

Belastungsreaktionen von pädagogisch-therapeutischen Fachkräften und Ideen zur Versorgung

HFHS Dornach

Tagung «Herausforderung Alltag!»

26./27. Januar 2018

Sophia Fischer (sophia.fischer@upkbs.ch)
Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik Basel



Einleitung

Gliederung

- › **Belastungsreaktionen von pädagogisch-therapeutischen Fachkräften**
 - › Grenzverletzungen/Belastungen im pädagogischen Alltag
 - › Daten aus der Forschung
 - › Burnout, Sekundärtraumatisierung und Posttraumatische Belastungsstörung
 - › Daten aus der Forschung
- › **Ideen zur Versorgung der Fachkräfte**
 - › Aus der Praxis

Grenzverletzungen in Heimen

Viel diskutiert und doch oft vernachlässigt

- > Grenzverletzungen wurden auch wegen der Aufdeckung einiger Skandale von jahrelangem sexuellem Missbrauch in einigen Heimen und Internaten (Odenwaldschule) wieder viel diskutiert.
- > Dabei werden psychosoziale Fachkräfte oft eher als potentielle Täter gesehen und Schutzkonzepte entwickelt. Die **Ebene der Übergriffe und Grenzverletzungen von zu betreuenden Klienten auf Fachkräfte findet bei dieser Diskussion nur wenig Beachtung.**
- > Dabei vergeht kaum eine Supervision in stationären Settings ohne die Thematisierung von oft massiven Grenzverletzungen, welche die Fachkräfte durch die von ihnen betreuten Klienten erfahren.
- > Dennoch wurde dieses Thema von der Forschung bisher sehr vernachlässigt.

Welchen Belastungen sind pädagogische Mitarbeitende ausgesetzt?

Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz



Welchen Belastungen sind pädagogische Mitarbeitende ausgesetzt?

Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz



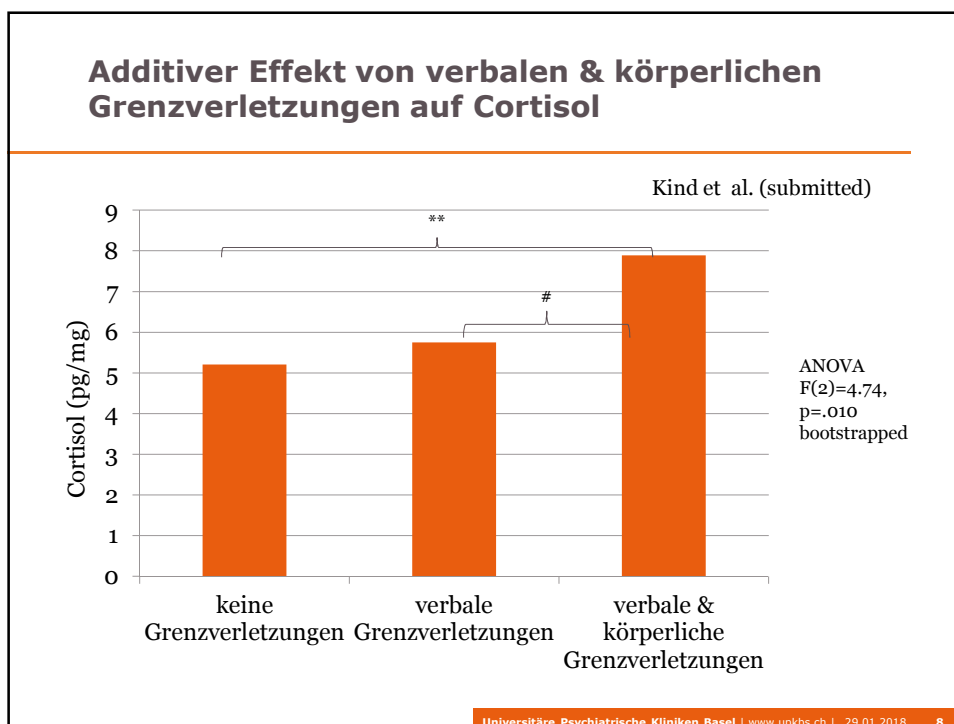
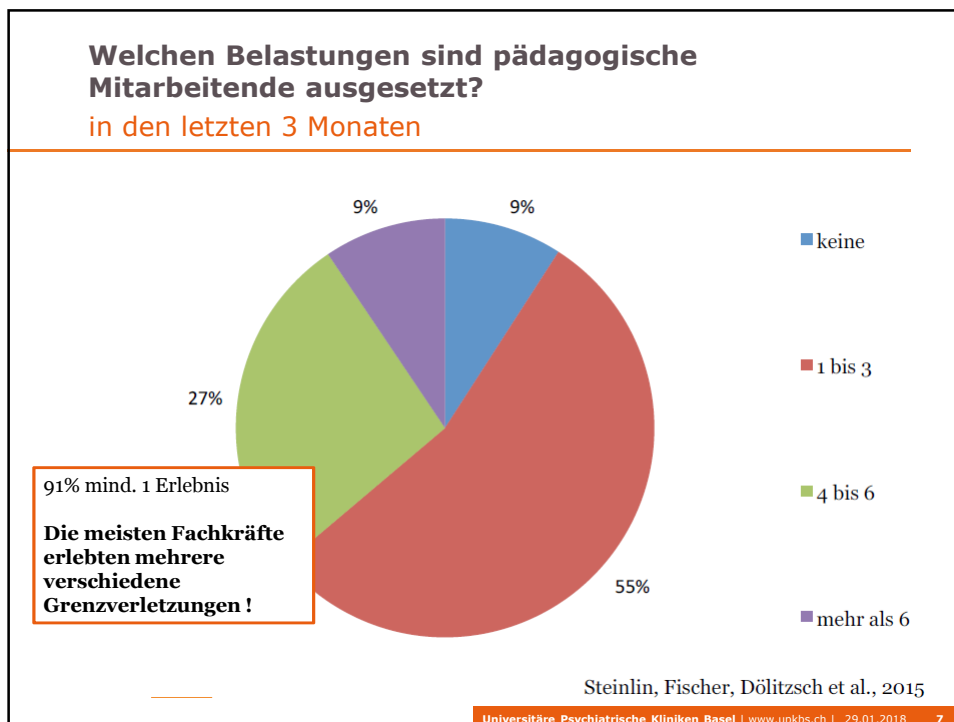
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 5

Welchen Belastungen sind pädagogische Mitarbeitende ausgesetzt?

- > 80% haben **in den letzten drei Monaten Beschimpfungen/Beleidigungen** erlebt
- > 25% wurden **tätlich angegriffen**
- > 9% wurden mit einer **Waffe oder einem anderen gefährlichen Gegenstand** bedroht
- > 41% haben **selbstverletzendes Verhalten** beobachtet
- > 29% haben **Gewalt** zwischen Kindern/Jugendlichen beobachtet
- > 10% haben **sexuelle Übergriffe** zwischen Kindern/Jugendlichen beobachtet
- > 9% haben einen **Suizidversuch** miterlebt
- > 1% hat **einen vollendeten Suizid** miterlebt (n=4)

Steinlin et al. 2015, Schmid & Fegert 2015

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 6





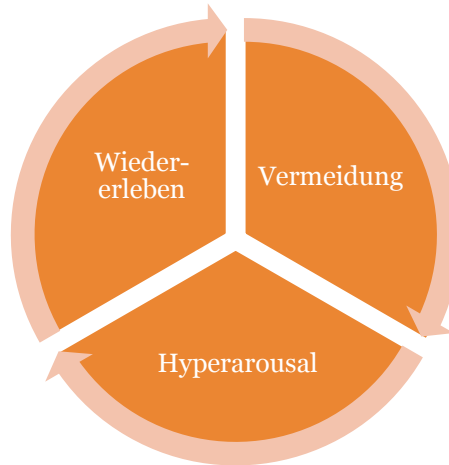
Entwicklung von Belastungsreaktionen Burnout

