



Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit

„Selbstfürsorge ist aktives Handeln!“

Zitat: Dr. Gabriele Dlugosch

Bild: © Freepik

Selbstfürsorge für Fachkräfte in der Sozialen Arbeit

Dr. Gabriele Dlugosch berichtet im Interview von Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit, warum sie so wichtig ist und wie sie in der täglichen Arbeit genutzt werden kann.

Frau Dr. Dlugosch, was ist Selbstfürsorge?

Als ich mit meiner Kollegin Dr. Christina Dahl begonnen habe, in diesem Bereich zu arbeiten, gab es für diesen Begriff noch keine allgemein akzeptierte Definition. Deshalb haben wir aus verschiedenen Definitionen eine eigene erstellt. Demnach besteht Selbstfürsorge aus drei Aspekten. Zunächst ist es wichtig, dass man sich selbst liebevoll und wertschätzend begegnet, freundlich mit sich umgeht und sich selbst wichtig nimmt. Der zweite Aspekt beinhaltet, dass man in Kontakt mit sich selbst ist, sein eigenes Empfinden und eigene Bedürfnisse ernst nimmt, diesen eine Bedeutung beimisst und reflektiert, was einem im Moment gerade guttun würde. Zuletzt ist es notwendig, dass man selbst aktiv zum eigenen Wohlbefinden beiträgt und ins Handeln kommt, eigene Ressourcen erkennt und nutzt bzw. neue Ressourcen aufbaut.

Warum ist Selbstfürsorge für Fachkräfte in der Sozialen Arbeit wichtig?

Viele Studien haben gezeigt, dass die psychische Beanspruchung im sozialen Bereich sehr hoch ist, was zu Stress und langfristig auch zu körperlichen oder psychischen Störungen führen kann. Außerdem herrschen im Bereich der Sozialen Arbeit viele Belastungsfaktoren vor, die das psychische Wohlbefinden negativ beeinflussen können, wie z. B. eine hohe Arbeitsdichte, viele administrative Aufgaben, ein hohes Arbeitspensum, Zeitdruck und viel Verantwortung. Viele dieser Faktoren sind nicht direkt beeinflussbar, weshalb es umso wichtiger ist, auf sich selbst zu achten und Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren.

Welche Strategien / Möglichkeiten der Selbstfürsorge können Fachkräfte unterstützen? Wie können diese gut in den Berufsalltag integriert werden?

Selbstfürsorge erfordert aktives Handeln und ist sehr individuell; jede*r muss für sich selbst herausfinden, was einem gut tut. Achtsamkeit ist eine Voraussetzung für selbstfürsorgliches Handeln. Indem man diese häufiger praktiziert und auch im Alltag einbaut, ändert sich die eigene Haltung, man entwickelt ein besseres Körperbewusstsein und nimmt Körpersignale eher wahr.

Relevant ist es ebenfalls, die Frühwarnzeichen von Stress und Belastungen zu erkennen, herauszufinden, wo er entsteht und wie man diesem entgegenwirken kann. Der Fokus sollte außerdem auf eigenen Ressourcen, wie sozialen Kon-

takten, einer optimistischen Grundhaltung oder das Vertrauen in die eigenen Stärken liegen. Auch die Reduktion von Stress, Belastungen und des Arbeitspensums, Nein-Sagen lernen, Aufgaben abgeben und Unterstützung annehmen kann bei der eigenen Selbstfürsorge unterstützen.

Grundlegend ist es wichtig, dass sich die Maßnahmen der Selbstfürsorge in den (Arbeits-)Alltag integrieren lassen und sie zur Routine werden. Dabei können häufigere Pausen (mit Kaffee oder kurzer Bewegung an der frischen Luft), Atemübungen, regelmäßige Mittagspausen, genügend Trinken und der Austausch untereinander zu dem Thema unterstützend wirken. Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf und Entspannung können ebenfalls zur gelingenden Selbstfürsorge beitragen.

Belastungen wird es im Arbeitsalltag immer geben. Wichtig ist es, einen guten Umgang mit diesen zu pflegen und auch kleine Momente der Selbstfürsorge im Alltag zu schaffen.

Wie kann man Kolleg*innen bei ihrer Selbstfürsorge unterstützen?

Viele Betroffene wollen nicht wahrhaben, dass sie Schwierigkeiten mit ihrer Selbstfürsorge haben und denken, es sei eine eigene Schwäche und versuchen diese dann mit noch mehr Anstrengung auszugleichen.

Wenn man feststellt, dass Kolleg*innen überfordert sind oder sich keine Zeit mehr für sich selbst nehmen, dann kann man seine Sorgen sehr vorsichtig ansprechen oder von eigenen Erfahrungen mit diesem Thema oder entsprechenden Seminaren berichten. Dennoch hat jede*r ein unterschiedliches Stressempfinden und eigene Vorlieben, weshalb man selbst schauen muss, welcher Weg der Selbstfürsorge zu einem passt.

Welche Voraussetzungen sollte der Arbeitgebende schaffen?

Dass Arbeitgebende Rahmenbedingungen für eine gelingende Selbstfürsorge schaffen, ist oft schwierig umzusetzen, da sich die unterschiedlichen Herausforderungen im Berufsalltag der Sozialen Arbeit nur schwer verändern lassen. Nichtsdestotrotz können sie mit ihren Arbeitnehmenden ins Gespräch kommen und erfragen, wie sie diese in ihrer Selbstfürsorge unterstützen können. Außerdem können Arbeitgebende für das gesamte Team Workshops zu dem Thema umsetzen, in welchen man gemeinsam Belas-

Liebe Leser*innen,

die neue Ausgabe unseres Newsletters befasst sich mit dem Thema Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit.

Wir haben mit Frau Dr. Dlugosch und mit Frau Jakob-Pannier von der BARMER über dieses Thema gesprochen und spannende Erkenntnisse gewonnen. Die BARMER stellt ihre Angebote zur Selbstfürsorge vor und weitere Angebote und Weiterbildungen für Fachkräfte als auch Teams werden aufgezeigt.

Abgerundet wird die Thematik mit passenden Literaturempfehlungen und Materialien. Zusätzlich gibt es in diesem Newsletter Podcastempfehlungen zum Thema Selbstfürsorge.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr!

Ihr Redaktionsteam



tungsfaktoren auslöst, überlegt, was verändert und wie der Prozess der Umsetzung gestaltet werden kann.

Arbeitgebende können unterschiedliche Maßnahmen anbieten, aber wie diese genutzt werden und bei jeder*m einzelnen Arbeitnehmenden wirken, kann dieser nicht beeinflussen.

Wie können Klient*innen bei ihrer Selbstfürsorge unterstützt werden?

Mit Klient*innen kann man ebenso darüber ins Gespräch kommen und eigenes Wissen weitergeben. Weiterhin kann man mit ihnen eigene Ressourcen finden, schauen, welche kleinen Dinge im Alltag verändert werden können und welche Angebote es zu diesem Thema im

eigenen Sozialraum (beispielsweise in der Volkshochschule) gibt. Wichtig ist es, dass man eine selbstfürsorgliche Einstellung selbst vorlebt und Modell für Klient*innen ist.

Was kann man tun, wenn man Anzeichen eines Burnouts feststellt?

Wenn eigene Strategien nicht mehr helfen bzw. man sich alleine nicht mehr helfen kann, ist es ratsam Expert*innen, wie Psychotherapeut*innen oder Ärzt*innen, aufzusuchen und diese professionelle Hilfe zu nutzen.

Vielen Dank an Frau Dr. Dlugosch für das Interview!

Dr. Gabriele Dlugosch

Frau Dr. Dlugosch ist seit 1993 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Leiterin des Arbeitsbereichs Gesundheit und Wohlbefinden am Zentrum für empirische pädagogische Forschung (zefp) der Universität Koblenz-Landau und entwickelte gemeinsam mit Dr. Christina Dahl das Seminar „Besser leben! – Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften“.

Tel.: 06341/280 32 199

Mail: dlugosch@zefp.uni-landau.de



... im Gespräch mit der BARMER

BARMER

Frau Jakob-Pannier, was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge bedeutet, sich ganz bewusst auch um die eigene physische und seelische Gesundheit zu kümmern, sich die Zeit für Dinge zu nehmen, die einem selbst dabei helfen, gut zu leben, Stress leichter zu bewältigen und die eigene Energie und Motivation zu steigern. Dabei rücken eigene Bedürfnisse und das eigene Wohl ebenso in den Fokus wie der Schutz vor Überbelastungen im beruflichen und auch privaten Alltag.

Warum ist Selbstfürsorge für Fachkräfte in der Sozialen Arbeit wichtig?

