

Selbst- sorge

Eine neue Sorgeskultur
für Helfende
und Betriebe

Monika Lutz 2011

Fragen

- Wie **gastfreundlich** bin ich noch im Feierabend?
- Wie viel **Heimat** trage ich in mir?
- Muße – genieße ich sie?
- **Da-Sein** für meine mir wichtigen Menschen, geht dass?
- Wenn eine Freundin in Not ist, höre ich hin?
- Wie gehe ich mit Fremdem um?
- Wie wahrhaftig begegne ich meinen eigenen Störungen und Schwächen?
und wichtig
- Spüre ich meine Kraft, Freude und Stärke?

Fragen

- Nehmen wir uns im Team genügend Zeit zur Regeneration und Reflexion?
- Wie gastfreundlich bin ich während der Arbeit?
- Wie gastfreundlich ist mein Team?
- Gibt es neben aller wichtigen Arbeit mit Klienten und Patientinnen auch den Raum der Sorgfalt im Umgang miteinander im Team?
- Wie fordern wir diese „Fürsorge“ bei Leitung und Träger ein?
- Welche Kultur der Selbstpflege hat mein Team - wie würde ich sie benennen?
- Was können nächste Schritte der Psychohygiene für uns sein?
- Wie arbeiten wir neue Kolleg/innen ein und wie bereiten wir sie auf die schwierige Arbeit mit traumatisierten Menschen vor?

Erschöpfungsbericht aus der Praxis

- eigene Erschöpfungsgeschichte

Selbstsorge

Der französische Philosoph Michael Foucault griff 1961 in einem frühen Werk den Begriff „Selbstsorge“ neu auf.

Die Idee der Selbstsorge geht zurück auf einen Teil der antiken Ethik (Platon/Sokrates)

Das Konzept der Selbstsorge

ist eine Möglichkeit, sich in der Institution eine innere Freiheit zu bewahren und sich gleichzeitig gegenüber der Versuchung zu schützen, strukturelle Macht auf die betreuten Menschen auszuüben.

*Hanko Upphoff: Eine Praxis der Freiheit des menschlichen Subjekts
(Steinkamp, 1998)*

Kern der Selbstsorge

ist die tägliche Bereitschaft zur
Selbstreflexion und zur Blickveränderung.

Bewahrung der eigenen Gesundheit

Der Schlüssel der Bewahrung der eigenen Gesundheit liegt in dieser Art der Meditation und Gewissensprüfung.

Indem man sich mit sich selbst befasst, befähigt man sich dazu, sich mit anderen zu befassen.

Team

Ich brauche andere, um zur Wahrheit und zur Selbsterkenntnis zu gelangen und ich schätze die konstruktive Auseinandersetzung im Team.

Fremdbestimmung, Außenlenkung und die Unfähigkeit zur subjekthaften Entscheidung sind dabei kontraproduktiv.

(ebd.)

Besondere Merkmale ausgebrannter Teams

in drei Dimensionen

- Entfremdung
- Leistungsminderung
- Erschöpfung

Weitere Merkmale sind

- Chronische Überforderungsgefühle
- Kraftlosigkeit
- Entschlusslosigkeit

- Leistungseinbußen
- Konsens fassen im Team aber ohne Folgen
- Kollektive Selbstentwertung

- Reizbarkeit im Binnenkontakt
- Verfügbare Ressourcen werden nicht genutzt
- Reflexionsverweigerung
- Feindseligkeit gegen andere Subsysteme

(Fengler, J; Sanz.A. 2011)

Blick auf mich selbst

- Jede und jeder von uns trägt in seinem eigenen Lebensgepäck die eigene Trauma Biographie in Form von Bilder, Geschichten oder Menschen
- Auch Helfende können unter Dissoziation in Notfallsituationen reagieren
- Über die Jahre kann unser Belastungsrucksack zu schwer werden
- Hohes Stressaufkommen kann das eigene Abwehrschild dünner werden lassen

Selbstsorge und Prävention

der sekundären Traumatisierung

Chancen lebensgeschichtlicher
Bewältigung schwierigster Ereignisse auch
bei Helfenden!

