

# 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



# Selbstfürsorge

## Was schützt?

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



**ABER:** Selbstfürsorgestrategien dürfen keinesfalls der Versuch sein, in untragbaren Arbeitsverhältnissen weiter zu funktionieren!

# 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?