

# Achtsam durch den Arbeitsalltag in der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe - Selbstfürsorge to go -



Projektarbeit von Ariane Möckel & Nadja Pleines im Rahmen der Weiterbildung „Ressourcenorientierte Traumapädagogik / traumazentrierte Fachberatung“  
2019/2020 Essen

# **Achtsam durch den Arbeitsalltag in der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe**

## **- Selbstfürsorge to go -**

### **Inhaltsverzeichnis**

1. Einleitung	1
2. Definition Selbstfürsorge	2
3. Arbeitsplatz / Zielgruppe	2
4. Projektbeschreibung	3
4.1. Projektentwicklung	3
4.2. Ablaufplan	4
5. Evaluation und Fazit	6
6. Literaturverzeichnis	9
Anhang	10
- Fotos	
- Vorlagen	

## **1. Einleitung**

In unserem Beruf kommt Selbstfürsorge oft zu kurz. Unser Einsatz, unsere Sorgen und Gedanken gehören hauptsächlich den zu betreuenden Familien. Es fehlt häufig das Bewusstsein, dass es uns gut gehen sollte bzw. muss, um gute oder bessere Arbeit leisten zu können. Beispielsweise gehen viele Mitarbeiter\*innen mit Krankheitssymptomen arbeiten (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen u.a.) und achten dabei nicht auf die eigenen körperlichen Warnsignale. Nicht zu vergessen ist in diesem Zusammenhang der wirtschaftliche Faktor bzw. Druck seitens der Einrichtung oder des eigenen Anspruchs. Unserer Erfahrung nach entwickelt sich z.B. ein neues berufliches Bewusstsein selten aus einem selbst heraus, sondern es bedarf vielmehr Anstößen von außen.

In Bezug auf unsere tägliche Arbeit erweckt es den Anschein, dass es eher um Quantität statt um Qualität in der Arbeit geht. Wir möchten mit unserem Projekt einen Beitrag dazu leisten, ein mögliches Umdenken in Gang zu setzen.

Unserer Meinung nach, kann dadurch eine Chance entstehen, wettbewerbsfähig zu bleiben und wirtschaftlich in Krisenzeiten zu bestehen.

Bereits im ersten Block der Weiterbildung entstand - durch eigene Erfahrungen mit den jeweiligen Übungen - der Gedanke, das Projekt „Selbstfürsorge to go“ für unsere ambulanten Teams zu entwickeln.

Durch das Verständnis mit Hilfe des Modells, wie alles zusammenhängt, und sich wechselseitig bedingt (Körper und Geist = Häschen und Denker\*in), erklärt es sich, wie wichtig eine gute stabile Selbstfürsorge für unser Tätigkeitsfeld ist. In der Arbeit der ambulanten Teams der Kinder- und Jugendhilfe ist es notwendig und unabdingbar, handlungs- und schwingungsfähig zu sein bzw. zu bleiben, um adäquat auf die unterschiedlichen Menschen und deren individuelle Hintergründe eingehen zu können und dabei einen breiten Ressourcenbereich zur Verfügung zu haben.

Den Zusatz „to go“ fanden wir hierbei sehr passend, da es in unserer täglichen Arbeit und der damit verbundenen hohen Flexibilität sehr schwer ist, zwischen Terminen durchzuatmen. Daher möchten wir mit unserem Projekt unseren Kollegen\*innen einen Wegbegleiter an die Hand geben, der sie im stressigen Arbeitsalltag bestenfalls daran erinnert, gut für sich zu sorgen.

## **2. Definition Selbstfürsorge**

Bereits zu Beginn der Weiterbildung wurde uns sehr schnell deutlich, dass Selbstfürsorge ein zentraler Punkt im Hinblick auf traumasensibles Arbeiten ist. Denn: „Unser Körper, unsere Stimme, unsere Gefühle, unser Denken, all das ist das Material, das Werkzeug, mit dem wir arbeiten. Nicht mehr und nicht weniger. Wir sollten lernen, es funktional und geschmeidig zu halten“ (Hantke/Görges 2019, S. 8). Wenn uns dies gelingt, können wir auch adäquat auf andere eingehen und somit gute Arbeit leisten. Aber was ist Selbstfürsorge überhaupt:

Luise Reddemann definiert Selbstfürsorge, wie folgt: „Ich verstehe darunter einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit mir selbst und das Erstnehmen meiner Bedürfnisse“ (Reddemann 2005, S. 565).

