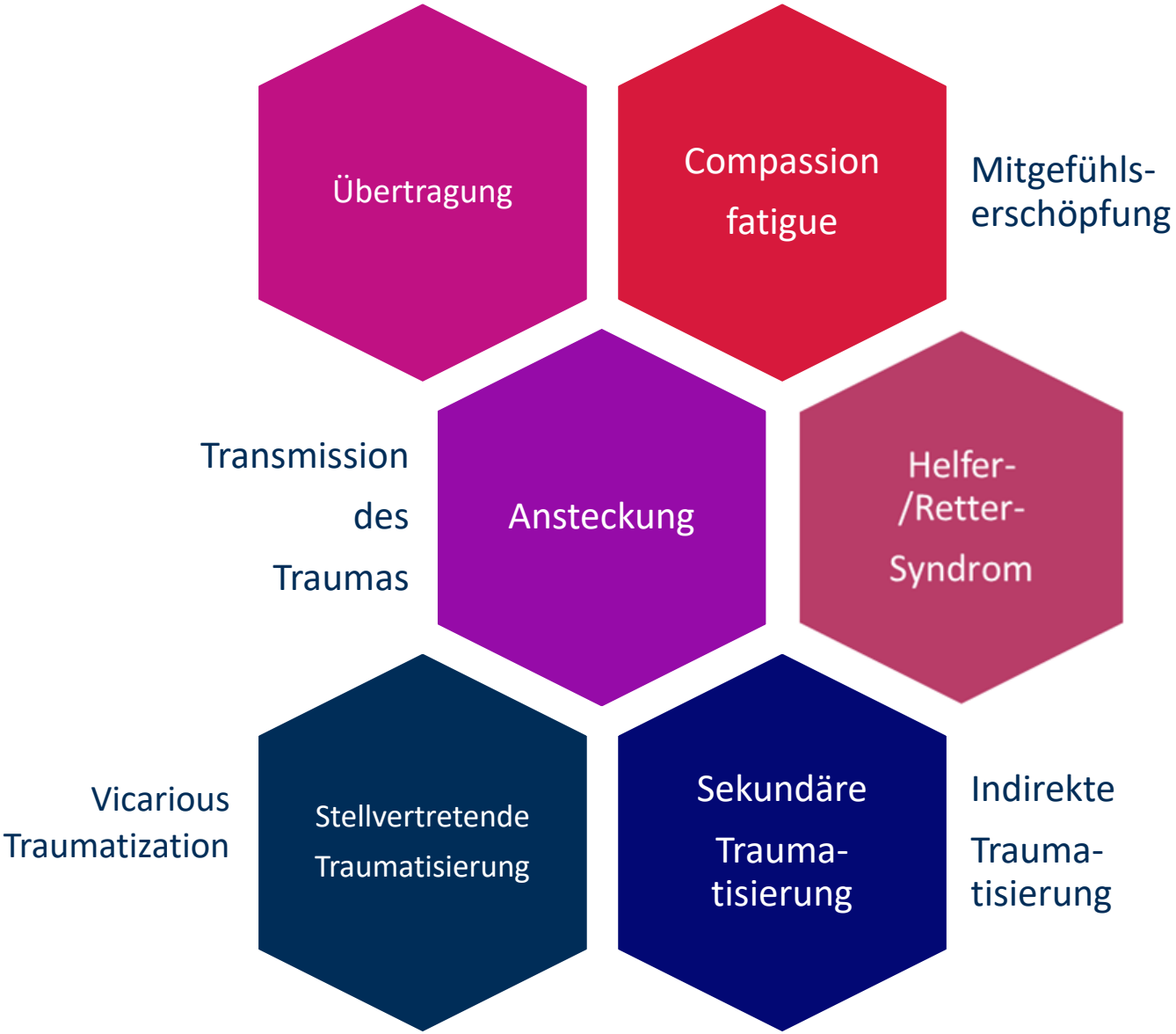
ONLINE-FACHTAGUNG DER ECCSW „PRÄVENTION, GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND SELBSTFÜRSORGE IN PSYCHOSOZIALEN ARBEITSFELDERN“ AM 02. MAI 2024

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

SELBSTSORGE ZUR PRÄVENTION SEKUNDÄRER TRAUMATISIERUNG

PROF.IN DR.IN JULIA GEBRANDE (HS ESSLINGEN)

