Selbstfürsorge

Factsheet

Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Selbstfürsorge kann definiert werden als die Fähigkeit von Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften durch Präventionsmaßnahmen Krankheiten vorzubeugen und die eigene Gesundheit zu erhalten, sowie mit Krankheit und Behinderung in Form von Akzeptanz und ohne Resignation zurechtzukommen.[1]

Schwierige Situationen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt

Ersthelfende spielen eine wichtige Rolle bei der emotionalen Unterstützung von Gewaltbetroffenen, der Verbesserung ihrer Sicherheit und der Bereitstellung von Rechtsbeistand. Sie sind regelmäßig mit unvorhersehbaren und komplexen Situationen konfrontiert und sehen sich bei der Unterstützung der betroffenen Personen einer Reihe von Herausforderungen gegenüber[2]:

- Gedanken
- Reaktionen
- Gefühle

Exkurs: Umgehen mit Frustrationen

Betroffene von häuslicher Gewalt bleiben sehr oft in missbräuchlichen Beziehungen und finden es aus verschiedenen Gründen schwierig sich helfen zu lassen, unter anderem auch aus dem Gefühl heraus, keine Unterstützung zu erhalten. Dies kann für Ersthelfende anstrengend, frustrierend und schwer zu bewältigen sein, die für Betroffene jedoch oft die erste und einzige Anlaufstelle sind.[3]

Als Fachkraft, die mit Betroffenen von häuslicher Gewalt arbeitet, ist es wichtig, Frustrationen anzusprechen, wenn sie auftreten, und dabei die folgenden Punkte zu berücksichtigen:

- Machen Sie sich frühzeitig klar, dass Betroffene den/die Täter:in möglicherweise nie verlassen werden.
- Machen Sie sich bewusst, dass der Ausstieg ein Prozess und kein Ereignis ist - die Zeitspanne zwischen dem Beginn des Missbrauchs und dem Ausstieg kann Jahrzehnte dauern.
- Erinnern Sie sich daran, dass es in der Verantwortung von Betroffenen selbst liegt, den Täter oder die Täterin zu verlassen, nicht in Ihrer.
- Informieren Sie sich so gut wie möglich darüber, welche Ansprechpartner:innen und Strukturen auf lokaler Ebene in Bezug auf häusliche Gewalt vorhanden sind. Sie sollten zumindest die Hilfsdienste für häusliche Gewalt in Ihrer Region kennen, damit Sie Betroffenen genaue Informationen geben können.
- Glauben Sie nicht, dass Sie alles über häusliche Gewalt wissen müssen, was es zu wissen gibt. Es ist besser, zuzuhören und Unterstützung und

---

Finden Sie mehr Informationen zu **schwierigen Situationen im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt** in Modul 9.

Kontaktdaten einer externen Unterstützungseinrichtung mitzuteilen, als überhaupt nicht darüber zu sprechen.

- Achten Sie auf Ihr eigenes Sicherheitsbedürfnis. Sollte es zu einem Vorfall kommen in der Gewalt im Spiel war, vereinbaren Sie eine Nachbesprechung mit dem Personal. Gewalt betrifft jeden Menschen anders.
- Halten Sie für alle Mitarbeitenden die örtlichen Kontaktdaten für die Unterstützung bei häuslicher Gewalt bereit.
- Achten Sie auf sich selbst. Der professionelle Umgang mit den Auswirkungen häuslicher Gewalt kann persönliche Probleme an die Oberfläche bringen, insbesondere wenn Sie selbst Missbrauch erleben oder erlebt haben.

Strategien für eine bessere Selbstfürsorge

Wenn wir auf Stressphasen vorbereitet sind, können wir sie leichter durchstehen, und wenn wir wissen, wie wir unser Wohlbefinden verbessern können, können wir uns nach einem stressigen Ereignis besser erholen. Resilienz bezieht sich auf unsere Fähigkeit, Stress zu bewältigen. Sie ist der Prozess und das Ergebnis der erfolgreichen Anpassung an schwierige oder herausfordernde Lebenserfahrungen durch mentale, emotionale und verhaltensbedingte Flexibilität und Anpassung an externe und interne Anforderungen. Eine Reihe von Faktoren trägt dazu bei, wie gut sich Menschen an Widrigkeiten anpassen, vor allem (a) die Art und Weise, wie der Einzelne die Welt sieht und mit ihr umgeht, (b) die Verfügbarkeit und Qualität sozialer Ressourcen und (c) spezifische Bewältigungsstrategien.[4]

Es gibt Maßnahmen, die man einsetzen kann, um die Widerstandskraft gegen Stress zu stärken. Es gibt aber auch Faktoren, die es erschweren, resilient zu sein, z.B. Diskriminierung oder mangelnde Unterstützung.[5]

Aktivitäten, die die Selbstfürsorge stärken, sind die Dinge, die Sie tun, um Ihre Gesundheit zu erhalten und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie werden feststellen, dass Sie viele dieser Aktivitäten bereits als Teil Ihrer normalen Routine durchführen.

Tipps zum Erhalt des Wohlbefindens am Arbeitsplatz[6]

- Wenden Sie sich an jemanden. Dies kann Ihr:e Vorgesetzte:r, ein:e vertrauenswürdige:r Freund:in oder Kollege:in, ein:e Berater:in oder eine andere unterstützende Person sein.
- Finden Sie einen Weg, sich körperlich oder geistig zu entspannen, z.B. durch Ausruhen, Lesen, freie Tage, Urlaub, Spaziergänge, Treffen mit Freund:innen, Spaß haben, Dinge tun, die Sie zum Lachen bringen, mit Kindern und Haustieren spielen und kreative Aktivitäten.
- Nehmen Sie Ihre geplanten Arbeitspausen, Wochenenden und Jahresurlaube.
- Überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz, um sicherzustellen, dass er dem Wohlbefinden förderlich ist.

Weitere Informationen zu den Strategien für eine bessere Selbstfürsorge finden Sie in Modul 9.

Nutzen Sie diese Selbsteinschätzung, um mehr über Ihre Selbstfürsorgebedürfnisse zu erfahren.

- Versuchen Sie, sich von der Institution oder den Unternehmensmitgliedern geforderten Arbeit, die über Ihre Arbeitsaufgaben hinausgeht, abzugrenzen.
- Kommunizieren Sie aktiv mit Ihrer Institution oder den Mitgliedern Ihres Unternehmens über Ihre persönliche und berufliche Situation und stellen Sie individuelle oder kollektive Forderungen, die Sie für fair halten.
- Seien Sie freundlich und unterstützend zu Ihren Kolleg:innen und feiern Sie Erfolge.
- Üben Sie Selbstmitgefühl. Wenn Sie Zeug:in von Missbrauch und Gewalt werden, sollten Sie daran denken, dass eine emotionale Reaktion auch eine menschliche ist. Es ist zwar wichtig, im Umgang mit Betroffenen von Gewalt professionelle Gelassenheit zu bewahren, doch sind emotionale Reaktionen im Zusammenhang mit Missbrauch und Gewalt natürlich und angemessen. Bleiben Sie in Kontakt mit Ihren Gefühlen und zeigen Sie Selbstmitgefühl, damit Sie belastbar bleiben und Ihre Arbeit fortsetzen können.

Die folgenden Strategien werden empfohlen, um die Selbstfürsorge am Arbeitsplatz zu verbessern.[7]

- Grenzen setzen und aufrechterhalten
- Selbstwahrnehmung
- Reflektion des beruflichen Alltags
- Professionelle Supervision
- Schlaf-Strategien

Sie können diese spezifischen Strategien anwenden, um Ihre Selbstfürsorge zu stärken.[8]

- Bitten Sie um Hilfe, wenn Sie sie brauchen
- Machen Sie eine Pause
- Haben Sie realistische Erwartungen
- Bilden Sie sich weiter und suchen Sie Unterstützung
- Finden Sie inneres Gleichgewicht und einen Sinn in dem was Sie tun

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken sind hilfreiche Instrumente zur Stressbewältigung und zur Förderung der langfristigen Gesundheit, indem sie den Körper entschleunigen und den Geist zur Ruhe bringen. Im Folgenden finden Sie drei Entspannungstechniken, die Ihnen helfen können, Ihre stressbedingten Symptome zu verringern und ein besseres Gefühl der Kontrolle und des Wohlbefindens in Ihrem Leben zu erlangen[9]:

- Atemtechniken
- Progressive Muskelentspannung
- Transzendentale Meditation

Lernen Sie mehr über Entspannungs-techniken in Modul 9.

Exkurs: Wohlbefinden in Krisenzeiten

Die COVID-19-Pandemie hat die bestehenden strukturellen Ungleichheiten in ganz Europa verschärft, die mit häuslicher Gewalt verbundenen Risiken und bestehende Schwachstellen und die Grenzen und Hindernisse innerhalb des Unterstützungssystems aufgezeigt. Die Pandemie hat dazu geführt, dass Fachkräfte, die mit Betroffenen von häuslicher Gewalt arbeiten, häufig zum ersten Mal auf entfernte Dienste zurückgreifen mussten. Dies hatte die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden dieser Fachkräfte zusätzlich beeinträchtigt.

Stress

Stress kann als ein Zustand der Sorge oder der geistigen Anspannung definiert werden, der durch eine schwierige Situation verursacht wird.[10,11] Stress kann akut oder chronisch sein[12]:

- **Akuter Stress tritt innerhalb weniger Minuten bis zu einigen Stunden nach einem Ereignis auf**. Er dauert nur kurze Zeit an, in der Regel weniger als ein paar Wochen, und ist sehr intensiv. Er kann nach einem beunruhigenden oder unerwarteten Ereignis auftreten. Das kann zum Beispiel ein plötzlicher Trauerfall, ein Überfall oder eine Naturkatastrophe sein.
- **Chronischer Stress hält über einen längeren Zeitraum an oder kehrt immer wieder zurück**. Dies kann der Fall sein, wenn Sie ständig unter großem Druck stehen. Sie können auch chronischen Stress empfinden, wenn Ihr Alltag schwierig ist, z.B., wenn Sie eine Pflegeperson sind, in Armut leben oder selbst häusliche Gewalt erleben. Chronischer Stress kann auch entstehen, wenn Sie mit traumatisierten Menschen arbeiten und/oder bei der Arbeit regelmäßig stressigen Situationen ausgesetzt sind.

Stress und unser Körper

Stress ist die Reaktion unseres Körpers auf eine Drucksituation (akut oder chronisch). Wenn wir Stress ausgesetzt sind, produziert unser Körper Stresshormone, die eine Kampf- oder Fluchtreaktion auslösen und unser Immunsystem aktivieren. Der Körper reagiert dann mit einer Alarmreaktion. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Cortisol und Adrenalin) im Gehirn wird der Körper in Alarm versetzt und Blutdruck, Atmung und Herzfrequenz steigen unter anderem an.

Anzeichen und Symptome von chronischem Stress

Zu viel und zu lange andauernder Stress kann dazu führen, dass wir uns in einer permanenten Kampf- oder Fluchtphase befinden, die uns überfordert oder unfähig macht, damit umzugehen. Langfristig kann dies unsere körperliche und geistige Gesundheit beeinträchtigen. Wenn eine Person unter langfristigem (chronischem) Stress steht, belastet diese andauernde Aktivierung der Stressreaktion den Körper. Es kommt zu körperlichen, emotionalen und verhaltensbezogenen Symptomen. Das autonome Nervensystem unseres

---

Mehr Informationen über **häusliche Gewalt in Krisenzeiten** finden Sie in Modul 7.

Klicken Sie hier für eine Erklärung, wie sich **Stress auf den Körper auswirken** kann.

Körpers spielt bei einigen dieser Symptome eine wichtige Rolle, da es unseren Herzschlag, unsere Atmung, Sehveränderungen und vieles mehr steuert.

Der Körper versucht, sich an eine länger anhaltende (chronische) Stresssituation anzupassen. In dieser sogenannten **Widerstandphase** treten oft die folgenden Symptome auf:

Körperliche Symptome von chronischem Stress

Körperliche Symptome von Stress können sein[13]:

- Schnellere Atmung und schnellerer Herzschlag
- Panikattacken
- Schlafstörungen

Als Folge von chronischem Stress tritt eine **Phase der Erschöpfung** auf Grund der **kontinuierlichen Überforderung** auf: das Immunsystem ist weniger leistungsfähig, man wird schneller oder häufiger krank. Auch steigt das Risiko für das Auftreten psychischer Erkrankungen wie beispielsweise Angsterkrankungen, Burnout oder Depressionen auf.[14]

Emotionale und psychische Symptome von chronischem Stress

- Sich reizbar, wütend, ungeduldig oder überdreht fühlen
- Angespann, nervös oder ängstlich sein
- Unfähig, über etwas zu lachen (z.B., weil Sie Ihren Sinn für Humor verloren haben)
- Sich reizbar fühlen
- Sich von den Menschen in der eigenen Umgebung zurückziehen
- Unfähigkeit, sich zu konzentrieren
- Unfähigkeit, sich Dinge zu merken, oder ein langsameres Gedächtnis als gewöhnlich haben
- Ständiges sorgen oder Angst haben
- Mit den Zähnen knirschen oder den Kiefer zusammenpressen
- Sexuelle Probleme, z.B. Verlust des Interesses an Sex oder Unfähigkeit, Sex zu genießen

Wichtig ist: **Manche Menschen, die unter starkem Stress leiden, können Selbstmordgedanken** entwickeln. Dies kann sehr belastend sein. Bei langanhaltenden Phasen von Stress und sollten ähnliche Symptome wie zuvor beschrieben, auftreten, sollte man das nicht ignorieren, **sondern professionelle Hilfe in Anspruch nehmen**, da Selbstfürsorgeroutinen wie Meditation und Bewegung möglicherweise nicht ausreichen. **Hausärzt:innen können erste Ansprechpartner:innen sein, um Betroffene zu unterstützen Wege aus dieser Stressspirale zu findenund können helfen, diese schwierigen Zeiten sicher zu überstehen.**

Oft versuchen Menschen mit chronischem Stress, diesen mit ungesunden Verhaltensweisen zu bewältigen.[15]

Dieses Video erklärt, was mit **unserem Körper** und **unserem Gehirn** passiert, wenn wir **nicht genug Schlaf** bekommen.

Klicken Sie hier, um zu erfahren, in welchen Phasen unser Gedächtnis Informationen speichert und wie sich kurzfristiger Stress auf diesen Prozess auswirkt.

Ungesundes Verhalten

Wenn Menschen gestresst sind, können sie folgendes ungesundes Verhalten entwickeln:

- Rauchen
- Drogen nehmen
- Mehr Alkohol trinken als sonst

Ursachen von Stress

Viele Dinge können Stress verursachen. Vielleicht fühlen Sie sich wegen eines großen Ereignisses oder einer Situation in Ihrem Leben gestresst, vielleicht ist es aber auch eine Anhäufung von vielen kleineren Dingen. Sie können sowohl durch gute als auch durch schlechte Herausforderungen gestresst sein.

Manche Situationen, die Sie überhaupt nicht stören, können für jemand anderen eine Menge Stress bedeuten. Das liegt daran, dass wir alle von unterschiedlichen Erfahrungen geprägt sind. Wir verfügen auch über ein unterschiedliches Maß an Unterstützung und Möglichkeiten der Bewältigung. Manche Ereignisse können manchmal Stress auslösen, aber tun es nicht jedes Mal. Einige dieser Situationen können sogar als glückliche Ereignisse angesehen werden, aber sie können sich trotzdem sehr stressig anfühlen (z.B. eine Heirat oder der Beginn einer neuen Stelle).

Stress kann in verschiedenen Lebensbereichen auftreten[16]:

- Persönliche Faktoren
- Beziehungsfaktoren
- Beschäftigungs- und Ausbildungsfaktoren
- Faktoren in Bezug der Wohnsituation
- Finanzielle Faktoren
- Soziale Faktoren

Burnout-Syndrom

Der Begriff „Burnout“ wurde 1974 von dem amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger geprägt. Er benutzte ihn, um die Folgen von starkem Stress und hohen Idealen in helfenden Berufen zu beschreiben. Ärzte und Krankenschwestern zum Beispiel seien oft „ausgebrannt“ - erschöpft, lustlos und überfordert.[17]

Die ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Burnout als ein berufliches Phänomen, das aus chronischem Stress am Arbeitsplatz resultiert, der nicht erfolgreich bewältigt wurde.[18] Es wird als ein Missverhältnis zwischen den Herausforderungen der Arbeit und den geistigen und körperlichen Ressourcen einer Person eingestuft, ist aber nicht als eigenständiger medizinischer Zustand anerkannt.