Dimension	Symptome	Beispiel
Emotionale Erschöpfung, Energiemangel	Reizbarkeit Anspannung Antriebsschwäche	„Ich fühle mich von meiner Arbeit völlig ausgelaugt, sie macht mir einfach keinen Spass mehr.“
Depersonalisation	Gleichgültigkeit Zynismus Distanz	„Ich bin mir selbst fremd geworden.“
Reduzierte Leistungsfähigkeit/ Erleben von Misserfolg	Sinnentleerung Unwirksamkeit Hyperaktivität	„Ich habe immer seltener das Gefühl, dass ich anderen wirklich helfe oder etwas Wesentliches bewirke.“

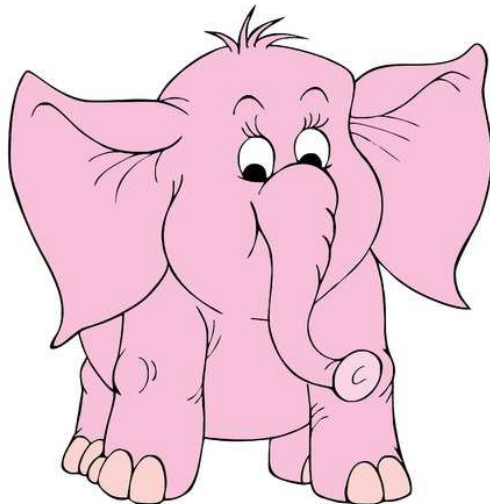
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 10

Entwicklung von Belastungsreaktionen

Posttraumatische Belastungsstörung



Folgen von Vermeidungsverhalten



<http://blog.holistic-training.de/2014/03/31/denke-jetzt-bitte-nicht-an-den-rosa-elfanten-mit-den-grossen-abstehenden-ohren/>

„Denken Sie bitte in den nächsten 40s
AUF KEINEN FALL
 an den süßen rosa Elefanten mit den
 abstehenden Ohren!“

Entwicklung von Belastungsreaktionen

Sekundärtraumatisierung

- › Sekundäre Traumatisierung ist definiert als eine Traumatisierung, die **ohne direkte sensorische Eindrücke** des Ausgangstraumas sowie **mit zeitlicher Distanz** zum Ausgangstrauma entsteht (Daniels, 2003).
- › Dieser Gruppe zuzuordnen sind die Übertragung posttraumatischer Stresssymptome auf **Familienangehörige** (z.B. Dekel & Solomon, 2006)
- › und die berufsbedingte Traumatisierung von **Therapeutinnen/Pädagogen** (z.B. Pearlman & Mac Ian, 1995; McLean et al., 2003; Kadambi & Truscott, 2004).



https://www.sekretaria.de/wp-content/uploads/2015/09/Aktenstapel-bunt_©_rdnzl-Fotolia_Website.jpg

Entwicklung von Belastungsreaktionen

Sekundärtraumatisierung

«**Das Anhören** von traumatischen Erlebnissen oder **das Mitfühlen** mit Opfern traumatischer Erfahrungen kann zu ähnlichen Reaktionen wie beim direkt betroffenen Opfer selbst führen.»

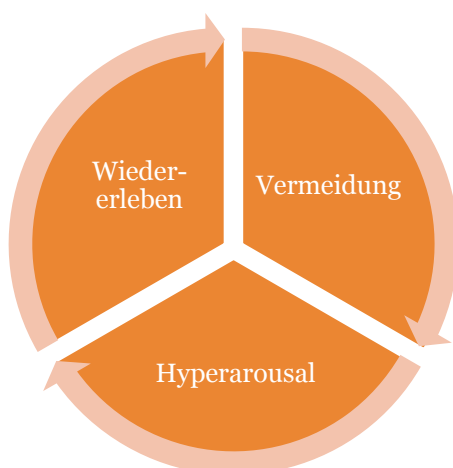
Samuel Pfeifer



<https://www.vox.com/conversations/2017/11/19/14266230/empathy-morality-ethics-psychology-science-compassion-paul-bloom>

Entwicklung von Belastungsreaktionen

Sekundärtraumatisierung



oftmals zusätzlich:

Depressive Verarbeitung
(Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung, etc.)