BEGRIFFSINFLATION

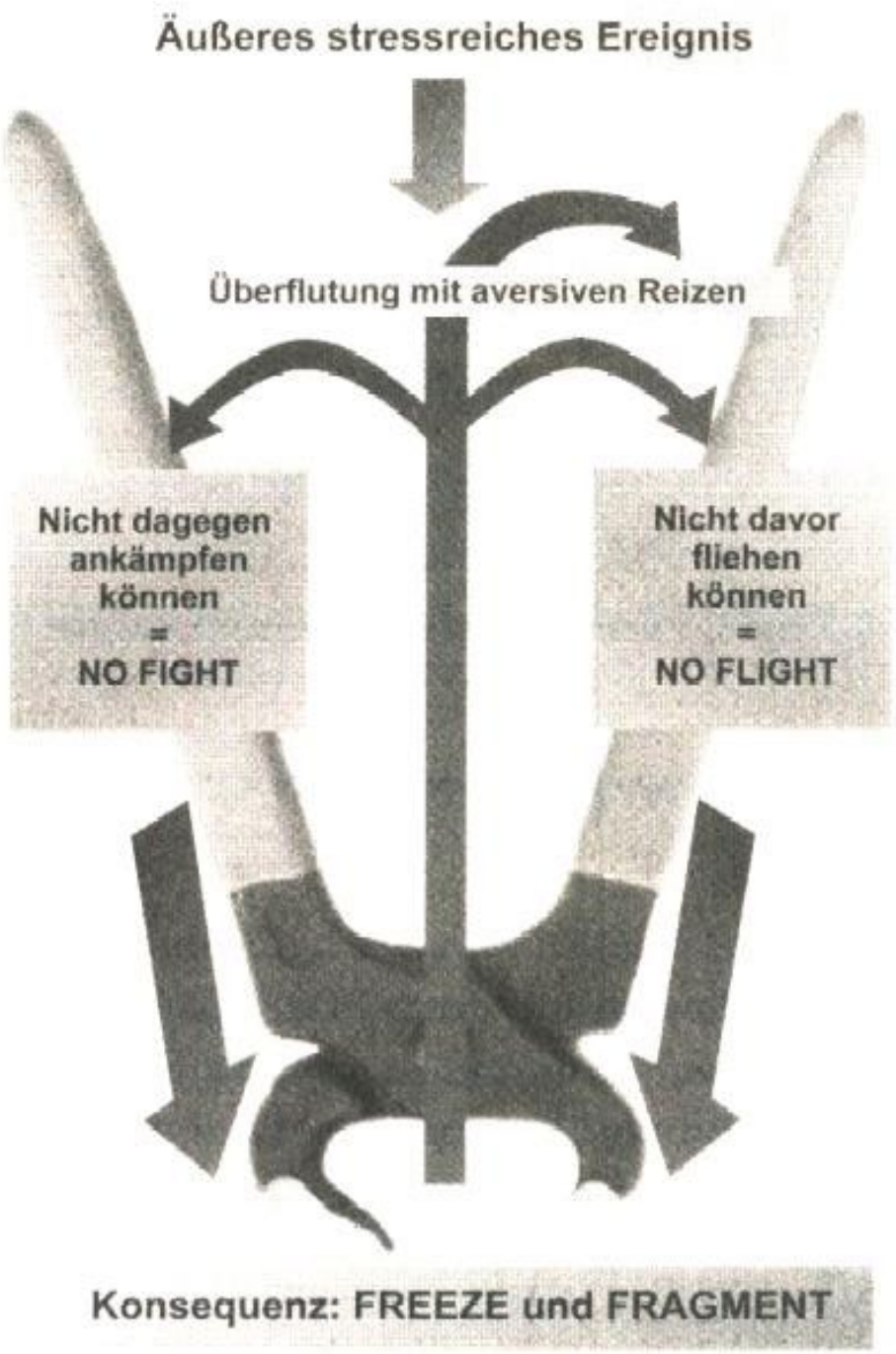


nach Lemke 2006

RISIKO DER (SEKUNDÄR)TRAUMATISIERUNG

„We cannot protect ourselves from knowing the atrocities that happened, and we cannot protect our clients from what they have already experienced. This often leaves us in a position of helpless witness to trauma, which is itself traumatic.”

