

23. Suchtselbsthilfetagung im Land Brandenburg
Lebensbalance – Zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

**SELBSTFÜRSORGE, ENTLASTUNG UND
ACHTSAMKEIT FÜR MITARBEITENDE DER
SUCHTHILFE**

Potsdam am 18.02.2018
Cordula Klaffs

GLIEDERUNG

- Arbeitsalltag im gesellschaftlichen Wandel
- Gesundheit
- Stress
- Burn-Out
- Stressbewältigung
- Selbstfürsorge

ORGANISATORISCHE REVOLUTION DER ARBEITSWELT

- Arbeitsverträge: Teilzeit; Befristung; Leih- und Zeitarbeit, Selbständigkeit
- Zielvereinbarungen statt Handlungsanweisungen
- Festgehalt + Erfolgsprämie, schlechte Bezahlung, Minijobs
- Arbeitsverdichtung
- Verschwimmende Grenze zwischen Arbeit und Privatleben
- Leistungs- und Verantwortungsdruck
- Verantwortungsstress durch Verlagerung der Entscheidungsrisiken
- moderne Kommunikationsmedien: ständige Erreichbarkeit
- Rückverlagerung unternehmerischer Verantwortung auf Arbeitnehmer

AUSWIRKUNGEN AUF DAS PRIVAT- UND FAMILIENLEBEN

- Höhere Beanspruchung der Arbeitnehmer*innen
- Erhöhtes Unsicherheitserleben, Gefühl von Austauschbarkeit
- Erschwerte Familienplanung
- Hohe Anforderungen an die Mobilität und Flexibilität der Arbeitnehmer*innen
- Zerstückelung der Arbeit
- Ständiger Veränderungs- und Anpassungsdruck
- Multitasking - Anforderungen: paralleles Arbeiten an unterschiedlichen Stellen, Projekten, Teams
- Schlechte Rahmenbedingungen verschlechtern den Gesundheitszustand
- Erhöhter gesundheitsschädlicher Alkohol- und Nikotinkonsum
- Verlagerung der Verantwortung für Selbstverwaltung und- organisation