Diese Definitionen decken sich mit unserem Verständnis von Selbstfürsorge und machen deutlich, dass die eigenen Bedürfnisse der Mitarbeiter\*innen im psychosozialen Arbeitskontext einen hohen Stellenwert haben sollten. Dies bedeutet: wenn es uns gut geht, d.h. Häschen und Denker\*in im guten Kontakt stehen, können wir gute Arbeit leisten oder anders gesagt: wenn wir gut für uns sorgen, können wir auch gut für andere sorgen. Bestätigt und nachhaltig beeindruckt hat uns dabei auch die rezitierte Aussage von Gunther Schmidt „Wir sind es unseren Klienten schuldig, es uns gut gehen zu lassen“ (Gedächtniszitat von Lydia Hantke im 3. Weiterbildungsblock). Ergänzend sollte noch hinzugefügt werden, dass wir es uns letztlich auch selbst schuldig sein sollten, es uns gut gehen zu lassen. Gelingt es, diese Erkenntnis im beruflichen Kontext zu etablieren, besteht die Möglichkeit schwingungsfähiger zu sein und mit Stressfaktoren besser umgehen zu können. Somit gilt, unserer Auffassung nach, auch für die aufsuchende Arbeit innerhalb der Kinder- und Jugendhilfe: „Selbstfürsorge ist [...] kein Beiwerk, sondern ein grundlegendes Erfordernis“ (Hantke & Görges 2019, S. 3).

## **3. Arbeitsfeld / Zielgruppe**

Unser Arbeitgeber ist eine Einrichtung, welche sozialpädagogische Hilfen im stationären, teilstationären und ambulanten Bereich nach SGB VIII §§ 27 ff. anbietet. Hierbei werden Kinder, Jugendliche und deren Familien in unterschiedlichen Lebenslagen unterstützt und begleitet.

Wir arbeiten beide im Bereich der ambulanten Hilfen zur Erziehung. Unsere Arbeit findet überwiegend aufsuchend statt und ist daher, seitens der Mitarbeiter\*innen, mit einer hohen Flexibilität verbunden. Eigene Bedürfnisse müssen aufgrund dessen oftmals zurück gestellt oder unterdrückt werden (z.B. Toilettengang, Pausen allgemein etc.).

Unsere beiden ambulanten Teams bestehen aus Diplom-Pädagog\*innen, Sozialpädagoge\*innen, Erzieher\*innen und ggf. studentische Aushilfen / Praktikanten. Unserer Erfahrung nach, gelingt es vielen unserer Kolleg\*innen nur partiell, gut für sich zu sorgen, d.h. ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ihnen nachzugehen und dementsprechend ihren Arbeitsalltag anzupassen.

## **4. Projektbeschreibung**

### 4.1. Projektentwicklung

Erste Ideen zum Projekt entwickelten wir bereits auf dem Heimweg nach dem ersten Blockseminar. Uns war es wichtig, unseren Kolleg\*innen am Ende etwas „an die Hand zu geben“, was bestenfalls immer „mit dabei sein“ kann. So entstand der Gedanke eines Schlüsselanhängers. Im weiteren Austausch konkretisierte sich diese Idee und unser Projekt „Achtsam durch den Arbeitsalltag in der ambulanten Kinder- und Jugendhilfe - Selbstfürsorge to go“ hatte einen Namen. Mittels einer Präsentation in den jeweiligen Teams wollten wir unseren Kolleg\*innen Denkanstöße geben und über eine spätere Ausgabe der Schlüsselanhänger erneut darüber ins Gespräch kommen.

