

Burnout und Mitempfindensmüdigkeit verhindern!

Wie kann ich sekundärer
Traumatisierung vorbeugen?

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

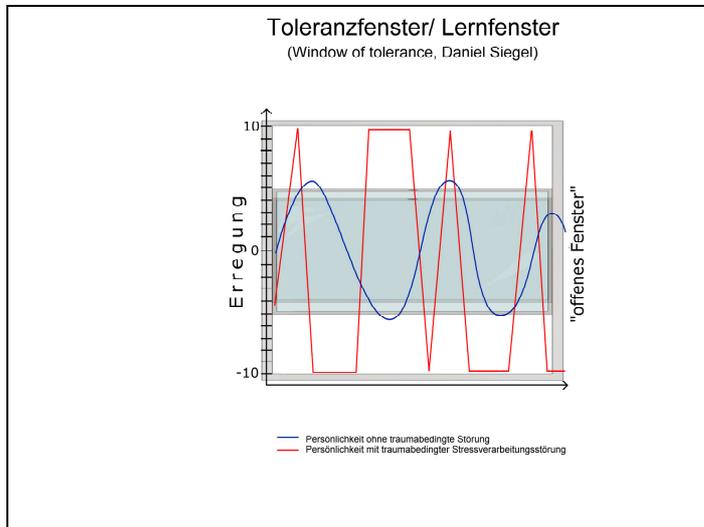
1

Sehr gut hinschauen...

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

2



Probleme auf Seiten der KlientInnen

- Sie leiden und haben schwer gelitten.
- Sie haben u.U. „Erlernte Hilflosigkeit“
- Sie fühlen und verhalten sich oft wie „chronische Opfer“; Bindungsschrei: „Sie müssen mir jetzt SOFORT helfen!“
- Aggressive Opferhaltung: Sie sind/die Gesellschaft ist mir was schuldig...
- Schlimme Schmerzen, schweres körperliche und seelische Probleme, Verzweiflung, Ohnmacht, Todesnähe, Taumeln von Krise zu Krise...
- Hospitalismus; „Krankenhaus-Koller“; „Heimsyndrom“; „Internierungs-Folter“
- Misstrauen, Abwehr, Verstummen...

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

4

Probleme auf Seiten der HelferInnen

- Überhöhte Erwartungen an sich selbst.
- Selbst schon mal in einer solch hilflosen Lage gewesen – wie fürchterlich...
- Bewältigung von Stress problematisch: Zuviel Kaffee, Qualm, Alkohol...
- „Ins kalte Wasser geworfen werden“.
- Sich „dumm“ vorkommen.
- Zuviel Scham, um sich Hilfe (Supervision, Therapie, etc.) zu holen.

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

5

Sekundäre Traumafolgen sind

- ein Anschlag auf unseren Optimismus, unseren Humor, unsere Hoffnung, unseren Idealismus, unseren Schwung – auf alles, was uns geholfen hat, die schwere Aufgabe anzupacken;
- eine Quelle von Zynismus, Abstumpfung, Selbstvernachlässigung, Overinvolvement, Verzweiflung und Aufgeben.
- **DAS DÜRFEN WIR NICHT ZULASSEN!!**

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

6

Selbsteinschätzung in Prozentangaben

1. Wie hoch ist der Anteil selbstbestimmter, selbst gewählter Arbeit?
2. Anteil von Kurzzeit-, Krisen-, Langzeit-Arbeit mit PatientInnen/KlientInnen?
3. Anteil der Arbeit, die ich mag?
4. ... für die ich mich gut gerüstet fühle?
5. ... mich kompetent und befähigt fühle?
6. ... der meinen Überzeugungen und Wertvorstellungen entspricht?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

7

Einschätzungen zur Klientel

- Wie viele PatientInnen/KlientInnen sehe ich
 - a) Pro Tag
 - b) In der Woche?
- Wie vielfältig/ausgeglichen ist meine Arbeit? Nur schwer Traumatisierte/Todkranke oder...?
- Mit welchen PatientInnen arbeite ich besonders gern? Warum?
- Mit welchen PatientInnen fällt es mir besonders schwer zu arbeiten? Warum?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

8

Unterstützung

- Bekomme ich von der Leitung genug Unterstützung?
- ... von KollegInnen?
- ... von der SupervisorIn?
- ... aus anderen Quellen bei der Arbeit?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

9

Was ist mit mir?

- Bin ich gut genug aus- und fortgebildet?
- Habe ich gegenwärtig besonderen Stress?
- Habe ich selbst schon genug Therapie gemacht?
- Gibt es derzeit Probleme in meiner Partnerschaft/Familie?
- Wieviel Prozent meiner Energie fließt in meine Arbeit, wie viel in mein Privatleben?
- Wie hoch ist derzeit meine Arbeitszufriedenheit?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

10

Finanzielle und politische Faktoren

- Gibt es drohende finanzielle Probleme im Beruf?
- Wie sehr fühle ich mich in meinem sozialen Umfeld/meiner Institution unterstützt?
- Wie betrachtet mein soziales Umfeld die Menschen, mit denen ich arbeite?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

11

Ausmaß an Leid

- Wie hoch ist mein emotionales Stresslevel
 - a) Am Ende eines Arbeitstages z. Zt.
 - b) Am Ende der Arbeitswoche z. Zt.
- Habe ich Schlafstörungen, die mit der Arbeit zusammenhängen?
- Habe ich PatientInnen/KlientInnen, mit denen ich nicht gern arbeite?
- Trinke, rauche, esse, kaufe... ich, um mich zu trösten/beruhigen?
- Finden andere, dass ich in letzter Zeit angespannter, müder, zurückgezogener, depressiver, zynischer bin?
- Hat sich mein Verhältnis zu meinem Körper verändert, hinsichtlich Sport, Essensqualität, Sexualität, Spannung-Entspannung, Krankheiten...?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

12

Zwischensumme:
Was hat sich verändert?

- Schreiben Sie bitte drei Dinge auf, die sich negativ verändert haben in letzter Zeit.
- Schreiben Sie bitte drei Dinge auf, die sich durch Ihre Arbeit für Sie/für die PatientIn/nen/KlientInnen, evtl. für Ihre KollegInnen und Sie positiv verändert haben.

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

13

Sie sind so tapfer, also werden Sie sich
immer wieder durchbeißen...

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

14

Prinzipien des Umgangs mit sekundären Traumafolgen

- Erkennen: Was hat sich negativ verändert?
- Anerkennen: Es hat sich etwas verändert, das hat eine Bedeutung! Das ist wie? Traurig, zornig machend, erfrischend - oder?
- Verändern: Kann ich mir einen Punkt vornehmen, den ich „einen Zentimeter weit“ verändern möchte?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

15

Wie Resilienz verbessern?

- Wer ist mein Freund? Her mit ihm/ihr!
- Krise? Welche Krise?
- Veränderungen? Sind Teil des Lebens!
- Wohin soll es gehen?
- Selbst ist die Frau/der Mann!
- Was kann ich lernen?
- Ich finde mich ok!
- Es gibt immer noch einen Plan B!
- Nach vorn schauen.
- Und was brauche ich?

(APA, 2009)

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

16

Ressourcen verankern...

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

17

Das Persönliche ist politisch!

- Bekommt Ihr persönliches Wohlergehen eine Zeit lang Priorität? Wie kann das aussehen?
- Können Sie sich jemand nur für sich an Ihre Seite holen (TherapeutIn, SupervisorIn, Coach)?
- Darf Ihr Körper sich erholen? (Wellness, Sport, Spiel, Sex, Tai Chi, Qi Gong...)
- Gibt es etwas Besonderes, das Sie sich in nächster Zeit gönnen könnten? (Reise, Kleidung, Einrichtung, Hobby, Konzert, Lernen...)

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

18

Sichere Orte finden, sich trösten...

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

19

Was in Ihrem Innern braucht Trost?

- Inneres hilfreiches Team
- Ressourcen-Team
- Inneres Kind/Kinder liebevoll fördern
- Innere Rettungsaktion
- Innerer Garten
- Reinigungs- und Klärungsübungen
- „Hühnersuppe für die Seele!“
- Literaturempfehlung u.a.: „Trauma und die Folgen“, „Wege der Traumabehandlung“, „Leiden hängt von der Entscheidung ab“, „Von der Dunkelheit zum Licht“, „Der innere Garten“ (alle M. Huber, Junfermann-Verlag Paderborn)

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

20

Woran könnten Sie merken, dass Sie wieder aufpassen müssen?

- Äußere Anzeichen? Bestimmte saisonale Stress-Häufung? Menge an KlientInnen? Vor dem Urlaub?
- Innere Anzeichen? Anspannung, Schlafstörungen, depressiver Einbruch – wo liegt Ihre Achilles-Ferse?
- Welcher Ihnen zugewandte Mensch darf Sie warnen, weil er/sie die Zeichen erkennt?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

21

Was gibt es zu Lachen?

- Unbeschwerte Dinge tun? Tanzen? Musik machen? Hören (welche?)?
- Umgang mit Tieren, Natur?
- Lieblingsfilme anschauen?
- Mit wem können Sie gut zusammen lachen?
- Was macht gute Laune?
- Was bringt Sie zum Lachen? Situationskomik? Kalauer? Bestimmte Bücher, Cartoons etc.? Sind die griffbereit?
- Empfehlung: Ressourcium-Karten (www.kikt-thema.de oder www.donnavita.de)

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

22

Vielleicht
musst Du Dich
gar nicht so
anstrengen.
Die besten
Dinge können
passieren,
wenn Du sie
am wenigsten
erwartest.

Beziehungs-Risiken eingehen

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

24

Beziehungs-Risiken eingehen?

- Wer sind die Menschen, die Sie im Leben am meisten gefördert und unterstützt haben?
- Welche Eigenschaften haben die?
- Haben Sie diese Menschen auch verinnerlicht?
- Wer in Ihrer Umgebung ist „richtig nett“?
- Wann haben Sie es ihr/ihm zuletzt gesagt?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

25

Mülleimer und Schatzkästchen

- Können Sie sich einen Mülleimer od. anderes Behältnis irgendwo ausreichend weit entfernt von Ihrem Zuhause vorstellen, wo Sie auf dem Heimweg alles deponieren, was Sie nicht mit nach Hause nehmen wollen?
- Haben Sie ein Schatzkästchen (wie ein Briefkasten oder auch geschützt-privater) bei/in Ihrer Wohnung, wo Sie alles deponieren können, was Sie an Schätzen gelernt haben und behalten wollen? „Sonnenbuch“?

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

26

Manchmal stimmt es sogar!

19.12.2011

Copyright: Michaela Huber

27