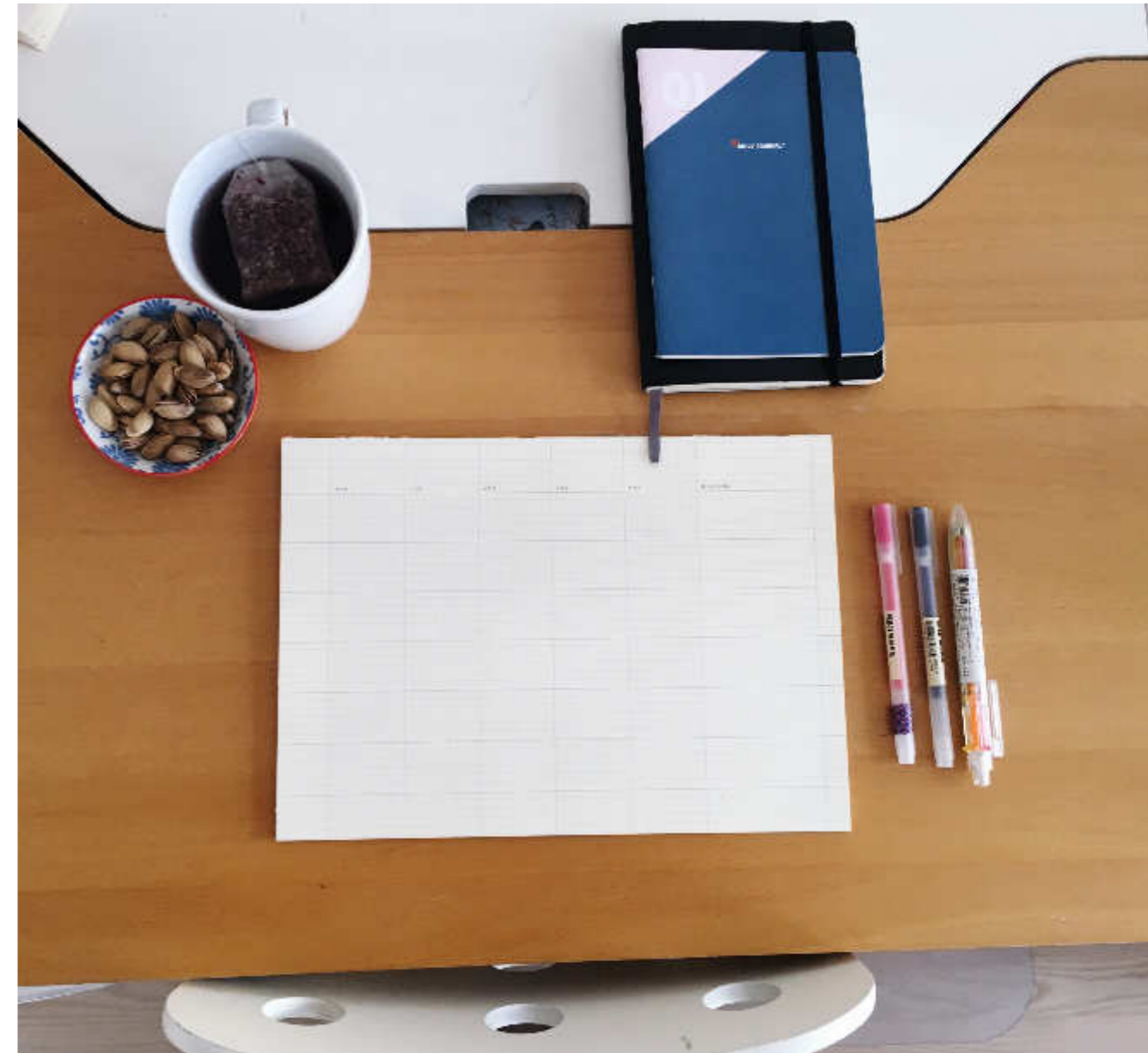
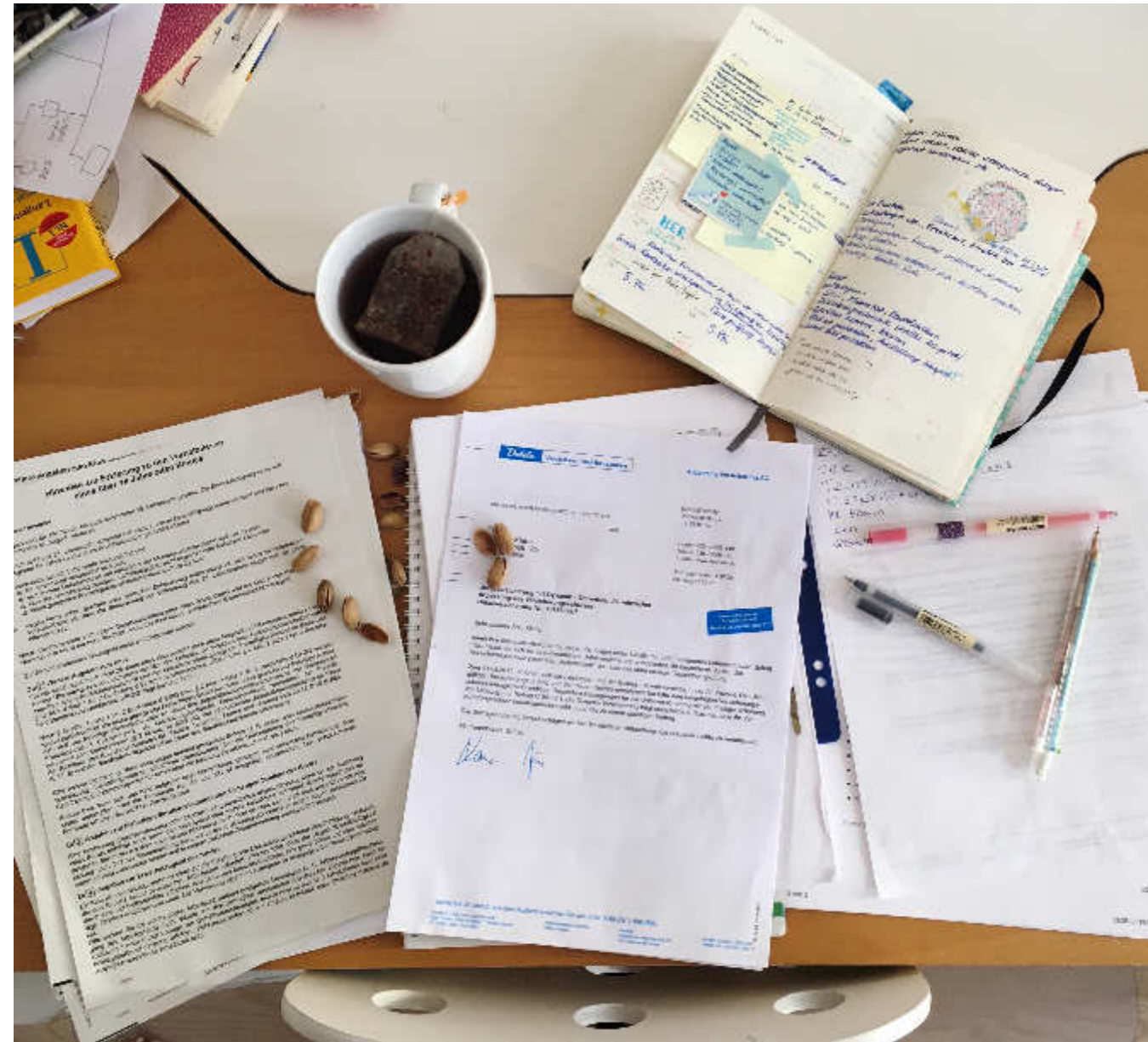
POLITISCHER HANDLUNGSBEDARF: BILDUNG, REGULIERUNG, PRÄVENTION