Es fanden daraufhin diverse Treffen statt, bei welchen wir uns den Ablauf und die Inhalte erarbeiteten. Eine zentrale Bedeutung bekamen dabei auch das Häschen-Denker\*in-Modell und der damit verbundene Ressourcenbereich, um zu veranschaulichen, wie Belastungen und Stress unser alltägliches Handeln beeinflussen können. Des Weiteren wollten wir den Kolleg\*innen konkrete Übungen vorstellen, die gut und mit möglichst wenig zeitlichem Aufwand in unserem Arbeitsalltag integriert werden können.

Unser übergeordnetes Ziel ist es, unseren Kolleg\*innen einen Denkanstoß zu geben, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und bestenfalls zukünftig aktiv gut für sich zu sorgen.

Demnach erfolgte die Auswahl der ausgewählten Übungen nach folgenden Kriterien: Zum einen sollten Übungen zur Prävention, d.h. selbstfürsorglich, Beachtung finden und zum anderen einen reorientierenden Charakter beinhalten. Gelingt es diese beiden Faktoren (Prävention und Reorientierung) im beruflichen Alltag umzusetzen, besteht die Möglichkeit schwingungs-, regulierungs- und konfliktfähiger zu sein.

#### 4.2. Ablaufplan

Die Auswahl der theoretischen und praktischen Inhalte erfolgte unter der Prämisse der Balance zwischen Zuhören und aktivem Erleben.

→ Begrüßung / Einführung in das Thema

Da wir in zwei unterschiedlichen Teams arbeiten, gab es eine kurze Vorstellungsrunde und Erklärung unserer Intention des Projektes.

→ Ressourcenbarometer

Zur ersten Reorientierung und aufgrund der Relevanz hinsichtlich der Thematik „Selbstwahrnehmung“ war es uns wichtig, diese Übung bereits zu Beginn vorzustellen und durchzuführen. Die Übung wurde während der Präsentation nach Bedarf und zudem als Abschlussübung des Projekts eingebaut.

→ Häschen-Denker\*in-Modell, inkl. Ressourcenbereich und Zeitstrahl

Um den Teilnehmer\*innen zu veranschaulichen, welche Wechselwirkungen zwischen Wohlbefinden und Arbeitsleistung entstehen können, wurde zunächst das Modell erklärt. Unser Ansatz war es, zu verdeutlichen, wie der menschliche Körper in Stresssituationen reagiert und wie wichtig dabei das Zusammenspiel zwischen Häschen und Denker\*in ist. Eine nicht unwesentliche Rolle spielte hierbei die Einordnung des Ressourcenbereichs und des Zeitstrahls.

→ Reorientierungsübung (Kreisübung 1-2-3)

Nach dem Theorieteil wollten wir mit Hilfe dieser Bewegungsübung unsere Kolleg\*innen wieder reorientieren, aktivieren und für ein Miteinander motivieren.

→ Wohlfühlzustand

Trotz der Empfehlung seitens der Dozent\*innen, diese Übung nicht im Plenum vorzustellen, entschieden wir uns bewusst dafür, dies mit einer freiwilligen Kolleg\*in umzusetzen. Aufgrund unserer eigenen positiven Erfahrungen damit, wollten wir auch unseren Teilnehmer\*innen die Möglichkeit geben, eine Imaginationsübung zu erleben und das Gefühl eines „Aha-Effekts“ zu spüren. Zusätzlich wurde allen Teilnehmer\*innen angeboten, diese Übung in einem späteren Einzelsetting nachzuholen.

→ Notfallkoffer

Diese Methode ist den meisten unserer Kolleg\*innen in der Arbeit mit, insbesondere psychisch erkrankten, Klient\*innen bekannt. Wir wollten den Blick daher bewusst auf uns als Adressat\*innen lenken und sammelten gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen Beispiele zum Befüllen des eigenen Notfallkoffers. Der Fokus sollte hierbei auf positiven Elementen zur Selbstfürsorge liegen.

→ positive Momente sammeln

Bei der Recherche nach geeigneten Übungen fiel uns diese Übung im Besonderen auf, da sie immer und überall durchführbar ist und den Blick auf positive Alltagsmomente richtet. Noch im Anschluss an die Präsentation erhielten die Teilnehmer\*innen entsprechenden Holzperlen für den direkten Einsatz.

