



*„Bohre den Brunnen ehe
Du Durst hast...“*

*oder von der
Selbstfürsorge
in helfenden Berufen*

WOVON SPRECHEN WIR?

- ✘ Anzahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen sind im Zeitraum 2007 – 2017 von 48 Millionen auf 107 Millionen gestiegen
(DAK-Studie, 2017)
- ✘ 17% aller Erkrankungen sind psychische Erkrankungen
(AOK-Studie, 2016)
- ✘ Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) hat in der Studie „Arbeitsunfähigkeit und psychische Erkrankungen 2012“ ermittelt, dass die Zahl der Krankschreibungen wegen der Zusatzkategorie Burn-out (Z73 im ICD-10-GM) seit 2004 um fast 700 Prozent gestiegen ist.

- ✘ Chronische Erschöpfung und Burnout sind in allen Bevölkerungsschichten und beruflichen Bereichen zunehmend
- ✘ Depression – (Burnout, veredelte Depression) ist eine der größten zukünftigen Gesundheitsprobleme
- ✘ Enorme volkswirtschaftliche und persönliche Bedeutung

WAS HEIßT BURNOUT?

WAS HEIßT BURNOUT?

- ✘ Bei andauerndem Stress ohne Erholungsphasen kann das Burnout als Versagen des kompletten Systems – auf allen vier Ebenen eintreten

ICD 10 (Z.73.0):

- ✘ Zustand der totalen Erschöpfung
- ✘ „Ausgebranntsein“
- ✘ Als Reaktion auf chronisch anhaltende, Stressoren am Arbeitsplatz.

BURNOUT BETRIFFT DEN GANZEN MENSCHEN

- ✘ Körperlich: Ich kann nicht mehr, Konzentrationsprobleme, Stresshormone werden freigesetzt, das vegetative Nervensystem reagiert: Beschleunigung des Herzschlags, Hoher Blutdruck, Anspannung der Muskeln, Schmerzen...
- ✘ Psychisch: Ich habe keine Freude mehr, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Unsicherheit, Angst...
- ✘ Geistig: Ich habe keine Einfälle mehr Zynismus, schwarzer Humor, undifferenzierte Herangehensweise
- ✘ Sozial: Ich habe keine FreundInnen mehr, ziehe mich zurück

