



Psychohygienische Aspekte der Arbeit in Kinderschutzzentren

Zur Kompetenz der MitarbeiterInnen in Kinderschutz-Zentren gehört auch die Fähigkeit, sich und das Arbeitsteam in hoch belasteten Situationen psychisch gut zu regulieren und die eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit zu schützen. Deshalb ist jede/r Mitarbeiter/in gefordert, sich mit der eigenen Psychohygiene zu befassen.

Definition des Begriffs: (griech.) Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und Zufriedenheit; Hilfen zur Stabilisierung eines gesunden Selbstvertrauens. Vorbeugung und Unterstützung sollten vor allem in folgenden Bereichen erfolgen: individuelle Entfaltungsmöglichkeiten (Erwachsenenbildung, sinnvolle Freizeitgestaltung), soziale Beziehungen (Kontaktaufbau, Integrationsmaßnahmen), Beruf und Arbeitsplatz (berufliche Weiterbildung, Bildungsurlaub), Bewusstseinsbildung durch Massenmedien (Vorurteils- und Randgruppenproblematik). (aus: Lexikon sociologicus)

Ganz allgemein geht es in der Psychohygiene des Alltags um Energieaufbau, Erlebnisaktivierung, physische Fitness, mentale Fitness, Existenzbewusstsein und Sozialengagement.

Psychohygiene ist also die Lehre vom Schutz und der Erlangung seelischer Gesundheit. Sie ist in psychosozialen Arbeitsfeldern, insbesondere in der Arbeit mit traumatisierten Menschen von ganz besonderer Bedeutung.

Ullrich Sachsse (2004) sagt dazu: "In unserem psychosozialen und psychotherapeutischen Arbeitsfeld geht es auch um Infektion im weitesten Sinn..." er spricht vom Trauma „...das sich wie eine Infektionskrankheit auf den Therapeuten überträgt, wenn dieser sich nicht ausreichend schützen kann.“

Im Arbeitsalltag des Kinderschutz-Zentrums haben wir es mit Erwachsenen und Kindern zu tun, die missbräuchliche Beziehungen erfahren haben und die diese Erfahrungen generalisierend auch auf uns als Berater anwenden und entsprechend misstrauisch mit uns umgehen. Diese Menschen erwarten von vornherein nichts Gutes, sondern testen ihr Gegenüber immer wieder auf seine Vertrauenswürdigkeit. Gleichzeitig sind die Erwartungen an die Berater als Retter in der Krise enorm hoch und zum Teil unrealistisch. Berater und Therapeuten werden also in gleichem Masse idealisiert wie vernichtet.

Es kostet Beratern und Therapeuten viel Energie, diese Tests und die ständige Infragestellung ihrer Person auszuhalten. Darüber hinaus ist das Aushalten von heftigen Gefühlen der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, Angst und Trauer in der Kinderschutzarbeit eine fast tägliche Herausforderung, der wir uns stellen müssen und bei der wir selbst gesund bleiben müssen.

Im Beratungsalltag muss die Waagschale, in der auf der einen Seite das Mittragen und -aushalten von Leid, auf der anderen Seite das Wahrnehmen und Leben von Ressourcen steht, immer wieder bewusst ausgeglichen werden.

Ressourcenorientierte Beratung und Therapie wie wir sie anbieten wollen, kann nur dann glaubwürdig sein, wenn die Berater und Therapeuten selbst sichtbar ressourcenorientiert arbeiten und leben. L. Reddemann plädiert deshalb dafür, dass die Berater oder Therapeuten im Rahmen ihrer eigenen Psychohygiene und Selbstfürsorge die Übungen zur Stabilisierung anwenden, die sie in ihrem Buch „Imagination als heilsame Kraft“ für die Arbeit mit traumatisierten Klienten beschrieben hat.

Auch Achtsamkeitsübungen in verschiedener Form (s. Hofmann 2002) eignen sich zur täglichen Anwendung, indem sie Bilder von Schutz oder Reinigung anbieten.

Ein unabdingbares Instrument zur Psychohygiene von Beratern und Therapeuten ist die regelmäßige Supervision. Dort wo das Angebot von Supervision nicht ausreicht, müssen Fallbesprechungen in der Art möglich sein, dass sie sowohl dem Fortkommen in der Klientenarbeit dienen, als auch der eigenen Befindlichkeit zuträglich sind.

Die Qualität der Teamarbeit ist im Sinne der gegenseitigen Unterstützung und des „miteinander tragen“ von immenser Bedeutung für die psychische Stabilität des Einzelnen.

Als gutes Hilfsmittel hat sich auch das Konzept des „inneren Supervisors“ bewährt, bei dem sich der Berater/Therapeut in einem inneren Dialog sozusagen selbst supervidiert und unterstützt (analog des Konzepts der inneren Helfer oder der Selbstbeelterung).

Letztendlich dienen alle psychohygienischen Maßnahmen der Prophylaxe von Burnout Syndromen, die in der psychosozialen Arbeit besonders häufig auftreten. In der Burnout Literatur sind die Aspekte der Psychohygiene ebenfalls beschrieben, weshalb die entsprechende Literatur dazu ebenfalls empfohlen wird.

Literatur zur Psychohygiene im Berufsalltag:

Hofmann, C. (2002): „Achtsamkeit, Anleitung für ein sinnvolles Leben“, Klett-Cotta, Stuttgart

Reddemann, L. (2001): „Imagination als heilsame Kraft, Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren“, Klett-Cotta, Stuttgart

Reddemann, L. (2004): „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT – Das Manual. Klett“ - Cotta, Stuttgart

Sachsse, U. (2004): „Traumazentrierte Psychotherapie, Theorie, Klinik und Praxis“, Schattauer, Stuttgart

Literatur zum Thema Burnout:

GUSY, Burkhard (1995): „Stressoren in der Arbeit, soziale Unterstützung und Burnout: eine Kausalanalyse“, München; Wien Profil Verlag

DANTENE Udo und Gerd (1994): „Burnout als Chance“, Kräfte mobilisieren für Beruf und Privatleben“, Gabler, Management Verlag

MEYER Ernst (1994): „Burnout und Stress“, Praxismodelle zur Bewältigung“, Schneider Verlag Hohengehren

SEIWERT Lothar (2002): „Mehr Zeit fürs Glück“, Das Bumerang Prinzip, GU

GEISZLER Karlheinz A. (1998): „Zeit“, Beltz Verlag

Wolfgang Schmidbauer: „Helfersyndrom und Burnoutgefahr“
Urban & Fischer bei Elsevier (Juli 2002)

Matthias Burisch: „Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung; zahlreiche Fallbeispiele; Hilfen zur Selbsthilfe“, Springer Verlag

Eckhart Müller-Timmermann: „Ausgebrannt - Wege aus der Burnout-Krise“, Verlag Herder

Michael Stark, Peter Sandmeyer: „Wenn die Seele S.O.S. funkt: Fitnesskur gegen Stress und Überlastung, mit Checkliste und Fragebögen“, Rowohlt Taschenbuch Verlag

Otto Benkert: „Stress Depression: Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann“, Verlag C.H. Beck, ISBN 3406536395

Herbert Freudenberger, Gail North: „Burn-out bei Frauen; Über das Gefühl des Ausgebranntseins“, Wolfgang Krüger Verlag