



SELBSTFÜRSORGE – STRESS

Online Präsentation

<http://plattform-fuer-psychosoziale-fachkraefte.psychisch-sozial-gesund.de>

Duale Hochschule Baden-Württemberg



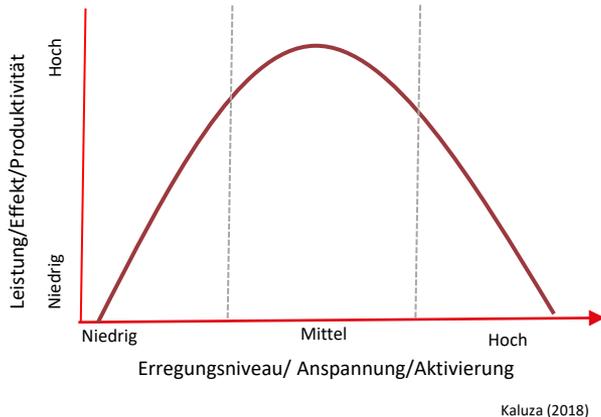


WIR ERKENNEN OFT NICHT, WELCHE AUSWIRKUNGEN UNSERE ARBEIT AUF UNS HAT

Das Leid der Menschen, denen wir helfen,
kann uns überfordern
und verschiedene Formen von Stress erzeugen,
denn oft mangelt es gleichzeitig
auch an Ressourcen und Hilfe ist nicht verfügbar.



STRESSFORMEN



EU-STRESS („Positiver Stress“)

- » An Situationen gebunden; belebende Wirkung; fördert Kreativität und Vitalität; Grundlage, Herausforderungen zu meistern; am Ende meist Freude, Genugtuung, Zufriedenheit, Erfolgsgefühl und Entspannung.

DYS-STRESS (Maligner Dauerstress)

- » Dauerhaft, Beginn oft schleichend, Leistungsgrenzen werden wiederholt überschritten, Erfolgserlebnisse führen nicht zu Entlastung, Tendenz zu Selbstzweifeln und Schuldgefühlen, Verlust von Selbstreflexion, eingeschränkte soziale Kompetenz

VERSCHIEDENE ARTEN VON STRESS



- » Alltäglicher Stress
- » Kumulativer Stress
- » Traumatischer Stress

VERSCHIEDENE
ARTEN VON STRESS
ALLTÄGLICHER STRESS



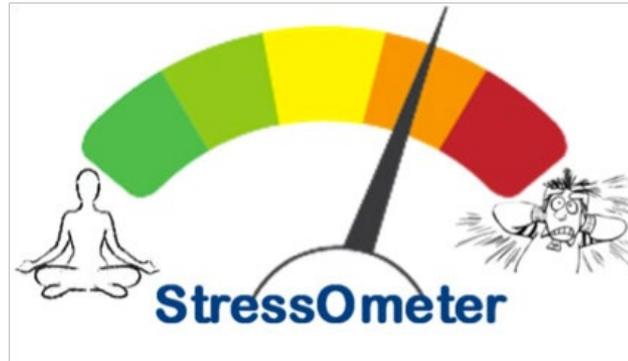
Alltäglicher Stress
ist jener Stress,
den wir jeden Tag erleben,
der gewöhnliche „Alltagsstress“.



VERSCHIEDENE
ARTEN VON STRESS

KUMULATIVER STRESS

Kumulativer Stress ist jener Stress, der zu häufig auftritt, zu lange andauert oder zu schwer ist, sodass er uns „zusetzt“ und unser Wohlbefinden und unsere Gedankenprozesse beeinflusst.



Einflussfaktoren:

- » Häufigkeit
- » Dauer
- » Intensität

VERSCHIEDENE ARTEN VON STRESS

TRAUMATISCHER STRESS



Traumatischer Stress wird dadurch erzeugt, dass wir einem traumatischen Erlebnis oder einem kritischen Ereignis ausgesetzt sind.

Es handelt sich um eine Reaktion auf eine außergewöhnliche, lebensbedrohliche Situation, die plötzlich eintritt, heftig ist und außerhalb des normalen menschlichen Erfahrungsbereichs liegt.

VERSCHIEDENE ARTEN VON STRESS

STRESS IN DER ARBEIT MIT TRAUMATISIERTEN PERSONEN

- » **Stellvertretertraumata** und **sekundärer traumatischer Stress** beschreiben die Entwicklung traumatischer Reaktionen (z.B. intensiver Angstgefühle, Hilflosigkeit oder Entsetzen) als Sekundärreaktion auf die traumatischen Erfahrungen Betroffener
- » **Mitgeföhls-müdigkeit** bezieht sich auf die tiefe emotionale und körperliche Beeinträchtigung, die eintritt, wenn Helfende nicht in der Lage sind, neue Energie zu tanken und sich zu regenerieren. Schinina, 2012



STRESSREAKTIONEN

- » Körper
- » Emotionen
- » Leistung
- » Verhalten



STRESSREAKTIONEN KÖRPERLICH

Körperliche Stressreaktionen sind zunächst normal – der Körper wappnet sich für die stressige Reaktion.



