

Hart an der Grenze –

Herausforderung und Überforderung
in der Selbsthilfe

Ziel: Sensibilisierung für Überforderung in der Selbsthilfe

Entwickelt von



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



Mit finanzieller Unterstützung von:



Inhalte

- Definition von Selbsthilfe
- Stress gehört zum Leben
- Wie kommt es zu Überforderung und was ist Burn-out?
- Vorbeugen ist besser
 - persönliche Strategien
 - Fokus: Rahmenbedingungen

Was ist Selbsthilfe?

- In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die ein gemeinsames Thema verbindet **und** die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation leiden.
Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.
- Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.



Selbsthilfeorganisationen

- Zusammenschluss auf Landes- oder Bundesebene
- mit dem Ziel der Interessenvertretung
- Bereitstellung von Wissen und Kompetenz auch außerhalb der Gruppe
- Einsatz für bessere Bedingungen, damit Kranke und Menschen mit Behinderung und deren Angehörige den Alltag leichter bewältigen können
- Öffentlichkeitsarbeit

Selbsthilfe wirkt

- Verbesserung der persönlichen Situation
- Stärkung der sozialen Fähigkeiten
- Erfahrung: gemeinsam sind wir stark!
- Selbstsicherer Umgang mit Professionellen (z.B. Ärzten)
- Anerkennung erhalten
- Etwas bewegen können, z.B. Mitwirkung an Entscheidungen, Gesetzesvorhaben

Selbsthilfe - eine Erfolgsgeschichte

- Wachstum:
Hauptamtliche Mitarbeiter und ehrenamtlicher
(meist selbst betroffener) Vorstand
- Entwicklung zum „Dienstleister“:
SH erbringt wichtige ergänzende Leistungen: z.B.
Bereitstellung von Information und Beratung, Angebot
von Hilfe, Betreuung und Gesundheitsförderung
- Zunahme der Gremienarbeit:
gefragte Partner in Politik und in der professionellen
Versorgung im Gesundheitswesen

In Balance bleiben – keine Selbstverständlichkeit

- Übernahme organisatorischer Aufgaben: z.B. Anträge schreiben, Mitarbeit bei öffentlichen Veranstaltungen
- hohe Erwartungen an die „Leitung“ und abnehmende Bereitschaft, sich zu engagieren (Nachwuchsmangel)
- Vorsicht! Selbsthilfe als Lebensinhalt



Stress - gehört zum Leben

- Stress ist (über-)lebenswichtig,
z. B. in Fluchtsituationen, bei Prüfungen
- Stress spornt uns an,
Herausforderungen anzunehmen
- Stress mobilisiert Kräfte,
die bisher verborgen waren

