

## Medien- und Literaturhinweise

- » Blitz, E. (2009). *Keine Sorge - Selbstfürsorge. Vom achtsamen Umgang mit sich selbst*. DGVT-Verlag. (Inhalt: Anregungen zum wertschätzenden Umgang mit sich selbst).
- » Holzrichter, T. (2016). *„Ich tue mir gut.“ - Selbstfürsorge für ErzieherInnen: Praxishilfen für Gesundheit, Ausgeglichenheit und gute Laune im Berufsalltag*. Verlag an der Ruhr. (Inhalt: Praktische Tipps für eine wirksame Selbstfürsorge im pädagogischen Alltag).
- » Van Stappen, A. (2012). *Das kleine Übungsheft - Selbstliebe*. Trinity Verlag. (Inhalt: Einfache und kurze Selbstfürsorge-Übungen für den Alltag).
- » Pilz-Kusch, U. (2017). *60 Impulskarten. Kraftvoll durch den Tag*. Beltz. (Inhalt: Karten mit Anregungen für Selbstfürsorge im Alltag).

# TiK-Kompakt

## Traumapädagogik in der frühen Kindheit

### 6. Selbstfürsorge



Weitere Informationen zu Beratungs-, Fortbildungs- und Supervisionsangeboten von TiK-SH:

[www.tik-sh.de](http://www.tik-sh.de)

Herausgeber: Wendepunkt e.V., Gärtnerstraße 10-14, 25335 Elmshorn



AutorenInnen: Dr. Anna Bartsch, Holger Platte, Franz Schneider

Layout: grafik design miriam hennings - miriamdesign.de

Gefördert und finanziert durch:



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Jugend, Familie  
und Senioren

## 6. Selbstfürsorge

### Die Grundlage der Arbeit mit hochbelasteten Kindern

Die Arbeit in einer Kindertagesstätte ist eine Profession, die ein hohes Maß an persönlichen und fachlichen Qualifikationen erfordert. Pädagogische Fachkräfte benötigen Empathie, Konfliktfähigkeit und Vermittlungsgeschick. Die Arbeit mit hochbelasteten und/oder traumatisierten Kindern und ihren Bezugspersonen erfordert diese in einem nicht selten besonders großen Umfang. Darüber hinaus wächst das Anforderungsprofil an pädagogische Fachkräfte zunehmend und verlangt zusätzlich Wissen und Kompetenzen auch außerhalb pädagogischer Themen, wie bspw. Führung, Organisation und Kommunikation. Gerade pädagogische Fachkräfte benötigen daher ein gutes Gespür für ihre eigenen Belastungsgrenzen.

Sie haben nicht nur den Kindern, sondern auch sich selbst gegenüber eine Fürsorgepflicht und allzu oft wird diese im Alltag vernachlässigt. Bei hohem Druck und Überlastung kann schnell das Gefühl entstehen, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden. Aus dem Gefühl, sich selbst und anderen nicht zu genügen, werden körperliche Anzeichen für Stress, wie ständige Müdigkeit oder Ohrenrauschen ignoriert und dadurch langfristig Gesundheitsschäden in Kauf genommen. Besonders dann, wenn die eigene Gesundheit leidet, sollte etwas gegen die dauerhafte Belastung getan werden. Selbstfürsorge muss deshalb ein fester Bestandteil pädagogischer Berufe sein, da wir nur gut für andere sorgen können, wenn wir auch gut für uns selbst sorgen.

*Selbstfürsorge bedeutet, dass wir uns erlauben, für uns selbst da zu sein.*

### Belastung, Burnout und sekundäre Traumatisierung

Die Arbeit mit hochbelasteten Kindern und ihren Eltern birgt das Risiko, selbst von Gefühlen der Ohnmacht und negativen Glaubenssätzen betroffen zu sein. Die psychischen und physischen Auswirkungen des Traumas pädagogisch aufzufangen ist eine anstrengende Aufgabe, die Kraft und Energie kostet. Um dem entgegenzuwirken, sollten Fachkräfte über die möglichen Auswirkungen der Zusammenarbeit mit traumatisierten Kindern informiert sein. Dazu gehört das Wissen über das Risiko der sekundären Traumatisierung. Sekundäre Traumatisierung ist die mögliche Erkrankung von Helfern, die allein durch Berichte über traumatische Ereignisse entstehen kann. Helfende entwickeln die gleichen Ausdrucksformen posttraumatischer Symptome (Übererregung, Vermeidung, Wiedererleben, negative Kognitionen). Jedoch ist sekundäre Traumatisierung nicht mit Burnout gleichzusetzen, da die Ursachen andere sind. Im Gegensatz zu sekundärer Traumatisierung ist Burnout ein chronischer Zustand emotionaler Erschöpfung, der infolge arbeitsbedingter Überlastung entsteht.