Im Rahmen der Versorgungsforschung nehmen wir die gesundheitliche Situation der Menschen deutschlandweit unter die Lupe. Anhand anonymisierter und standardisierter Versichertendaten, können wir darstellen, wie stark die Bevölkerung, aber auch Berufsgruppen, von Krankheit betroffen sind und unter welchen Erkrankungen sie besonders häufig leiden. Schaut man speziell auf die Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen, dann zeigt sich, dass Menschen, die in sozialen Bereichen tätig sind, überdurchschnittlich häufig von Erkrankungen betroffen sind. Dabei leiden sie mehr als Beschäftigte in vielen anderen Berufsbranchen unter seelischen Problemen, die sich oftmals in Essstörungen, Depressionen oder chronischen Schmerzen z. B. Kopf- und Rückenschmerzen bemerkbar machen. Beruflich Verantwortung für andere Menschen zu übernehmen und dann noch den Spagat zwischen Familie und Beruf zu meistern, das stellt Beschäftigte gerade in diesen Berufen vor enorme Herausforderungen im Alltag. Dabei kommt dann oftmals die Achtsamkeit für die eigene Gesundheit zu kurz. Aber gerade diese ist wichtig, denn nur wer sich selbst stark und gesund fühlt, kann auch anderen Personen zur Seite stehen.

Umfangreiche Daten und Auswertungen hierzu stellen wir beispielsweise über unseren [BARMER Morbiditäts- und Sozialatlas](#) sowie den aktuellen [Gesundheitsreport 2022](#) zur Verfügung.

Welche Stressoren gibt es häufig in der Sozialen Arbeit und wie kann man diese minimieren?

Stressoren sind Ereignisse, die unseren Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Das ist genau genommen nicht schlecht, weil unsere Aufmerksamkeit geschärft wird. Allerdings wird es problematisch, wenn Stresssituationen zu einem Dauerzustand der Anspannung führen und man aus dem 'Hamsterrad', immer alles und möglichst perfekt zu machen zu müssen, nicht mehr herauskommt. Dabei können sogenannte Stressoren von außen kommen, aber auch aus uns selbst.

Zu Stressauslösern, die von außen wirken, gehören zumeist Alltagssituationen, die wir als unangenehm oder bedrohlich wahrnehmen. Das kann eine beständig hohe Geräuschkulisse genauso sein, wie die Angst um den Arbeitsplatz oder eine zu hohe Anzahl an zu betreuenden Kindern und Jugendlichen oder hilfebedürftigen Menschen. Auch die Sorge bei Ausfall von Kolleg*innen, deren Aufgaben zusätzlich zur eigenen Arbeit übernehmen zu müssen, kann zu Überforderung und damit zu eigenem krankheitsbedingtem Ausfall führen.

Es gibt aber auch Stressoren, die sich aus uns selbst und oftmals der eigenen Erziehung begründen. Wenn man beispielsweise bei der Aufgabenerfüllung sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellt, dann verbindet sich damit meist auch eine hohe Erwartungshaltung an die eigene Person, alles perfekt machen zu müssen. Dieser **Perfektionismus** ist im realen Leben meist jedoch nicht immer umsetzbar. Menschen, die derart perfektionistisch veranlagt sind, denken, dass Fehler mit Scheitern gleichzusetzen sind und fürchten sich deshalb sehr davor, etwas falsch zu machen. Das setzt gerade diese Menschen zusätzlich unter Druck.

Bevor man jedoch Stresssituationen minimieren kann, muss man seine individuellen **Stressoren** suchen und erkennen. Das ist die Grundvoraussetzung, um besser mit ihnen umzugehen. Aufgabe von Beschäftigten in der Sozialarbeit ist es, sich um andere Menschen, deren Sorgen, Nöte zu kümmern. Sie stehen oft Bedürftigen helfend zu Seite und fühlen sich verantwortlich für das Wohl der ihnen Anvertrauten. Für den einzelnen Sozialpädagogen oder die Sozialarbeiterin ist es nicht immer ganz leicht, sich abzugrenzen und für **regelmäßige Pausen** zu sorgen. Dabei sind Pausen das A und O für die körperliche und geistige Gesundheit. Damit gerade Pausen nicht hinten runterfallen, sollten diese bewusst geplant und gestaltet werden. Dabei kann es hilfreich sein, Rituale mit Kolleg*innen zu pflegen, beispielsweise ein gemeinsames Mittagessen oder gemeinsame Spaziergänge. Oft entsteht allerdings **Stress** schlichtweg durch fehlende Zeit. Hier kann es helfen, sich auf die Suche nach möglichen Zeiträumen im Alltag zu machen. Oft sind nicht alle Tätigkeiten gleich wichtig. Es kann helfen, eine Zeitlang alles aufzuschreiben, was erledigt werden muss, also eine Art Tagebuch zu führen. Damit lässt sich herausfinden, wie viel Zeit man für die einzelnen Tätigkeiten benötigt. Diese kann man dann bewusst planen und To-Do-Listen erstellen. Dabei lässt sich auch gut herausfinden, welche Aktivitäten vielleicht weniger wichtig sind. Das hilft den Überblick zu behalten und Prioritäten zu setzen oder auch Änderungen vorzunehmen, wenn nötig. ‚Mut zur Lü-