Dieser Zustand kann zu **Angst** oder **Panik** führen, was die Funktionsfähigkeit von Betroffenen erheblich beeinträchtigt. Schließlich kann ein vollständiger Zusammenbruch folgen. Dieser kann sich in Form von schwerer Müdigkeit, Depressionen oder dem völligen Rückzug von Aktivitäten äußern.

In diesem Video erfahren Sie mehr über **Burnout**.

Symptomatik, die auf Burnout hindeuten können

Es gibt drei Hauptsymptomkomplexe, die als Anzeichen für Burnout gelten können[19]:

- Gefühle von Erschöpfung
- Zunehmende mentale Distanz zur Arbeit oder Gefühle von Negativismus oder Zynismus in Bezug auf die Arbeit
- Geringere berufliche Effektivität

Diagnose von Burnout

Im Jahr 1981 entwickelten Maslach und Jackson das erste weit verbreitete standardisierte Messinstrument zur Bewertung von Burnout, der „Maslach Burnout Inventory (MBI)-Test". Es ist nach wie vor das bei weitem am häufigsten verwendeten Instrument zur Bewertung von Burnout. In diesem Instrument werden diese drei Dimension von Symptomen abgefragt: emotionale Erschöpfung, Depersonalisierung (eine gefühllose und unpersönliche Reaktion gegenüber den Empfänger:innen der eigenen Dienstleistung, Pflege, Behandlung oder Anleitung) und verminderter persönlicher Leistung besteht.[20]

Der MBI konzentrierte sich ursprünglich auf soziale Berufe (z.B. Lehrer:innen, Sozialarbeiter:innen). Seitdem wurde das MBI für eine breitere Palette von Berufsgruppen (z.B. Gesundheitsberufe) eingesetzt.

Sekundäre Traumatisierung

Definition von sekundärer Traumatisierung

„Trauma" ist ein altgriechisches Wort und bedeutet Wunde oder Verletzung. In der Psychologie bezieht sich Trauma auf eine schwere psychische Verletzung. Ein Trauma entsteht oft durch Erfahrungen, bei denen eine Person einer erheblichen Bedrohung und Hilflosigkeit ausgesetzt ist. Ein sekundäres Trauma ist die Auswirkung des Wissens über ein traumatisches Erlebnis einer anderen Person – also ein Trauma, das man nicht selbst erlebt hat - auf die eigene Psyche. Dieses entsteht oft im zeitlichen Abstand zum ursprünglichen Trauma und ist unbewusst.

Die sekundäre Traumatisierung ist auch unter anderen Namen bekannt, darunter:

- Sekundäres Trauma
- Trauma aus zweiter Hand
- Sekundärer traumatischer Stress

Manchmal kann eine sekundäre Traumatisierung zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) oder anderen psychischen Problemen wie Depressionen und Angstzuständen führen.[21]

Anzeichen und Symptome einer sekundären Traumatisierung

Die Symptome einer sekundären Traumatisierung können körperliche, emotionale und verhaltensmäßige Auswirkungen haben[22]:

In diesem Video werden die **sekundäre Traumatisierung**, ihre **Symptome** und mögliche **Präventions-maßnahmen** vorgestellt.

- Albträume mit Widererleben des Traumaterials der traumatisierten Person
- Sozialer Rückzug, Interessensverlust
- Stressbedingte medizinische Zustände, z.B. Depressivität
- Flashbacks durch eigene erlebte Traumata (davon Betroffenen bekommen Herzrasen und einen trockenen Mund, können schwitzen und sich genauso fürchten wie damals in der ursprünglichen Situation).

Eine sekundäre Traumatisierung kann bei Menschen auftreten, die mit Traumaüberlebenden zu tun haben oder Zeug:innen traumatischer Ereignisse sind, insbesondere wenn diese wiederholt auftreten.[23] Aus diesem Grund ist dieses bei Berufsgruppen, die dafür bekannt sind, anderen zu helfen, wie Therapeut:innen, Sozialarbeiter:innen, Polizist:innen, Feuerwehrleuten, Sanitäter:innen, Lehrer:innen und Ärzt:innen, weit verbreitet.

Hilfreiche Quellen

Diese können hier gefunden werden.