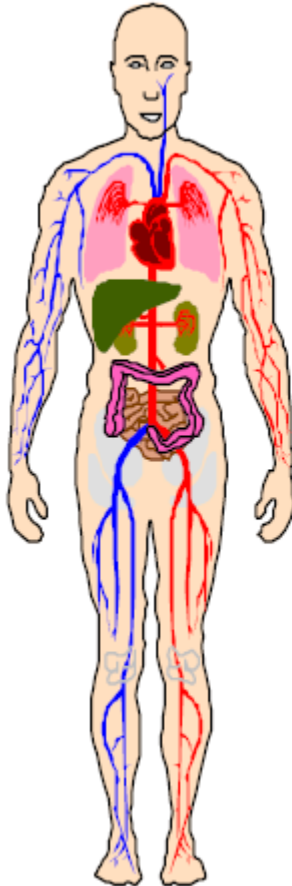


Handout mit ausgewählten Inhalten zum Workshop beim Fachtag des Bundesverbands der Familienzentren - 07.11.2024



Mögliche Folgen von chronischem Stress



- Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Erschöpfungs-Depression (Burn-out)
- Tinnitus, Hörsturz, erhöhter Augeninnendruck
- Muskelverspannungen, Kopf- Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, Koronare Herzerkrankung
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen- Darmbeschwerden (Verstopfung, Durchfall)
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- langfristig verminderte Schmerztoleranz
- langfristig geschwächte Immunkompetenz/ erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Quelle: Kaluza (2016)

Willkommen im Phrasenwunderland!

Ich muss mich
mehr um mich
kümmern!

Ich muss
achtsam sein!

Ich muss
Grenzen setzen!

Ich muss loslassen
lernen!

Ich muss Nein-
Sagen lernen!

Ich muss
Selbstfürsorge
lernen!

Wir verlieren uns hier leicht in einem

Niemandsland des
Unpräzisen

in einer narzisstisch-
dysfunktionalen Nabelschau

Dabei ist **Selbstfürsorge** ein wichtiges Thema zur
nachhaltigen Wahrung eigener Ressourcen,
nicht nur, aber gerade in sozialen Berufen.

Was ist jenseits von Phrasen zu tun?

1.

Die Realität der Arbeitsbedingungen erkennen

Innerhalb dieser Realitäten muss zu einem möglichst gesunden Arbeiten gefunden werden.

Beispiel: Realität ist häufig, dass ein bestimmter Ausfall von Arbeitskräften, Kolleginnen und Kollegen, ein Dauerzustand ist.

➔ **Die Arbeit auf diese Realität ausrichten.**

Diese Tatsache sollte besonders in Kostenverhandlungen berücksichtigt werden.

2.

Lernen, Priorisierungen vorzunehmen

Die aus der Priorisierung resultierende tatsächliche Arbeit sollte von Fach- und Führungskräften gleichermaßen wertgeschätzt werden.

➔ **Viele Mitarbeitende hocken in der Perfektionismusfalle,**
dabei ist Defizitbetrachtung nicht gesundheitsfördernd.

(Selbstverständlich sind Defizite trotzdem anzugehen)

3.

Lernen, mit Beschwerden umzugehen

Beschwerden von Eltern der Kitakinder, Patient:innen, Assistierte etc. werden immer häufiger, manchmal völlig gerechtfertigt, aber auch auf der Grundlage eines nicht zu erfüllenden Anspruchsniveaus.

Beispiel: Eine Patientin beschwert sich, dass bei einem Deichspaziergang kein Wasser vorhanden ist.

- ➔ **Beschwerden als normal zu betrachten, sie nicht persönlich, sondern als Ressource wahrzunehmen**
- ➔ Fokus auf das **Meditative eines Wattspaziergangs**

4.

Strukturen und notwendige Vorgaben transparent machen

Diese sind zu **erkennen** und von Führungskräften zu **vermitteln**.

➔ Fortbildungen und Supervisionen sind passende Instrumente, um die **Kommunikation zu verbessern**.

5.

Achtung Dialektik!

Strukturen sind nicht nur zur „ertragen“.