Pearlman/Saakvitne 1995



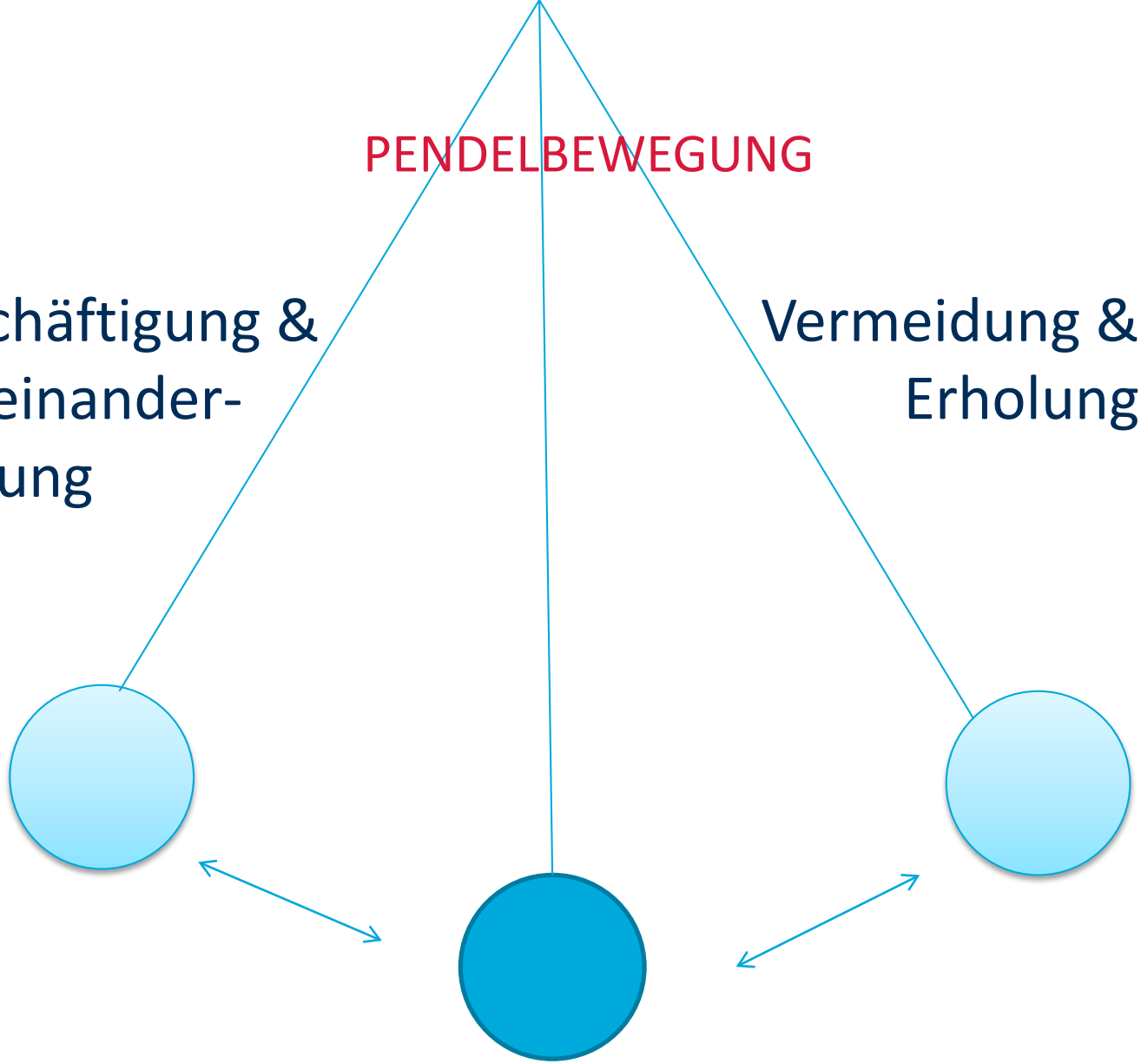
DIE TRAUMATISCHE ZANGE

Michaela Huber (2009)

