

Selbstfürsorge und Psychohygiene für haupt- und ehrenamtliche Beschäftigte

Uta Sandhop

Multiplikatorin für Gewaltschutz im Projekt DeBUG, Malteser Hilfsdienst gGmbH,
Bezirksgeschäftsstelle Dresden-Meißen/Görlitz

Online Workshop Reihe

„Geflüchtete Menschen mit besonderen Schutzbedarfen unterstützen: Grundlagen,
Sensibilisierung und Handlungsorientierung für die Umsetzung des Gewaltschutzes in
Unterkünften für Geflüchtete“

Gefördert vom:



Im Rahmen der:



Definition:

- Für sich sorgen
- Abgrenzung von der Arbeit
- Im Besten Fall macht man seine Arbeit gern und ist zufrieden, geht fröhlich nach Hause
- Balance zwischen Pausen und Tun und auf eigene Bedürfnisse achten

Warum:

- Ausbrennen vermeiden, Born-Out, Depression,
- Schutz vor Selbstausbeutung
- Um sich wohlfühlen, gesund bleiben, Freude im Leben privat und in Arbeit, Familie, Zufriedenheit, Blockaden lösen
- Präventiv, Stärkung des Konfliktmanagements

Was brauche ich dafür:

- Mit sich selbst im Reinen sein
- Einen Arbeitgeber, dem wichtig ist, dass es den Mitarbeitern gut geht: Mitarbeiterfürsorgepflicht ausüben, Angebote und Arbeitsplatzgestaltung, Gesundheitsmanagement auf dem Schirm haben
- Eigene Wahrnehmung zulassen, eigene Grenzen kennen
- Hobbies, Freunde, Familie, Pausen
- Eigenverantwortung übernehmen, Selbstakzeptanz, auf sich achten
- Eigene Bedürfnisse kennen, auch Energiequellen, Biorhythmus

Weshalb brauche ich die Kompetenz zur Selbstfürsorge besonders im sozialen Bereich:

- Klienten haben intensiveren Beratungsbedarf aufgrund der Lebensbiografien, erschwerten Bedingungen und anderen Dispositionen
- Klienten sind teilweise schwerer zu beraten: z.B.: unpünktlich, unzuverlässig, beratungsresistent, weniger vorhandenes Konfliktmanagement, Impulskontrolle: Konflikte sind vorprogrammiert
- Nähe – Distanz Balance ist eine große Herausforderung, da eine Vertrauensbasis nötig ist, um Beratung durchzuführen
- Permanente Erreichbarkeit von Klienten gewünscht, Erwartungshaltung nicht an Auftrag sondern Beziehung definiert
- Aufgaben des Sozialarbeiters ergeben sich häufig aus strukturellen Fragestellungen (Ämter, Zuständigkeiten, Wartefrist, „Beamtendeutsch“ in behördlicher Kommunikation) und eigener Disposition und Schicksalsschlägen
- Empathie ist gefordert und Mitdenken, über den Tellerrand schauen und sich mehr einbringen als in anderen Berufen
- Sparzwang

- Unterschiedliche Mandate (Träger, Kostendruck des Kostenträgers, eigene Ansprüche an Glaubwürdigkeit), allen gerecht werden
- Arbeitsfluss wird oft unterbrochen, flexibel sein
- Lösungen entstehen durch Eigenengagement schneller, Widerspruch zum Ziel des Empowerns des Klienten

Übungen/anregende Fragen:

