Stress und Burnout vorbeugen

Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte – Universität Landau bietet Seminar an

„Besser leben – Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte“ heißt ein Seminar, das Gabriele Dlugosch und Christina Dahl im Zentrum für empirische pädagogische Forschung (zepf) an der Landauer Universität entwickelt haben. Es soll Menschen in helfenden Berufen Strategien vermitteln, negativen Auswirkungen berufsbedingter Belastung wie Stress und Burnout vorzubeugen. Für das Pilotprojekt suchen die beiden Psychologinnen, mit denen sich unsere Mitarbeiterin Sonja Roth-Scherrer unterhielt, 60 Fachkräfte aus der Region.

Sind Stress und Burnout Phänomene, die nur bei Menschen in helfenden Berufen zu beobachten sind?
Nein, Stress und Hektik sind gesamtgesellschaftliche Phänomene, die Menschen in vielen Berufen erleben. Aber die Mitarbeiter in helfenden Berufen sind besonderen Belastungen ausgesetzt. Dazu gehören zum Beispiel die schwierige Lebenssituation ihrer Klienten, oder eine hohe Erwartungshaltung an die eigene Arbeit, die nicht immer in messbaren Erfolg mündet. Solche Faktoren fordern die Helfer und machen den Berufsalltag zusätzlich anspruchsvoll. Wenn die Belastung überhandnimmt, droht die Gefahr, auszubrennen.

Was ist eigentlich Burnout?
Dlugosch: „Burnout“ ist keine diagnostizierte Krankheit, sondern ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung, der sich in vielfältigen Symptomen äußern kann. Anzeichen können chronische Müdigkeit, Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit, die Unfähigkeit, sich zu entspannen oder sozialer Rückzug sein.

Sind es nicht häufig die Rahmenbedingungen, die solche Entwicklungen zur Folge haben?
Dlugosch: Prinzipiell schon, aber manchmal sind Rahmenbedingungen nicht bzw. nicht direkt veränderbar. Umso wichtiger ist es, herauszufinden, was ich selbst tun kann, um Stress und Burnout vorzubeugen. Hier setzt unser Seminar an, in dem die zentralen Ansatzpunkte „Selbstfürsorge“ und „Achtsamkeit“ sind.

Wie beschreiben Sie den Begriff „Selbstfürsorge“?
Dahl: Es ist die Haltung, mir selbst wertschätzend zu begegnen, meine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und mich aktiv um das eigene Wohlergehen zu kümmern.

Dlugosch: Das Wort „Selbstfürsorge“ ist übrigens keine neuzeitliche Erfindung. Der 1984 verstorbene französische Philosoph und Psychologe Michel Foucault hat Quellen aufgetan, die in die Antike zurückreichen.

Wollen dazu beitragen, dass Menschen in helfenden Berufen ihren enormen Anstrengungen besser gewachsen sind: Gabriele Dlugosch (links) und Christina Dahl. FOTO: VAN

Und was bedeutet „Achtsamkeit“?
Dahl: Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung. Es bedeutet, mit der eigenen Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein und bewusst wahrzunehmen, was in mir und um mich gerade geschieht. Oft sind wir in Gedanken mit Vergangenem oder Zukünftigem beschäftigt und sind gar nicht wirklich bei dem, was wir gerade tun. Achtsam zu sein bedeutet auch, Dinge zunächst so sein zu lassen, wie sie sind, also nicht alles, was ich wahrnehme, zu bewerten.

Wie lange dauert das Seminar und was kostet es?
Dlugosch: Das Seminar soll in der letzten Oktoberwoche beginnen. Die Teilnehmergruppen treffen sich im Abstand von einer Woche viermal vier Stunden. Nach weiteren drei Wochen findet noch einmal ein Treffen zum Erfahrungsaustausch statt. Zusätzlich ist jeweils etwa eine halbe Stunde für die Befragung zur Studie vorgesehen. Für die Teilnehmer ist das Seminar kostenfrei. Voraussetzung ist aber, an der begleitenden Studie teilzunehmen. Diese wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung finanziert.

Dahl: Das Seminar, an dem in Landau und Potsdam jeweils 60 Personen teilnehmen können, haben wir übrigens mit zwei Kooperationspartnern entwickelt. Das sind die Diplom-Sozialarbeiterin Bettina Polle aus Stuttgart und Professor Thomas Heidenreich von der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege an der Hochschule in Esslingen.

Wer kann teilnehmen?
Dlugosch: Alle hauptamtlichen Mitarbeiter in helfenden Berufen. Also alle Menschen, die mit Klienten arbeiten: Sozialarbeiter, Sozialpädagogen, Dienstleister an sozial benachteiligten Menschen, zum Beispiel Mitarbeiter beim Jobcenter oder der Arbeitsagentur und in Beratungsdiensten Tätige.
Dahl: Ausgenommen sind nur die Ärzte und Pflegeberufe.

Warum?
Dahl: Weil diese so große und spezielle Berufsgruppen sind, deren besondere Rahmenbedingungen eine eigene Studie erforderlich machen würden.
Das klingt nun alles sehr spannend und nachvollziehbar. Aber kann ein Mensch, der gestresst ist, innerhalb von vier Wochen sein Leben komplett umkrempeln?
Dahl: Das erwartet niemand. „Besser leben“ soll ein Anstoß sein und den Teilnehmern Wissen und Mittel an die Hand geben, selbstfürsorglich und achtsam mit sich umzugehen. Die Teilnehmer erhalten hierzu vielfältige Impulse. Jeder hat die Möglichkeit, das umzusetzen, was für ihn im Moment wichtig und hilfreich ist Wir wollen die Teilnehmer dazu anregen, auch mit kleinen Dingen im Alltag zu ihrem eigenen Wohlbefinden beizutragen.

Haben Sie zum guten Schluss einen unmittelbar anwendbaren Rat für unsere Leser zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag, der negativen Stress und damit Burnout in Grenzen hält?
Dlugosch: Zum Beispiel am Abend inne halten, auf den Tag zurückschauen und dabei ganz bewusst das erinnern und festhalten, was gut war, was gelungen ist - entgegen unserer Gewohnheit, eher das Negative zu reflektieren.
Dahl: Die kleinen schönen Dinge wieder entdecken. Im Alltag gehen diese schnell unter. Ein leckeres Essen bewusst und mit allen Sinnen genießen, dankbar sein für eine herzliche Begegnung, sich an der Natur erfreuen ...

INFO

- Informationsveranstaltungen: Am Dienstag, 24. September, Freitag, 27. September, Freitag, 1. Oktober, 16 bis 18 Uhr, im Konferenzraum (blauer Aufgang, EG) am Campus Landau, Fortstraße 7.
- Anmeldung zur Infoveranstaltung per E-Mail: sekretariat@zepf.uni-landau.de
  Weitere Info: www.zepf.uni-landau.de/besserleben
- Kontakt: Christina Dahl, Bürgerstraße 23, Landau, Telefon 06341 280-32171, E-Mail: dahl@zepf.uni-landau.de. (srs)