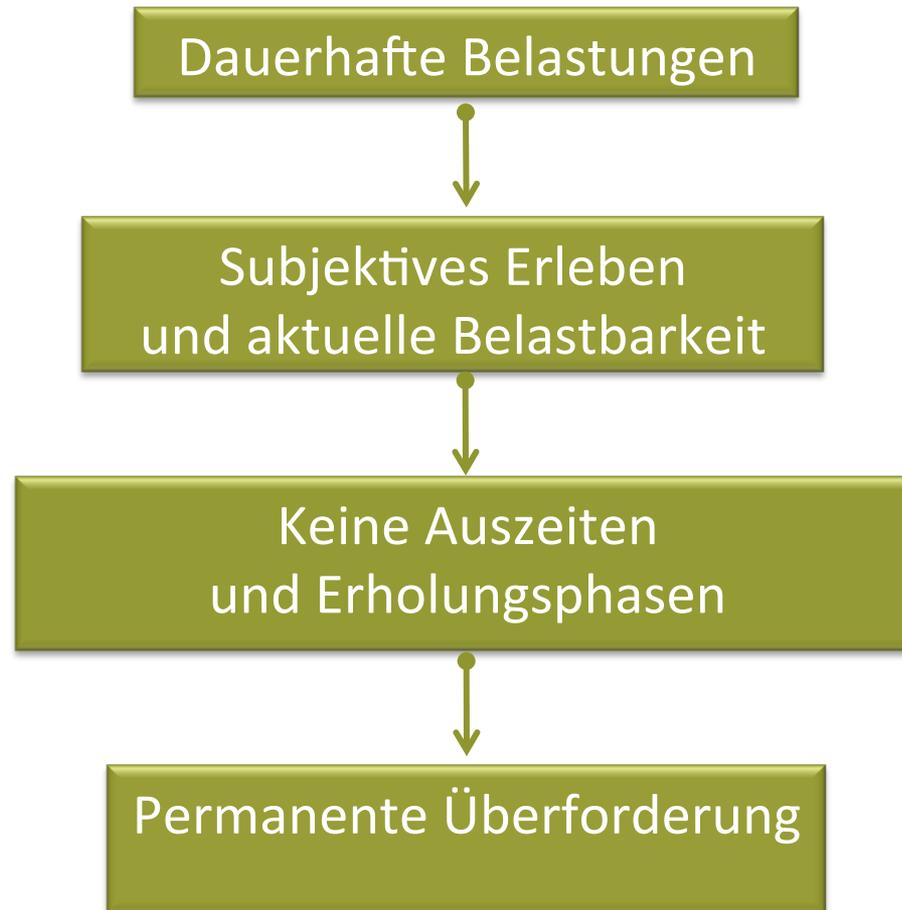
Dauerstress macht krank

- keine Freizeit mehr zu haben
- nicht abschalten können
- keinen Schlaf finden
- nicht zur Ruhe kommen
- körperlich geht es nicht gut
- Verspannungen
- Krankheitssymptome werden stärker
-