Substanzgebrauch (Selbstmedikation, Alkohol, etc.)

Entgrenzung (erschwerte Balance zw. Arbeit und Erholung)

Parapsychotisches Bedrohungserleben (ausgeprägtes Angst- und Bedrohungsgefühl -> erhöhte Wachsamkeit, zusammenhangslose Informationen kriegen plötzlich eine Bedeutung, Wahngedanken etc.)

Burnout und Sekundärtraumatisierung: Gemeinsamkeiten

- > Keine klinischen Diagnosen sondern Konzepte
- > Beide Konzepte sind zunehmend Gegenstand der Forschung
- > **Insbesondere Burnout aber auch Sekundärtraumatisierung sind langfristig mit zahlreichen psychischen und körperlichen Folgeerkrankungen assoziiert!**



<https://www.eventbrite.co.uk/blog/avoid-event-manager-burnout-dsoo>

Burnout und Sekundärtraumatisierung: Unterschiede

(in Anlehnung an Susanne Edlmann)

	Burnout	Sekundärtraumatisierung
Vorherrschende Symptomatik	Antriebslosigkeit Ausgebrannt-Sein	Traumafolgesymptome (Wiedererleben, Vermeidung, Hyperarousal) Gefühl von Angst ggf. Veränderung der Einstellungen (z.B. Glaube an das Gute)
Auslöser	Arbeitslast Überforderung Chronischer Stress	Indirekte Konfrontation mit Trauma/Belastung
Beginn	Oft schleichend über einen längeren Zeitraum	Kann sehr plötzlich auftreten

Über welche Belastungsreaktionen berichten pädagogische Mitarbeitende?

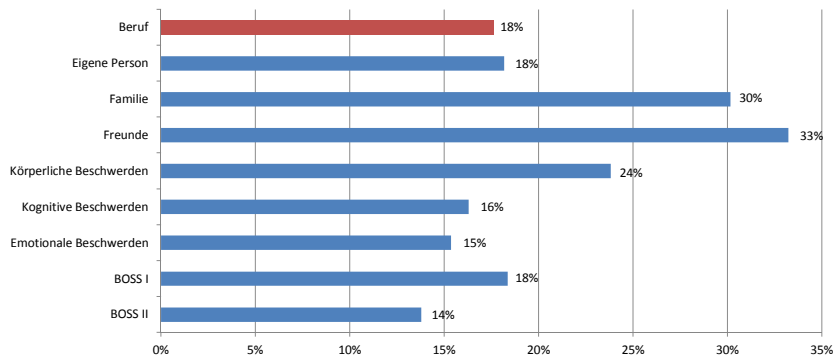
Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz



Entwicklung von Belastungsreaktionen: Burnout

Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz

BOSS: Mindestens ein auffälliger Wert pro Skala



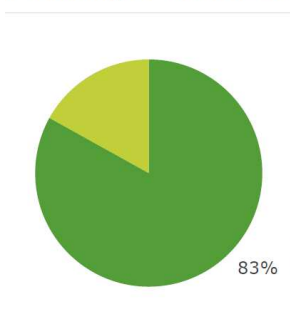
Prozente mit auffälligen Werten.
Ausschlaggebend für Burnout: Skala Beruf

Entwicklung von Belastungsreaktionen: Posttraumatische Belastungsstörung

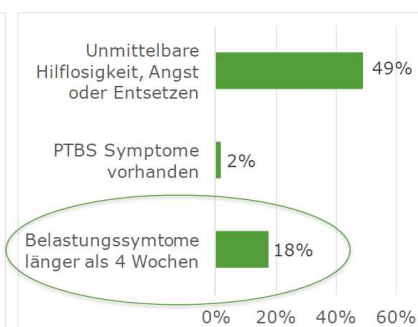
Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz

Posttraumatische Belastungssymptome

Angriff oder
Bedrohungssituation erlebt



Wie haben die Betroffenen reagiert?