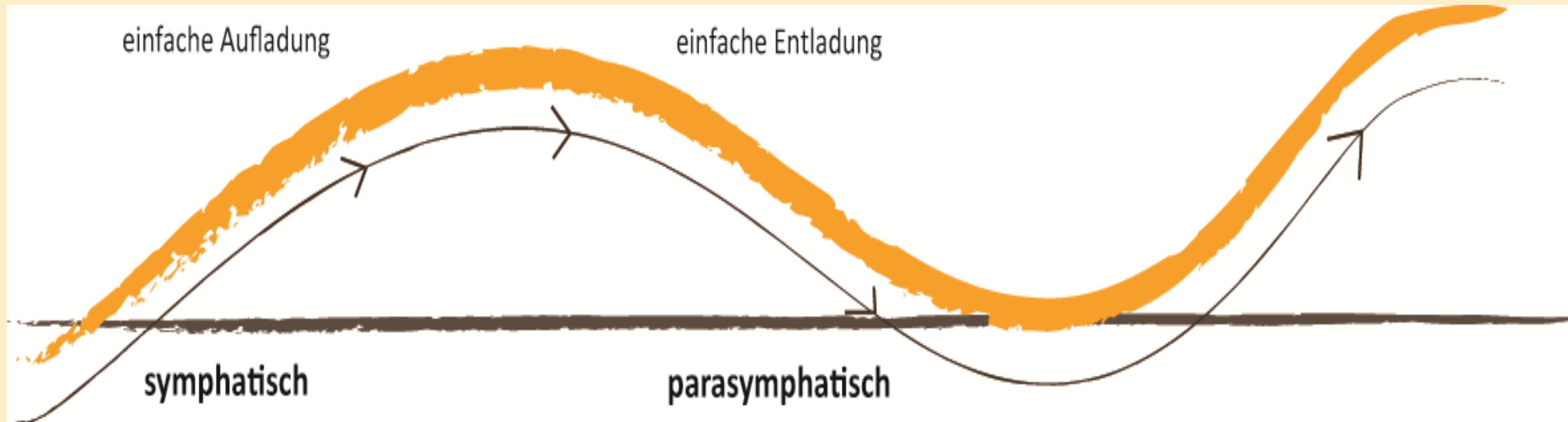
MÖGLICHE STRESSFAKTOREN

- ✘ Zeitdruck, Arbeitsverdichtung
- ✘ Physische Belastung; Lärm, Schmutz, Infektionsgefahr
- ✘ Organisationsbedingte, strukturelle Konfliktfelder
(high-stress oder low-stress Organisationen)
- ✘ Zunehmende fachliche Anforderungen
- ✘ Konflikträchtige Arbeitszusammenhänge
- ✘ Ungeregelte Arbeitszeiten
- ✘ Sorgen um Kinder, Menschen werden mit nach Hause genommen – existentielle Themen
- ✘ Fehlende Rückzugsmöglichkeiten
- ✘ Mangelnde Wertschätzung auch monetärer Art
- ✘ Fehlende Strategien zum Umgang mit belastenden Situationen
- ✘ Mangelnde Abgrenzungsfähigkeit
- ✘ Sekundäre Traumatisierung

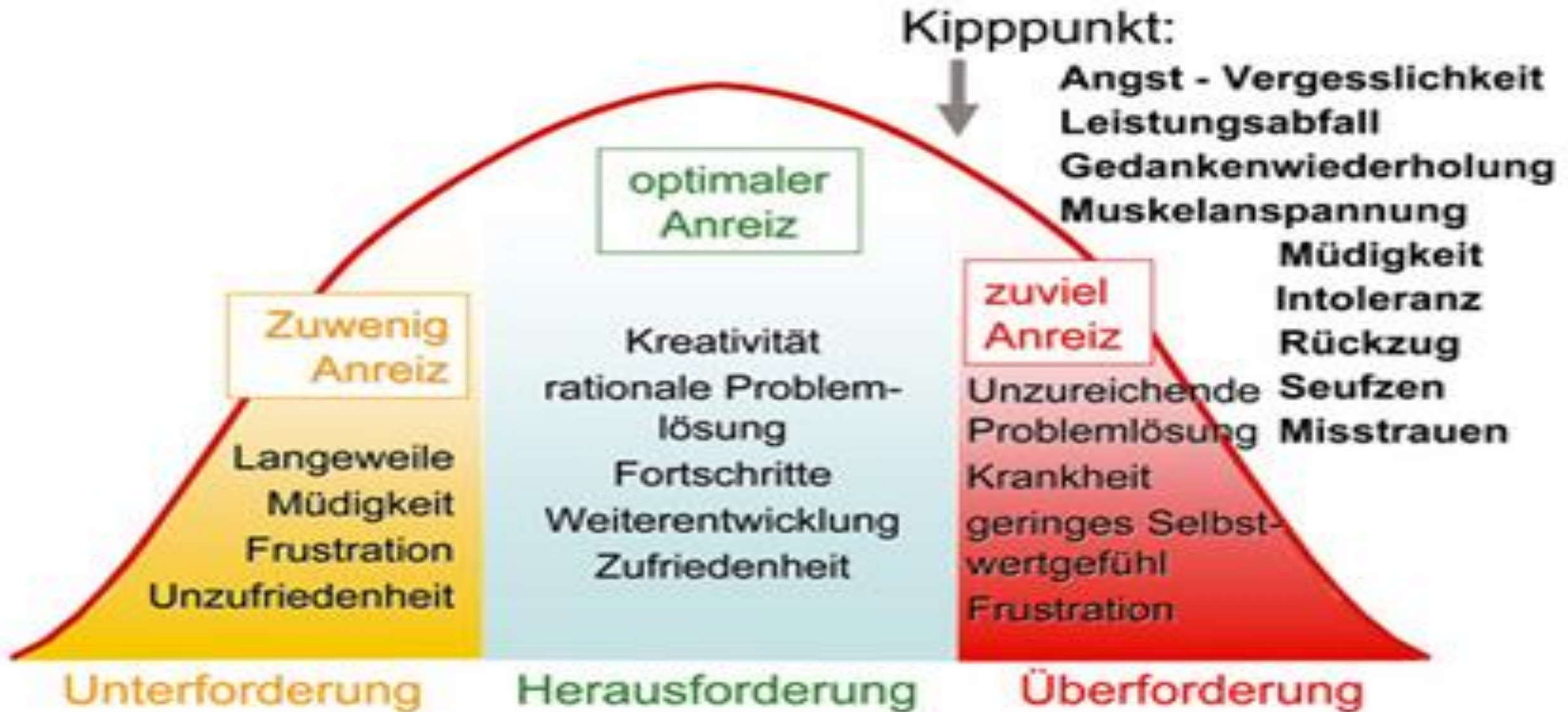
BURNOUT - WIE KOMMT ES DAZU?



