

Traumapädagogische Grundlagen in der Sozialen Arbeit

Selbstfürsorge 😊

Selbstfürsorge

Menschen in sozialen Berufen

...haben oft einen „guten Grund“ für die Berufswahl
...sind meist sehr empathiefähig
...arbeiten oft mit belasteten oder traumatisierten Menschen

- hohe emotionale Belastung
- Gefahr von „Burn-Out“
- Gefahr von Sekundärtraumatisierung

Selbstfürsorge

Risikofaktoren

- Schlechte Arbeitsbedingungen
- Schlechte Arbeitsatmosphäre, Teamkultur
- Zusätzliche weitere Belastungsfaktoren
- Unverarbeitete traumatische Erfahrungen
- Zuwenig Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben

Selbstfürsorge

Risikofaktoren

- Sch
- Sch
- Zusä
- Unver
- Zuwen



- Eine gute eigene innere Landkarte
- Achtsamkeit und Rituale
- Ausgleich und Kraftquellen
- Humor

DAS RAUHE HAUS

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Vor der Arbeit:

- Was hilft **mir**, morgens gut in den Tag zu starten?
- Übergänge schaffen, bewusster Rollenwechsel
- Guter Start am Arbeitsplatz
 - Bewusst ankommen
 - „Kaffee“
 - Eigene Kraftquellen visualisieren
 - To-Do-Listen



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Am Arbeitsplatz:

- Pausen (kleine und große)
- Unterstützung im Team (Kollegiale Beratung, Supervision, informeller Austausch)
- Unterstützung durch Leitung bei Bedarf
- Wertschätzender Umgang miteinander



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Im Umgang mit Klienten:

- Professionelle Beziehungsarbeit braucht Grenzen
 - Rechtliche, Vorgeschriebene Grenzen
 - In der Aufgabe/ Zuständigkeit
 - Persönliche Grenzen
- Rollenklarheit
- Realistische Erwartungen an sich selbst
- Innere Abgrenzungsstrategien

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Im Umgang mit traumatischen Inhalten:

- Ich darf Mensch sein!
- Innere Distanz wahren
 - Keine Verknüpfungen zur eigenen Person herstellen
 - Keine Bilder vorstellen
 - Auf eigenen Atem achten
 - Imagination (vorher gut üben!)
 - Auf sachliche Tätigkeit fokussieren, wenn passend (z.B. Aufschreiben)
 - Auf eigene Aufgabe/ Rolle fokussieren



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Im Umgang mit traumatischen Inhalten:

- Keine Bilder, Videos ansehen (wenn nicht zwingend nötig)
- Bei zu vielen Details, zu hoher eigener Betroffenheit, drohendes Wiedererleben beim Klienten -> behutsam stoppen
- Danach: Pause, Lüften, Ausatmen
- Atemübung, Körperübung
- Ggf. direkt Externalisieren (Bericht schreiben o.ä.)



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Zum Ende des Arbeitstages:

- Bewusster Abschluss des Arbeitstages (Rituale)
- Übergang Arbeit – Freizeit schaffen
 - Räumlicher Übergang
 - Bewusste Entscheidung
 - Achtsamkeit auf dem Heimweg
- Distanzierungsübungen (Tresor, innerer Garten, ...)
- Körperübungen („Das Schaf“)
- Rituale zu Hause (Umziehen, Duschen, ...)

Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Ausgleich und Auftanken:

- Privatleben außerhalb der Arbeit
- Bewegung
- Schöne Dinge tun, sich etwas Gutes tun, Hobbies
- Glückstagebuch o.ä.
- Auszeiten, Urlaub
- Bildungsurlaub nutzen!



Selbstfürsorge im Arbeitsalltag



Fragen?