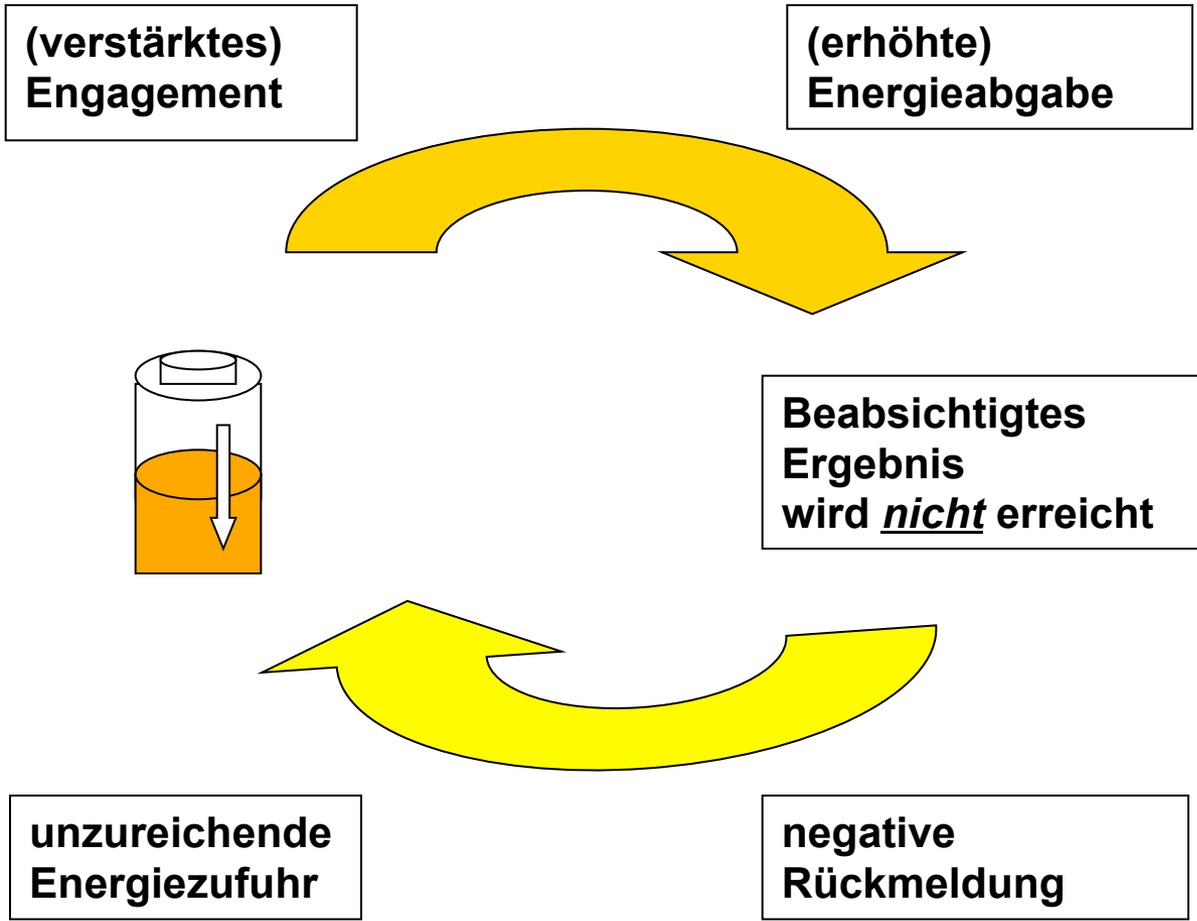


(Aussagen von Teilnehmern aus dem Workshop)

Gesundheitsgefährdung



Batterie leert sich



Stressoren

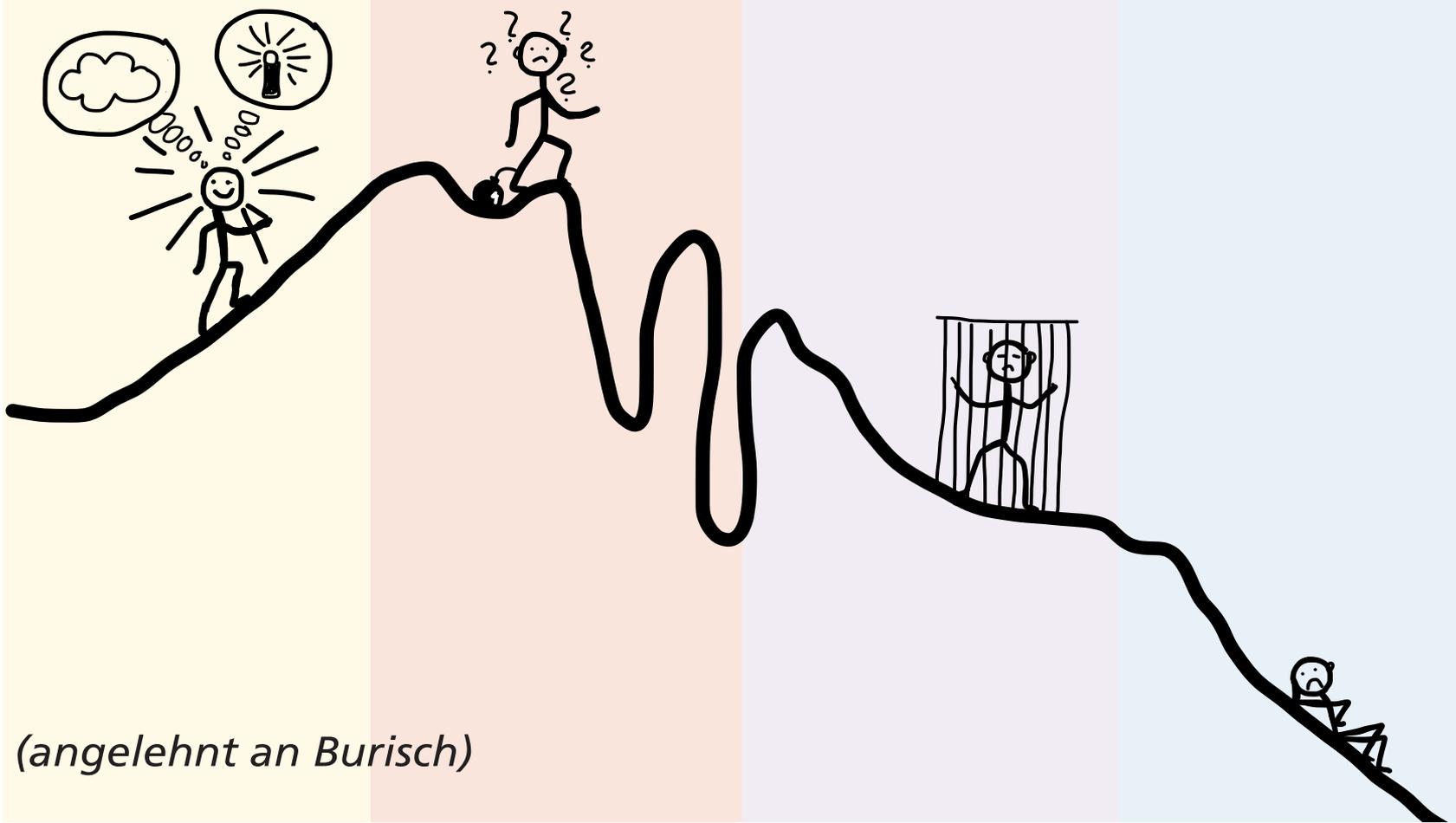
- Ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit rund um die Uhr
- permanente hohe Leistungsanforderungen
- Ständige Unterbrechungen
- Gefühl der Ohnmacht und nichts dagegen tun zu können
- Belastende Beziehungen