BEWEGLICHES NERVENSYSTEM, LEVINE



STRESSKURVE



ZUSÄTZLICHES RISIKO: SEKUNDÄRE TRAUMATISIERUNG

- ✘ Trauma ist ansteckend. Die/der helfende Begleiter wird in der Rolle als Zeuge....von seinen /ihren Gefühlen oft geradezu überwältigt.
- ✘ Etwas weniger intensiv als der Patient lebt er/sie dessen Gefühle von Angst, Wut und Verzweiflung ebenfalls durch.

nach Judith Hermann

- ✘ Empathie – Grundlage Spiegelneuronen (Rizzolatti, Rhesusaffen, 1997)
wir reagieren auf Handlungen und Gefühle als ob wir Sie selbst erleben
- ✘ Trauma ist ansteckend
- ✘ eigene nicht integrierte traumatische Erfahrungen
- ✘ strukturelle Bedingungen, die sekundäre Traumatisierung begünstigen

- ✘ Folgen vergleichbar, können sich auch gegenseitig bedingen
- ✘ Stress auf körperlicher und psychischer Ebene
- ✘ dennoch differenziert zu betrachten
- ✘ für Menschen, die mit traumatisierten Menschen, Kindern arbeiten - erhöhtes Risiko – erhöhter Selbstfürsorgebedarf
- ✘ Schutzmaßnahmen: Prophylaxe – Psychohygiene -
Selbstfürsorge

- ✘ Unterstützung annehmen, erlernen
- ✘ Traumaarbeit ist Teamarbeit, erprobtes Team
- ✘ Fortbildungen und Übungen
- ✘ Kenntnisse über Traumadynamiken und – auswirkungen, Spaltungstendenzen
- ✘ Kontrolle über das eigene Tun
(routinierte Handlungsabläufe, professionelle Sicherheit)
- ✘ Selbstfürsorge

- ✘ Der Begriff der Selbstfürsorge beinhaltet den sorgsamen Umgang mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen. (Erika Blitz: Keine Sorge - Selbstfürsorge: Vom achtsamen Umgang mit sich selbst, 2009)
- ✘ Was ist Selbstfürsorge: „achtsam, fürsorglich und mitfühlend mit sich selbst umzugehen! Lernen rechtzeitig Grenzen zu setzen und lernen mit innerem und äußeren Stress umzugehen!“ (<http://www.gssp-selbstfuersorge.de>)

WAS HEIßT SELBSTFÜRSORGE?