Maßnahmen ergreifen für sich

- Prävention (lat. praevenire: zuvorkommen, verhüten)
- Prävention im beruflichen Alltag: vorausschauende Problemvermeidung zur Abmilderung der Symptomatik einer sekundären Traumatisierung

Notfallset zur Erinnerung

- Distanzieren
- Konzentriertes Atmen
- Wahrnehmen eigener Körperreaktionen
- Rückkehr in die Gegenwart/verankern
- Angst steuern lernen

- Das Spannungsfeld zwischen Hilflosigkeit und Handlungsfähigkeit erkennen und respektieren

Mandelkern

- Feuerwehrfunktion in Extremsituationen
- Es bestehen wenig Chancen, auf kognitive Strategien aus unserem Langzeitgedächtnis zurückzugreifen (wie bei Klienten, Klientinnen)

Hilfsstrategien

- mit Hinweisreizen unter Belastung und Stress so automatisieren, dass es uns möglich wird, in traumatisierenden Situationen auf sie zurückzugreifen, um handlungsfähig zu bleiben

Wenn der Notfall eintritt

- dann handele auch danach!!!

Was können Arbeitgeber tun?

- Aktive Präventivmaßnahmen als fester Bestandteil der Arbeitssituation
- Die geringere Zahlen gleichzeitig behandelter Patienten, eine gute Mischung der Art von Patienten als auch die Mischung von Aktivitäten gelten als entlastend
- Sicherungsförderung
- Keine Leugnung der bestehenden Probleme
- Angebote zur Unterstützung

Wissen um die Berufsrisiken

Sekundäre Traumaexposition ist für Therapeuten und andere, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, ein fester Bestandteil ihrer Arbeit.

Im Rahmen der Vorwarnung sollten Beratende und Therapeuten bereits in der Ausbildung/Studium darüber informiert werden wie wichtig es für sie ist, ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen ihrem Berufs- und Privatleben zu schaffen.

Ebenen der Primärprävention

- Selbstsorge (...Gelassenheit, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Arbeits- und Lebensbalance, Kohärenzgefühl stärken)
- Verhaltensprävention (Wissen um sekundäre Trauma Folgen, Erlernen von Problemlösungsstrategien in Extremlastungen, Trainieren emotionaler Copingstrategien, Körperwahrnehmung schulen, Trainieren realitätsnaher Szenarien...)

Teamfähigkeit als Prozess

- der Selbstsorge, Reflexion und Kollegialität durch eine Kultur der Anerkennung, der Verantwortungsübernahme, Einbettung des/der Einzelnen im Team

Perspektive Arbeitsbedingungen

- Ruhezeiten, Arbeitszeitmodelle, Präventionstraining, Refresher, Führungskräftetraining, Kriseninterventionen (Team), Betreuung durch Expertenteam nicht erst nach Notfällen

(in Anlehnung an Susanne Schwarzer, Vortrag 2008)

Wie schaffst Du das ?

ist häufig die **Distanz schaffende** Frage der
Umgebung

Drei grundlegende Fragen

- Wann ist die wichtigste Zeit?
- Wer ist der wichtigste Mensch?
- Was ist die wichtigste Sache, die Du zu tun hast?

Gesellschaftliche Verantwortung

- Wie sieht eine Vision für eine (ver-)sorgende Gesellschaft aus ?

Sorge

- Am eigenen Leib
- An der eigenen Seele
- Vision für eine neue Sorgeskultur

Selbstsorge mit dem Ziel

der

- Gelassenheit
- Sinnfindung
- Arbeits- und Lebensbalance
- Fähigkeit zur Selbstöffnung
- Achtsamkeit
- Ausgeglichenheit

Risikofaktoren

- Hohes Einfühlungsvermögen ohne genügend innerliche Distanz
- Negative Energiebilanz (Ermüdung oder ausgebrannt sein)
- Hohe eigene Dissoziationsneigung auch ohne Belastung
- Fehlende oder schwierige Problemlösungsstrategie
- Fehlende emotionale Bewältigungsstrategie

Literatur:

Upphoff.H, 1998 Foucault und die Rückkehr des Subjekts, Steinkamp

Fengler,J,, Andreas Sanz (2011) Ausgebrannte Teams: Burnout-Prävention und Salutogenese, Klett-Cotta