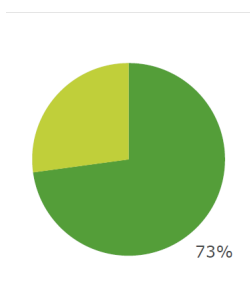
Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 21

Entwicklung von Belastungsreaktionen: Sekundärtraumatisierung

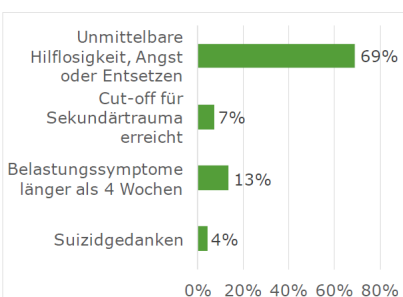
Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz

Sekundäre Traumatisierung

Durch gehörtes oder
gelesenes Ereignis
belastet



Wie haben die Betroffenen reagiert?



Personen mit hohen Sekundärtrauma-Werten wiesen ein 5,2- bis 11,2-fach erhöhtes Risiko auf, Burnout-gefährdet zu sein.

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 22

Entwicklung von Belastungsreaktionen:

Burnout, Posttraumatische Belastungsstörungen,
Sekundärtraumatisierung

Ergebnisse einer epidemiologischen Studie der Schweiz

- › Pädagogische Fachkräfte scheinen mit einer **Vielzahl von Grenzverletzungen** konfrontiert zu sein, die mit **erhöhten Stresshormonen** im Haar assoziiert sind
- › Pädagogische Fachkräfte haben ein grosses Risiko, an **Symptomen von Burnout, einer Posttraumatischen Belastungsstörung sowie Sekundärtraumatisierung** zu leiden
- › Dies macht pädagogische Fachkräfte **vulnerabel für die Entwicklung von psychischen und physischen Folgeerkrankungen**

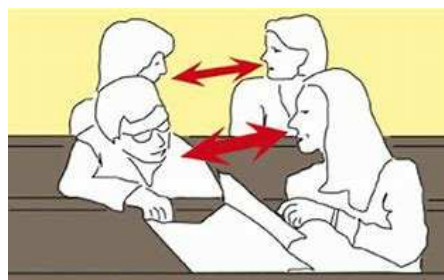


Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 23

Burnout, Posttraumatische Belastungsstörungen, Sekundärtraumatisierung

Murmelgruppen

- › Welche Belastungsreaktionen sind Ihnen in der Arbeit bereits begegnet (eigene Betroffenheit, ArbeitskollegInnen, Bekannte)?



https://www.hdid.ch/gf/didaktips/Murmelgruppen_Didaktips.jpg

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 24

Versorgung von Belastungsreaktionen

Was können wir tun?

The expectation that we can be immersed in suffering and loss daily and not be touched by it is as unrealistic as expecting to be able to walk through water without getting wet.

