ndere von dir erwartet und den Auftrag

das gewünschte fertig sein soll und prüfen,
ch realistisch erscheint
lfe leisten, indem du der Person zeigst, wie es

vereinbarst, wenn du absehen kannst, dass
schaffst

ng vereinbarst, indem du aushandelst, was du
eglassen kannst

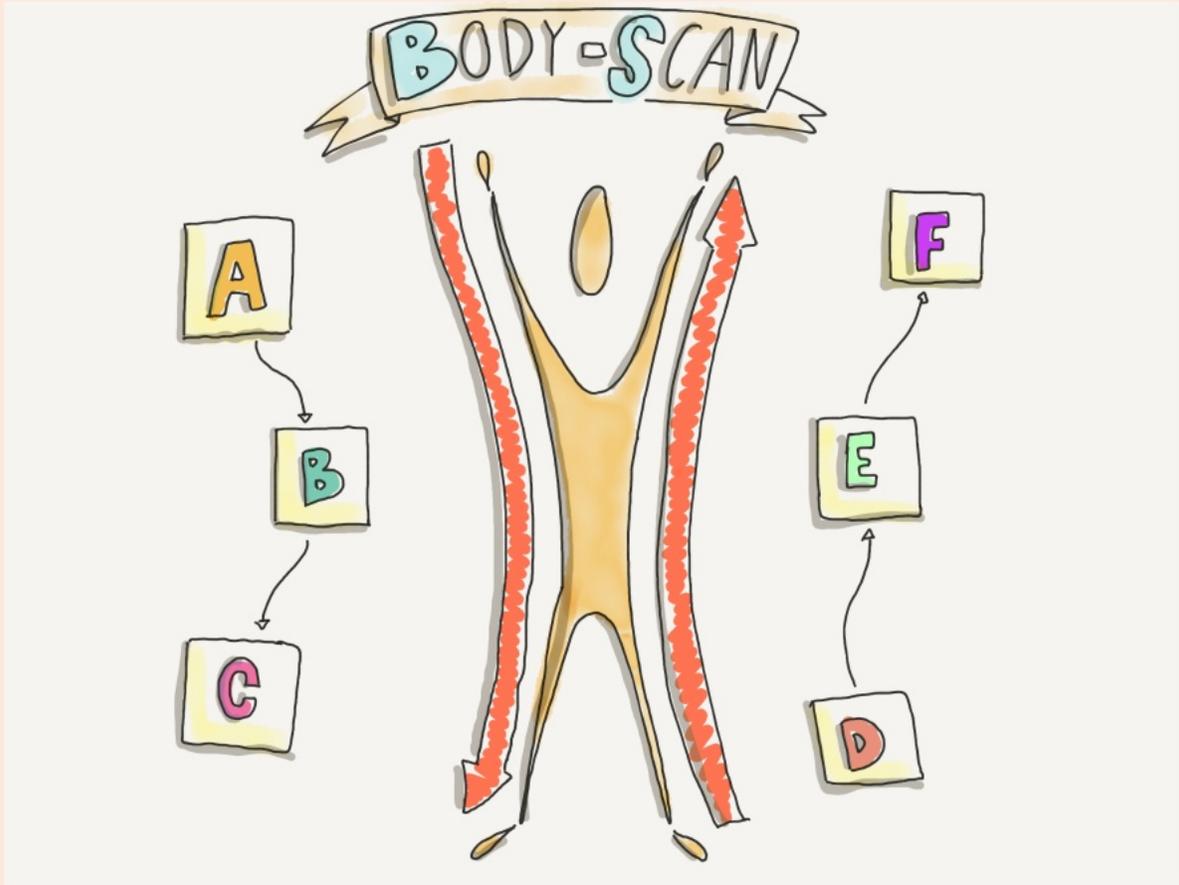
chluss: wenn all das nicht passt/funktioniert,
s Nein!

Risiko-Faktor: Überidentifikation & fehlende Abgrenzung

- Aufforderungscharakter (K. Lewin 1963) von Menschen als motivierene Kraft, uns mit etwas/ jemandem zu beschäftigen
- Wenn dieser zu groß wird, kann es zu einer Überidentifikation mit den Problemen des Klienten kommen
- Beispiel: Gewaltkontext & Traumatisierung: Helfer:in verbündet sich mit Klient:in gegen sog. "Aussenfeind" (Hoffmann, Hofmann 2020, S. 94 ff.)

www.bentner.de

Tools für mehr Selbstfürsorge



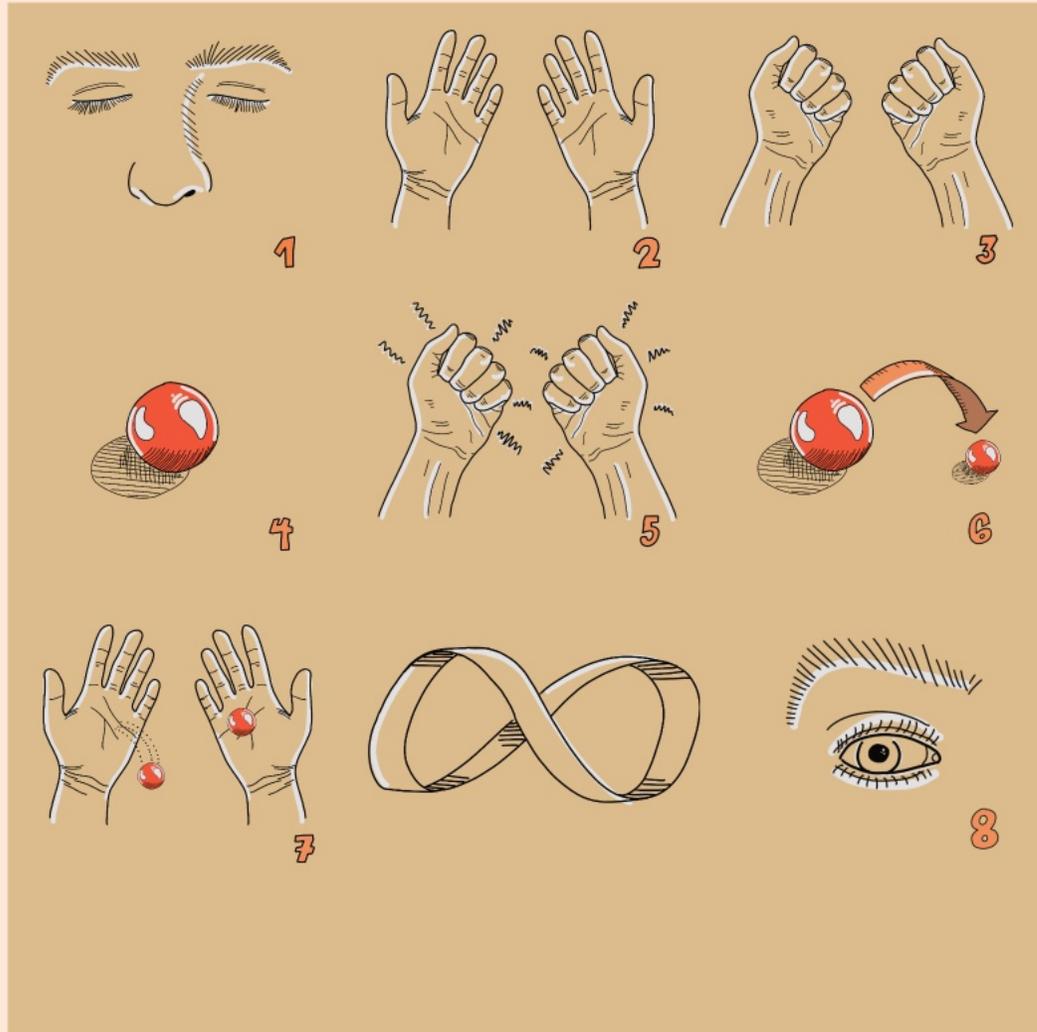
Selbstfürsorge durch mehr Achtsamkeit im Alltag: Die Wasserkocher-Meditation

Anleitung:

1. ca. 1 l Wasser in den Wasserkocher füllen
2. Einschalten
3. Sich vor den Wasserkocher stellen (nicht wieder wegrennen und noch schnell dieses oder jenes erledigen)
4. Dem Wasser beim Erhitzen zuschauen & atmen
5. Dabeibleiben, bis das Wasser kocht und dabei wahrnehmen: Was macht mein Körper? Welche Gedanken kommen? Welche Gefühle?
6. Wasser in die Tasse gießen
7. Fertig!

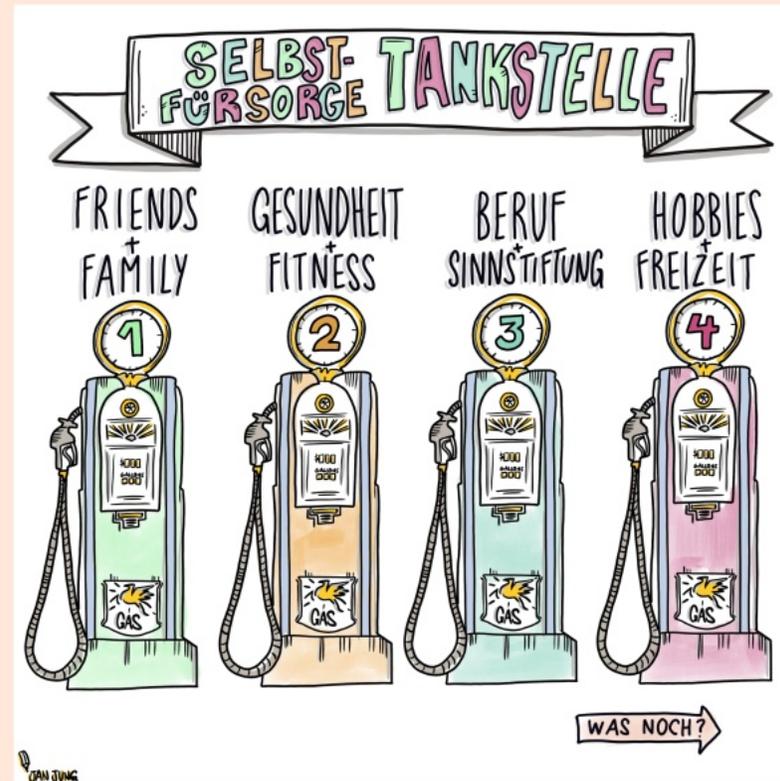


Übung: Kleine rote Kugeln



[https://youtu.be/VIwGhJbD_vg?
feature=shared](https://youtu.be/VIwGhJbD_vg?feature=shared)

Frage für die Kleingruppen:
Wo könnte/sollte/möchte ich noch
nachtanken?



Fazit & Faustregeln für gute Selbstfürsorge:

Was (mehr) tun?

- Alles, was uns (gesund) stärkt, aufbaut & Kraft gibt

Was (mehr) unterlassen?

- Alles, womit wir uns selbst seelisch & körperlich schaden, wo wir eigene und fremde Grenzen überschreiten und unsere Bedürfnisse chronisch übergehen/ignorieren.

www.bentner.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



RESILIENZ DIREKT ZUR HAND.



Gehört auf jeden Schreibtisch

BERATUNG | COACHING | SUPERVISION



Ariane Bentner
Jan P. Jung

Resilient durch Krisen

Wie Führungskräfte
und Teams
schwierige Zeiten
bewältigen



CARL-AUER

Literatur

Badura, B., Ducki, A., Meyer, M., & Schröder, H. (Hrsg.). (2022). Fehlzeiten-Report 2022: Verantwortung und Gesundheit (Bd. 2022). Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-65598-6>

Bauknecht, J./Wesselborg, B. (2022): Psychische Erschöpfung in sozialen Interaktionsberufen von 2006 bis 2018. Ein Vergleich der Bereiche Pflege, frühkindliche Bildung, Schule, Soziale Arbeit und Polizei. In: Prävention und Gesundheitsförderung (3 2022), S. 328-335)

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2010) Psychische Belastung und Beanspruchung im Berufsleben: Erkennen - Gestalten, Dortmund. <http://www.baua.de/cae/servlet/contentblob/673898/publicationFile/>, Zugriffen: 10. Mai 2023

Dahl C (2017) Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte. Eine Studie zur psychischen Beanspruchung und zu beruflichen Belastungsfaktoren sowie Evaluation einer Gesundheitsförderungsmaßnahme zur Stärkung der Selbstfürsorge im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie. Verlag Empirische Pädagogik, Landau

Dahl C (2018) Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. Präventive Gesundheitsförderung 13:131-137

Hoffmann, N., Hofmann, B. (2020): Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater. Weinheim, Basel: Beltz

Radtke, Rainer (2023): Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund von Burn-out-Erkrankungen im Jahr 2021. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/239672/umfrage/berufsgruppen-mit-den-meisten-fehltagen-durch-burn-out-erkrankungen/> [Abruf 19.10.2023]

Reddemann, L. (2005): Selbstfürsorge. In: Kernberg, O.F. et al.: Psychotherapeuten über sich und ihren "unmöglichen" Beruf. S.563-569. Stuttgart: Schattauer

Schmidbauer, W. (1977) Die hilflosen Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt

