

Verfahren der Selbstsorge

Gliederung

1. „Wurzeln“ der Selbstsorge
2. Psychohygiene
3. Formen achtsamer Fremdhilfe
4. Kollegiale Fallberatung
5. Quellenverzeichnis

1. „Wurzeln“ der Selbstsorge

Achtsamkeit

Gemeint ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf sich selbst, um kritische Signale des Selbst wahrzunehmen, zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Signale wären bspw. Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Erschöpfung und/oder Müdigkeit.

Abgrenzung

Meist als Kind erworbene Einstellung, dass eigene Unzulänglichkeiten unangenehm und mit einem Gefühl der Schwäche einhergehen. Befriedigung eigener Bedürfnisse wird hier durch aufopfernde Hilfe, die an andere gerichtet ist, erlangt. Idealerweise erhalten die Helfenden anschließend Bestätigung und Zuspruch. In diesem Handeln finden betroffene Sicherheit und Zuspruch.

Solidarität/Kontakt

Beinhaltet die Hilfe und die Vernetzung mit anderen Sozialen, um über die berufliche Praxis sowie persönliche Belastungen zu reflektieren und sich ggf. gemeinsam für bessere Arbeitsbedingungen und gegen die massiven Tendenzen der Fremdbestimmung und Instrumentalisierung der Sozialen Arbeit einzusetzen.

Psychohygiene

Ist der Schutz und der Erhalt der psychischen Gesundheit (ausführlicher s. Punkt 2).

Evaluation

Nach Kontakt und anschließender Analyse stetiges Evaluieren der Methodik, der Aushandlung und der Realisierung, um auch eigene Grenzerfahrung in Bezug auf die persönliche Belastung zu regulieren und Überforderungssituationen zu vermeiden.

2. Psychohygiene

Die Psychohygiene dient als Hilfsmittel, um die seelische Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen. Sie wird von der Person selbst betrieben und bedarf keiner weiteren Personen. Es handelt sich somit um ein Verfahren der Selbstsorge, in dem die betroffene Person sich selbst Hilfe leistet. Hierbei werden negativer Stress sowie Ängste, Sorgen und Wut bewältigt. Zum Erreichen dieses Zustandes existieren verschiedene Strategien, wie Entspannungsverfahren oder Selbstbelohnungssysteme. Ein Beispiel für die Psychohygiene ist die progressive Muskelentspannung.

Progressive Muskelentspannung

Bei der „Progressiven Muskelentspannung“ handelt es sich um eine Form der Tiefenmuskelentspan-

nung. Muskuläre Anspannungen, die als Folge von Stress und Unruhe entstehen, werden durch gezielte Anspannung und Lösung dieser Spannung bewältigt. Die Übungen können für mehrere Muskelgruppen durchgeführt werden und bedürfen keiner Hilfsmittel. Aufgrund der Einfachheit des Verfahrens, gilt die progressive Muskelentspannung als eine der weit verbreitetsten Verfahren zur Selbstregulation.

3. Formen achtsamer Fremdhilfe

Fremdhilfe soll in Zeiten beruflicher Anspannung, durch den Blick nicht beteiligter Dritter, einen Perspektivwechsel ermöglichen. Dadurch kann geholfen werden, die eigene Wahrnehmung zu schulen und zu differenzieren.

Supervision

Supervision ist ein wissenschaftlich fundiertes, praxisorientiertes und ethisch gebundenes Konzept für personen- und organisationsbezogene Beratung in der Arbeitswelt. Es werden Fragen, Problemfelder, Konflikte und Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag thematisiert. Supervision soll die persönlichen und sozialen Fähigkeiten in der Wahrnehmung, Kommunikation und Verantwortungsumsetzung fördern.

Coaching

Coaching ist einerseits eine Sonderform der Einzelfallarbeit und andererseits eine individuelle Beratung in beruflichen Fragen. Es handelt sich um eine professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs-/ Steuerungsfunktion. Ziel ist dabei die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen, bezüglich primär beruflicher Anliegen. Ein grundsätzliches Merkmal von Coaching ist die Förderung der Selbstreflexion und Wahrnehmung.

Balintgruppenarbeit

Die Fallbesprechung nach Balint ist eine für die Sozialarbeit modifizierte Methode des Psychoanalytikers Michael Balint. Sie eignet sich vor allem für die Einzelfallberatung und ermöglicht es, offene Fragestellungen wie z.B. „Was kann ich noch tun?“ und „Worauf sollte ich achten?“ durch eine Arbeitsgruppe beantworten zu lassen. Der Vorteil ist die einfache Durchführbarkeit, denn sie benötigt weder zwingend Hilfsmittel noch eine intensive Vorbereitung, durch den Fallbringer.

4. Kollegiale Beratung

Kollegiale Fallberatung Ist eine regelmäßige Beratung zwischen den Kollegen, die ohne einen externen Berater stattfindet. Innerhalb dieser Beratung stellen die Teilnehmer schwierige Fälle aus ihrem beruflichen Alltag dar und reflektieren, evaluieren und besprechen diesen. Innerhalb dieses Konzeptes werden kurzfristig Lösungen vor allem für akute Problemfälle gefunden.

Beispiele für Methoden der kollegialen Fallberatung sind Kopfstandmethode, Disney – Methode und Reflecting Team.

5. Quellenverzeichnis

Kulbe, A., Grundwissen, Psychologie, Soziologie, Lehrbuch für Pflegeberufe, 3. Überarbeitete und erweiterte Auflage 2017, Kohlhammer, Stuttgart

Wendt, P.-U., Lehrbuch Methoden der Sozialen Arbeit, 2.Auflage, Beltz Juventa, Weinheim und Basel

Deutscher Bundesverband e.V.: Definition Coaching; Link: <http://www.dbvc.de/der-verband/ueber-uns/definition-coaching.html> (15.05.2017)

Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e.V.: Definition Supervision; Link: <http://www.dgsv.de/supervision> (15.05.2017)