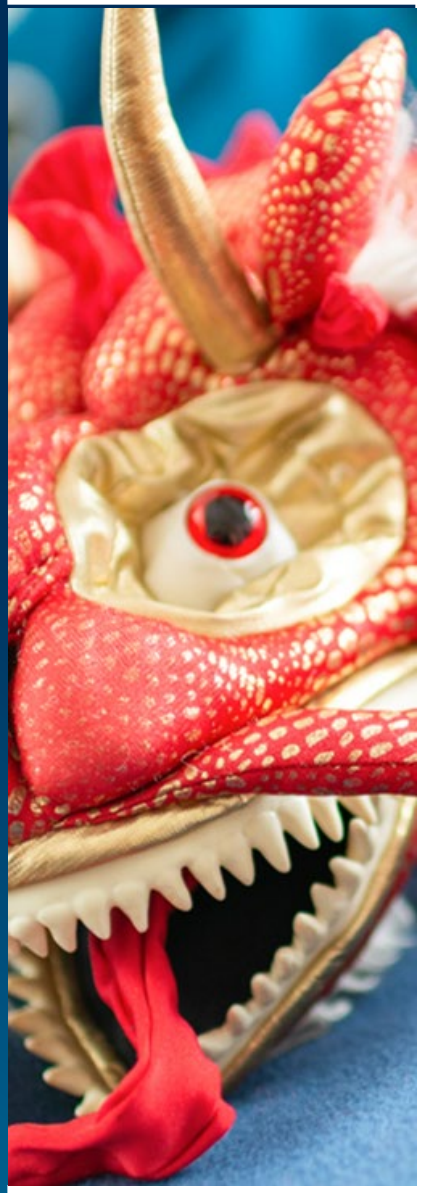
PENDELBEWEGUNG

Beschäftigung & Auseinander-setzung

Vermeidung & Erholung



EIGENE BETROFFENHEIT ALS CHANCE ODER ALS RISIKO?



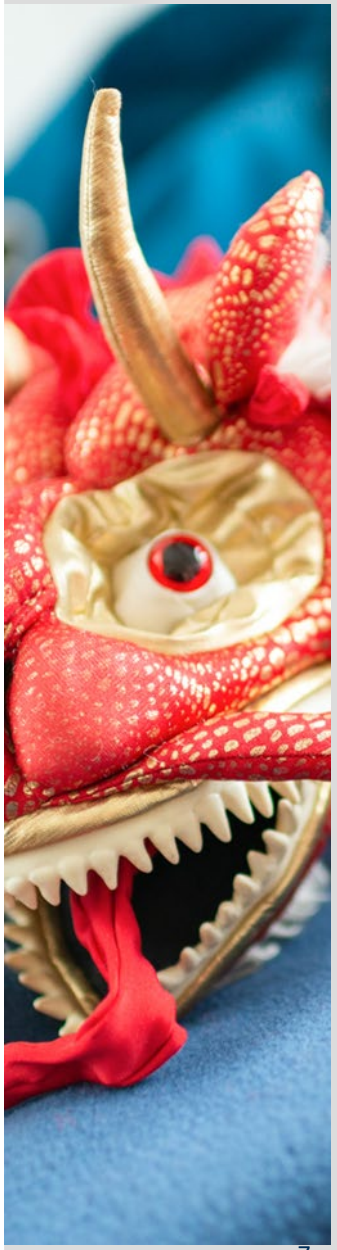
BETROFFENENKONTROLLIERTER ANSATZ

2004 gemeinsam erarbeitet mit dem Weglaufhaus Villa Stöckle, Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt
& Tauwetter, Anlaufstelle für Männer, die als Junge sexuell missbraucht wurden

- grundsätzliche Kritik am bestehenden Gesellschafts- und Hilfesystem
- Betroffenheit als Ressource für die Arbeit