- » Schlafstörungen
- » Herzrasen
- » Schwitzen
- » Müdigkeit
- » Kopfschmerzen

STRESSREAKTIONEN

EMOTIONAL



- » Schock
- » Wut
- » Trauer
- » Depressionen
- » Weinen



STRESSREAKTIONEN LEISTUNGSBEZOGEN



- » Verminderte Konzentration
- » Gedächtnisstörungen
- » Schwierigkeit,
Entscheidungen zu treffen
- » Gefühl der Überforderung
- » Motivationsverlust



STRESSREAKTIONEN

VERHALTEN



- » Verhaltensänderung
- » Änderung der Essgewohnheiten
- » Verminderte Körperhygiene
- » Rückzug, Isolierung
- » Längeres Schweigen



STRESSQUELLEN

EXTERNALE

Lärm, Zeitdruck, Konflikte, körperliche Belastungen, Überforderungssituationen, Veränderungen, Verluste, soziale Herausforderungen, Schicksalsschläge



INTERNALE

Motive, Einstellungen (Leistungsstreben, Ehrgeiz, Konkurrenzdenken, Perfektionismus, Selbstwert), Konfliktfähigkeit



Was sind bei Ihnen Stressoren?



STRESS- BEWÄLTIGUNG



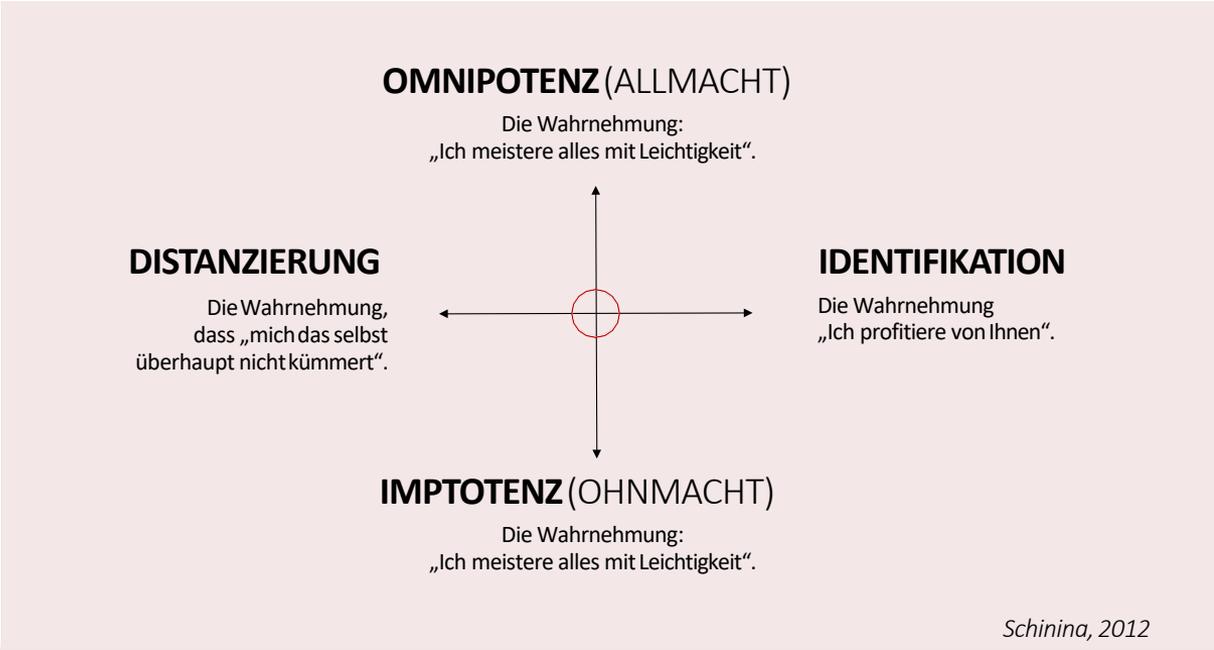
Der Ansatz im Stressmanagement ist derselbe, egal ob Sie sich selbst als unterstützungsbedürftig empfinden oder eine andere Person unterstützen/betreuen.



SELBSTHILFETOOL

Wo stehen Sie?

Das Ideal liegt
 in der Mitte des Kreuzes.



STRESS- BEWÄLTIGUNGS- STRATEGIEN

FUNKTIONAL

- » Aktive Beseitigung von Ursachen
- » Sich informieren
- » Suchen nach emotionaler Unterstützung
- » Suchen nach praktischer Unterstützung
- » Humor
- » Religiöse & spirituelle Coping-Strategien
- » Positives Denken

DYSFUNKTIONAL

- » Aufgeben
- » Abreagieren
- » Ablenken
- » Verleugnen
- » Gebrauch von Alkohol und Drogen
- » Selbstvorwürfe



DEN ALLTAG STRESSFREIER GESTALTEN

- » Sach- und Fachkompetenzen erweitern (Lebenslanges Lernen)
- » Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke (Familie, Freunde)
- » Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten (Nein sagen lernen)
- » Eigenständige Ziele und Werte
- » Organisation und Zeitmanagement



FÖRDERLICHE EINSTELLUNGEN ENTWICKELN

- » Annehmen der Realität
- » Herausforderungen und Anforderungen neu bewerten
- » Selbstwirksamkeit und eigene Kompetenz
- » Entschärfung eigener Stressverstärker



AUSGLEICH SCHAFFEN

- » Freizeit als Quelle der Erholung aktiv gestalten
- » Soziale Kontakte
- » Genießen im Alltag
- » Körperlich entspannen und abschalten
- » Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen
- » Gesunde Ernährung
- » Nehmen Sie sich immer genügend Zeit für Essen, Ausruhen, Schlafen
- » Um für andere sorgen zu können:
 - » Müssen wir für uns selbst sorgen
 - » Muss jemand für uns sorgen



ACHTSAMKEIT

Definition: Achtsamkeit bedeutet, bewusst und ohne zu urteilen in der Gegenwart auf die Entfaltung der Erfahrung Augenblick für Augenblick zu achten (*Jon Kabat-Zinn*)

EINSTELLUNGEN:

- » Geduld
- » Vertrauen schaffen
- » Achtsamkeit ohne Streben
- » Akzeptanz
- » Loslassen

WAS AUFMERSAMKEIT IN ANSPRUCH NIMMT:

- » Der aktuelle Augenblick
- » Abdriften
- » Ablenkung und Multitasking
- » Zukunftsgedanken
- » Grübeln über die Vergangenheit



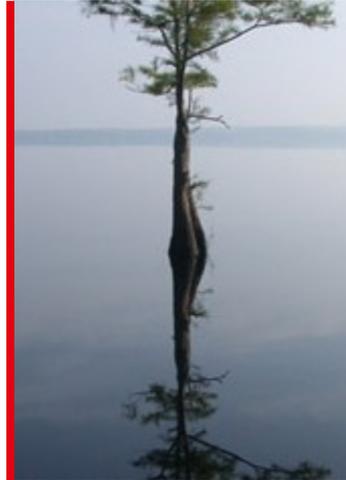
NEGATIVE BEWÄLTIGUNGS- STRATEGIEN



- » Übermäßiger Konsum von Alkohol, Koffein, Drogen, Tabak
- » Übermäßig viel Sport, Pornografiekonsum, Sex
- » Übermäßige laute Musik über einen langen Zeitraum hinweg
- » Isolation, übermäßige Risiken
- » Zwanghaftes Glücksspiel, Einkaufen, Essen



WAS, WENN ICH ES NICHT SCHAFFE



- » Machen Sie sich die Situation bewusst und seien Sie ehrlich zu sich selbst
- » Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen
- » Sich überfordert zu fühlen, ist kein Versagen
- » Nehmen Sie sich eine Auszeit
- » Machen Sie eine Pause
- » Sprechen Sie mit einem/einer Personalbetreuer*in
- » Sprechen Sie mit Vorgesetzten



EIGENE RESSOURCEN AKTIVIEREN

SEIEN SIE SICH IHRER RESSOURCEN UND STÄRKEN BEWUSST:

Status Quo evaluieren:

- » Was tue ich bisher, das mir die Arbeit mit (traumatisierten) Menschen ermöglicht?
- » Was sind die notwendigen äußeren Bedingungen, um so arbeiten zu können?
- » Was sind meine persönlichen Voraussetzungen, um diese Arbeit so gut zu bewältigen, wie es mir bereits gelingt?



STÄRKUNG DER RESILIENZ IM RAHMEN DER COVID - 19 PANDEMIE

Sinnhaftigkeit

Beispielhafte Einstellung zur Resilienz

Ich kann die aktuelle Krise und die besonderen Umstände einordnen. Auch wenn ich nicht alle Details und den Umfang der Krise zu jedem Zeitpunkt kenne, halte ich die grundsätzliche Vorgehensweise für sinnvoll und vertraue auf die getroffenen Maßnahmen.

Verständlichkeit

Ich verstehe den Hintergrund der Krise und warum ich selbst in bestimmten Situationen belastet bin. Diese Belastungen erleben auch andere Menschen auf der ganzen Welt. Es ist keine persönliche Schwäche, sondern menschlich und völlig normal.

Umsetzbarkeit

Ich kann die Überlastung erkennen, habe Ideen oder weiß, wo ich Unterstützung für die Bewältigung holen kann. Ich bin zuversichtlich die Situation persönlich bewältigen zu können. Ich bin bereit aktiv zu handeln.

Anforderung, notwendige Handlungen

Verhalten auf Resilienz ausrichten:

- » Klare, optimistische Vision
- » Realistische Planung
- » Entschiedenes Handeln
- » Dankbarkeit ausdrücken

Krisenkommunikation – deutlich, informativ und motivierend:

- » Information reduziert Angst
- » Zeitnahe Informationen zur der Pandemie, Schutz und Selbsthilfe

Gegenseitige Unterstützung

- » Zulassen von Bedenken/Ängsten
- » Unterstützung bei Selbstfürsorge
- » Unterstützungsangebote kommunizieren
- » Unterstützung in Krisen