- Selbstreflexion: Alltagsüberblick, was sind meine Stressoren, und meine Gewohnheiten damit umzugehen
- Wo sind Grenzüberschreitungen
- Was gibt mir Energie, was raubt sie mir: verstärktes Bewusstsein für Energiequellen
- Anerkennung + Wertschätzung gesucht: fühle ich mich damit wertvoller? hilfsbereiter, nützlicher? Will ich Erwartungen erfüllen? fühle ich mich minderwertig?
- Was ist meine Motivation für diese Tätigkeit? Denke ich, ohne mich geht es nicht?
- Brenne ich für das Thema, in dem ich arbeite?
- Morgens eine Notiz, was mich beschäftigt, das verstärkt mein Bewusstsein für Energiefresser
- Habe ich eine Auszeit? Was hat Priorität? Gibt es Pausen zum Entspannen und Faulenzen?
- Esse ich gesund? Bewege ich mich genügend?
- Wie ist mein Umfeld gestaltet? Habe ich Demut und Dankbarkeit? Gibt es Stille?
- Habe ich Glaubenssätze? Bin ich gut, bin ich wertvoll?
- Der Beruf erfährt oft Geringschätzung, dem will ich entgegenreten?

- Kann ich *nein* sagen? – warum kann ich das nicht?
- Eigene Rolle: Retter? Eigene Identifikation mit dem Beruf/Profession: warum befriedigt mich das?
- Muss ich alles sofort erledigen? Habe ich das Gefühl, kompensieren zu müssen?
- Entschuldige und kompensiere ich das Verhalten der Klienten, wenn sie Probleme mit eigenem Verhalten selbst verursacht haben?

Zeichen mangelnder Selbstfürsorge:

- Gereizt, unausgeglichen, rastlos, schlaflos
- Geschwächtes Immunsystem
- Das Gefühl, zu kurz zu kommen, nichts zu schaffen
- Essen/Trinken: zu viel/zu wenig, ungesund, zu wenig Genuss
- Sich keine Pausen gönnen
- *Nicht Nein* sagen können

Literatur

Ulrike Juchmann „Selbstfürsorge in helfenden Berufen“

Dima Zito und Ernst Martin „Selbstfürsorge + Schutz vor eigenen Belastungen für soziale Berufe“

Udo Baer „Selbstfürsorge - wie Helfende gut überleben“



Arbeitsplatzsicherheit – fühlen Sie sich sicher?

Gestaltung des Arbeitsbereiches mit sichtbaren Elementen

- ❖ Türknauf
- ❖ Fußbodenmarkierung
- ❖ Hinweis mit Piktogramm (1 Person, Ruhe/Respekt)
- ❖ Spion
- ❖ Tresen
- ❖ Beratung möglichst im Erdgeschoss, nahe Ausgang
- ❖ abschließbar
- ❖ Verlässliche und sichtbare Öffnungszeiten
- ❖ Telefon/Funkgerät in Bereitschaft
- ❖ Abwischbare Möbel (Infektionsschutz)
- ❖ Handdesinfektion
- ❖ Bei Corona Beratung face to face mit Acrylglasschutz
- ❖ Handschuhe, Maske griffbereit

Strategie in Stresssituationen

Fragen/Hinweise

- ❖ Ist das ist meine Verantwortung/Aufgabenklärung und Abgrenzung?
- ❖ Was passiert, wenn ich nicht ruhig bleibe?
- ❖ Atmen
- ❖ Kollege holen
- ❖ Haben Sie einen Vorgesetzten, der Sie dabei unterstützt?
- ❖ Fall verschieben
- ❖ Wenn ich keine Antwort weiß, es deutlich sagen und signalisieren, dass Sie nachlesen müssen
- ❖ Auf die Situation schauen, als ob Sie TV sehen
- ❖ Vielleicht war das Aufgabenpaket für den Klienten zu viel/zu groß und es müssen kleinere Schritte sein?
Frustrationsrisiko betrachten
- ❖ Auch mal sagen, ich muss das nicht tun
- ❖ Ich kann die Welt nicht retten, vor allem wenn der Klient selbst in der Verantwortung ist
- ❖ Rechtfertigung vermeiden
- ❖ Dem Klient sagen, dass Sie ihn nicht weiter beraten können, wenn er Sie bedroht oder laut wird

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Passen Sie gut auf sich auf. Nehmen Sie sich die Zeit, auf sich zu achten.