

## TEIL 6: Selbstfürsorge für Unterstützer\*innen

### Definition Stress und Stressreaktion

- **Stress** = Ungleichgewicht zwischen äußeren Anforderungen (Stressoren) und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten
- **Eustress** = Herausforderungen können bewältigt werden (positives Erleben)
- **Distress** = Anforderungen sind zu groß, um sie zu bewältigen (Stressreaktion)

| Externe Stressoren   | Interne Stressoren  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Druck vom Arbeitgeber</li> <li>• Angst vor Jobverlust</li> <li>• stete Konfrontation mit Trauma</li> <li>• hoher Zeitdruck und unrealistische Leistungsanforderungen</li> <li>• unklar definierte Erfolgserwartungen</li> <li>• große Eigenverantwortung</li> <li>• stete Unterbrechung der Arbeitsabläufe</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ängste und Sorgen</li> <li>• negative Bewertungen</li> <li>• Anspruchsdenken / Perfektionismus</li> <li>• Innere Antreiber</li> <li>• geringe Selbstwirksamkeit</li> <li>• Rettungsgedanken</li> <li>• Co-Traumatisierung</li> </ul> |

### Die Stressreaktion

- **Sympathikus (Fluchtnerv)** wird aktiviert und gleichzeitig im Hirnstoffwechsel Cortisol produziert → **Energie wird freigesetzt (für Angriff oder Flucht) :**
  - Vitalfunktionen steigen (Puls, Blutdruck, Atmung)
  - Leber produziert mehr Blutzucker
  - Muskeln werden durchblutet und spannen sich an
  - Verdauungs- und Ausscheidungsfunktion wird verringert
- Gegenspieler **Parasympathikus (Erholungsnerv)** wird aktiv, um Körper wieder zu beruhigen.
- Wird überschüssige Energie häufig nicht abgebaut und geraten die Gegenspieler außer Kontrolle  
→ **Langzeitfolgen des Stress:**
  - **Dauerhafter Aktivierungszustand** (ohne ausreichende Erholungsphase führt zu Erschöpfung)
  - **Äußere Anspannung** (Verspannung und Migräne, Rückenschmerzen)
  - **Innere Anspannung** (Unruhe, Konzentrationschwierigkeiten, Reizbarkeit)
  - Erhöhtes Risiko für **körperliche Folgeerkrankungen** (Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwüre, Geschwächtes Immunsystem)
  - Erhöhtes Risiko für **psychische Folgeerkrankungen** (z.B. Depression oder Burnout-Syndrom)

### Zahlen, Daten, Fakten

#### Ipsos Studien zum World Mental Health Day 2023 (23.274 Befragte gesamt – Auszug Deutschland):

- 62 % der Teilnehmer\*innen fühlte sich im vergangenen Jahr mindestens einmal so gestresst und traurig, dass es sich auf das tägliche Leben auswirkte
- bei 27% trat dieser Zustand mehrfach auf
- 31% der Befragten hatten im vergangenen Jahr mindestens 1x das Gefühl dem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein
- 39% konnten im vergangenen Jahr einen gewissen Zeitraum aufgrund ihrer hohen Stressbelastung nicht zur Arbeit gehen

**Studie Jugend in Deutschland 2024:** 2000 Junge Menschen (14-29) wurden nach ihren psychischen Belastungen befragt → 51% hohe Stressbelastung, 11 % deswegen in Behandlung

## Bedürfnispyramide nach Maslow

→ **Existenzbedürfnisse** (Stufe 1-3) müssen gesichert sein, um gesund zu bleiben

1. **Physiologische Bedürfnisse:** Komme ich während meiner Arbeitszeit auf das WC, nutze ich meine Pause, trinke und esse ich ausreichend, habe ich genug Schlaf, kann ich mich nach der Arbeit erholen...
2. **Sicherheitsbedürfnisse:** Welchen Gefahren bin ich ausgesetzt, gibt es ein Deeskalations- oder Krisenmanagement, ist meine Stelle sicher...
3. **Soziale Bedürfnisse:** Habe ich Austausch mit meinem Team, kann ich Verantwortung abgeben, wenn es mir zu viel wird...