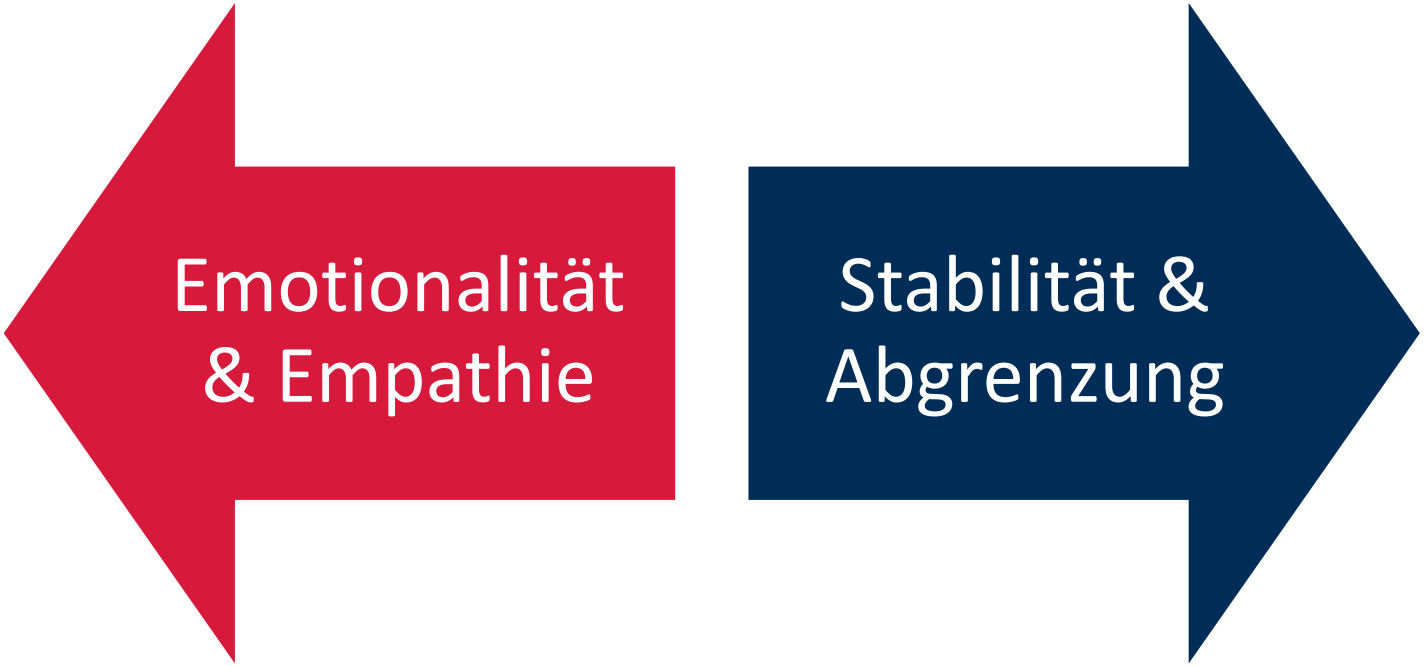
- „Gewalt ist kein persönliches Stigma, sondern erlebtes Unrecht. Gewalt ist eine auf Machtstrukturen basierende Handlung, die einen Menschen auf ein Objekt reduziert. Das Definieren des Erlebten als Gewalthandlung ist der Beginn der Wiederaneignung des Subjektstatus.“
  (Wildwasser et al., 2004)

- Selbstbestimmung der Betroffenen im Mittelpunkt aller Unterstützungsaktivitäten
- Sichtbarkeit von Betroffenen, um Stigmatisierung, Entmündigung und Abwertung von Betroffenheit entgegenzuwirken