Enthusiastische Phase

Stagnationsphase

Frustrationsphase

Apathische Phase



(angelehnt an Burisch)

Burn-out = totale Erschöpfung

- Begriff taucht erstmalig in den 70er Jahren auf
 - Herbert Freudenberger, Psychoanalytiker
 - Christina Maslach, Sozialpsychologin
- im Zusammenhang mit der Arbeitssituation von Pflegeberufen
- Wird verwendet für die Ausnutzung bzw. den Missbrauch von Ressourcen und Leidenschaften

Symptome auf allen Ebenen

- **Emotional:** Ungeduld, Intoleranz, leichte Reizbarkeit, Dünnhäutigkeit
- **Körperlich:** Durchschlafstörungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, häufige Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden
- **Sozial:** soziale Kontakte werden als belastend erlebt, Rückzug, übersteigerte Reaktionen, Ehe- und Familienprobleme
- **Kognitiv:** Unproduktivität, Gedächtnisschwäche, mangelnde Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen, Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen

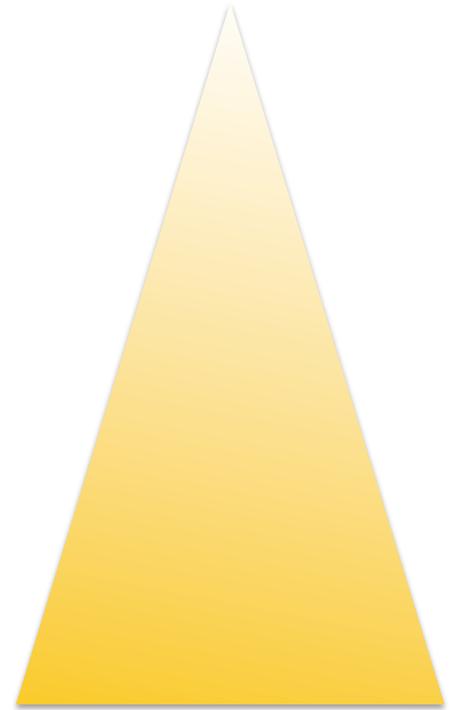
Vorbeugen ist besser

Burn-out zu behandeln

- ist ein langwieriger Prozess, der sich oft über Jahre hinzieht
- ist nur mit therapeutischer Hilfe möglich
- erfordert eine radikale Umstellung der Gewohnheiten