→ Atmen / Lächeln

Diese, unserer Meinung nach, präventive Übung, schien uns ebenso passend für den Arbeitsalltag im ambulanten Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, da der Zeitaufwand sehr überschaubar und die Übung jederzeit ein- und umsetzbar ist.

→ Übung 5-4-3-2-1

In unserem Arbeitskontext kommt es nicht selten vor, dass sich unsere Gedanken um bestimmte Problemsituationen kreisen und wir im Grübel feststecken zu scheinen. Daher schien uns diese Übung angebracht, um eine Reorientierung im Hier und Jetzt zu ermöglichen und bestenfalls einen „neuen“ (Arbeits-)Fokus zu initiieren.

## 5. Evaluation und Fazit

Um unser Projekt überhaupt durchführen zu können, benötigten wir die Zustimmung unserer Teamleiterinnen. Beide schienen von unserer Idee sofort begeistert und zeigten großes Interesse hinsichtlich der Thematik.

Aufgrund der Covid 19-Pandemie planten wir unser Projekt zunächst als „Zoom-Veranstaltung“. Da sich die Situation im Juni 2020 jedoch etwas entspannte und die Vorschriften hinsichtlich Gruppenveranstaltungen seitens unseres Arbeitgebers ab Juli 2020 gelockert wurden, bekamen wir von unseren Teamleiterinnen die Zusage, unser Projekt nun doch „face to face“, in einem entsprechend zur Verfügung gestellten Raum, durchführen zu können. In Folge dessen passten wir unseren Ablaufplan neu an und wählten einige andere Übungen, insbesondere zur Reorientierung, aus, welche wir im Plenum vorstellen wollten.

Während der Anfertigung der Schlüsselanhänger, welche wir allen Teilnehmer\*innen nach Abschluss unseres Projekts überreichen wollen, fiel uns auf, dass die Größe des „Produktes“, die eines gewöhnlichen Schlüsselanhängers deutlich übertraf. Daher entschieden wir uns, dem „Kind einen neuen Namen“ zu geben und taufte es „Wegbegleiter“. Somit kann jeder selbst entscheiden, wie und wo der Wegbegleiter zum Einsatz kommt.

Nach einer Vorbereitungszeit von etwa vier Wochen fand am 02.07.2020 unsere erste Projektvorstellung im Team A statt. Trotz der anfänglichen Nervosität und kleineren Unsicherheiten während der Präsentation, können wir rückblickend sagen, dass uns ein guter Start gelungen ist. Wir konnten auf Zwischenfragen reagieren und erlebten die Teilnehmer\*innen aufgeschlossen und aktiv am Prozess beteiligt. Da wir während der ersten Präsentation bemerkten, dass unsere geplante Durchführungszeit knapp bemessen war, entschieden wir uns für eine Ausweitung der Präsentationsdauer von 1,5 auf 2 Stunden. Demnach fand am 07.07.2020 die zweite Präsentation im Team B statt. Bereits zu Beginn bemerkten wir eine deutlich dazu gewonnene Sicherheit hinsichtlich der Durchführung. Aufgrund der Verlängerung der Präsentationszeit konnten wir gelassener auf Fragen und Anmerkungen eingehen, als noch bei der ersten Projektvorstellung. Auch hier trafen wir auf interessierte und motivierte Teilnehmer\*innen.

Sowohl bei der ersten als auch bei der zweiten Präsentation bemerkten wir, dass unsere Kolleg\*innen schnell den von uns gewünschten „Fokus auf sich“ auf den

Fokus der Klient\*innen verschoben. So gab es bei beiden Gruppen Nachfragen hinsichtlich der Anwendbarkeit im Kontakt mit Klient\*innen und nach entsprechenden Ablaufvorlagen einzelner Übungen. Wir betonten dabei mehrfach unseren Fokus der Selbstfürsorge, erklärten jedoch auch Möglichkeiten der Durchführung im beruflichen Kontext und machten deutlich, dass es unabdinglich ist, die Übungen vor Umsetzung mit Klient\*innen selbst einmal zu „durchleben“ und deren Durchführung einzuüben.

Da es einigen Kolleg\*innen nicht möglich war, an einem der beiden Termine teilzunehmen, fanden im Nachgang noch zwei weitere, komprimiertere Projektvorstellungen mit nur einer Durchführenden statt. Auch hier schien, seitens der Kolleg\*innen, großes Interesse hinsichtlich des Themas zu bestehen. Aufgrund des kleineren Settings war der Austausch dabei deutlich intensiver als im großen Plenum, und es konnte noch individueller auf Zwischenfragen eingegangen werden.

Bei allen Projektvorstellungen fand sich auch je eine Freiwillige zur Durchführung der Übung „Wohlfühlzustand“. Die Rückmeldungen hierbei waren, sowohl durch die aktiv Beteiligten als auch durch die „Zuschauer“, sehr positiv. Keiner der „Probandinnen“ hatte vorab eine Imaginationsübung durchlaufen und somit war eine anfängliche Skepsis bei allen spürbar. Insbesondere einer Kollegin schien der „Fokus auf sich und die eigenen Bedürfnisse“ zu Beginn eher unangenehm. Im anschließenden Reflektionsgespräch teilte sie uns jedoch mit, dass es für den Erfolg der Durchführung durchaus sinnvoll war, genau darauf zu achten, was sie für sich brauchte, um sich bestmöglich auf die Übung einlassen zu können. Dies war für uns eine wichtige Rückmeldung, um den anderen Teilnehmer\*innen zu zeigen, wie essenziell es sein kann, „sich gut zu fühlen“, um eine bestimmte Situation zu meistern. Alle drei Probandinnen schienen für sich etwas Positives aus der Übung mitzunehmen und wirkten im Anschluss sichtlich angetan von dem Erlebten.

Neben diesen Rückmeldungen in Bezug auf die Imaginationsübungen, erhielten wir auch ein durchweg positives Feedback unserer Kolleg\*innen hinsichtlich der gesamten Präsentation. Das uns entgegengebrachte Interesse und die hohe Beteiligung am Prozess (z.B. in Form von Einbringen eigener Erfahrungen) bestätigte uns in der Wichtigkeit des Themas „Selbstfürsorge“ in unserem Arbeitskontext. Unserer Meinung nach scheint es uns, zumindest bei einigen

unserer Kolleg\*innen, gelungen, einen Denkanstoß Richtung „mehr Selbstfürsorge“ zu geben und blicken positiv auf unser Projekt zurück. Die dadurch gemachten Erfahrung und die intensivere Beschäftigung mit dem Thema trugen nicht nur zur Festigung unseres Theorieverständnisses sondern auch zu mehr Sicherheit bei der Durchführung bestimmter Übungen bei.

Rückblickend konnten wir für uns feststellen, dass uns die Projektarbeit einen großen Schritt näher zu einer traumsensiblen Arbeitshaltung gebracht hat.