- ✘ Psychohygiene, Selbstfürsorge
- ✘ Erlaubnis für sich selbst zu sorgen
- ✘ Erkenntnis, dass Selbstfürsorge eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt der gesunden Arbeitskraft ist
- ✘ damit ein Qualitätsmerkmal professioneller Arbeit

Es braucht Zeit, Ruhe und Achtsamkeit, um die Signale des Körpers und der Seele wahrzunehmen

- ✘ Dazu gehört es sich ab und zu die Frage zu stellen: was brauche ich, will ich, muss ich, wünsche ich gerade? Was sind meine Bedürfnisse?
- ✘ Selbstfürsorge sollte das Leben begleiten, nicht erst einsetzen, wenn sehr belastende Situationen eintreffen.
- ✘ In sehr belastenden Zeiten kann ich dann auf das zurückgreifen, was ich eingeübt habe.

- × Entspannen und abschalten; Yoga, Meditation, PME
- × Sich etwas Gutes tun: Genießen (lernen)
- × Nein sagen, sich abgrenzen
- × Positiv denken; Freudetagebuch schreiben, Erbsen
- × Grenzen beachten; körperliche Signale erkennen, Rituale
- × Soziale Kontakte pflegen; als Ausgleich zur Arbeit
- × Gesunde Lebensführung; Ernährung, Schlaf
- × Sport und Bewegung nutzen; Ausdauer, Dehnung, Muskeln
- × Endorphine (Stressabbauhormon) produzieren

A – B – C DER SELBSTFÜRSORGE

- ✘ A wie Achtsamkeit (MBSR-Kabat-Zin, 70er Jahre)
- ✘ B wie Balance
- ✘ C wie Connection (Verbindung)

ACHTSAMKEIT

- ✘ sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden und annehmenden Haltung absichtlich zuwenden
- ✘ Dem Achtsamkeit geben, was gerade ist, was wir fühlen, denken und tun, ohne in Erinnerungen, Grübeleien, Verleugnen des momentanen oder in Zukunftsplanungen gefangen zu sein....