SPANNUNGSFELDER IN DER SOZIALEN ARBEIT

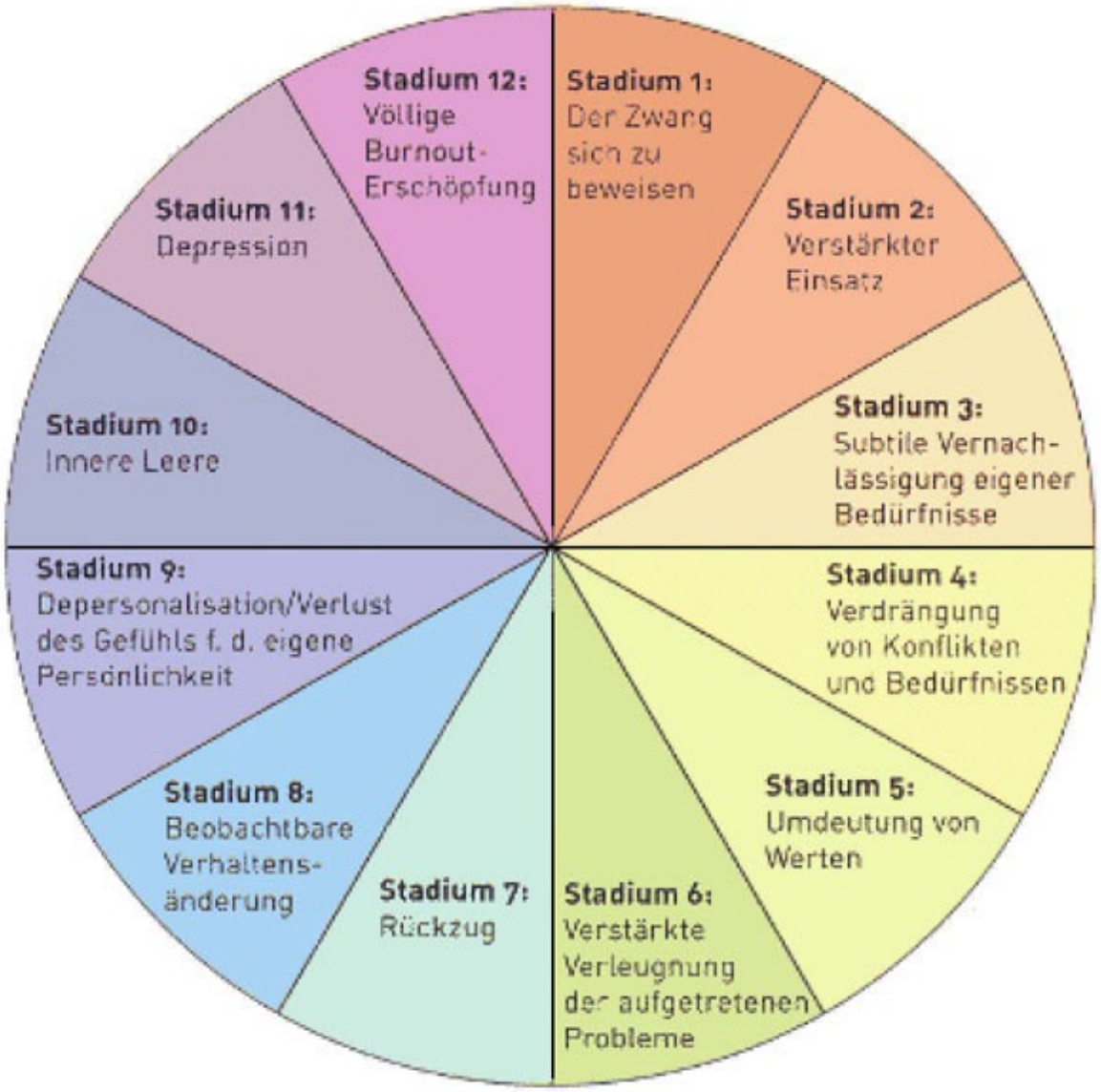
Umgang mit Nähe und Distanz



Burnout

BURNOUT-ZYKLUS

NACH FREUDENBERGER (1980)



FAKTOREN ZUR ENTSTEHUNG VON BURNOUT

•Institutionell (Jobmerkmale):
Überlastung durch Zahl der Klient*innen (Personalmangel oder Zeitmangel), Mangel an Einflussmöglichkeiten und Autonomie bei der Erledigung der Arbeitsaufgaben, Mangel an Unterstützung und Anerkennung, geringe Kooperationsdichte und Fehlen von Supervision

•Individuell (Persönlichkeitsmerkmale):
innere Ängstlichkeit, Selbstzweifel bei gleichzeitiger Selbstüberschätzung, geringe Frustrationstoleranz, wenig Widerstandskraft gegen Anforderungen, soziale Anpassungstendenz, starkes Über-Ich (Gewissen), hohe Ansprüche an sich selbst

•Interpersonell (arbeitsbezogene Einstellungen):
Konzentration auf Probleme, Mangel an positiver Rückmeldung durch Klient*innen, hohe emotionale Belastung, geringe Möglichkeiten zur Veränderung und Verbesserung, überzogene berufsbezogene Erwartungshaltungen

nach Christina Maslach (Gussone/Schiepek 2000)

gesellschaftliche, institutionelle und individuelle Präventionsstrategien notwendig

→ Gemeinschaftsaufgabe von einzelnen Fachkräften, Teams und Leitungen (Scherwath/Friedrich 2014)

Selbstsorge
Burnout-Prophylaxe
Psycho-hygiene
Supervision
Schutz vor Mitgefühls-erschöpfung
Selbst-fürsorge

LE SOUCI DE SOI (MICHEL FOUCAULT 1986)