➔ **beständig mitgestalten und Veränderungsmöglichkeiten ausloten**

★ *Welche Optionen sehen Sie in Ihrem Arbeitsbereich?* ★

➔ **Arbeit sinnvoll gestalten!**

6.

Abwertenden Teamkolleg:innen und Führungskräften entgegentreten

Teams können ihre **Ressourcen** nur dann **ausschöpfen**, wenn Mitarbeitende langfristig eine **lösungsorientierte Haltung** einnehmen.

➔ **Supervisionen** und **teambildende Maßnahmen**
als passende Instrumente

7.

Beziehungen gestalten

Nicht Grenzen setzen,
sondern **Beziehungen** aus einer inneren, klaren, verantwortlichen
und entspannten **Haltung** heraus **gestalten**.

soziale Tätigkeit als **Unterstützung eines Menschen**
in seiner eigenen Geschichte, in seinem Narrativ begreifen

★ *Welche Ideen haben Sie, um Haltungen zu reflektieren?* ★

8.

Gestaltung des Miteinanders

Selbstfürsorge als Gestaltung des Miteinanders in einem Team, einem Betrieb:
die Fürsorge für andere Menschen.

keine Abgrenzung, sondern **sinnvolle, nachhaltige und respektvolle Gestaltung**

„Helfen“ wird leider oft diskreditiert: abgewertet als „Helfersyndrom“ und nimmt damit auch die Wertschätzung für die enorme professionelle Leistung, die Helfende erbringen.

➔ **Das Helfen als praktische Handlung als positiven Gegenstand der Organisationskultur betrachten**

9.

Erkennen des „total load“

Anerkennung der Gesamtbelastung, der Tätige unterliegen



★ *Wie gut kennen Sie Ihre Mitarbeitenden?* ★

10.

Die klassische Selbstfürsorge

Bewegung

Entspannung

Humor

gesunde
Ernährung

Stress-
management

...und wenn alles nicht hilft

➔ ...Strukturen unverändert das Grauen sind

➔ ...die Ethik auf der Strecke bleibt

➔ ...Körper und Seele aufschreien

dann heißt **Selbstfürsorge**: Abgang – Veränderung – Stellenwechsel

Selbstfürsorge ist also nicht nur

Yoga und **Atemübungen**

und schon gar nicht Work-Life-Balance,
da Arbeit ein wichtiger Teil des „Life“ ist,

sondern eine **anspruchsvolle Gemeinschaftsaufgabe**

von **Führungskräften und Mitarbeitenden**

jenseits von Phrasen und Nabelschau.

5-Finger-Relexion

Ringfinger:

Wie waren meine Beziehungen? Lob/ Anerkennung/ Hilfe/ gutes Gespräch?

Mittelfinger:

Was hat mir gestunken? Was ist schief gelaufen?

Zeigefinger:

Was habe ich gelernt? Was war neu?

Kleiner Finger:

Was kam zu kurz? Was will ich mir im Rahmen meiner Möglichkeiten Gutes tun?

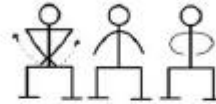


Daumen:

Was ist mir gelungen? Was waren meine kleinen Erfolge? Was hat mir gut getan?

Bewegungsmeditation - (Chi Gong Übung) für Grenzen

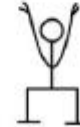
Ich schaffe meinen Raum
(Arme von Zentrum nach außen öffnen und zusammenbringen,
Finger berühren sich leicht)



Ich schütze mich
(Hände/Handflächen zusammen nach außen wenden und nach
oben führen)



Ich setze meine Krone auf
(Hände und Finger zeigen nach oben)



Ich zeige meine Grenzen
(seitlich runter mit Handflächen nach außen)



Ich stütze mich
(Hände in den Nierenbereich stützen)



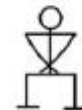
Ich spüre mich
(an der Außenseite der Beine runter bis zu den Füßen streichen)



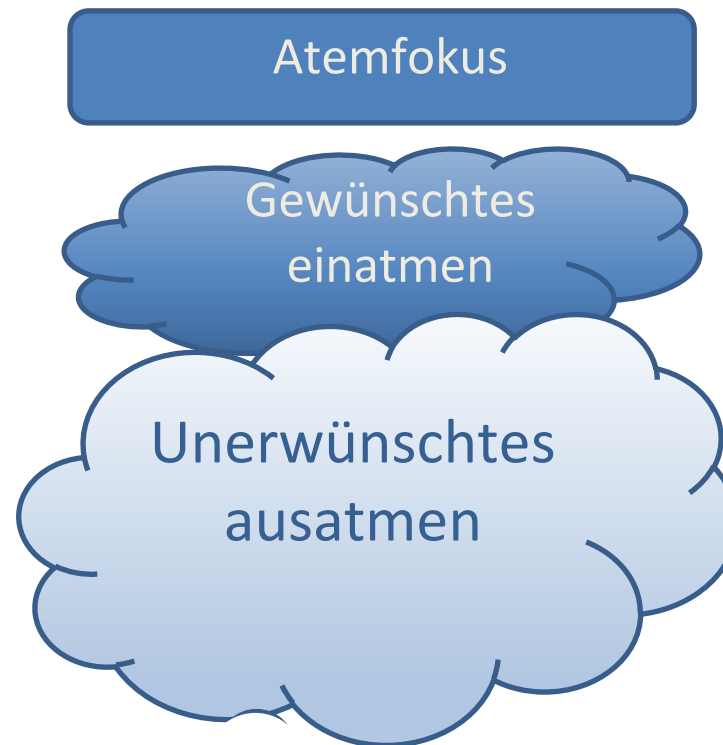
Ich sorge gut für mich
(an der Innenseite der Beine von unten hoch bis zum Zentrum)



Ich bin ich.
(Hände aufs Zentrum)



Aktivierung des Parasympathikus über den Atem



Übung als Aufnahme: <https://youtu.be//IB7AAyLYHTI>

MHFA Ersthelfer

Mental Health First Aid (MHFA): Kurse für psychische Gesundheit

Wir von **MHFA Ersthelfer** haben das Ziel, dass jede*r **Erste Hilfe für psychische Gesundheit** leisten kann. Erste-Hilfe-Kurse für die körperliche Notfallversorgung sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Nur wie sieht es mit der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit aus? **Kompetent helfen bei psychischen Problemen und Krisen mit den MHFA Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit.**

**MHFA Ersthelfer für
Privatpersonen**

Jede*r kann MHFA-Ersthelfer*in

**MHFA Ersthelfer für
Unternehmen &
Organisationen**

**MHFA Instruktor*in
Selbständig oder im
Unternehmen**

Warum brauchen wir MHFA Ersthelfer?

- ➔ Knapp 30% der erwachsenen deutschen Bevölkerung leidet innerhalb eines Jahres an einer psychischen Störung.
- ➔ Fast alle Menschen kennen in ihrem **persönlichen Umfeld Personen**, die unter **psychischen Problemen** leiden oder in der Vergangenheit betroffen waren.
- ➔ Es ist wichtig, **psychische Probleme** bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen zu **erkennen**, auf die Menschen **zuzugehen und Hilfe anzubieten**.
- ➔ Denn je früher Betroffene professionelle Hilfe erhalten, desto höher sind die **Chancen auf Gesundung**.

Was ist mentale erste Hilfe?

Wie bei einem klassischen Kurs in erster Hilfe geht es darum, eine **Handlungssicherheit** in **Krisensituationen** und bei **Notfällen** zu erlangen.

Durch den Ersthelfer-Kurs wird das **Wissen über psychische Gesundheit** verbessert und **stigmatisierende Haltungen reduziert**.

Zudem hilft er Menschen dabei, **Anzeichen und Symptome psychischer Störungen zu erkennen**, zu verstehen und **angemessen darauf zu reagieren**.

Erste Hilfe bei psychischen Störungen

- ➔ Depression
- ➔ Psychose
- ➔ Substanzmissbrauch
- ➔ Problematisches Glücksspiel
- ➔ Ess-Störungen

Erste Hilfe in Krisensituationen

Das ROGER-Prinzip

5 Bausteine der Intervention

1. **R** eagieren: begegnen – bewerten – beistehen
2. **O** ffen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren
3. **G** ib Unterstützung und Information
4. **E** rmutige zu professioneller Hilfe
5. **R** eaktiviere Ressourcen