

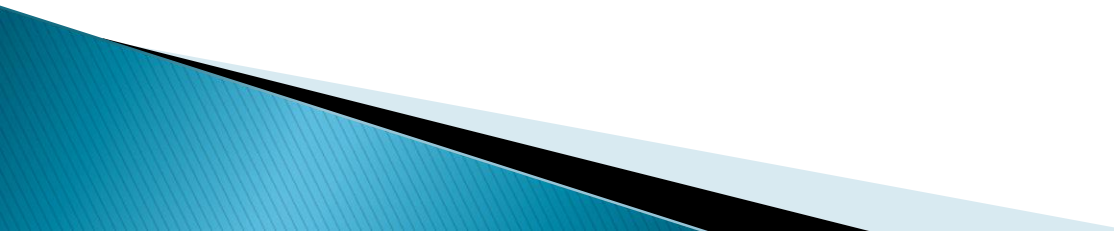
# Die Kunst auf dem Vulkan zu tanzen, ohne die Füße zu verbrennen

- Gefahr der Sekundärtraumatisierung in der Arbeit mit Gewaltopfern Dr. P. Kriependorf

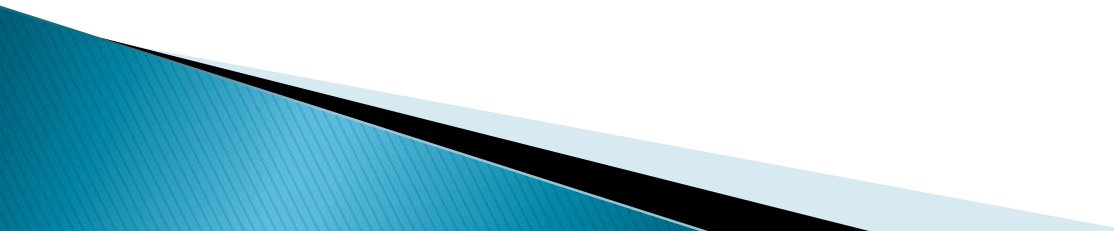
# Spezielle Situation der Helfern von Gewaltopfern I

- ▶ Gewaltopfer befinden sich häufig innerlich und äußerlich in (scheinbar) ausgeweglosen, sich ständig wiederholenden Leidenssituationen
- ▶ Helfer erleben häufig ohnmächtig die zahlreichen Traumatisierungen ihrer Klienten und deren Folgen mit

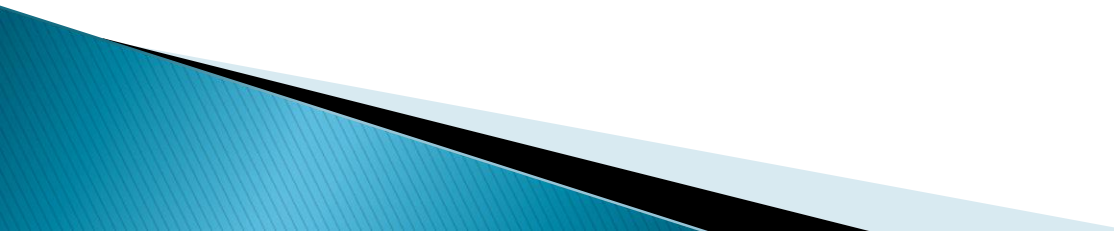
# Spezielle Situation der Helfer von Gewaltopfern II

- ▶ Helfer sind häufig Kinder/Enkel der Nachkriegsgeneration
  - ▶ d.h. die Helfer haben häufig von ihren (traumatisierten) Eltern wenig Anteilnahme erhalten, haben gelernt zu funktionieren
  - ▶ haben gelernt, Liebe und Anerkennung durch Leistung zu erlangen, ohne auf eigene Bedürfnisse zu achten
- 

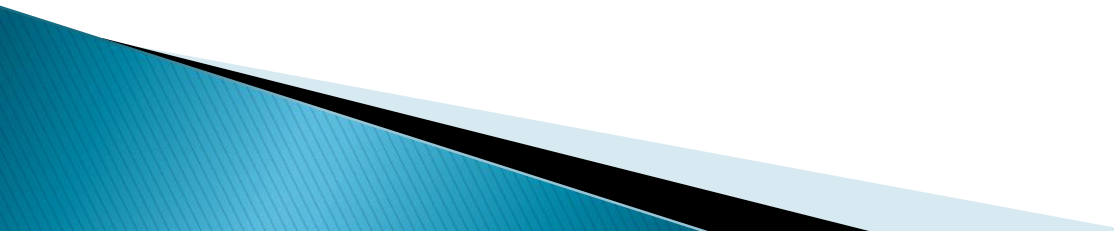
# Was ist Burnout?

- ▶ Ein Zustand (berufsbezogener) chronischer Erschöpfung (Freudenberger, 1974)
  - ▶ ICD–Diagnose: Zustand der totalen Erschöpfung
  - ▶ Synonyme: psychovegetative Erschöpfung, Erschöpfungsdepression, chronische Stressreaktion
- 

# Wie kommt es zum Burnout

- ▶ Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben (Michaela Huber, 2008)
  - ▶ Chronisches Überlastetwerden (beruflich, familiär)
  - ▶ Enttäuschung (Gratifikationskrise, Wertekrise)
  - ▶ Vernachlässigung (no sports, soziale Isolation, Suchtverhalten)
- 

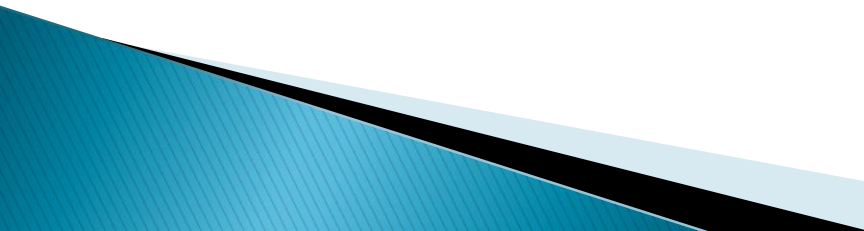
# Was bewirkt chronische Stressreaktion?

- ▶ Neurologische Veränderungen, z.B. Serotoninabfall mit Einengung des Denkens und Fühlens, Schlafstörungen, schließlich Depression
  - ▶ Immunologische Veränderungen: Gefahr für Entzündungen, Krebserkrankungen und Autoimmunerkrankungen nimmt zu
  - ▶ ZNS reguliert Immunaktivität und umgekehrt
- 

# Bedeutung chronischer Stressreaktion für das Herz

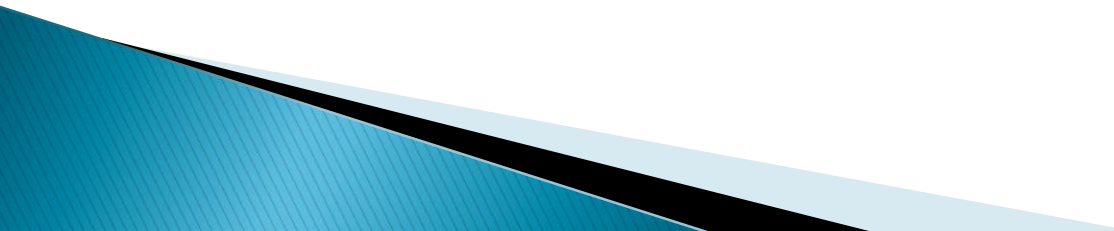
- ▶ Entzündungsneigung an den Koronarien nimmt zu, Begünstigung für Neubildung von Stenosen, Aufplatzen vorhandener Stenosen, Infarktgefahr
- ▶ Risiko für Endokarditis, Myo- und Perikarditis steigt
- ▶ Tako-Tsubo-Syndrom bei Frauen