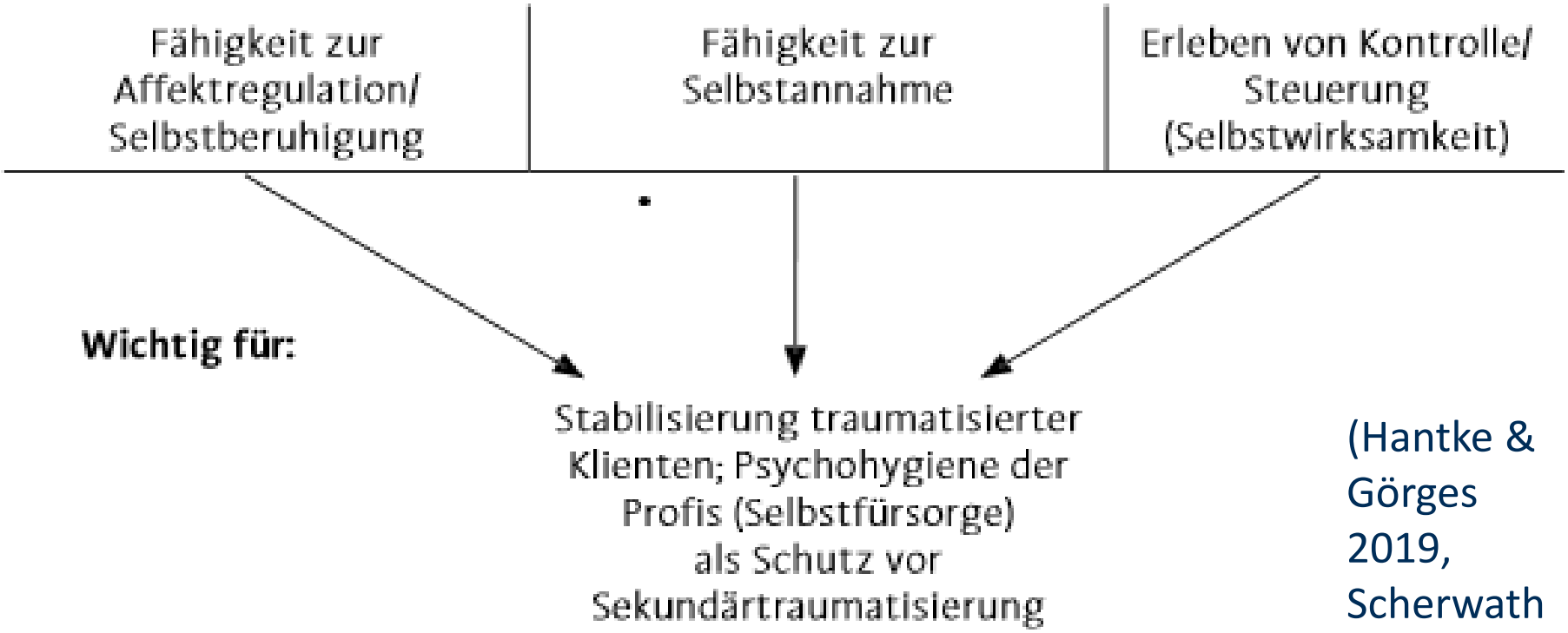
- „Kultur seiner selbst“
- Selbstaufklärung, Selbsterkenntnis, Selbstbeherrschung und freie Selbstgestaltung
- Instrument gegen Machtmissbrauch
- „sich für sich selbst freimachen“

Der französische Philosoph und Schriftsteller Michel Foucault
(dpa / picture alliance)

Mein Date
mit mir
Selbstfürsorge - Kümmere
dich um dich selbst!

PROFESSIONELLER UMGANG MIT TRAUMATA

Basisqualitäten für die eigene Gesundheit, um beziehungsfähig, regulationsfähig und konfliktkompetent bleiben



(Hantke & Görges 2019, Scherwath & Friedrich 2014)

DEFINITION: SELBSTFÜRSORGE

Reddemann 2003

„Selbstfürsorge ist ein liebevoller, wertschätzender, achtsamer und mitfühlender Umgang mit sich selbst und ein Ernst-Nehmen der eigenen Bedürfnisse. Sie beruht auf einer konsequenten Haltung des inneren wohlwollenden Beobachtens. Dadurch kann eine Person wahrnehmen, was sie denkt, sie fühlt die Handlungsimpulse und das Körperempfinden, ohne zu beurteilen und ohne sich mit dem jeweils Beobachteten dauerhaft zu identifizieren. Damit wird der Umgang der Person mit sich selbst zu einem Instrument zur Selbstberuhigung in belastenden Situationen.“

METHODEN ZUR SELBSTFÜRSORGE

Prävention auf drei Ebenen (nach Judith Daniels):

1. Regelmäßiges Screening auf Trauma- und Stresssymptome & auf Selbstsorgemöglichkeiten

Selbstbeobachtung & Selbstreflexion

2. Ein individuelles Stress-Bewältigungsprogramm,

5-4-3-2-1 Übung, Imaginationsübungen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Eigener Notfallkoffer, Ressourcenaktivierende Übungen

3. Supervision, Befindlichkeitsrunde, kollegiale Beratung

→Es eignen sich alle Übungen,
welche für Primärtraumatisierte gut sind!