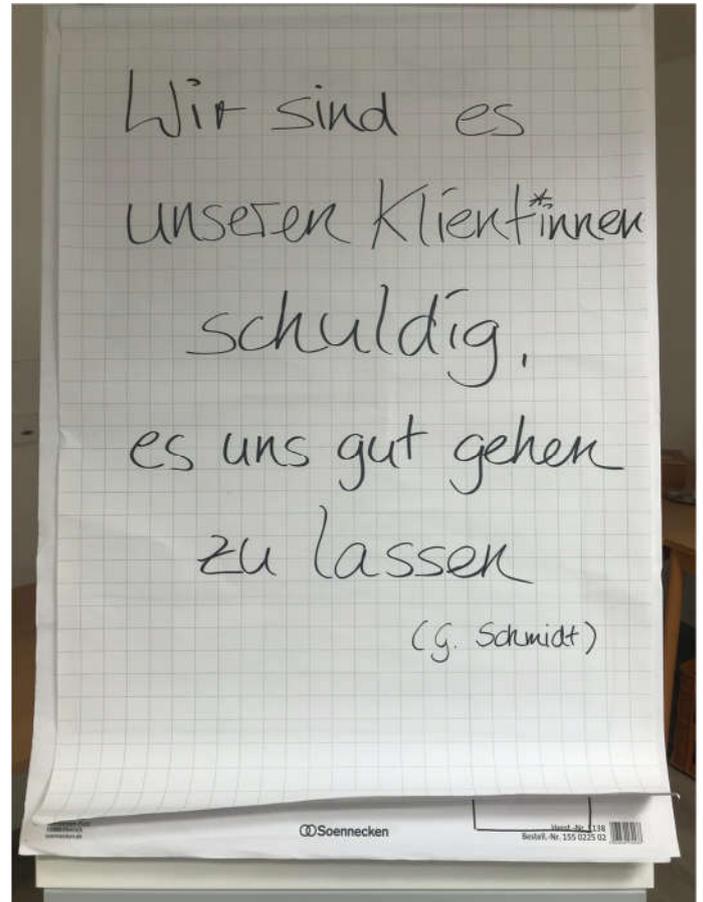
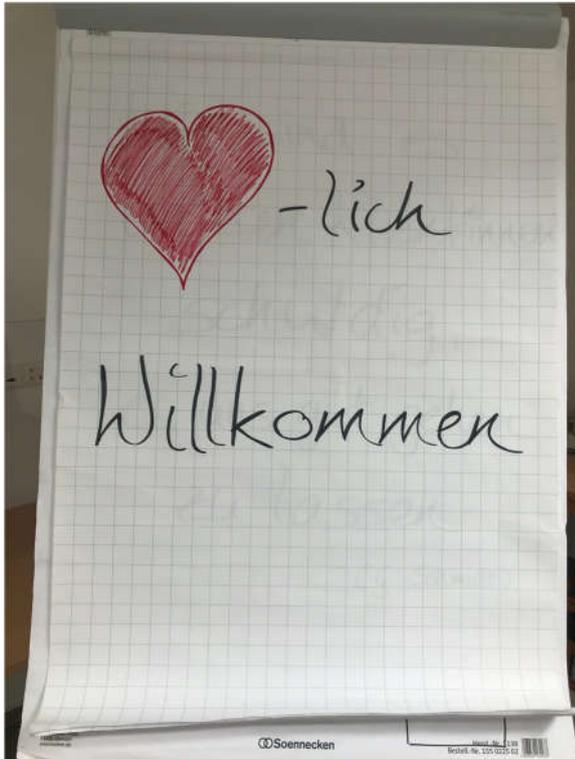
## **6. Literaturverzeichnis**