# Warnsignale erkennen

- ▶ Schlafstörung, chronische Müdigkeit
  - ▶ Zynismus, Mitempfindungsmüdigkeit
  - ▶ Zunehmende Gereiztheit, vermehrte Konflikte, hohe Scheidungsrate bei Burnout
  - ▶ Soziale Isolation
  - ▶ Häufung von Infekten, Tinnitus, Magen-, Darm-, Rückenprobleme
  - ▶ Suchtverhalten (Nikotin, Alkohol, PC, Essen)
  - ▶ Keine Zeit für sich selbst
- 



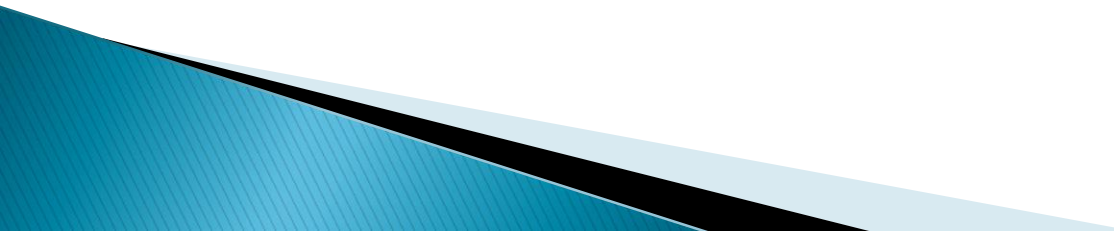
# Was tun? I

- ▶ Reißleine ziehen (Abstand vom Brandherd, Krankschreiben, Reha beantragen)
  - ▶ Auszeiten nehmen für Eigenes (Was war das noch mal?)
  - ▶ Sich selbst spüren (Gegenteil von Betäubung, wie Nikotin, Alkohol, Fernsehen etc. stattdessen Entspannung, Meditation, Achtsamkeit)
- 

# Was tun? II

- ▶ Natürliche Antidepressiva nutzen (Bewegung, auch geistige Bewegung, Tageslicht, Verlieben)
- ▶ Wenn das alles nicht hilft (Suizidgedanken, Apathie), Hilfe holen (ärztlich, psychotherapeutisch, medikamentös)

# Ressourcen

- ▶ Freiräume schaufeln, delegieren, 80-20-Regel
  - ▶ Sport, Bewegung, Natur, Garten
  - ▶ Innere Kind Arbeit, Inneres Team
  - ▶ Entspannung, Meditation, Gymnastik
  - ▶ Spiritualität, mit guten Mächten verbünden
  - ▶ Netzwerke suchen und schaffen
  - ▶ Kreativität, schreiben, malen, singen
- 

# Selbstfürsorge

- ▶ aus Luise Reddemann: Lebenskarten



# Nimm den Eimer

Hilde Domin

- ▶ Nimm den Eimer
  - ▶ trage dich hin
  - ▶ Wisse du trägst dich
  - ▶ zu Dürstenden
  
  - ▶ Wisse du bist nicht das Wasser
  - ▶ du trägst nur den Eimer
  - ▶ Tränke sie dennoch
  
  - ▶ Dann trage den Eimer
  - ▶ voll mit dir
  - ▶ zu dir zurück
  
  - ▶ Der Gang
  - ▶ hin und her
  - ▶ dauert ein Jahrzehnt
- ▶ (Du kannst es fünf- oder sechsmal tun vom zwanzigsten Lebensjahr an gerechnet)
  
  - ▶ Da ist alles drin:
  
  - ▶ Sinn
  - ▶ Distanz
  - ▶ Bezogenheit (auf die anderen und sich selbst)
  - ▶ Realismus

Passen Sie schön auf sich  
auf

# Literatur, die weiterhilft ...

- ▶ Michaela Huber: Der innere Garten
  - ▶ Luise Reddemann: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt
  - ▶ Luise Reddemann. Der Weg entsteht unter deinen Füßen
  - ▶ Ingrid Schlieske: Japanisches Heilströmen
  - ▶ Hilde Domin: Sämtliche Gedichte
- 