

Einleitung

Das Thema Psychohygiene und Selbstschutz sollte jeden Menschen, vor allem in helfenden Tätigkeiten, begleiten. Nur wer selbst psychisch stabil und ausgeglichen ist, kann andere Menschen unterstützen und begleiten.

Dafür ist es hilfreich, sich der eigenen Stärken und Ressourcen in der Bewältigung von schwierigen Situationen bewusst zu werden und sich diese auch immer wieder einmal vor Augen zu halten. Es geht also darum, Resilienz zu entwickeln. Vor allem im Umgang mit hochbelasteten Menschen benötigt die eigene Psyche Ausgleich, damit man als Helfer/Unterstützer nicht ebenfalls so belastet ist, dass man handlungsunfähig wird (Sekundärtraumatisierung). Es ist hilfreich, einige bewährte hilfreiche Bewältigungsstrategien aus unterschiedlichen Bereichen fest im Alltag implementiert zu haben. Gerade in stressigen und schwierigen Zeiten helfen feststehende Rituale, um schneller wieder zu innerer Stabilität zu finden.

Ich möchte dich einladen, sich mit den Arbeitsblättern auseinander zu setzen. Das darfst du in deinem Tempo machen und wie es für dich passt. Wenn sich eine Übung für dich nicht gut anfühlt, dann höre auf. Vielleicht passt dann eine andere Übung besser. Meine Empfehlung wäre, die Arbeitsblätter der Reihe nach durchzugehen, sie bauen aber nicht zwingend aufeinander auf. Die Arbeitsblätter 2A und 2B sind inhaltlich relativ ähnlich, wobei die Variante 2A einen eher kreativ-spielerischen Ansatz hat.

Am besten druckst du dir die Vorlagen aus, bevor du sie ausfüllst. Wenn dir der Platz nicht reicht, nehme gerne ein größeres Blatt oder klebe zwei Blätter zusammen. Zudem benötigst du einen Stift und wenn du magst noch ein paar unterschiedliche Farbstifte.

Vielleicht vermerkst du auch das Datum auf dem Arbeitsblatt und schaust in 6 Monaten oder einem Jahr noch einmal, was sich geändert hat.

Ein kurzer Einstieg zum Thema **Resilienz**:

Resilienz bedeutet so viel, wie „innere Widerstandsfähigkeit“ bei hoher Belastung. Im Rahmen der Resilienzforschung wird also nach Eigenschaften gesucht, die Menschen helfen, hohe oder extreme psychische Belastung ohne psychische Folgeerkrankung zu überstehen. Resilienz bedeutet nicht, dass Menschen keine Belastungssymptome entwickeln, sondern vielmehr schneller zu psychischer Stabilität zurückfinden. Ein erster Einblick ist in dieser Doku zu finden: (Achtung, es wird über traumatische Kindheitsereignisse gesprochen)
<https://www1.wdr.de/mediathek/video-resilienz--was-die-seele--stark-macht-100.html>

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim
Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin



Resilienz entwickelt sich aus unterschiedlichen Eigenschaften: Ein wichtiger Punkt ist dabei das Kohärenzgefühl nach Antonovsky aus dem *Konzept der Salutogenese*.

Das Kohärenzgefühl besteht aus den Elementen

- *Selbstwirksamkeit*: Ich habe die Überzeugung die Welt durch eigenes Zutun beeinflussen zu können
- *Sinnerleben*: Ich habe etwas im Leben, für das sich das Leben lohnt. Ich erkenne einen Sinn in meinem Tun.
- *Verstehbarkeit*: Ich bin in der Lage, Zusammenhänge im Leben zu verstehen und in ihnen etwas Positives zu erkennen

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin

Salutogenese

(Antonovsky 1923-1994)

- Salutogenese als Gegensatz zu Pathogenese
- Primäre Frage: Wie entsteht Gesundheit?



SOC = Sense of Coherence = Kohärenzgefühl

Quellen:

- Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim
- Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin