

Selbstfürsorge für psychologische Fachkräfte

Für andere da sein und dabei gut für sich selbst sorgen

Mit dieser Broschüre möchten wir psychologische und psychotherapeutische Fachpersonen für die Wichtigkeit von **Selbstfürsorge** sensibilisieren – sowohl präventiv als auch bei erhöhter Belastung.



Warum ist Selbstfürsorge wichtig und worum geht es konkret?

Selbstfürsorge wird in der Gesundheitspsychologie als Synonym für Psychohygiene verwendet und kann als wertschätzenden, liebevollen, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen seiner eigenen Bedürfnisse zusammengefasst werden.

Es scheint auf der Hand zu liegen, dass wir uns nur gut um unsere Patient*innen und Klient*innen kümmern können, wenn es uns selbst gut geht und wir unsere Grenzen respektieren. Nicht alle Faktoren können wir im Berufsalltag zu jeder Zeit ausreichend beeinflussen, wie etwa gewisse institutionelle Gegebenheiten. Hingegen liegt es in unserer Macht und Verantwortung, uns gut um uns selbst zu kümmern und aktiv einen Beitrag zum eigenen Wohlergehen zu leisten.

Wesentliche Faktoren in Zusammenhang mit **Burnout-Gefährdung** sind Arbeitszufriedenheit und Stress. Der Job-Stress-Index 2020 (Gesundheitsförderung Schweiz) zeigt eine signifikante Zunahme des Arbeitstempos über die letzten Jahre. Der erhobene Anteil der Erwerbstätigen mit emotionaler Erschöpfung beträgt 29%. Stress kann als Ergebnis einer negativen Bilanz zwischen physischen und psychischen Anforderungen und entlastenden Faktoren definiert werden. Burnout-Symptome können u.a. Erschöpfung, mangelnde Erholungsfähigkeit, Zynismus, Gleichgültigkeit, sozialer Rückzug, reduzierte Leistungsfähigkeit oder körperliche Beschwerden sein.



Im psychologischen Berufsfeld sollte auch dem Risiko einer möglichen **Sekundärtraumatisierung** Beachtung geschenkt werden. Personen in sozialen Berufen mit hohen Werten von Sekundärtrauma wiesen 2015 in einer Studie ein 5- bis 11fach erhöhtes Risiko für Burnout-Gefährdung auf. Analog einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) können helfende Personen eine Stressreaktion auf eine Exposition von traumatischen Erzählungen von Klient*innen oder Patient*innen erleiden.



Wie können wir gesund bleiben und unsere Freude an der Arbeit bewahren und so auch die Qualität unserer Arbeit sicherstellen?
Es gilt, unsere eigenen Ressourcen zu identifizieren und zu stärken, sowie diese im Alltag bewusst zu nutzen.

Checkliste zur Kultivierung von Selbstfürsorge und Resilienz



Arbeitsbezogene Selbstfürsorge

- Trage ich zu einem positiven und wertschätzenden Arbeitsklima bei?
- Nutze ich regelmässig Interventions- und Supervisionsgruppen?
- Bleibe ich neugierig, erweitere ich meinen Horizont?
- Mache ich sinnvolle Pausen?
- Kenne und wahre ich meine Grenzen?
- Ist der Übergang von Arbeit und Freizeit bewusst und klar?

Körperliche Selbstfürsorge

- Pflege ich eine gesunde Art der Entspannung?
- Ernähre ich mich gesund?
- Bewege ich mich regelmässig?
- Verbringe ich Zeit in der Natur?
- Habe ich heute schon gelacht?

Psychologische Selbstfürsorge

- Kümmere ich mich um meine verletzbaren Seiten?
- Weiss ich, wie ich meine eigenen Verletzungen heilen kann?
- Besuche ich bei Bedarf selbst eine (Psycho-)Therapie?
- Akzeptiere ich gewisse Situationen, wie sie sind?
- Nehme ich mir Zeit für Introspektion und Selbstreflexion?
- Nutze ich schwierige Situationen für meine persönliche Weiterentwicklung?
- Praktiziere ich Dankbarkeit?
- Bin ich achtsam gegenüber mir und meinem Umfeld?
- Pflege ich wohltuende soziale Kontakte?



Wege entstehen dadurch, dass man sie geht. (Franz Kafka)

Literatur und weiterführende Angaben

Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge: Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte, *Prävention und Gesundheitsförderung*, 2, 131-137.

Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.

Gesundheitsförderung Schweiz (2020). *Job-Stress-Index 2020*, Faktenblatt 48.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Maercker, A. (2009). *Posttraumatische Belastungsstörungen*. Heidelberg: Springer.

Norcross, J. C. & VandenBos, G. R. (2018). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Reddemann, L. (2005). Selbstfürsorge in der Psychotherapie. In N. Hoffmann & B. Hofman (Hrsg.), *Selbstfürsorge für Therapeuten und Berater* (S. 565). Weinheim Basel: Beltz.

Steinlin, C., Dölitzsch, C., Fischer, S., Lütke, J., Fegert, J. M. & Schmid, M. (2015). Burnout, Posttraumatische Belastungsstörung und Sekundärtraumatisierung. Belastungsreaktionen bei pädagogischen Fachkräften in Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen der Schweiz. *Trauma & Gewalt*, 9, 6-21.

Illustrationen: Archivbilder Microsoft Word, Cloudy Thurstag (Take care of yourself, 2017).

Meditations- & Schlaf-Apps

Calm, calm.com, Inc.: <https://www.calm.com/de>

Headspace, Headspace Inc.: <https://www.headspace.com/de>

Insight Timer, Insight Network Inc.: <https://insighttimer.com/de>