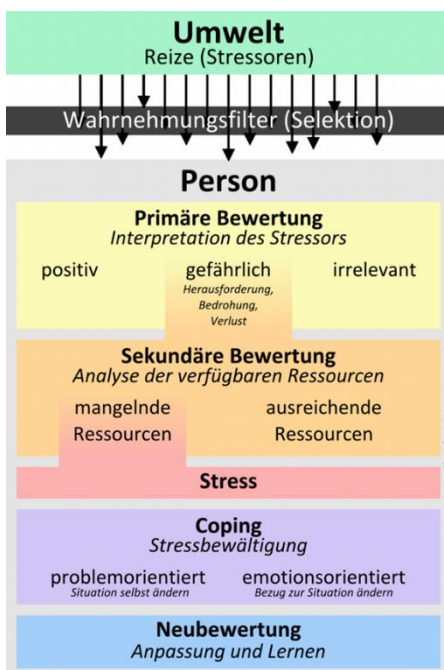


TEIL 6: Selbstfürsorge für Unterstützer*innen

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)



Bias: Unbewusste WahrnehmungsfILTER (Brille durch die wir unsere Realität bewerten)

Beispiele:

Verfügbarkeitsbias (Ereignisse die besonders emotional einprägsam sind werden überschätzt)

Kontrollillusion (Tendenz zu glauben/erwarten, dass man Kontrolle über die Situationen von Außen, - z.B. Klientinnen - hat)

Übergeneralisierung (Die Tendenz, aus einzelnen (negativen) Erfahrungen oder Fehlern weitreichende und überzogene Schlussfolgerungen zu ziehen – oft im Sinne von „immer“, „nie“, „alle“, „ich bin halt so“).

Externe Stressoren / Reize	Interne Stressoren
<ul style="list-style-type: none"> • Stete Konfrontation mit Leid (Trauma, Gewalt, Not) • Zeitdruck • Konflikte • Hohe Leistungsanforderungen • Unklar definierte Erfolgserwartungen • Stete Unterbrechung der Arbeitsabläufe • Unsicheres oder befristetes Arbeitsverhältnis • Informationsüberflutung • Arbeitsplatzbedingungen (Lärm, Hitze, Schlechte Luftqualität, Enge) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ängste und Sorgen • negative Bewertungen • Anspruchsdenken / Perfektionismus • Innere Antreiber • geringe Selbstwirksamkeit • Rettungsgedanken • Co-Traumatisierung

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 (Erholungsnerve)** 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, Konzentrationsschwierigkeiten, 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

TK Studie 2025

- 66 % der Menschen in Deutschland leiden unter Stress (bei 18-39 sogar 83%)
- 62% der Betroffenen beklagen Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen

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 **Betroffenenhilfe** 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=tfetFVePqWo>)

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
- **Ermunterung 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

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)

	Aufgabe nicht dringend	Aufgabe dringend
Aufgabe wichtig	A	B
Aufgabe unwichtig	C	D

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