Burnout tritt oft bei Menschen auf, die eine hohe Leistungsbereitschaft und hohe Erwartungen an sich selbst haben. Burnout entsteht also nicht durch belastende Erzählungen, sondern vor allem durch langfristige überfordernde Arbeitsbedingungen oder eigener überfordernder Erwartungen. Zur Heilung beider Krankheitsbilder ist es wichtig, die psychischen und körperlichen Auswirkungen als Warnzeichen und Hilferufe der eigenen Psyche und des Körpers zu erkennen. Zur Prävention und Minimierung von Überlastung und dauerhaftem Stress gehört also das Erkennen und Akzeptieren eigener Grenzen. Verantwortungsvoll für sich selbst zu sorgen, kann mit einer Bestandsaufnahme der inneren und äußeren Belastungsfaktoren beginnen.

Äußere Faktoren betreffen beispielsweise unsere Arbeitsorganisation und Zeiteinteilung. Wir könnten fragen: Was müsste ich an meinem Umfeld ändern?

### Wie Sorge ich gut für mich selbst?

Wie könnte ich mehr Zeit für mich selbst schaffen? Welche Aufgaben könnte ich abgeben? Innere Faktoren hingegen betreffen unsere Erwartungen und unseren Anspruch an uns selbst. Wir könnten fragen: Was steuert mein Handeln? Welche Haltung habe ich mir selbst gegenüber? Wie stark ist mein „innerer Kritiker“? Erst wenn wir die wesentlichen Belastungen in unserem Alltag erkennen, können wir uns besser auf sie vorbereiten. Wir können unsere eigenen Kraftquellen fördern, um die körperliche und psychische Gesundheit zu füllen und darauf achten, dass wir uns ab und zu etwas Gutes tun. Unsere körperliche Gesundheit können wir beispielsweise durch ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung oder Bewegung fördern. Unsere psychische Gesundheit können wir durch regelmäßige Arbeitspausen, Meditation oder die bewusste Wahrnehmung positiver Momente stärken. Wichtig ist, dass wir uns Aktivitäten suchen, die zu uns passen und die uns Spaß bereiten. Selbstfürsorge zu praktizieren kann auch bedeuten, dass wir lernen, eine andere Haltung uns selbst gegenüber einzunehmen. Beispielsweise können wir uns entscheiden, einmal nicht auf unsere innere kritische Stimme zu hören und uns für ein schwieriges Projekt oder das Überstehen eines anstrengenden Tages loben. Es kann auch bedeuten, dass wir uns am Ende einer Woche bewusstmachen, was ein besonders schöner Moment war. Je mehr wir üben, auf uns selbst zu achten und unsere Grenzen zu schützen, desto leichter wird es, im Alltag mit Belastungen umzugehen. Nicht zuletzt dienen Supervision und kollegiale Beratung auch der Selbstfürsorge. Hierzu informieren wir in einem gesonderten Beitrag.



### Zentrale Aussagen

- » Selbstfürsorge bedeutet im Kern, dass wir uns erlauben, für uns selbst da zu sein und unsere Kraftquellen um die körperliche und psychische Gesundheit füllen.
- » Pädagogische Fachkräfte können durch eine wirksame Selbstfürsorge ein Vorbild für traumatisierte Kinder sein, für die es wichtig ist, die eigenen Grenzen kennenzulernen und zu schützen.
- » Zur Prävention und Minimierung von Stress gehört das Erkennen und Akzeptieren unserer eigenen Grenzen sowie der, unseres Gegenübers, also des traumatisierten Kindes.
- » Im Gegensatz zu sekundärer Traumatisierung entsteht Burnout nicht durch belastende Erzählungen, sondern durch andauernde belastende Arbeitsbedingungen.
- » Wir können nur gut für andere sorgen, wenn wir auch gut für uns selbst sorgen.