cke', heißt hier das Motto. Von Zeiträubern sollte man sich trennen, damit man Zeit für die wirklich wichtigen Aufgaben gewinnt. Nicht zuletzt, auch wenn es schwerfällt und einige Überwindung kostet, sollte man sich selbst auch erlauben ab und zu mal "Nein" zu sagen. Auch das kann für große Entlastung sorgen.

Welche Arbeitsbelastungen/ Voraussetzungen erschweren die Selbstfürsorge?

Einen sehr wichtigen Teil des Alltagsstress machen zwischenmenschliche Beziehungen aus, beispielsweise Streit mit der*em Partner*in, den Kindern, im Freundeskreis, aber auch mit Vorgesetzt*innen oder im Kollegium. Arbeitet und lebt man in einem Umfeld, in dem man sich beachtet und wertgeschätzt fühlt, fällt es oft leichter, auch mit plötzlich auftretenden Stresssituationen umzugehen. Auch sorgt ein Gefühl, zu viele Aufgaben und dafür zu wenig Zeit zu haben, für einen ständigen Termin- und Leistungsdruck, der die meisten von uns stresst.

Vor weitere Herausforderungen stellt uns auch die beständige Veränderung der Arbeitswelt. Die Digitalisierung mit ihren neuen Kommunikationskanälen, Homeoffice und Webkonferenzen hat neue Stressfaktoren mit sich gebracht. Den Umgang mit der modernen Technik empfinden einige Menschen, vor allem Jüngere als Chance, andere eher als Herausforderungen. Meist Ältere fühlen sich schnell überfordert und haben Angst, nicht Schritt halten zu können. Auch das setzt unter Druck. Wer dann neben einem anstrengenden Job noch eigene Kinder oder pflegebedürftige Angehörige zu versorgen hat, gerät nicht selten an psychische und körperliche Grenzen.

Welche Strategien/ Möglichkeiten der Selbstfürsorge können Fachkräfte unterstützen? Wie können diese in den Berufsalltag gut integriert werden?

Stress ist ein fast täglicher Begleiter unseres Lebens. Wir können ihn nicht ganz aus unserem Alltag verbannen. Jedoch können wir lernen, besser mit ihm umzugehen und uns weniger gestresst zu fühlen. Dafür gibt es verschiedene Strategien, die sich auch kombinieren lassen. Das Gute ist, dass man Fähigkeiten, den Stress besser zu bewältigen, in Kursen erlernen und verbessern kann. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung sollten Arbeitgebende hier ihre Beschäftigten unterstützen. Wir als Krankenkasse halten eine Vielzahl an Angeboten bereit. Dennoch muss jede*r das ganz persönliche Rezept finden, wie man stressige Situationen meistert, wann und welche Strategien für individuell passen. Besonders gut aufgestellt sind Menschen, die im Alltag auf eine Vielzahl an Bewältigungsstrategien (sogenannte "Coping"-Strategien) zurückgreifen können. Lassen sie mich das an einigen Beispielen erläutern.

Zum einen sollte man lernen, mit Stress besser umzugehen. Man unterscheidet bei den Strategien zur Stressbewältigung verschiedene Arten. So kann man dem Stressor aktiv begegnen, indem man sich Unterstützung holt oder auch mal "nein" sagt, wenn man vor der Menge an Anforderungen verzweifelt. Diese Handlungsstrategie wird auch **instrumentelles Coping** genannt. Wenn man beispielsweise merkt, dass man Job, Kinderbetreuung und den Haushalt nicht mehr allein bewältigt, kann eine Haushaltshilfe Erleichterung bringen. Oder, wer im Job vor einem unlösbaren Problem steht, kann Kolleg*innen um Rat fragen oder die*den Vorgesetzte*n um eine gezielte Weiterbildung bitten.

