

Fachseminar

Selbstfürsorge für soziale Berufe

Datum

Montag, 25. November 2024

Zeit

09:15 bis 16:45 Uhr

Anmeldeschluss

25. Oktober 2024

Ort

Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Kosten

CHF 370.00

Dozierende

Dima Zito, Dr. phil.,
Sozialpädagogin, u.a.
Systemische Therapeutin,
Trauma Therapeutin und
Supervisorin

Ernest Martin,
Diplom-Psychologe, u.a.
Integrativer Gestalt-
Körperpsychotherapeut,
Fachberater für
Psychotraumatologie

Auskunft/Anmeldung

Sarah Zumerle
T +41 41 367 49 10
sarah.zumerle@hslu.ch

Hochschule Luzern
Werftstrasse 1, Postfach
6002 Luzern

In der Übersicht

Wer mit hohem Engagement im sozialen und pädagogischen Bereich aktiv ist, leistet eine sinn- und anspruchsvolle Arbeit, die stets mit einem gewissen Risiko eigener Belastungen (Mitgefühlsstress und – Erschöpfung, Sekundäre Traumatisierung und Burnout) einhergeht. Es ist sinnvoll, die Dynamiken dieser Belastungsreaktionen zu kennen, um präventiv wirken oder rechtzeitig gegensteuern zu können. Dazu braucht es alltagstaugliche Techniken und Strategien, die in diesem Fachseminar vermittelt werden.

Im Detail

Die soziale und pädagogische Arbeit ist meist intensiv, manchmal existenziell anstrengend und zuweilen tief befriedigend. Die Alltagsarbeit ist oft geprägt von einem hohen Ausmass an Anforderungen durch die Bedürfnisse und Belastungen der Zielgruppe. Die Lebensgeschichten und Notlagen unserer Adressat*innen berühren uns; droht Mitgefühlserschöpfung oder Sekundärtraumatisierung?

Burnout bedeutet: Bevor man ausgebrannt ist, hat man (für die Sache) gebrannt. Wie entsteht aus Idealismus und Commitment gepaart mit ungünstigen strukturellen Bedingungen eine Dynamik, die sukzessive die eigenen physischen und emotionalen Ressourcen in einem existentiellen Ausmass verschleissen kann?

Dieses Seminar vermittelt eine Einsicht in die Dynamiken, die aus Leidenschaft und Idealismus Überforderung werden lassen können, sowie alltagspraktische, einfache Tools zur Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe entlang eines idealtypischen Arbeitstages.

Methoden

- Theoretischer Input im Wechsel mit dazu passenden Übungen (Visualisierungs-, Körper- und Atemübungen)
- Einzelarbeit/Selbstreflexion
- Kleingruppenarbeit
- Plenumsgespräch und Fragerunden

Inhalte

Bestandesaufnahme

- Ressourcen und Belastungsfaktoren im Arbeitsalltag

Warum eine gute Selbstfürsorge für Soziale Berufe so wichtig ist

- Immer mehr, immer schneller? Dysbalance, Stress und Burnout
- Unsere Spiegelneuronen im Kontakt mit belasteten Emotionen: von Mitgeföhlstress zu Mitgeföhlerschöpfung hin zu Sekundärtraumatisierung
- Keine Angst vor Emotionen – Empfehlungen für einen hilfreichen Umgang

Selbstfürsorge – eine Choreografie für den Arbeitsalltag

- Grundsätzliches und Strukturelles
- Der Start in den Tag / in die Arbeit
- Selbstschutz in der Begegnung mit Adressat*innen
- Unterstützung im Team
- Durch den Tagesverlauf
- Abschließen und Abstand gewinnen
- Kraftquellen
- Was sich nicht ablegen lässt – die eigenen Wunden heilen

Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Dynamik und verschiedenen Stadien eines Burnouts
- können einschätzen, inwieweit sie selbst von Burnout betroffen oder gefährdet sind
- haben Techniken erlernt, mit denen sie sich im Arbeitsalltag vor Überlastungen schützen und sich effektiv entlasten können
- haben verstanden, wie sich eine Sekundäre Traumatisierung entwickelt und können entsprechende Anzeichen bei sich und anderen erkennen
- wissen, wie sie sich im direkten Kontakt mit traumatisierten Menschen vor eigenen Belastungen schützen können
- haben Techniken erlernt, mit denen sie sich im Anschluss an traumarelevante Kontakte entlasten können
- haben eine Reihe von einfachen Selbstfürsorge-Techniken für verschiedene Situationen des Arbeitsalltags kennengelernt, um die für sich persönlich passenden künftig anwenden zu können

Zielgruppe

Das Fachseminar richtet sich an Fachkräfte und Mitarbeitende in der (psycho-)sozialen und pädagogischen Arbeit (Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Wohn- und Betreuungseinrichtungen, Arbeit mit Migrant*innen und Geflüchteten, Beratungsstellen, etc.).

Weitere Fachseminare zu Prävention und Gesundheit:

www.hslu.ch/s105