Thesenpapier zum Workshop: Grundlagen der Selbstfürsorge- ein Workshop zum Innehalten und Auftanken

Grundlagen:

- Das archaische Stressmodell – theoretischer Input
- Warnsignale für Stress – Die Teilnehmenden konnten anhand einer Checkliste den eigenen Belastungsgrad feststellen

Standortbestimmung: Was macht mir im Alltag Druck
Gruppenübung:
Wo stehe ich im Spannungsfeld der verschiedenen Anforderungen

Stressfaktor 1:

- Die Konfrontation mit der Belastung der Kinder/Eltern und deren Lebensgeschichten
- Bestimmte stressbesetzte Situationen im pädagogischen Alltag

Stressfaktor 2:

- Die Arbeitsbedingungen / Strukturen in meiner Einrichtung
- Das Erleben von Grenzen und Ohnmacht durch bürokratische Hürden oder mangelnde Hilfsmöglichkeiten

Stressfaktor 3:

- Persönliche Denkmuster und Stressverstärker

Stressfaktor 4:

- Mangelnde Möglichkeit zum Stressabbau

Ablauf der Übung:
Die 4 verschiedenen Stressfaktoren waren in den vier Ecken des Raumes dargestellt und bebildert. Die Teilnehmenden gingen durch den Raum und ließen die Thesen auf sich wirken. Anschließend versuchte jeder/ jede für sich im Raum den Platz zu finden, der der individuellen Belastung entsprach.

Ergebnis:

Die aktuelle berufliche Belastung wurde fast durchgehend als sehr hoch empfunden. Z.B. gab es Aussagen wie: „wenn ich abends heimkomme, kann ich nur noch duschen und falle dann ins Bett. Da ist keine Energie mehr für Freizeit und Erholung.“
Als belastend wurden überwiegend die äußeren Strukturen erlebt (z. B. zu viele Aufgaben, Zeitdruck, zu viel Bürokratie, Konflikte mit Eltern aufgrund von Rahmenbedingungen, zu wenig Zeit für den eigentlichen pädagogischen Auftrag und das, wozu man ausgebildet wurde …),
vor allem in Kombination mit persönlichen Stressverstärkern (es allen Recht machen wollen, hohen Anspruch an die eigene Arbeit, Perfektionismus...) und der mangelnden Möglichkeiten zum Stressabbau und Ausgleich.

Die direkte Konfrontation mit den Lebensgeschichten der Kinder und Eltern wurde hingegen als weniger belastend empfunden, das gehöre zur pädagogischen Aufgabe, dem fühlten sich die Teilnehmenden gewachsen.
Der Druck aufgrund der Strukturen und äußeren Rahmenbedingungen habe in den letzten Jahren immer mehr zugenommen, während die Belastung durch die pädagogischen Herausforderungen als weitgehend gleichbleibend von den Teilnehmenden beschrieben wurden.

Intensivere persönliche Auseinandersetzung mit den einzelnen Stressfaktoren:

Stressfaktor 1:
- Grundinformationen zu Sekundärtraumatisierung
- Kernsymptomatik
- Hinweis auf einen Online-Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Stressfaktor 2:
- kritische Situationstypen
- Strategien zur Selbstfürsorge - einige grundlegende Aspekte
- Fördernde Einrichtungsstrukturen
- Strukturelles Stressmanagement

Stressfaktor 3:
- Fragebogen zum Erkennen eigener stressverstärkender Gedanken
- Auseinandersetzung mit stressverstärkenden Denkstilen

Stressfaktor 4:
- Praktische Übungen zum Stressabbau und bei akuten Stresskrisen:
- Körperübungen
- Atemübungen
- positive Anker
- Achtsamkeitsübung
- Übung zum Stoppen von Gedankenkreisen
- Feierabend-Rituale

- Schätze sammeln: was stärkt mich in meinem Leben
  Die Teilnehmenden konnten sich als Symbole für diese „Schätze“ kleine Edelsteine in ein Beutelchen packen und mitnehmen als positiver Anker für den Alltag

- Imagination: Gepäck ablegen

Monika Harsch I Diplom-Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Komplex-Systemische Traumatherapie, Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT), leitende Mitarbeiterin der Fachberatungsstelle bei sexuellem Missbrauch und sexualisierter Gewalt des Vereins Pfiffigunde e.V., Heilbronn