Stress kann man auch durch die Entwicklung von förderlichen Gedanken und Einstellungen abbauen. Hat beispielsweise der Zug zur Arbeit Verspätung, kann man die Gedanken auf etwas Positives lenken und überlegen, was man für sich selbst mit der gewonnenen Zeit anfangen kann. So kann ich noch den Einkaufszettel schreiben, ein paar Seiten im Buch lesen oder einfach Musik hören. Wer versucht, die Realität zu akzeptieren und es schafft in ungünstigen Situation Positives zu sehen, nutzt bereits die Handlungsstrategie des **emotionalen Copings**. Eine weitere Möglichkeit des Umgangs mit Stress bietet das **regenerative Coping**. Es zielt darauf ab, körperliche Anspannung zu lösen

und neue Energie zu tanken. Dabei hilft das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken, die sich einfach in Präsenz- oder Onlinekursen erlernen lassen. Dazu gehören zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung, Hatha Yoga oder Qigong. Auch das Pflegen von sozialen Kontakten, Hobbies oder Freizeitaktivitäten hilft uns dabei, unsere Batterien wieder aufzuladen und weniger anfällig für Stress zu werden. Körperliche Bewegung oder Sport unterstützen ebenfalls dabei, Stress loszuwerden.

Zum anderen sollte man sich nicht stressen lassen. Die eigene Wahrnehmung von Stresssituationen lässt sich positiv verändern. Denn ob wir auf ein Ereignis mit Gelassenheit oder mit Anspannung reagieren, haben wir zum Teil auch selbst in der Hand.

Wie kann man seine Kolleg*innen/ sein Team bei dem Thema Selbstfürsorge unterstützen? Welche Voraussetzungen sollten Arbeitgebende schaffen?

In der Tat zählt die Gesundheit der Beschäftigten zu den wichtigsten Ressourcen im Team, als auch im gesamten Betrieb. Ziel sollte es sein, dass Arbeitgebende sowie die dort beschäftigten Führungskräfte die Gesundheit der Beschäftigten im Blick behalten und Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung etablieren. Denn nur gesunde und motivierte Mitarbeitende können auch die Herausforderungen im Arbeitsalltag besser meistern. Das wiederum kommt dem Unternehmen insgesamt zu Gute. Die BARMER unterstützt interessierte Einrichtungen oder auch Teams dabei, das passende Konzept für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement zu entwickeln und hilft auch dabei diese Angebote nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern.

Was kann man tun, wenn man bereits Anzeichen eines Burnouts feststellt?

Jede*r weiß, wie es sich anfühlt gestresst und erschöpft zu sein. Ein wenig Stress und Druck kann durchaus zu Höchstleistungen motivieren. Werden allerdings Stress und Anspannung im Arbeits- oder Privatleben zum Dauerzustand, laugt das aus. Typische Hinweise auf eine seelische und körperliche Erschöpfung sind Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, ständige Gereiztheit, aber auch Kopfs- und Rückenschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden sowie das Ausdehnen der Arbeitszeit.

Der Begriff **Burnout** ist über Jahre zu einem Modewort in der Arbeitswelt geworden, das allerdings schwerwiegende Symptome häufig harmlos. Da es bisher noch keine einheitliche Definition in der medizinischen Klassifikation gibt, ist die Diagnosestellung eines Burnouts oft schwierig. Die Unterscheidung zwischen "normalem" Stress, "einfacher" Erschöpfung und einer schwerwiegenden Depression gelingt nicht immer direkt. Vielmehr wird für das Ausgebrannt-Sein häufig eine krisenhafte Lebenssituation im Beruf und/oder Privatleben verantwortlich gemacht. Dieses Ausgebrannt-Sein ist dann oft mit der Vorstellung verbunden, dass länger schlafen oder Urlaub machen gute Bewältigungsstrategien sind. Dies trifft zu, wenn innerhalb von zwei bis vier Wochen eine Regeneration erkennbar ist. Verbirgt sich hinter der Erschöpfung jedoch eine depressive Erkrankung, sind dies keine empfehlenswerten Gegenmaßnahmen. Dann bedarf es vielmehr einer Therapie.

Ob nun aber mentale Erschöpfung durch Stress oder beginnende Depression: Menschen mit den genannten Symptomen sollten, zusammen mit ärztlichen und psychologischen Expert*innen versuchen, die Ursachen für eine Überlastung, Erschöpfung oder anhaltende gedrückte Stimmung herauszufinden. Dann lassen sich Hilfsmaßnahmen ergreifen und eine geeignete Burnout-Behandlung oder Burnout-Therapie in die Wege zu leiten.

Welche Angebote bieten Sie zum Thema Selbstfürsorge an?

Um Dauerstress vorzubeugen und das persönliche Burnout-Risiko zu verringern, kann auch jede*r selbst einiges tun. Die BARMER hält hierfür verschiedene Angebote bereit.

→ siehe nächste Seite

Mit dem **Online-Training HelloBetter Stressfrei** lässt sich langfristig Stress abbauen. Es bietet Strategien, Tipps und konkrete Übungen, die helfen, den mit Stress verbundenen Beschwerden vorzubeugen. Auf Wunsch kann man von einem Coach begleitet werden. Zudem bietet **HelloBetter Depression vorbeugen** eine Möglichkeit, um Stimmungstiefs zu überwinden und Lebensfreude zurückzugewinnen.

Die BARMER bietet viele **Kurse an, welche die für die psychische Gesundheit und die Lebensqualität steigern**. Eine Teilnahme ist online als auch in Präsenz möglich ist, beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Hatha Yoga, Tai Chi oder Qigong.

Mit dem **Online-Training Besser schlafen mit HelloBetter** kann Schlafstörungen vorgebeugt werden. Es ist für alle geeignet, die Schwierigkeiten haben, am Abend abzuschalten und lernen möchten, mehr Erholungszeiten in ihren Alltag einzubauen.

Für die schnelle Unterstützung zwischendurch können Entspannungsübungen auf **YouTube** abgerufen werden.

Die **7Mind Meditations-App** ist ein Grundlagenkurs für Einsteiger und mithilfe dessen kann Stress reduziert werden. Er beinhaltet sieben gesprochene Grundlagemeditationen. Eine Woche lang, kann jeden Tag, für 7 Minuten meditiert werden. Außerdem erhält man Zugriff auf eine Meditationsbibliothek. Hier finden sich Meditationen zu bestimmten Themen wie Familie, Beziehung, Beruf, aber auch Schlafgeschichten, Naturklänge und Gedankenreisen.

Vielen Dank an Frau Andrea Jakob-Pannier (Dipl. Sozialpädagogin/ Psychologin/ Psychoonkologin) von der BARMER.

Ansprechpartnerin bei Fragen:

Frau Claudia Szymula (Landespressesprecherin)
BARMER Landesvertretung Sachsen
Postfach 120365
01004 Dresden
Telefon: 0800 333004 152-231
claudia.szymula@barmer.de

Weiterbildung

Selbstsorge und Burnoutprävention in der Sozialen Arbeit – Impulse für den Berufsalltag

Zum Berufsbild und Selbstverständnis von Sozialarbeiter*innen gehört es, Menschen zu unterstützen und für sie da zu sein. Engagement und Einsatzbereitschaft wird nicht nur von Arbeitgeber*innen und Klient*innen erwartet und vorausgesetzt, auch die in diesem Feld Tätigen selbst verlangen sich in ihrer Arbeit viel ab. Gleichzeitig gibt es in vielen Feldern prekäre Bedingungen durch den Fachkräftemangel und einen hohen Verwaltungsaufwand.

Doch wenn das Engagement einseitig nur den Klient*innen zukommt und das eigene Wohlbefinden auf der Strecke bleibt, entsteht eine Schiefelage. Es kommt zu vermehrtem Stresserleben, das Abschalten fällt immer schwerer. Wenn nicht zeitnah gegengesteuert wird, kann es zu Überforderungs- und Angstgefühlen, psychosomatischen und depressiven Symptomen kommen. Die Arbeit leidet, der Stress verstärkt sich, ein Teufelskreis mit dem Risiko eines Burnout entsteht.

Dieser Workshop will solchen Problemen vorbeugen und Wege aufzeigen, wie auch im stressigen Alltag eine Balance zwischen Fürsorge für andere und Selbstsorge gelingen kann. Anhand praktischer Übungen zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl identifizieren die Teilnehmenden für sich hilfreiche Strategien der Selbstsorge, die es ihnen ermöglichen, ihren beruflichen Herausforderungen bewusster und ausgeglichener zu begegnen.