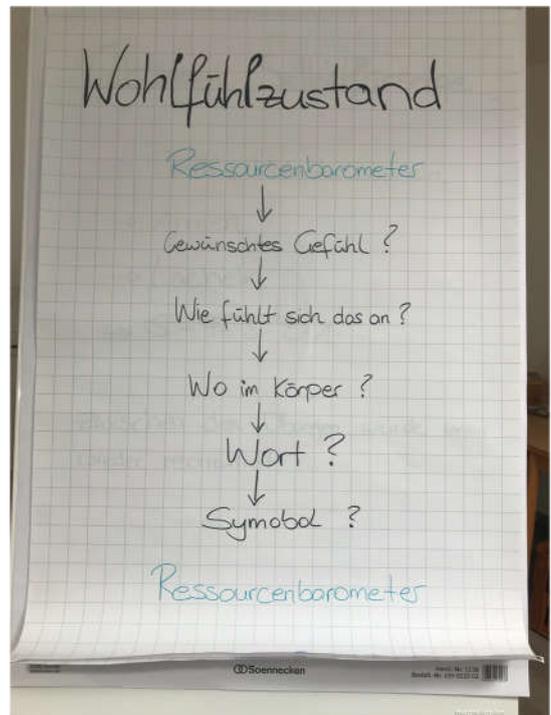
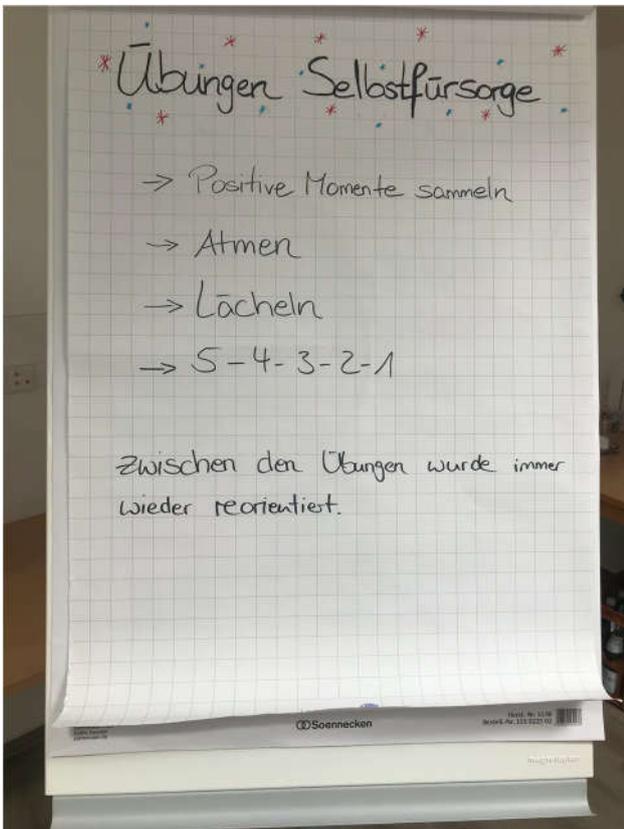
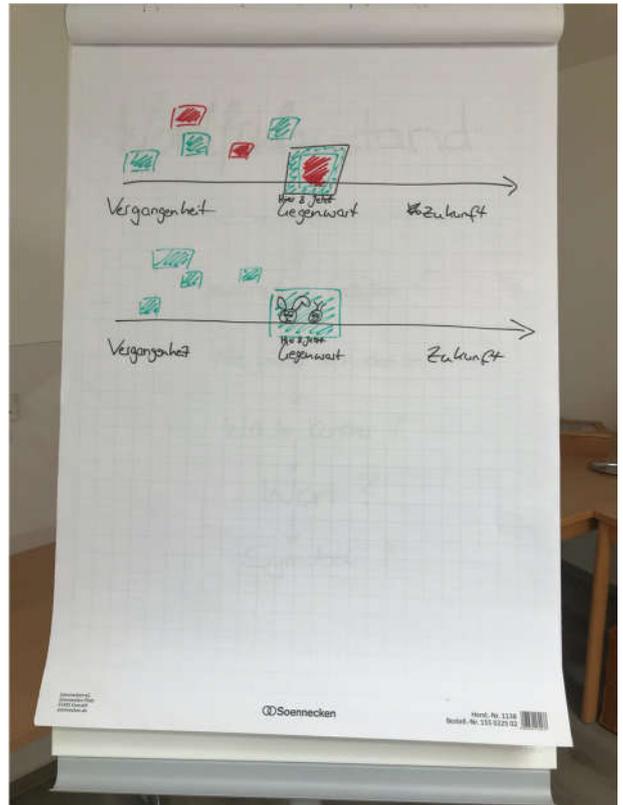
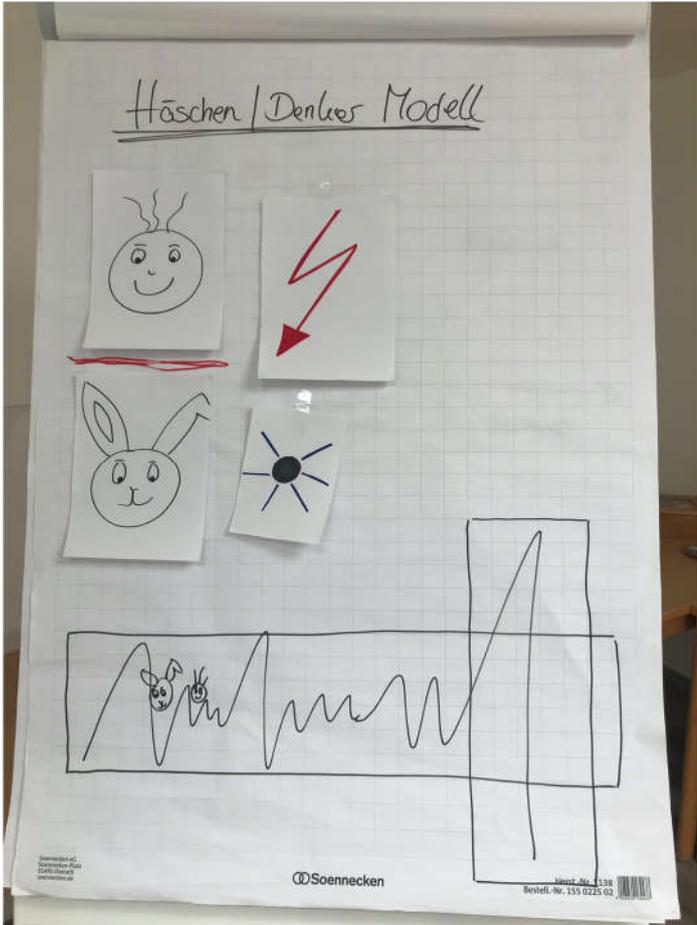
Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim (2012): Handbuch der Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.

