



»Hilfe für Helfer« – Angehörige helfender und sozialer Berufe

Unser Angebot richtet sich gezielt an Menschen, die erzieherisch, pädagogisch, therapeutisch oder medizinisch tätig sind. Geeignet ist es weiter für schützende Berufe im Einsatzwesen.

Der berufliche Alltag von Menschen, die in helfenden und sozialen Berufen tätig sind, ist geprägt von außergewöhnlich hohen emotionalen und körperlichen Belastungen durch ihre Arbeit am Menschen. Arbeitsbedingungen verändern sich zudem permanent. Darüber hinaus bestehen häufig Belastungen durch Konflikte in Teams und mit Angehörigen von Klienten. Am Arbeitsplatz erfahren Helferinnen und Helfer dabei kaum Hilfe und Entlastung. Das kann Gefühle von Ausgeliefert sein, Ärger, Enttäuschung, Schuld oder Hilflosigkeit hervorrufen und wirkt sich in vielen Fällen nicht nur negativ auf die Leistungsfähigkeit im Beruf sondern auch negativ auf das Privatleben und Freizeitverhalten aus.

Typischerweise versuchen Betroffene zunächst der physischen und psychischen Erschöpfung entgegenzuwirken, indem sie sich noch mehr anstrengen. Dies führt zu einem Aufschaukelungsprozess aus Erschöpfung und Anstrengung, der häufig in depressive Krankheitsbilder mündet.

Die berufliche Professionalität bei Helfern ist komplex; sie erfordert fortlaufende Entwicklung, weil sich auch Motive, Berufsfelder, Anforderungen und Arbeitsbedingungen permanent verändern. Unser Programm »Hilfe für Helfer« gibt Angehörigen dieser Berufsgruppen Strategien an die Hand, sich Veränderungen anzupassen, sich selbst dabei aber angemessen zu schützen, um langfristig psychische und physische Gesundheit zu erhalten.

Gearbeitet wird in Einzelsitzungen und Gruppengesprächen

In den Einzelsitzungen werden die aktuellen Auslöser der Probleme und ihre aufrechterhaltenden Bedingungen individuell erarbeitet. Realistische Therapieziele werden festgelegt. Gezielt wird insbesondere der Frage nachgegangen, was den Menschen bewusst und unbewusst motivierte, einen helfenden oder sozialen Beruf zu ergreifen.

Die gruppentherapeutische Arbeit hat zum Ziel, Betroffene zur selbständigen Veränderung des eigenen Verhaltens zu führen und schrittweise ein ressourcenorientiertes Freizeit- und Arbeitsverhalten aufzubauen.

Patienten durchlaufen ein Trainingsprogramm, das sich aus zwei Gruppenangeboten und begleitender Musiktherapie in der Gruppe zusammensetzt.

Selbstmanagement für Angehörige helfender und sozialer Berufe

Es werden vor dem Hintergrund eines integrativen Modells der Psychotherapie Kenntnisse über die Zusammenhänge zwischen Verhalten, Gedanken und vor allem Gefühlen von Helfern vermittelt. Das Programm orientiert sich am Selbstmanagementtherapieansatz von Kanfer (1996).

Selbstmanagement bezeichnet ein problem- und lösungsorientiertes Vorgehen, bei dem Betroffene selbständig Ziele formulieren und aktiv eigenes Verhalten verändern, indem sie lernen, ihr Verhalten genau zu beobachten, zu kontrollieren und zu steuern.

Betroffene erleben sich so gleich zu Anfang der Behandlung aktiv, mitverantwortlich und kompetent, was insbesondere bei Angehörigen helfender und sozialer Berufe von Bedeutung ist.

Wichtige Bausteine sind Übungen zur Selbstbeobachtung und die Aufdeckung und Überwindung typischer, dysfunktionaler Grundüberzeugungen, die erlernt und anerzogen sind. In der Behandlung von Angehörigen helfender und sozialer Berufe ist das von besonderer Bedeutung, weil Grundüberzeugungen Leistung, Leistungsfähigkeit und -bereitschaft sowie die Art und Weise der beruflichen Beziehungsgestaltung prägen und schließlich im beruflichen Alltag zu Überforderungs- und Überlastungssituationen führen können.

Ressourcengruppe für Angehörige helfender und sozialer Berufe

Ein erfülltes Privatleben und Freizeitverhalten ist nicht nur für Helfer als stabilisierender Faktor und Kraftquelle von besonderer Bedeutung. Allerdings ist ihre Freizeit häufig durch die Belastungen des beruflichen Alltags beeinträchtigt. Es scheint häufig so, als ob die helfenden Menschen mehr für andere leben als für sich selbst. Oft können sich diese Betroffenen weder beruflich noch privat gut abgrenzen.

Ziel dieses Gruppenprogramms ist es, sich Zeit für sich und andere schaffen zu lernen und zwischen Beruf und Freizeit klar zu unterscheiden.

Ressourcenorientierung in der Psychotherapie meint, dass Patienten lernen, eine andere, neue Perspektive einzunehmen, die nicht ausschließlich problemorientiert ist. Ressourcenarbeit bedeutet auch für die Therapeutinnen und Therapeuten eine andere, neue Haltung einzunehmen und gezielt mit dem zu arbeiten, was der Mensch an Interessen, Fähigkeiten und Fertigkeiten bereits mitbringt. In der Gruppe ist das besonders gut über das Modelllernen möglich.



In unserem Gruppenprogramm können alte und neue Ressourcen aktiviert werden. Dabei wird beispielsweise in Anlehnung an Verfahren des Psychodrama aufgedeckt, welche alten Ressourcen noch verfügbar sind, bzw. wenn nicht mehr verfügbar, weshalb sie verloren gingen. Das Vorgehen entspricht einer Einzelarbeit in der Gruppe: Nachdem Ressourcen exploriert wurden, z. B. »in der Natur sein«, »Sport«, »Familie« und »Freunde« stellen einzelne Gruppenmitglieder die Ressourcen dar, werden im Raum positioniert und stellen der im Mittelpunkt stehenden Person Fragen. Ihr ist es so möglich, nicht nur einen aktuellen Stand über die Verfügbarkeit der Ressourcen zu ermitteln sondern auch Wünsche und Bedürfnisse offen zu legen und die Übung auf allen für die Veränderung relevanten Ebenen (Emotion, Kognition und Verhalten) zu erleben.

Über Achtsamkeitsübungen für den privaten aber auch beruflichen Alltag wird weiter versucht, den Fokus der Aufmerksamkeit zu verschieben und der durch die Symptomatik verzerrten Wahrnehmung entgegenzuwirken.

Musiktherapie für Angehörige helfender und sozialer Berufe

Menschen, die sich vor allem mit den Gefühlen anderer beschäftigen, beklagen häufig den Bezug zu eigenen Gefühlen verloren zu haben, ihre Gefühle nur noch eingeschränkt wahrnehmen zu können.

In Anlehnung an Verfahren der kommunikativen Musiktherapie ist es den Patienten möglich, sich in Interaktion zu erleben und die analoge Eigenschaft der Musik zu nutzen. Zugang zu Gefühlen wird über den musikalischen Ausdruck geschaffen.