Datum: 21.04.2023
Teilnahmegebühr: 130 Euro (DVSG-Mitglieder)
230 Euro (Nichtmitglieder)

Ort: DVSG e. V. – Geschäftsstelle
Alt-Moabit 91
10559 Berlin

DVSG

Angebote für Teams

Gesunde Mitarbeitende

Unter der Überschrift "Gesunde Mitarbeiter" bietet Jens Sagner Seminare bzw. Workshops aus dem Bereich "Verhaltensprävention" an. Damit soll die Eigenverantwortung der Mitarbeitende für ihre Gesundheit gestärkt werden. Je nach Bewusstseinsstand und persönlichen Werteprioritäten werden die Mitarbeitende für dieses Thema sensibilisiert, informiert und im besten Fall inspiriert, gesündere Lebensgewohnheiten zu entwickeln. Letzteres gelingt nicht über Nacht, sondern es ist ein Prozess der vom Unternehmen mit geeigneten Folge-Maßnahmen (z.B. Entspannungstraining oder Follow-up-Workshops) begleitet werden kann.

Kontakt: Jens Sagner
Blumenstraße 43
02826 Görlitz

E-Mail: info@supervision-coaching-sagner.de
Telefon: 0178 601 72 73





Für Fachkräfte:

„Selbstfürsorge in helfenden Berufen“

Autorin: Ulrike Juchmann

Menschen in helfenden Berufsfeldern sind gefährdet, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu übersehen. Selbstfürsorge ist aber kein Luxus, sondern eine unabdingbare Basis des Helfens. Dieses Buch stellt ein Modell der Selbstfürsorge vor, das biografische Prägungen, Persönlichkeitsfaktoren und strukturelle Arbeitsbedingungen berücksichtigt. Viele Praxisbeispiele und wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, wie Achtsamkeitsmethoden, Meditation und Selbstreflexion dabei helfen, die eigene Selbstfürsorge zu stärken. Es wird spürbar, dass Selbstfürsorge Freude machen kann und den Arbeitskontext bereichert. Ein praxisnah dargestellter fünfwöchiger Kurs ermöglicht es, gleich selbst aktiv zu beginnen. Audio-dateien, von der Autorin selbst eingesprochen, sind online abrufbar und laden zum Üben ein.

>> Kohlhammer, 2022; ISBN 978-3-17-039802-3, Kosten: 29,00 €



„Achtsames Arbeiten“

Autorinnen: Marianne Kampel und Andrea Frank

Das Kartenset »Achtsames Arbeiten« bietet 60 Impulse für mehr Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Stressbewältigung im Arbeitsalltag. In herausfordernden Arbeitsmomenten helfen die Karten die Situation zu unterbrechen, eigene Stressmuster zu verändern und so Resilienz zu stärken. Die Impulse und Übungen stammen aus den Bereichen achtsame Atemübungen zum Innehalten, achtsame Bewegung, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Mitgefühl sowie achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen. Als ein schnell einsetzbares, einfaches und effektives Mittel zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz können die Karten einzeln, zu zweit oder im Team, in Unternehmen sowie in Coaching und Beratung eingesetzt werden.

>> Beltz, 2021; Kosten: 29,95 €



„Weichen neu stellen!“

Autorin: Irmhild Poulsen

Fachkräfte in sozialen Berufen stehen in ihrem Berufsalltag täglich komplexen Herausforderungen gegenüber, die Stress und Belastung verursachen. Die Verbesserung von strukturellen Arbeitsbedingungen liegt häufig nicht in der Macht einzelner Fachkräfte. Daher liegt der Fokus dieses Buches auf den Einflussmöglichkeiten eines jeden Einzelnen selbst, auf gesunderhaltenden Strategien und Tipps für den beruflichen und privaten Lebensalltag, die helfen, in diesen spannenden Tätigkeitsfeldern mit und für Menschen nicht auszubrennen. Das Praxishandbuch gibt bewährte Anregungen, Denkanstöße und Tipps, wie Sie durch eine gesunde Selbstfürsorge Ihre Arbeitsfreude erhalten, Ihre (Lebens)Energie steigern und Ihre Ressourcen intensivieren.