Säulen der Energiebatterie

- Spiritualität
- Sinnvolle Tätigkeiten
- Anerkennung
- Beziehungen zu Familie
und Freunden
- Körper, Gesundheit und Fitness



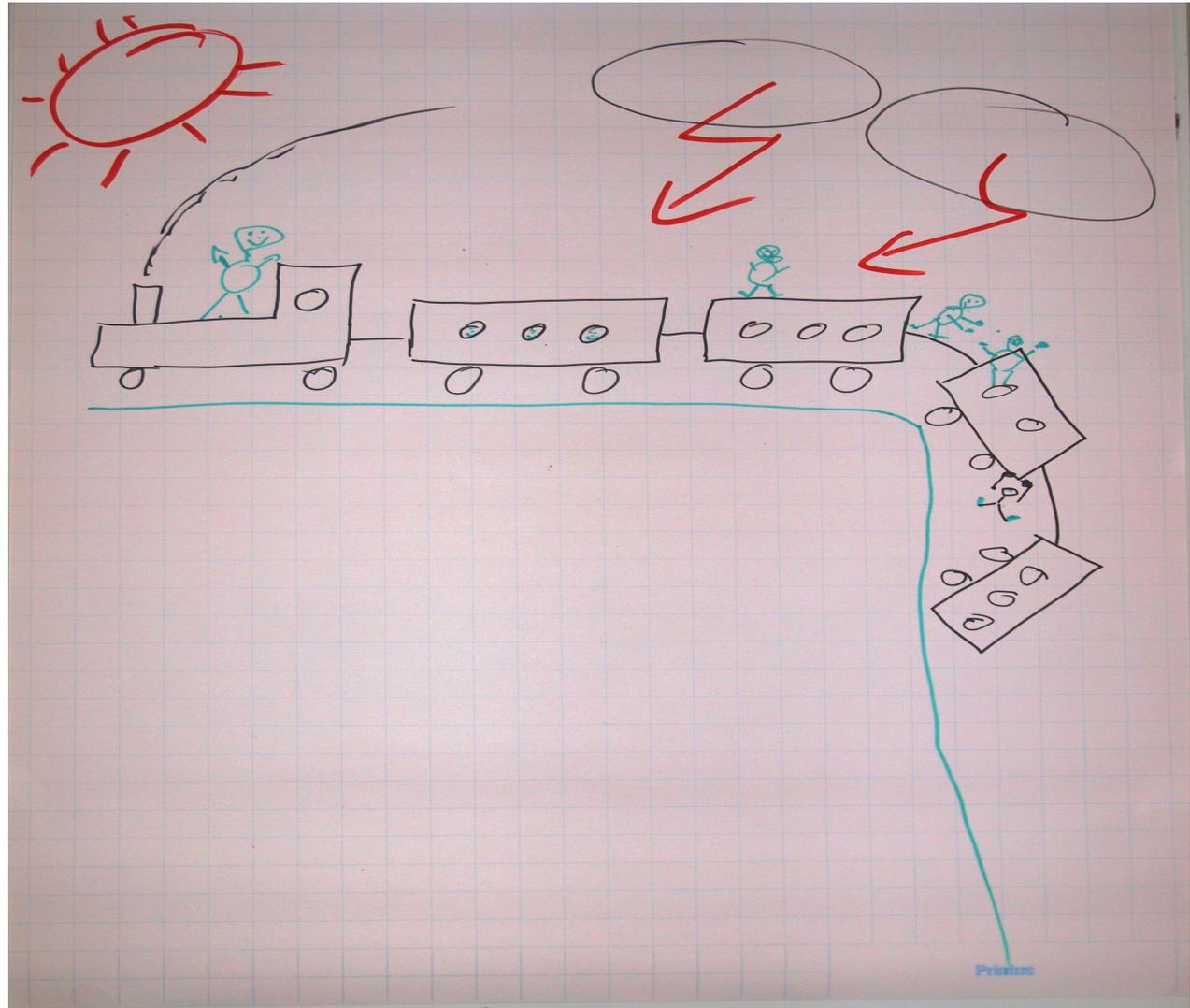
(in Anlehnung an die Bedürfnishierarchie nach Maslow)

Symptome ernst nehmen

- sich schützen: Grenzen ziehen
- Nein-Sagen üben
- immer wieder sein Gleichgewicht finden
- eigene Kraftquellen kennen und diese ausbauen



Eigene Rolle überdenken



Bewegung ...

- ... fördert Neurotrophine (Nervennährstoffe)
 - ... stärkt das Immunsystem
 - ... mildert Stressreaktionen
 - ... verbessert die Stimmung durch die Ausschüttung von Glückshormonen
 - ... fördert die Verdauung
 - ... fördert die Achtsamkeit für die Körpersignale
- Dabei gibt es nicht einen Weg, sondern viele:
z.B. Tanzen, Spaziergehen, Fahrradfahren, Fitness –
Was machen Sie am liebsten?

Die eigenen Kräfte kennen und wecken: Resilienz

- „resiliere“ (lat.) bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“
- im Deutschen wird es als Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Elastizität verwendet

Schutz gegen unangemessene Reaktionen: Panzerglas

Stellen Sie sich vor, um Sie herum wäre ein unsichtbares Panzerglas.

Nichts Gefährliches kann dieses dicke Panzerglas durchdringen.

Sie sind geschützt und die Angriffe können Ihnen nichts anhaben.

..... oder der kleine Garten

Stellen Sie sich vor, um Sie herum ist ein kleiner Garten mit einer abschließbaren Pforte.

Von dort, wo Sie stehen, können Sie alles wahrnehmen und hören, aber niemand kann Ihnen zu nahe kommen, weil die Pforte abgeschlossen ist.

Sie entscheiden, wen Sie einladen, näher zu kommen.



.... oder Autosuggestion

Probieren Sie diese Sätze aus:

- das hat jetzt nichts mit mir zu tun
- darauf steige ich nicht ein
- das lasse ich beim anderen

Antreiber und ihr Gegengift

- Sei perfekt!
 - Auch ich darf Fehler machen
- Streng Dich an!
 - Ich darf es mir leicht machen
- Beeil Dich!
 - Ich darf mir Zeit lassen
- Sei stark!
 - Ich zeige, wie mir zumute ist
- Mach 's den anderen recht!
 - Meine Bedürfnisse sind auch wichtig