- Noomi Rachel Remen

inspiredelora.com

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 25

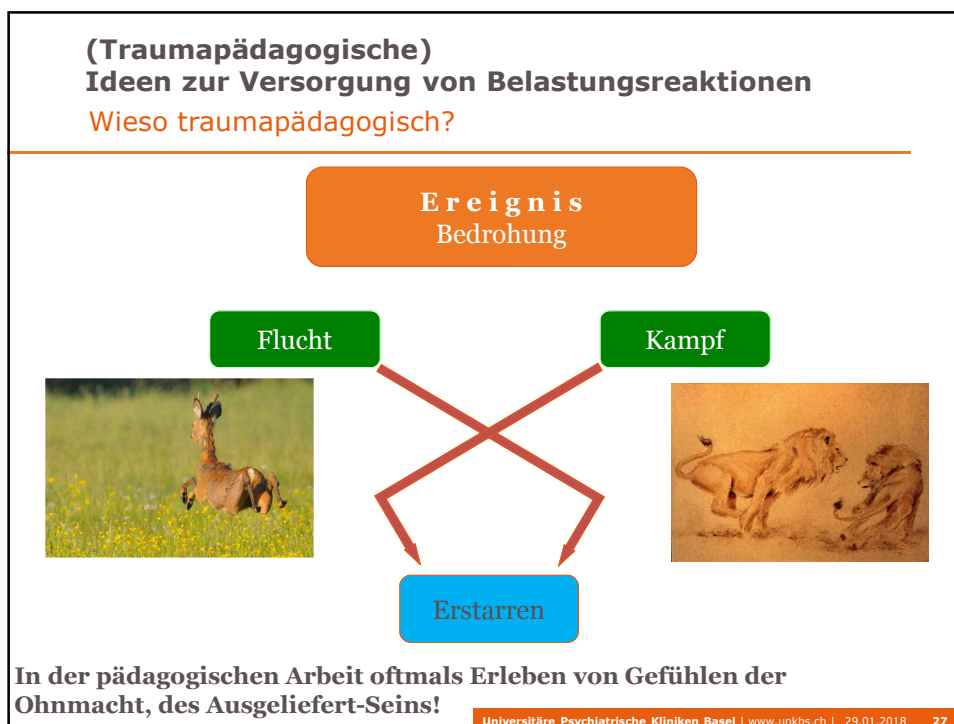
(Traumapädagogische) Ideen zur Versorgung von Belastungsreaktionen

Wieso traumapädagogisch?

- > Vielzahl der zu betreuenden Menschen hat in der Biographie **belastende/traumatische Erfahrungen** gemacht
- > Dies führt zu **Traumafolgesymptomen** im Alltag (sowohl internalisierende als auch externalisierende Symptomatik), die allerdings oft der psychischen Erkrankung/geistigen Behinderung zugeschrieben wird!
- > Dies erhöht das **Risiko für Grenzverletzungen** im pädagogischen Alltag und **Übertragungen** aus der Biographie auf pädagogische Fachkräfte
- > Dies wiederum führt zu **vermehrten Belastungsreaktionen**, die ihrerseits oftmals auch Traumafolgesymptome sind



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 26



Ideen zur Versorgung von Belastungsreaktionen
Traumapädagogisches Mileu

Traumatisierendes Umfeld	Traumapädagogisches Mileu
<ul style="list-style-type: none"> › Unberechenbarkeit › Ausgeliefert sein – Ohnmacht › Einsamkeit › Nicht gesehen/gehört werden › Geringschätzung › Kritik und Entmutigung › Bedürfnisse missachtet › Leid 	<ul style="list-style-type: none"> › Transparenz/Berechenbarkeit › Handeln können (Selbstwirksamkeit) › Beziehungsangebote › Beachtet werden/wichtig sein › Wertschätzung › Lob und Ermutigung › Bedürfnisorientierung › Freude

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 28

Versorgung von Belastungsreaktionen

Transparenz, Berechenbarkeit und Orientierung

- › **Darüber sprechen** (Belastungen, Grenzverletzungen, Krisen)
 - › Was belastet mich bei der Arbeit?
 - › **Narrative** erarbeiten:
was ist genau passiert? Wo habe ich mich nicht mehr sicher gefühlt?
 - › **Notfallpläne** erarbeiten:
was könnte mir in dieser Situation helfen?
 - › Das Eisen schmieden wenn es kalt ist!