>> Books on Demand, 2017; ISBN: 978-3743106857, Kosten: 26,90 €

„Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe“

Autor*innen: Dima Zito und Ernest Martin

Die Arbeit mit belasteten Menschen in prekären Lebenssituationen ist meist intensiv, manchmal existentiell anstrengend und zuweilen tief befriedigend. Die Lebensgeschichten und Notlagen unserer Klient*innen rühren uns und die Balance zwischen Gewährsein des Außen- und des Innenlebens gerät in eine Schiefelage. In diesem Praxisbuch beleuchten Dima Zito und Ernest Martin die psychoemotionalen Dynamiken, die die Alltagsbelastungen der Fachkräfte erzeugen, und sie zeigen konkrete Wege auf, wie in einfachen Schritten die Belastung reduziert und mehr Präsenz wie Erfüllung erreicht werden kann.

>> Beltz, 2020, ISBN: 978-3-7799-3169-0; Kosten: 14,95 €



Podcast-Empfehlungen zum Thema Selbstfürsorge

„Warum Selbstfürsorge in der sozialen Arbeit so wichtig ist!“

von "Dein Mindset für die Jugendhilfe"

"Lange Zeit habe ich das Thema Selbstfürsorge nicht ernst genommen. Ihr kennt das vielleicht auch. Sätze wie: "Alles cool!", "Ich krieg das hin!", "Klar schaff ich das auch noch!" hätten von mir sein können. Aber letztendlich bleibt doch alles im Unterbewusstsein hängen, wenn bestimmte Situationen nicht verarbeitet werden. Sich Hilfe zu holen ist dabei keine Schwäche, sondern eine Stärke. Denn meist erfordert es mehr Mut hinzuschauen, als so zu tun als wäre alles in Ordnung."

Quelle: „podcast.de“, Stand 06.12.2022



„Selbstfürsorge“

von „Die Lösung - der Psychologie-Podcast von PULS“

Fiebi spürt oft nicht, dass sie eine Auszeit braucht. Anderen absagen und sich selbst mehr Platz einräumen, fällt ihr schwer. Mit Lena spricht sie über Self-care und Möglichkeiten, achtsamer mit sich umzugehen.

Quelle: „ARD Audiothek“, Stand 06.12.2022



Die Zahl: 1

Bereits 1 Minute Selbstfürsorge im Alltag kann zu mehr Wohlbefinden und einem geringeren Stressempfinden beitragen. Nutzen Sie die Zeit um aus dem Fenster zu schauen, frische Luft zu schnappen, bewusst durchzuatmen, sich zu bewegen oder an eine Sache zu denken, die Sie heute glücklich macht.





SCAN MICH

Folgen Sie uns zur
Newsletter-Anmeldung

WWW.SFWS-GOERLITZ.DE



**SOZIALES FRÜHWARNSYSTEM
IM LANDKREIS GÖRLITZ**
NETZWERKBÜRO KINDERSCHUTZ UND FRÜHE HILFEN



IMPRESSUM

Titel:
Newsletter „Miteinander für Familien“ III/2022

Herausgeber:
Landkreis Görlitz, Landratsamt Jugendamt
www.kreis-goerlitz.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen

Gestaltung, Text und Redaktion:
Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen

Auflage:
III/2022 – Dezember 2022

(Ab-) Bestellung: → [hier](#)

Quellen:
Artikel und Fotos, welche aus anderen Newsletter/
Internetportalen entnommen wurden, sind entsprechend
gekennzeichnet.

REDAKTIONSTEAM „Miteinander für Familien“

Tierra – Eine Welt e.V.
Netzwerkbüro Kinderschutz und Frühe Hilfen
E-Mail: kontakt@sfws-goerlitz.de
Tel: 03581 87883-50

Guter Start (Willkommensbesuche für Eltern mit Neugeborenen)
E-Mail: guter-start@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2894 / -2898

Gesundheitsorientierte Familienbegleitung (Familienhebammen)
E-Mail: familienbegleitung@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2614

Fachstelle für Multiplikatoren und Weiterbildung
E-Mail: annette-luise.birkner@cjg.de
Tel: 03585 403375

Fachberatung Familienbildung
E-Mail: familie@kreis-gr.de
Tel: 03581 663-2872

Stabsstelle Präventiver Kinderschutz
im Jugendamt des Landkreises Görlitz
E-Mail: Katja.Barke@kreis-gr.de
Tel.: 03581 663-2999

gefördert von:



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushalts.