ERGEBNISSE EINER EIGENEN STUDIE (GEBRANDE, 2007)

Hochschule Esslingen
University of Applied Sciences

Schutzfaktoren	Prozent	Häufigkeit	N
Urlaub/ Reisen	100	46	**46**
Gemeinsame Aktivität mit Freund*innen und Familie	100	46	**46**
Musikhören/Kinobesuch	97,8	45	**45**
Geselliger Umgang	97,8	45	**46**
Natur (Gartenarbeit, Spazieren,…)	97,8	45	**46**
Lesen zur eigenen Unterhaltung	95,7	44	**45**
Balance zwischen Arbeit und Freizeit	95,7	44	**45**
Sport/körperliche Betätigung	93,5	43	**46**
Regelmäßige Pausen	91,3	42	**44**
Unterstützung durch Kolleg*innen/Team	91,3	42	**44**
Fortbildung (Workshops, Konferenzen,…)	91,3	42	**44**
Lesen von Fachliteratur	89,1	41	**45**
Entspannungsübungen/Körperarbeit	87,0	40	**43**
Supervision	78,3	36	**43**
Eigene psychotherapeutische Behandlung	78,3	36	**43**
Spiritualität	73,9	34	**44**
Künstlerischer Ausdruck	65,2	30	**42**
Politisches/gesellschaftliches Engagement	54,3	25	**42**
Tagebuchschreiben	50,0	23	**41**
Lehrtätigkeit/Forschungstätigkeit	**45,7**	**21**	**41**

„Wer mit traumatisierten Menschen arbeitet, muss drei Dinge beherzigen:
Erstens: Gut essen,
Zweitens: Viel feiern,
Drittens: Wütend putzen“

(Engel o.J. in Lang 2013, S. 220)

VIELEN DANK FÜR IHR INTERESSE!

Quellen:

- Daniels, Judith (o.J.): Forschungsinstitut für Sekundärtraumatisierung und Traumatherapie. Verfügbar unter: http://www.sekundaertraumatisierung.de
- Foucault, Michel (1986/2019): Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit 3. Frankfurt: Suhrkamp.
- Freudenberger, Herbert (1980): Ausgebrannt: Die Krise der Erfolgreichen – Gefahren erkennen und vermeiden. München: Kindler.
- Gebrande, Julia (2007): Psychische Gesundheit von Beraterinnen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen. Eine quantitative Studie zu Sekundärtraumatisierung und Burnout bei Mitarbeiterinnen in Fachberatungsstellen bei sexualisierter Gewalt. Esslingen: Unveröffentlichte Masterarbeit.
- Gussone, Barbara/ Schiepek, Günter (2000): Die Sorge um sich. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Huber, Michaela (2009): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. 4. Aufl., Paderborn: Junfermann.
- Hantke, Lydia/ Görges, Hans-Joachim (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag. Paderborn: Junfermann.
- Lang, Birgit (2013): Stabilisierung und (Selbst-)Fürsorge für pädagogische Fachkräfte als institutioneller Auftrag. In: Bausum, Jacob/Besser, Lutz Ulrich/Kühn, Martin/ Weiß, Wilma (Hrsg.): Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis. 3. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa. S. 220-228.
- Lemke, Jürgen (2006): Sekundäre Traumatisierung. Klärung von begriffen und Konzepten der Mittraumatisierung. Kröning: Asanger.
- Pearlman, Laurie Anne/ Saakvitne Karen W. (1995): Trauma and the Therapist: Countertransference and Vicarious Traumatization in Psychotherapy with Incest Survivors. New York: W.W. Norton & Company.
- Reddemann, Luise (2003): Einige Überlegungen zu Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe von TraumatherapeutInnen. Erfahrungen und Hypothesen. In: Trauma Zeitschrift für Psychotraumatologie und psychologische Medizin (ZPPM) 1, H. 1, S. 79-86.
- Scherwath, Corinna/ Friedrich, Sibylle (2014): Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung. 2. Aufl., München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Wildwasser, Arbeitsgemeinschaft gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen; Weglaufhaus Villa Stöckle, Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt & Tauwetter, Anlaufstelle für Männer, die als Junge sexuell missbraucht wurden (2004): Betrifft: Professionalität. Eigenverlag.