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 29

Versorgung von Belastungsreaktionen

Transparenz, Berechenbarkeit und Orientierung

- › **Darüber sprechen** (Belastungsreaktionen)
 - › Nicht nur extern (Supervision, psychologisch-psychiatrische Unterstützung) sondern auch **intern**
 - › **Belastungsreaktionen sind normale Reaktionen auf unnormale Belastungen!**



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 30

Versorgung von Belastungsreaktionen

Transparenz, Berechenbarkeit und Orientierung

- › **Informationsvermittlung, Förderung Sachkompetenz**
 - › Psychotraumatologie, Förderung der Traumasensibilität
 - › Bedeutung des sicheren Ortes
 - › Bedeutung des (traumapädagogischen) Mileus
 - › Mögliche Traumafolgen bei den zu betreuenden Menschen
 - › Mögliche Belastungsreaktionen bei den pädagogischen Fachkräften

Versorgung von Belastungsreaktionen

Transparenz, Berechenbarkeit und Orientierung

- › **Selbstreflexion/Selbstfürsorge**
 - › Über eigene Biographie, eigene belastende Erlebnisse
 - › Bindungsmuster
 - › Stressbelastungen aus anderen Bereichen (Privatleben, körperliche und psychische Gesundheit)



Versorgung von Belastungsreaktionen

Transparenz, Berechenbarkeit und Orientierung
Förderung der Selbstwirksamkeit

Die Rolle des Verstehens in der Traumapädagogik:

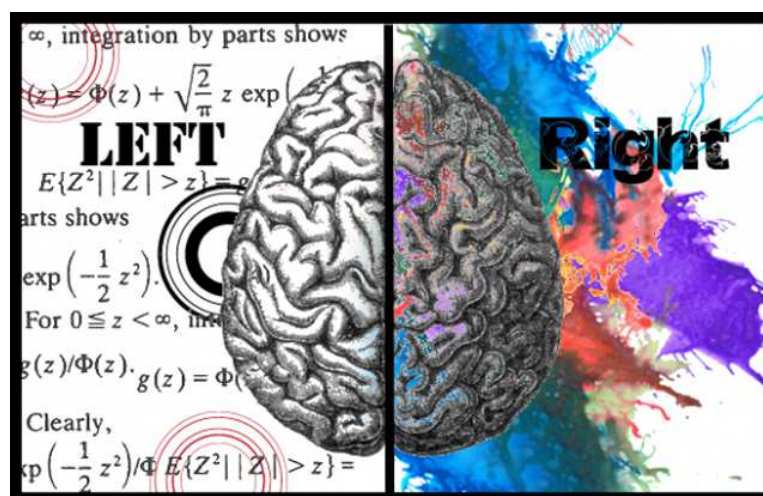
- > **Guter Grund** des Verhaltens von zu betreuenden Menschen
 - > Weil-Methode
 - > Ziele: Zuordnen können, Handlungsmöglichkeiten auffächern
- > Übertragung/Gegenübertragungsphänomene



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 33

Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte

Verstehen und Zuordnen



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 34

Versorgung von Belastungsreaktionen

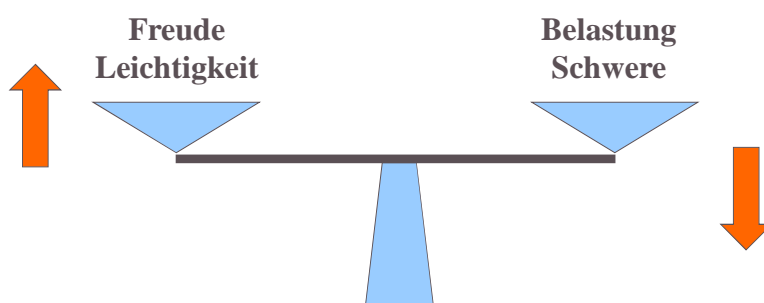
Beachtet werden, Wertschätzung, Bedürfnisorientierung

- > Emotionale Validierung und Versorgung der körperlichen und psychischen Verletzung - **emotionaler Beistand**
- > Entlastung von Schuld- und Schamgefühlen - Mir ist das passiert, weil...
- > **Was brauchst du, um wieder arbeiten** zu können?
- > Was bringst du für **Ressourcen** mit, wie können wir die nutzen?
- > Sicherheitsbedürfnis der Fachkraft steht im Zentrum
- > Regelmässige Gesprächstermine, fixe Termine, direkt nach Grenzverletzung auch ohne Belastungsreaktionen

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 35

Versorgung von Belastungsreaktionen

SPASS UND FREUDE



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 36

Versorgung von Belastungsreaktionen

Körper- und Sinneswahrnehmung



- Verschiedene, gut durchführbare Körperübungen
- Absicht steht im Vordergrund!