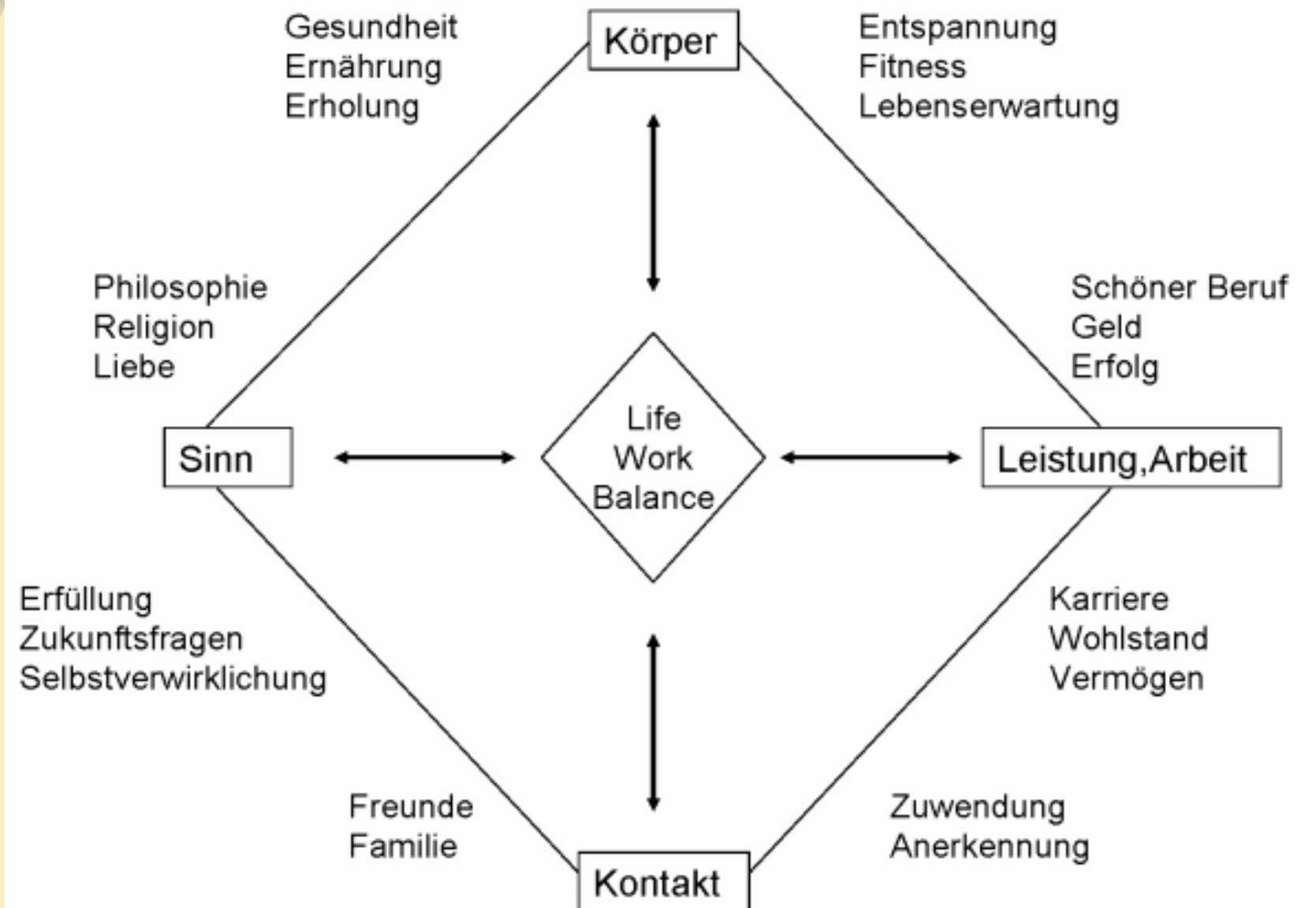
- ✘ Entschleunigung
- ✘ Pausieren
- ✘ Atmen
- ✘ Zentrieren

- ✘ Gewohnheiten werden bewusst
- ✘ Akzeptanz der momentanen Situation
- ✘ Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse
- ✘ Wahlmöglichkeiten und Flexibilität entstehen
- ✘ Emotionsregulation
- ✘ Selbstfürsorge, Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber
- ✘ eigenständiges Handeln, Selbstwirksamkeit
- ✘ Regenerationsimpulse, Stressreduktion

- ✘ Auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen achten
- ✘ Die Hälfte der Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, um Verwicklungen zu vermeiden und eigene emotionale Ausgeglichenheit zu erhalten
- ✘ sich selbst weiter kennen lernen, gut kennen und verstehen
- ✘ Klarheit im Kontakt, Unterscheidung von Übertragung und Gegenübertragung
- ✘ eigene Orte der Reflexion (Therapie, externe SV)

- ✘ Gleichgewicht zwischen Arbeit, Freizeit und Ruhe
- ✘ Balance zwischen der Vielfalt der Aktivitäten im beruflichen und im persönlichen Leben als eine der der größten Kraftquellen

ZEIT-BALANCE-MODELL (SEIWERT)



- ✘ mit sich selbst, den Anderen, der Natur, dem Leben (auch spirituell)
in Verbindung sein

- ✘ Verbundenheit als Gegenstück zu Belastungen und Einschränkungen
aus der sozialen Arbeit

GEDICHT

Nimm dir die Zeit
Aus einer Energie zu handeln,
Die du gewählt hast,
Statt aus einem Impuls zu reagieren,
Auf den du konditioniert bist.

M. Rosenberg

VERGISS NICHT DIE VERABREDUNG MIT
DEINEM LEBEN!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