- Regulierung des Arbeitsmarktes weg vom kapitalistischen Neoliberalismus
- Regulierung des Arbeitsmarktes entgegen der sich auftuende Lohnschere
- Reformen in der Bildungspolitik: hin zur Chancengleichheit
- Hochschulreform: Verschulungstendenz steht im diametralen Gegensatz zu den Anforderungen am Arbeitsmarkt
- Angebote der Prävention und Rehabilitation im Rahmen der sozialen Sicherungssysteme

DAS ERSCHÖPFTE SELBST

- Der britische Soziologe Alain Ehrenberg analysiert wie im 20. Jahrhundert die Erschöpfung zum Massenphänomen wird
- Depressionen, Konsum von Antidepressiva und die steigende Alkoholabhängigkeit in westlichen Gesellschaften als Reaktionen auf die Erwartung eigenverantwortlicher Selbstverwirklichung
- Die Antwort der modernen Medizin: biochemisch hergestelltes Wohlbefinden statt Heilung
- Fehlzeiten-Report der AOK: Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage je 1.000 Versicherte wg. psychischer Belastungen:
 - 8,1 im Jahr 2004
 - 94,4 im Jahr 2011
 - 583,2 im Jahr 2016

WIE KÖNNEN WIR UNS UNTER DIESEN UMSTÄNDEN UND DAUERBELASTUNGEN GESUND ERHALTEN?



WAS IST GESUNDHEIT ?

„Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO, 1948

KONTINUUM

Schulmedizinisch

entweder krank oder gesund

Ganzheitlich betrachtet

Irgendwo auf dem Kontinuum zwischen

völliges
Wohlbefinden

Tod

EINSCHÄTZUNG DES MOMENTANEN GESUNDHEITZUSTANDS:

Physisch

1

10

Psychisch

1

10

Sozial

1

10

ERGEBNIS DER PERSÖNLICHEN EINSCHÄTZUNG:

Mein momentanes Gesamtergebnis

Je näher Sie an 1 kommen, desto höher ist Ihr gesundheitliches
Risiko

1

10

WAS IST STRESS?

„Stress ist die unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“

Hans Selye, Zoologe, 1936



Selye unterscheidet zwei Arten von körperliche Reaktionen auf Belastungen:

Positiver Stress: **Eustress**

Negativer Stress: **Distress**

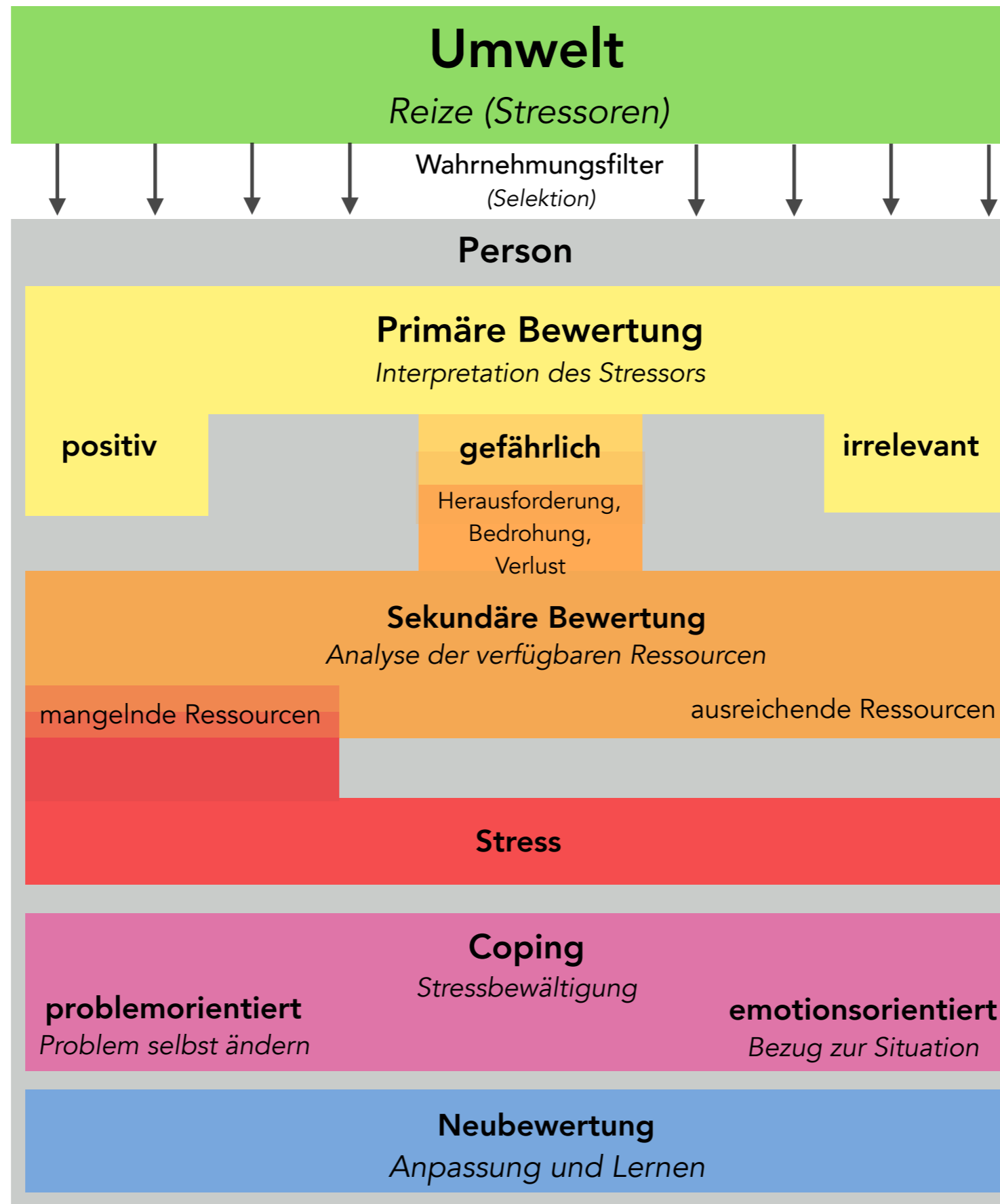
STRESSBEARBEITUNGSMODELL:

Orientierung	Permanentes, unbewusstes Scannen der Umgebung Tag und Nacht nach Gefahr
Aktivierung	Blitzschnelle Entscheidung über das Auslösen der Alarmreaktion
Anpassung	Körperreaktion bleibt im Stressmodus so lange die Bedrohung anhält
Erholung	Der Körper hat die Situation bewältigt und entspannt sich
Überforderung	Zu schnelle Abfolge von Stressreaktionen oder Gegensteuerung des Körpers trotz anhaltender Bedrohungslage: Körper ist im Daueralarm
Erschöpfung	Widerstandskraft ist erschöpft

KÖRPERLICHE REAKTION DES AUTONOMEN NERVENSYSTEMS IM STRESSMODUS:

- Herzfrequenz wird erhöht
- Puls und Blutdruck steigen
- Atmung wird beschleunigt
- Leber schüttet Blutzucker aus
- Muskeln haben die optimale Spannung Pupillen weiten sich
- Schmerzempfinden ist herabgesetzt

Körperfunktionen, die nicht unmittelbar benötigt werden, werden im Stressmodus unterdrückt, so z.B. Verdauung



STRESSMODELL NACH LAZARUS (1974)

SYMPTOME, DIE AUF EINE BEGINNENDE ERSCHÖPFUNG HINWEISEN:

- Vermehrtes Engagement für bestimmte Zeit
- Pausenloses Arbeiten, zurückstellen persönlicher Bedürfnisse
- Verzicht auf Erholungs- und Entspannungsphasen
- das Gefühl unentbehrlich und vollkommen zu sein
- dadurch häufig Entwertung anderer Teammitglieder, Kollegin macht sich unbeliebt
- Beruf wird zum Hauptlebensinhalt

(Matthias Burisch)



AUSGEPRÄGTE STRESSSYMPTOME:

- Hyperaktivität
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Verdrängung von Misserfolgen
- Soziale Kontakte sind auf Kolleg*innen/ Klient*innen beschränkt
- Vernachlässigung der Familie und Partnerschaft
- Erschöpfung und chronische Müdigkeit



LANGFRISTIGE KÖRPERREAKTIONEN BEI STRESS

- Bluthochdruck
- Herz-, Kreislauferkrankungen
- Nierenerkrankungen
- Stoffwechselstörungen
- Allergien
- Entzündungskrankheiten

WAS IST BURN-OUT?

- der Begriff stammt von dem Psychoanalytiker Herbert Freudenberger (1973)
- Burn-out beschreibt einen Zustand des Ungleichgewichts zwischen Arbeitsleistung und Arbeitszufriedenheit
- etwa 10% der Berufsbevölkerung ist erschöpft, 16% gelten als gefährdet einen Burnout zu erleiden und zwischen 4- und 7% erleiden einen Burnout (Uni Utrecht NL Schaufelli, 2006)
- Kennzeichnend sind eine hohe Arbeitsbelastung in Kombination mit einem besonders hohen persönlichen Engagement

3 BURNOUT MERKMALE

- Emotionale Erschöpfung: Gefühl, ausgelaugt und erschöpft zu sein, begleitet von Unruhe und Anspannung, einem Gefühl verringerter Effektivität, gesunkener Motivation und der Entwicklung dys-funktionaler Einstellungen und Verhaltensweisen bei der Arbeit (Schaufeli/Enzmann 1998)
- Zynismus und Depersonalisation: Zynismus als Folge übermäßig hoher Erwartungen an meine eigene Person, aber auch verlorener Stolz und Respekt gegenüber der eigenen Arbeit. Depersonalisation bedeutet, dass man sich von Menschen innerhalb seines Berufslebens – Kolle*innen, Klient*innen, etc. – innerlich distanziert. Dies beinhaltet oftmals eine spürbare Antipathie bis hin zur kompletten Ablehnung.
- Abnehmende Leistungsfähigkeit: den (selbst)gestellten Leistungsanforderungen nicht mehr genügen

BEKANNTE BEISPIELE

- Matthias Platzeck: Der SPD-Politiker trat 2006 wegen eines Hörsturzes und Burn-outs vom Amt des Bundesvorsitzenden zurück.
- Miriam Meckel: Die Publizistin verarbeitete ihr seelisches Leid 2009 in dem Buch „Brief an mein Leben“
- Tim Mälzer, Sven Hannawald, Eminem, Mariah Carey

UNGUTE BEWÄLTIGUNGSVERSUCHE DER STRESSSYMPTOME

- Bewältigungsversuche durch Ablenkung mittels stofflicher: Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch und mittels nicht-stofflicher Suchtmittel: Arbeitssucht, Kaufsucht, Spielsucht, Online- und Internetsucht, Sexsucht, exzessiver Sport
- Körperliche, seelische und psychische Leistungsverweigerung
- Schlafstörungen
- Rückzug und Schuldzuweisung gegen sich selbst oder andere

SUCHTMITTEL ZUR REGULATION

- Suchtmittel sind Regulierungs- und Bewältigungsmittel
- Neuroplastizität unseres Gehirns macht aus Bewältigungsstrategien Abhängigkeitsautobahnen
- Wichtig ist es mit dem Grund für die Sucht in Kontakt zu kommen:
Was der Süchtige nimmt, weist in die Richtung, was er braucht

STRESSBEWÄLTIGUNGSTECHNIKEN: ENTSPANNUNG SCHAFFEN

- Die Umwelt akzeptieren und meine Einstellung dazu verändern
- Die Umwelt verändern
- Mich als Person akzeptieren
- Mich als Person verändern
- Die Stresserregung verändern
- Gesundheit als Prozess verstehen
- Selbstfürsorge betreiben
- Arbeitsleben als Prozess verstehen und aktiv gestalten





STRESSBEWÄLTIGUNGSTECHNIKEN

KURZFRISTIG

- Spontane Entspannung
- Wahrnehmungslenkung
- Positive Selbstgespräche
- Kontrollierte Abreaktion

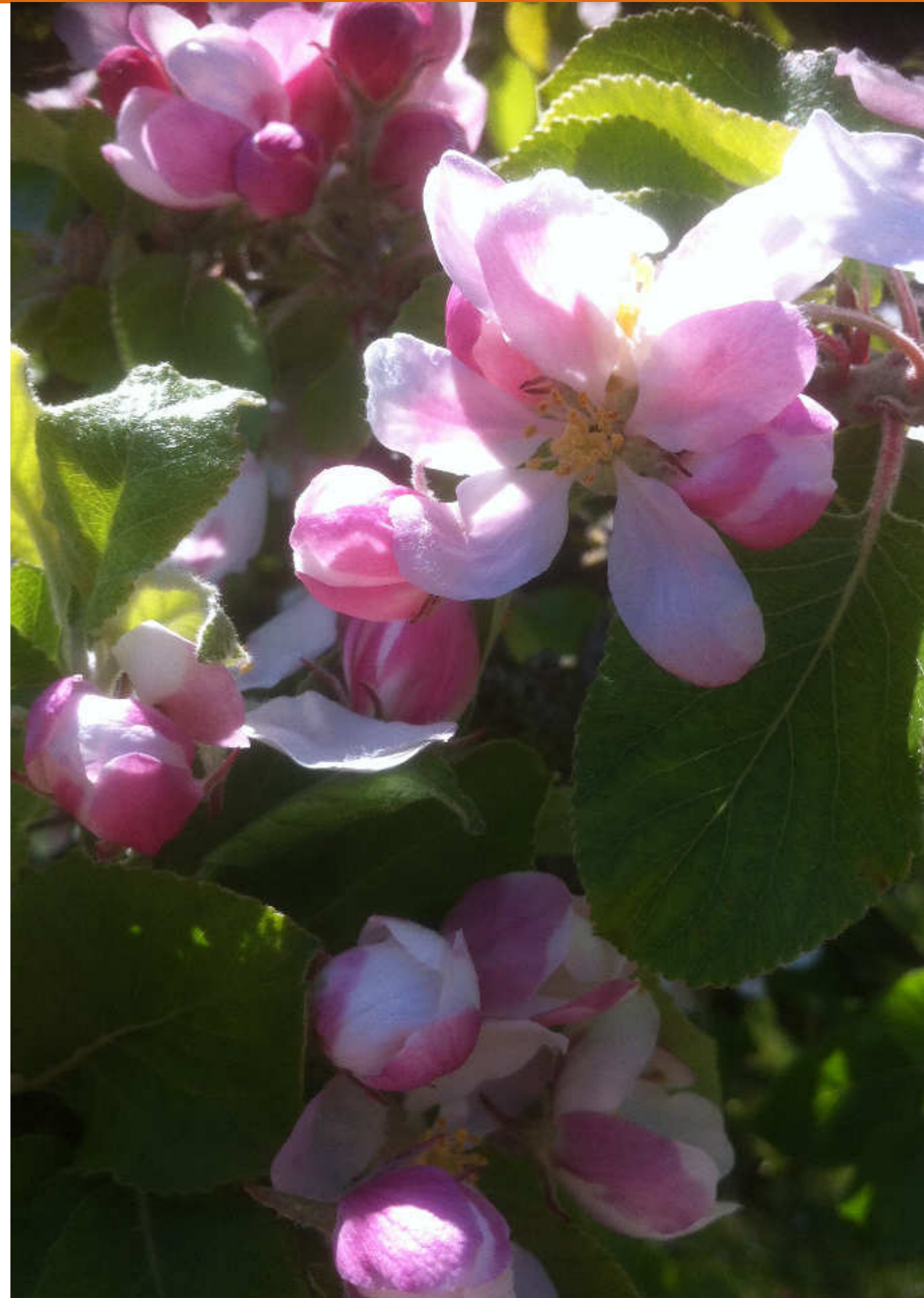
STRESSBEWÄLTIGUNGSMECHANISMEN LANGFRISTIG

- Den inneren Antreibern auf die Schliche kommen: Glaubenssätze überprüfen
- Gelassen bleiben: Eine Entspannungsmöglichkeit finden, die zum eigenen Leben passt
- Belastungsausgleich: in Bewegung kommen
- Sozialer Rückhalt: haltgebende Beziehungen pflegen
- Persönlichkeitsentwicklung: sich entwickeln, etwas lernen, Fehlerfreundlichkeit üben
- Zeitmanagement: die richtigen Dinge zur richtigen Zeit
- Problemlösungen: Prioritäten, Zeitmanagement, Arbeitsorganisation

DEFINITION SELBSTFÜRSORGE

Mit sich selbst gut umgehen und gut zu sich sein. Sich selbst schützen. Nach sich schauen und eigene Bedürfnisse berücksichtigen. Belastungen richtig einschätzen und sich selbst nicht überfordern – und sensibel gegen Überforderung zu bleiben.

Psychoanalytiker und Psychiater Prof. Dr. Küchenhoff

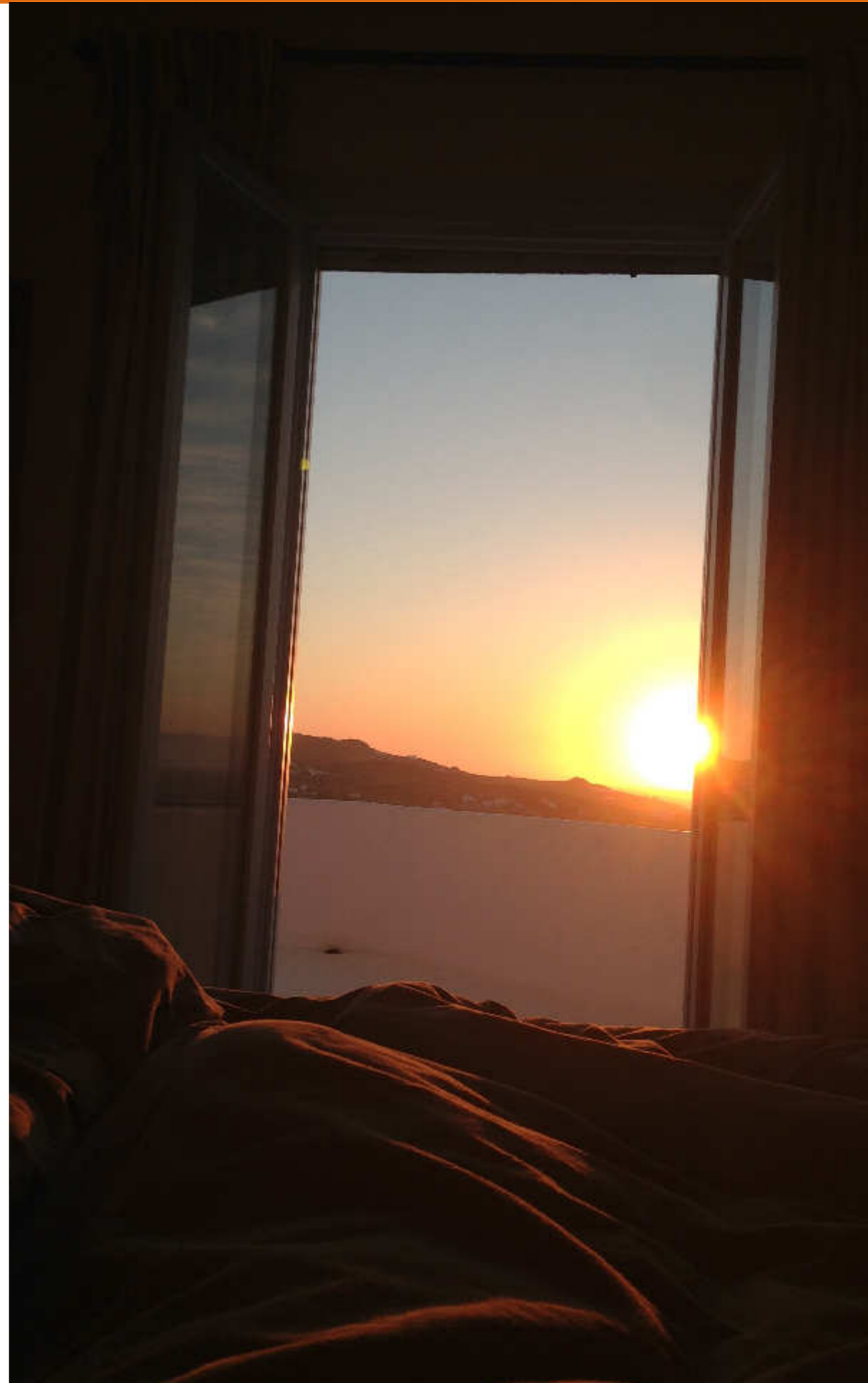


SELBSTFÜRSORGE

- Ich nehme mir bewußt Zeit für Spass, Freue und Genuss
- Ich erlaube mir, dass es mir gut geht
- Ich pflege mein Wohlergehen
- Ich entwickle mich und entscheide, was mir gut tut
- Ich nutze alle meine Sinne für meine Erfahrungen
- Ich knüpfe an die Freuden meiner Kindheit an
- Ich schaffe gute Übergänge
- Ich wende Entspannungstechniken an

ICH NEHME MIR BEWUßT ZEIT FÜR SPASS, FREUDE UND GENUSS

- Was ist mir wichtig?
- Mit welchen Freund*innen kann ich viel lachen?
- Welche Menschen geben mir Kraft?
- Was spiele ich gerne?
- Feiern Sie in Ihrem Leben: ich lade andere zu besonderen Anlässen ein
- Ich stelle Dinge mit der Hand her
- Ich mache Dinge an denen alle Sinne beteiligt sind
- Ich spüre meinen Reichtum, indem ich zeitweise bewußt verzichte
- Ich pflege meine Gefühle von Dankbarkeit



ICH ERLAUBE MIR, DASS ES MIR GUT GEHT UND PFLEGE MEIN WOHLERGEHEN

Ich komme meinen Selbstsabotage-
mechanismen auf die Spur

Was ist die Quelle der Verbote,
Einschränkungen und selbst gemachten oder
gegebenen Regeln?

Welche Überzeugungen halten mich davon
ab, es mir gut gehen zu lassen?

Es ist sehr wichtig hierauf die richtigen
Antworten zu finden, denn diese sind die
Wegweiser zur Richtung der Veränderung



ICH ENTWICKLE MICH UND ENTSCHEIDE, WAS MIR GUT TUT



Momente regelmäßig einrichten, an denen ich meinen Alltagstrott überprüfe

Das Verhältnis zum Arbeitgeber aktiv pflegen

Bildungsurlaub nehmen

Dinge erlernen, die mich in meinem Leben bereichern

Zuweilen ist es nötig hierfür auch einmal die Komfortzone zu verlassen

ICH NUTZE ALLE MEINE SINNE FÜR MEINE ERFAHRUNGEN UND KNÜPFTE AN DIE FREUDEN MEINER KINDHEIT AN

Die Kindheit ist eine sehr sinnensfreudige und sinnesoffene Zeit in unserem Leben

Comenius spricht von ganzkörperlichem Lernen

- Welche Dinge haben mich als Kind erfüllt?
- Woran kann ich eventuell anknüpfen?
- Haben ich als Kind gerne getanzt, waren ich in einem Chor, habe ich mal ein Instrument begonnen, gerne gebastelt, gestrickt, geschraubt
- Welche Sammlungen habe ich als Kind angelegt?
- Kennen ich noch alte Kulturtechniken, wie Brotbacken, Zeichnen, Kaligraphie, Pilze suchen, Geräte aufarbeiten oder reparieren, polstern, töpfern....



ICH SCHAFFE GUTE ÜBERGÄNGE

Ich schaffe in meinem Leben gute Übergänge für Umbrüche:

- ein Kind kommt, ein Kind kommt in die Kita/Schule, Arbeitsplatzwechsel, Umzug, Abschluss einer Ausbildung, Auszug der Kinder, Rentenbeginn, Geburtstage, Jahresbeginn, Tag an dem ich mit dem Trinken aufgehört habe
- häufig nicht vorhersagbare, wie Trennung, Krankheit, Kündigung, Finanzkrise...

Suchen Sie sich Vorbilder, modellieren Sie diese