Versorgung von Belastungsreaktionen

Körper- und Sinneswahrnehmung

Übung 8

Mit den Füßen stampfen

Und weil du gerade schon so schön dastehst: Jetzt stampfe doch mal tüchtig mit deinen Füßen!
 Rechts – links – rechts – links – immer wieder!
 Stell dir dabei vor, dass du den Boden unter dir feststampfst.
 Am schönsten ist es, wenn du das barfuß machst.
 Besonders gut fühlt sich Stampfen im feuchten Gras an. Oder im warmen Sand.
 Aber ein normaler Fußboden tut's auch – der macht ein schönes kräftiges Geräusch.
 Und bitte keine falsche Scham: Das ist nicht albern, sondern lebenswichtig gegen Durchhängen.
 Stampf dich stark.



Durch Stampfen werden die Nervenendigungen an deinen Fußsohlen besonders stimuliert, das ist ein bisschen wie Klopfmassage. Und dieser Reiz wird über die Nervenbahnen bis zum Gehirn weitergeleitet und stimuliert dort die Areale, die für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft zuständig sind.
 Der gleichmäßige Rhythmus überträgt sich auch auf andere Organe, die einen regelmäßigen Rhythmus brauchen, z.B. das Herz – es beginnt gleich viel kräftiger zu schlagen. Auch das macht dich frischer, aber ebenso kraftvoll und mutiger.
 Wenn du zu einer Besprechung gehst und du dich müde und ausgelagert fühlst: Geh stampfend dorthin, du wirst dynamisch und gut gelaunt dort ankommen. Ein Treppenhaus ist besonders geeignet: Stampf ein paar Stufen hinauf oder hinunter, statt den

Warum Stampfen hilft

Luft zu nehmen. Stampfen bringt genau die richtige Dosis an Adrenalin. Statt literweise Kaffee zum Aufputschen: Einfach stampfen.

Du kannst auch einmal das Gegenteil probieren. Schürfe mit deinen Füßen ganz dicht am Boden dahin: Da fühlst du dich gleich ganz schlapp und lahm. Die körperliche Bewegung wirkt sich unmittelbar auf deinen Gemütszustand aus.

Jetzt kannst du noch Breitbeinigstehen und Stampfen kombinieren: Das ist wie Haka tanzen. Haka ist der Rituallanz der Maori, die sich für einen bevorstehenden Kampf Mut machen. Also stampfe, was das Zeug hält. Stampfen macht dich mutig und happy!

Versorgung von Belastungsreaktionen

Förderung des Kohärenzgefühls

Aaron Antonovsky (1923–1994)

- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht.
Das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann.
Das Gefühl der Handhabbarkeit.
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat.
Das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Steinlin, Dölitzsch, Kind, Fischer, Schmeck, Fegert & Schmid (2017).

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

«Bekomme ein dickes Fell und bewahre ein empfindsames Herz.»

Willy Brandt



Erweiterung der Traumakompetenz

Zertifizierungskurs Traumapädagogik in Basel

Start Oktober 2018

ZERTIFIZIERUNGSKURS
TRAUMAPÄDAGOGIK
UMGANG MIT TRAUMATISIERTEN KINDERN & JUGENDLICHEN IN PSYCHOSOZIALEN HANDLUNGSFELDERN

OKTOBER 2018 BIS JUNI 2020
BILDUNGSZENTRUM BÜRGERSPITAL BASEL



Kinder- und
Jugendpsychiatrische Klinik
UPK
Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel