

## Selbstfürsorge Ehrenamtlicher und psychosozialer Fachkräfte

Ehrenamtliche und Fachkräfte in der psychosozialen Versorgung sind bei der Betreuung und Versorgung geflüchteter und traumatisierter Menschen aus der Ukraine und der ganzen Welt ebenso wie in der Bewältigung der Corona-Krise mit zahlreichen Belastungen und Stressoren konfrontiert. Bei der Prävention und Reduktion weiterer psychischer Belastungen spielt Selbstfürsorge eine große Rolle.

### Stressreaktionen

Unsere Körper sind dafür ausgerichtet kurzfristig mit Stress umzugehen. Kurzfristige Gefühle von Stress (positiver „Eu-stress“), können körperliche und psychische Prozesse auslösen, die uns helfen mit Herausforderungen umzugehen, uns lebendig zu fühlen und ein Ziel zu erreichen und werden meist mit Entspannung erholt. Hält dieser jedoch über einen längeren Zeitraum an, wird zu malignem Dauerstress (auch „Dys-stress“) und wir bekommen nicht die notwendigen Regenerationsphasen, wird sich der Stress schleichend auf vielen Ebenen bemerkbar machen:

- Körper (z.B. Schlafstörungen, Herzrasen, Schwitzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen)
- Emotionen (z.B. Schuldgefühle, Selbstzweifel, Wut, Trauer, Weinen, Gefühlslosigkeit; beim Anhalten mehrere dieser Symptome über einen längeren Zeitpunkt hinweg auch Burnout, Erschöpfung, [Depressionen](#) und andere affektive Störungen)
- Leistung (z.B. verminderte Konzentration, Gedächtnisstörungen, Schwierigkeiten beim Treffen von Entscheidungen, Gefühl der Überforderung, Motivationsverlust)
- Verhalten (z.B. geringe Bewegung, Änderung der Essgewohnheiten, verminderte Körperhygiene, Rückzug, Isolierung, längeres Schweigen, Gereiztheit und Aggressivität, eingeschränkte soziale Kompetenz)

### Meine Stressoren

Um stressfreie Zeiten gut vorbereiten zu können, hilft es die eignen Anfälligkeiten und Stressoren zu kennen. Neben den äußerlichen Stressoren, die z.B. durch die Arbeit mit ggf. traumatisierten Personen unter widrigen Bedingungen entstehen können, bestimmen neben alltäglichen Stressoren in Ihrem privaten Umfeld auch Ihre internen Stressoren, wie viel Stress Sie empfinden werden. Unter anderem:

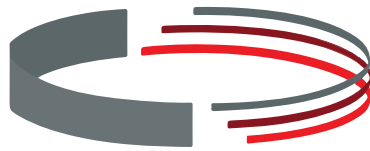
- Biografie, vergangene Erlebnisse und Erfahrungen
- Stressverschärfende Einstellungen, Ansprüche oder Bewertungen
- Meine Kommunikations- und Reaktionsmuster
- Meine Wahrnehmung der Anforderungen von außen, Hindernisse und meine Leistung
- Meine Erwartung an mich und mein Umfeld
- Sekundäre Traumatisierungen durch Berichte und Erfahrungen von Menschen, mit denen man eng zusammen arbeitet.

**Jeder Mensch hat andere Strategien, die ihm oder ihr helfen mit Stress umzugehen.**

**Dennoch gibt es einige Strategien, die sich bei fast allen Menschen als funktionale oder hilfreich erweisen können, und andere die dysfunktional sind:**

- Negative Bewältigungsstrategien bewusst machen
- Frühzeitiges Aufgeben
- Verleugnen der Schwierigkeiten oder ständige Ablenkung und Ignoranz des Problems
- Selbstvorwürfe
- Sozialer Rückzug und Isolation
- Übermäßiger Konsum von Alkohol, Koffein, Drogen, Tabak, übermäßig viel Sport oder auch keine körperliche Bewegung, viel Sex oder auch Libidoverlust oder Risiken
- Übermäßige laute Musik über einen langen Zeitraum hinweg
- Zwanghaftes Glücksspiel, Einkaufen, Essen





## Funktionale Bewältigungsstrategien erlernen

Auch wenn Sie mit Menschen arbeiten, deren Lage und Schicksal Sie als schlimmer als Ihr eigenes betrachten, ist es wichtig, dass Sie für sich selbst sorgen. Auch wenn die Situationen, mit denen Sie in der Arbeit und den Nachrichten konfrontiert sind, schrecklich sind, dürfen Sie zwischendurch über Dinge Freude empfinden, Lachen oder entspannen. Um für andere Sorgen zu können, müssen wir für uns selbst sorgen und es muss jemand für uns sorgen.

### → Förderliche Einstellungen entwickeln

- Annehmen der Realität
- Herausforderungen und Anforderungen neu bewerten
- Selbstwirksamkeit und eigene Kompetenz
- Entschärfung eigener Stressverstärker
- Unterstützung annehmen und um Hilfe bitten

### → 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
- Humor
- [Religiöse und spirituelle Coping-Strategien](#)

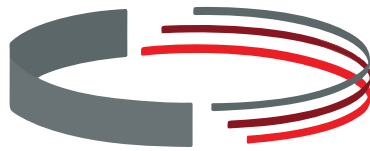
### → Meinen Alltag stressfreier gestalten.

- Sach- und Fachkompetenzen erweitern
- Aufbau und Pflege sozialer Netzwerke (Familie, Freunde)
- Selbstbehauptung, eigene Interessen vertreten (Nein sagen lernen)
- Eigenständige Ziele und Werte
- Organisation und Zeitmanagement
- Suchen nach emotionaler und praktischer Unterstützung
- Sich bei vertrauenswürdigen Quellen informieren

### → Meine Ressourcen aktivieren

- Status Quo evaluieren:
- Was tue ich bisher, dass 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 bisher gelingt?“



→ **Achtsamkeit**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst und ohne zu urteilen in der Gegenwart auf die Entfaltung der Erfahrung Augenblick für Augenblick zu achten ([Jon Kabat-Zinn](#)).

- Achtsame Einstellungen: Geduld, Vertrauen schaffen, kein Streben oder Bewerten, Akzeptanz, Loslassen
- Was Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt: der aktuelle Augenblick, Abdriften, Ablenkung und Multitasking, Zukunftsgedanken, Grübeln über die Vergangenheit

→ **Auf das „wenn ich es nicht schaffe“ vorbereiten.**

- Situation bewusst machen und ehrlich zu mir selbst sein.
- Eigene Grenzen erkennen.
- Sich überfordert fühlen, ist kein Versagen.
- Eine Pause machen.
- Mit Vorgesetzten oder Verantwortlichen sprechen.

Falls möglich Supervision oder Intervision im Team wahrnehmen.