Hantke, Lydia / Görge, Hans-Joachim (2019): Ausgangspunkt Selbstfürsorge. Strategien und Übungen für den psychosozialen Alltag. Paderborn: Junfermann.

Reddemann, Luise (2005): Selbstfürsorge in O.F. Kernberg, B.Dulz und J. Eckert  
Wir: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf (S. 563 – 569)  
Stuttgart: Schattauer

# Anhang







Farbbeispielkarten zum Wohlfühlzustand  
Holzperlen für „Schöne Momente“  
Schokolade zur Reorientierung zwischendurch



Wegbegleiter zur „Selbstfürsorge to go“

 <p>Notfallkoffer</p>	<p>Wohlfühl- zustand</p>	 <p>positive Momente sammeln</p>	<p>5-4-3-2-1</p>
<p>Beispielsweise füllen mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bild von deinen Liebsten</li> <li>• Urlaubspostkarte</li> <li>• Symbol</li> <li>• Lieblingsfarbe</li> <li>• Snack (süß/sauer/salzig)</li> <li>• ....</li> </ul>	<p>Gewünschtes Gefühl? ↓ wie fühlt sich das an? ↓ Wo im Körper? ↓ Farbe? ↓ Wort? ↓ Symbol?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein paar Perlen in eine Hosentasche</li> <li>• für jeden pos. Moment/ Situation eine Perle in die andere Hosentasche</li> <li>• Vor Feierabend Perlen rausholen + an pos. Situationen denken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augen ruhen auf einem Punkt oberhalb der Blickhöhe</li> <li>• Augen offen halten</li> <li>• 5x  = sehen</li> <li>•  = hören</li> <li>•  = spüren</li> <li>• 4x ....</li> <li>• 3x ....</li> <li>• 2x ....</li> <li>• 1x ....</li> </ul>

# VORLAGE

# WEGBEGLEITER

<p>Häschen/Denker Modell</p>				<p>Ressourcenbarometer</p>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je höher die Zahl, je besser können unsere Ressourcen abgerufen werden + sind flexibler handlungs- und schwingungsfähig</li> <li>• Reorientierung im Hier &amp; Jetzt</li> </ul>
<p>Atmen!</p>	<p>Bitte lächeln!</p>	<p>SELBSTFÜHR- SORCE to go!</p>	<p>Pause STOP machen</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstes Atmen</li> <li>• 3 sek. einatmen</li> <li>• 5 sek. ausatmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitte 1 min. lächeln pro Tag</li> <li>• z.B. einen wecker als Erinnerung stellen</li> </ul>			<p>Beispielsweise beim bewussten Essen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen betrachten → welche Form / Farbe</li> <li>• Bewusst im Mund wahrnehmen → welches Geschmacks → welche Konsistenz</li> <li>• Hat es geschmeckt?</li> </ul>