Der Weg zum Nein

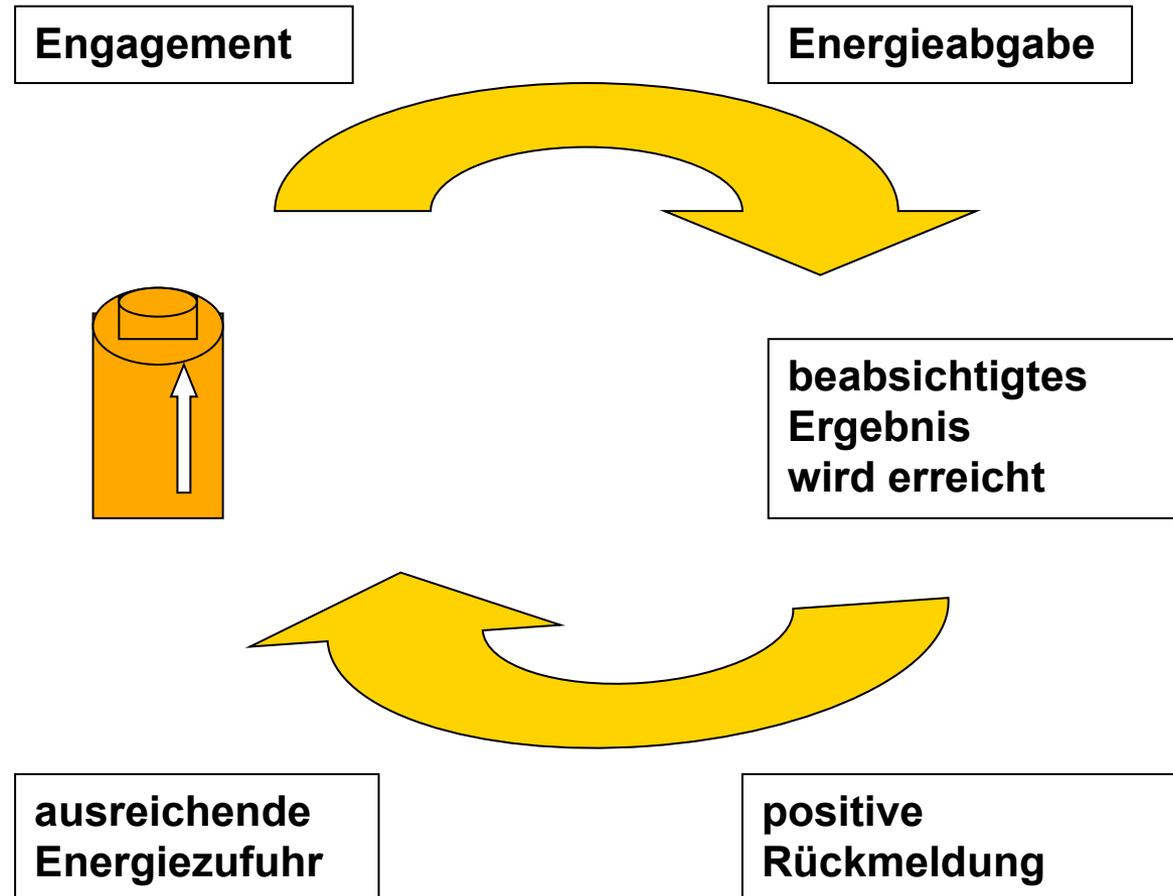
- **Durchatmen und Hinfühlen**
Meist kennt der Körper die Antwort: entweder es fühlt sich gut an oder es entsteht ein Druckgefühl
 - **Fragen Sie nach**
Vielleicht brauchen Sie noch Informationen
 - **Um Bedenkzeit bitten**
Wenn Sie unsicher sind, erbitten Sie Bedenkzeit
- Entscheidungsprozesse brauchen Zeit, nehmen Sie sich diese

Sein Gleichgewicht finden

- Weg vom Perfektionismus
- Grenzen setzen ohne Schuldgefühle
- Freiräume nutzen
- Partnerschaft und Freundschaften pflegen
- Zum Ziel führt mehr als ein Weg
- Um Unterstützung bitten
- Unterstützung annehmen
- Mit Humor geht vieles leichter



Ausgeglichen – in Balance



Die Nachfolge regeln

- rechtzeitig darüber nachdenken
- Aufgaben verteilen
- gezielt Personen ansprechen / Teams bilden
- Verantwortung abgeben
- Anerkennung aussprechen

Wenn niemand übernehmen mag:

- „schonungslos“ nach den Gründen forschen
- braucht es vielleicht andere Antworten und Lösungen?

Sensibilisierung in Organisationen

- Überforderungssituationen erkennen und vorbeugen
- Möglichkeiten anbieten, darüber zu reden
(z.B. Supervision, Schulung)
- ggf. Veränderung von Strukturen
- Entscheidungsspielräume schaffen
- Erwartungen herunterschrauben
- Wertschätzung geben
- Freizeit schützen

Es gibt Sie nur einmal!



Quellenangaben:

- Hände: aidshilfe.de
- Seil: meditu-ev.de
- Schild „Verbot der Einfahrt“ mit Mann: gesundheit.de
- Gartenbild: Seaside garden *Susie/sue/chasetheclouds
- Blumenstrauß: Cornelia Kern

Texte:

- Freudenberger, Herbert; Gail North (2011): Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. 13. Auflage (1. Auflage 1992). Frankfurt. Fischer
- Burisch, Matthias (1989): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Berlin: Springer-Verlag