## Die 7 Säulen der Resilienz

### Was ist Resilienz?

- Erworbene Fähigkeit → lebenslanger Lernprozess (durch Neuroplastizität des Gehirns)
- Trotz widriger Umstände und hoher Belastungen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bewahren → „widerstandsfähig“ bleiben (Gegenteil von Vulnerabilität)

→ **Fähigkeit zum Umgang mit Stress**

→ **Kernkompetenz im Umgang mit Betroffenen: eigenes Wohlbefinden hat Einfluss auf die Qualität der Arbeit**

### 1. Die Akzeptanz

→ Haltung aus dem Zen-Buddhismus: **kein passives Erdulden, sondern aktives Annehmen, Erlauben, Zulassen**

- Ringen um Kontrolle aufgeben → „Was ist ... ist“
- Gegen Stressoren anzukämpfen ermüdet ebenso, wie regungsloses Erdulden
- Was kann ich ändern? Was kann ich noch nicht ändern? Was kann ich überhaupt nicht ändern?
- **Beispiel Natur:** Grashalm biegt sich mit, wenn der Wind bläst; würde er sich dagegenstellen, würde er brechen
- **Beispiel Sozialwesen:** steigender Dokumentationsaufwand – sich mit aller Kraft dagegenstellen ermüdet und schwächt – annehmen und schauen, wann ich was und wie dokumentiere
- **Beispiel Frauenhaus:** Frau geht nach zwei Monaten zum gewalttätigen Partner zurück – ich kann die Situation nur annehmen und darauf vertrauen, dass sie den Zugang zum Unterstützungssystem das nächste Mal schneller und leichter findet

### 2. Die Lösungsorientierung

→ **Gedanklich nicht am Problem verharren, sondern sich der Lösung zuwenden**

• **Grundprinzipien der Lösungsorientierung:**

- Prinzip der **Trennung von Problem und Lösung** (Wunschzustand fokussieren)
- Prinzip der **Ressourcenorientierung** (welche Skills sind vorhanden)
- Prinzip der **Konstruktivität** (positive Haltung wirkt sich positiv auf den Problemzustand aus – stellvertretend Hoffnung wahren)
- Prinzip der **Veränderung** (schon kleine Veränderungen können große Wirkung haben)
- Prinzip der **Zirkularität** (ganzheitlicher Blick auf Veränderung)

### 3. Bindung

→ **Bindung im beruflichen Kontext = Netzwerkarbeit & kollegialer Austausch**

→ **Ressourcenbündelung**

- Fach- und kompetenzübergreifende Arbeit zur Problemlösung
- Verfolgen **gemeinsamer Interessen**
- **Vermeidung von Doppelstrukturen** und **Lernen durch die Erfahrung anderer**

Gerade im Kontext häuslicher Gewalt ist eine **Zusammenarbeit** in kommunalen und regionalen Netzwerken besonders wichtig, um **auf die Problematik aufmerksam zu machen** und **Ressourcen zu bündeln, Interventionsketten zu bilden, Komplementärleistungen** aufeinander **abzustimmen** und damit zu **Betroffenhilfe** und **aktiven Opferschutz** beizutragen.

→ **Bedürfnis nach Kontakt und Anbindung steigt in Krisenzeiten**

#### 4. Die Selbstachtsamkeit

→ **Positive, fürsorgliche Selbstzuwendung**

- Sich selbst mit wohlwollenden **Respekt** begegnen
- **Achtsamer** Umgang mit den eigenen Emotionen
- Ganz bei der aktuellen Aufgabe im **Hier und Jetzt** sein
- Eins nach dem Anderen... **kein Multitasking**
- Auf **Körpersignale hören**
- Achtsamer Umgang mit den eigenen **Grenzen**
- Bewusste **Lücke zwischen einem Impuls und einer Reaktion** lassen

Übung : **Ein-Minuten-Meditation** (<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePgWo>)

#### 5. Die Selbstwirksamkeitserwartung

→ **Vertrauen darin, mit den eigenen Ressourcen die beruflichen und privaten Hürden bewältigen zu können**

- **Selbstwirksamkeitsquellen**
  - **Eigene Erfahrung** – Konzentration auf Erfolgserlebnisse
  - **Körperwahrnehmung** – Positive Interpretation körperlicher Reaktionen
  - **Stellvertretende Erfahrung** – Beim wem hat es auch schon geklappt und mit welchen Strategien
  - **Ermutung von Außen** – Gespräche mit privaten und beruflichen Wegbegleitern

#### 6. Die Zuversicht

##### Die Geschichte mit den 3 Fröschen

3 Frösche fallen in einen Milchtopf.

Der pessimistische Frosch denkt: „Das schaffe ich eh nicht“ – und ertrinkt.

Der optimistische Frosch denkt: „Die Rettung kommt bestimmt sofort“ – und ertrinkt.

Der zuversichtliche Frosch strampelt um sein Leben, dabei wird die Milch zu Butter – und er überlebt.



→ **Grundhaltung: kein blinder Optimismus, aber Vertrauen, dass sich auch schwierige Situationen positiv entwickeln können**

Zuversichtliche Menschen ...

- leben länger und sind leistungsfähiger
  - finden Lösungen und sehen Chancen in Problemen, wo Pessimisten aufgeben
  - meistern schwierige Aufgaben besser, weil sie erwarten, dass es gelingt (sich selbst erfüllende Prophezeiung)
  - würdigen kleine Erfolge und schreiben sie sich selbst zu – nicht dem Zufall
  - betrachten Schwierigkeiten in ihrem Gesamtkontext und nicht als Versagen
- Zuversicht ist notwendig, um in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben

→ im Kontext Häuslicher Gewalt: **stellvertretende Zuversicht** professionell Helfender

## 7. Das Selbstmanagement

### → Klärung der eigenen Prioritäten, Interessen und Grenzen

- in multikomplexen und vielschichtigen Arbeitsfeldern notwendig, z.B.
  - dort wo Bewegung zwischen unterschiedlichen Interessen (Arbeitgeber, Klientinnen, Team) stattfindet und dadurch Spannungen entstehen
  - bei sehr hohen Arbeitsaufkommen, um die Gesundheit zu erhalten und Dauerstress vorzubeugen
- es gibt eine Vielzahl an Selbstmanagementmethoden (ausprobieren, was passend ist)
- Wichtig: Du bist kein Egoist, wenn du dir die Sauerstoffmaske zuerst aufsetzt

#### Das Zeitmanagement mit dem Eisenhower-Prinzip

Aufgaben werden in ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit unterschieden - Wichtigen Aufgaben kommt dabei eine höhere Priorität zu als dringenden

|                   | Aufgabe nicht dringend | Aufgabe dringend |
|-------------------|------------------------|------------------|
| Aufgabe wichtig   | <b>A</b>               | <b>B</b>         |
| Aufgabe unwichtig | <b>C</b>               | <b>D</b>         |

- A) **Wichtig, nicht dringend**: plan- und terminierbar (z.B. Erstellen eines Krisenmanagementkonzepts, Teamsitzungen, Supervision, Koordinationskerntreffen)  
→ vernachlässigen wir diesen Bereich, fehlt uns die Handlungsgrundlage für den Bereich B
- B) **Wichtig und dringend**: akute Krisen und Konflikte, akute Notlagen (z.B. heftiger eskalierter Konflikt)  
→ hier ist sofortiges und schnelles Handeln gefragt
- C) **Unwichtig und nicht dringend**: unnötige Zeitfresser (z.B. Lesen von Spam-Mails, Wischen durch Newsfeeds während der Arbeitszeit, Lesen witziger Emails, anschauen von Werbung)
- D) **Unwichtig und dringend**: Aufgaben, die ggf. im Team delegiert werden können (z.B. der Einkauf eines Geburtstagsgeschenks für eine Bewohnerin oder Postgänge)

#### TIPPS... nach der Arbeit ....

- **Ritual zum Abschluss des Arbeitstages** (z.B. Rechner runterfahren, Schreibtisch aufräumen, laufen gehen, ein bestimmtes Lied im Auto hören)
- **Sport** um überschüssige Energie abzubauen und zur Ruhe zu kommen
- Bei Unruhe und Gedankenkreisen – **Gedanken aufschreiben**
- **Grübelstopp-Techniken** (z.B. Beine kalt abduschen, Kreuzworträtsel, Sudoku)
- **Entspannungstechniken** ausprobieren (z.B. Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung, MBSR)
- **Nacht darüber schlafen** (der Kopf ist am nächsten Tag sortierter und Lösungen von Problemen können gefunden werden)

#### Die 7 wichtigsten Tipps zur Resilienzförderung

1. Veränderungen und Herausforderungen als Teil der Arbeit **annehmen**
2. Blick hin zum **Ziel** – weg von der Problemursache
3. **Netzwerke** und wertschätzende Kommunikation im Team **pflegen**
4. **Achtsam** die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und dafür sorgen
5. In eigene Fähigkeiten und **Ressourcen vertrauen**
6. **Zuversicht** bewahren
7. **Ruder** in die Hand nehmen