

Selbstfürsorge – Projekt

- Abschlussbericht -

**Weiterbildung 2018
Ressourcenorientierte Traumapädagogik und
Traumazentrierte Fachberatung**

Institut Berlin

Eingereicht von:

Jana Johannson, Harzer Str. 87, 12059 Berlin
jana.johannson@directbox.com

Einleitung/ Ausgangslage

Ich bin seit 2015 in einer Beratungsstelle für ehemalige Heimkinder als Beraterin im Rahmen der Fonds Heimerziehung tätig. In diesem Rahmen habe ich bis zum 31.12.2018 Menschen zu möglichen Fondsleistungen beraten, sie beim Bewältigen der (überbordenden) Bürokratie unterstützt und diverse psychosoziale Beratungs- und Selbsthilfeangebote begleitet.

Die Menschen, denen mein Team und ich in diesem Kontext begegnet sind, haben zwischen 1949 und 1975 (West)/ 1990 (Ost) in Kinderheimen gelebt und zum Teil schwerste Gewalt- und Missbrauchserfahrungen machen müssen. In Ost und West ist die Einweisungspraxis in der Regel ohne Mitspracherecht der Kinder und Jugendlichen von den Jugendämtern vollzogen worden; zum Teil mit heute nur schwer nachvollziehbaren und teilweise konstruierten Begründungen. Institutionelle Willkürerfahrungen haben die meisten dieser Menschen in Kindheit und Jugend machen müssen; Erfahrungen, die bis heute nachwirken und das Verhältnis zu jeder Form staatlicher Behörden oder „offizieller“ Stellen, wie unserer, negativ geprägt haben. Die Belastungen und Traumata dieser Menschen sind in der Regel über Jahrzehnte unbearbeitet geblieben, weil bis zum Jahr 2008 (der Film „Die unbarmherzigen Schwestern“ gab die Initialzündung) denen, die über ihre Erfahrungen öffentlich sprechen wollten, niemand geglaubt hat.

Im Jahr 2012 – dem Jahr der Eröffnung der Fonds Heimerziehung – wurden bundesweit Beratungsstellen eingerichtet und aufgrund von Schätzungen zur Anzahl der Betroffenen mit Mitteln und Personal ausgestattet. Für Berlin wurden ca. 600 Betroffene berechnet – tatsächlich haben sich über 6000 Menschen angemeldet; auch das nur ein Bruchteil der tatsächlichen Anzahl.

Der fortdauernde Anmeldeandrang führte zunächst zu Chaos und alsbald zu einer kurzfristig festgesetzten Anmeldefrist (2014). Bis zum Dezember 2018 erkundigten sich wöchentlich zwischen 2 und 10 Betroffenen nach der Möglichkeit sich für die Leistungen anzumelden; zu spät.

Die seelischen Belastungen und das Misstrauen der Menschen in jede Art von Schreibtischsetting sind ebenso hoch, wie der Bedarf an Beratung, Begleitung und Selbsthilfeangeboten. Durch die häufige Verweigerung von Bildung sind viele der Menschen zudem ökonomisch an den Rand der Gesellschaft gedrängt worden und über die Jahre durch Armut, Ängste und Sucht oftmals auch sozial isoliert. Die Arbeit erforderte ein hohes Maß an Flexibilität, Unkonventionalität (z.B. Setting, Ansprache) und Beziehungsarbeit. Hinzu kam eine immense Fülle an tragischen (Lebens-)Geschichten, die mir von Zeit zu Zeit die Luft abschnürte.

Es dauerte etwa zwei Jahre, bis ich die heftigen Erschöpfungserscheinungen wirklich als solche wahrnahm und darüber nachdachte, wie ich diese Arbeit bewältigen kann, ohne dabei „vor die Hunde zu gehen“. Das war der Zeitpunkt, an dem ich eine traumaspezifische Weiterbildung in Betracht zog und mich über die Inhalte einer solchen Weiterbildung informierte. Bis dato ging ich davon aus, dass ich einfach zu wenig traumaspezifisches Wissen habe und mir die Erfahrung im Umgang mit traumatisierten Menschen schlichtweg fehlt. Von Selbstfürsorge als wichtigen Bestandteil meiner Professionalität hatte ich zu diesem Zeitpunkt noch keine Idee. Vielmehr dachte ich, dass ich grundsätzlich weniger belastbar bin als Andere, weil ich eine chronische Erkrankung habe, die mich zusätzlich belastet.

Ziel des Projektes

Im Rahmen der Weiterbildung habe ich viel darüber erfahren, was Trauma bedeutet/ bedeuten kann; vor allem aber, dass Selbstfürsorge ein unverzichtbarer Teil der Arbeit ist, um diese Arbeit engagiert und ambitioniert, professionell und mit der nötigen Distanz zu den Geschichten der Menschen, den vielen beschädigten Leben und der gesellschaftlichen Dimension des Ganzen machen zu können.

In diesem Jahr hat sich jedoch auch das Arbeitspensum für ich nochmals erhöht: Unser Team beschloss eine Konzeption für ein Folgeprojekt nach Ende der Fonds Heimerziehung zu entwickeln, was den einstigen Zielen von individueller und gesellschaftlicher Aufarbeitung und notwendigen Unterstützungsangeboten näher kommt, als es die Fonds mit ihrem zuletzt rein bürokratischen Fokus zu leisten vermochten. Diese Konzeption war neben dem Beratungsalltag meine Hauptaufgabe. Meine Motivation gemeinsam mit einer Gruppe aus Betroffenen und Hauptamtlichen eine gemeinsame Konzeptentwicklung zu gestalten war hoch, brachte mich aber an den Rand meiner Belastbarkeit. Im August wollte ich am liebsten alles hinschmeißen, weil ich einfach nicht mehr konnte. Es war ein herrlicher Sommer, aber mich begleitete tagtäglich ein inneres Flattern, ich schlief wenig und war an einem persönlichen und beruflichen Tiefpunkt angekommen.

Das war der Zeitpunkt, an dem ich mich entschied im Rahmen der Weiterbildung (die zu diesem Zeitpunkt für mich kein Gewinn, sondern nur noch eine weitere Belastung war) ein Selbstfürsorge-Projekt zu entwickeln. Die grundsätzliche Fragestellung war schnell gefunden: „Ist dieser Job für mich mit meinen individuellen Voraussetzungen (chron. Erkrankung) überhaupt zu leisten und kann eine aktive Selbstfürsorge meine

Belastungswahrnehmung verändern?“ Das Projekt sollte mir als Entscheidungshilfe dienen; Entscheidungshilfe insofern, als dass ich mir nach einem Zeitraum von 10-12 Wochen aktiver Selbstfürsorge die Frage beantworten können wollte, ob es ein Weiter im Folgeprojekt für mich geben wird oder ich mich beruflich neu orientieren werde.

Ideen zur Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Bei der Sammlung von Ideen, die in meinen Arbeitsalltag passen könnten, wurde mir erstmals wirklich bewusst, dass ich – bei der Arbeit angekommen - in einem Paralleluniversum versinke. Ich bin bzw. war innerlich so sehr bei der Arbeit, dass ich regelmäßige Pausen, Essen, Wasser, ja, mich selbst völlig vergessen habe. So schlimm hatte ich mich selbst nicht eingeschätzt und merkte, dass ich mich vor dem Hintergrund des neuen Wissens aus der Weiterbildung noch inkompetenter fühlte, als zuvor. Ich hatte mittlerweile aber wirklich genug vom Tiefseetauchen und wollte wieder konstruktiv und aktiv werden.

Basierend auf zwei Fragen entwickelte ich folgende Ideen:

1.) *Wie kann ich meinen Arbeitsalltag selbstfürsorglich strukturieren und mir während der Arbeit selbst gewahr sein und auch bleiben?*

- Arbeitsweg bewusst entspannt gestalten
- Regelmäßige Pausen 14:00/ 16:00/18:00
- Mittagspause außerhalb der Räumlichkeiten
- Spaziergang, wenn das Wetter passt
- Nicht rennen, sondern gehen

- Wasser oder Tee am Schreibtisch und im Beratungsraum
- Regelmäßig essen; kein Junk
- Keine Überstunden mehr; Nein sagen
- Kurze Atemübungen, z.B. Wechselatmung

Im 6. Block steuerte die Gruppe noch viele wunderbare Ideen bei; einige habe ich umgesetzt:

- Timer stellen, um durch kurze Bewegungseinheiten, wie Schulterkreisen, körperliche Entspannung zu finden, das Ressourcenbarometer, um sicher im Hier und Jetzt zu sein oder die 5-4-3-2-1-Übung zu machen
- Obstschale im Büro
- Bildschirmschoner und Karten mit „Atme“ und „Halt mal inne!“ an Orten verteilen, an denen ich oft bin
- Telefon stumm schalten, damit ich mich auf eine Sache konzentriere

2.) *Was kann ich privat tun, um mich zu entspannen und zu stärken?*

- wieder mehr Bewegung; regelmäßig Yoga, Sport
- TCM zur Linderung von Symptomen (Akkupunktur, chinesische Kräuter)
- Meditation/ MBSR-Programm
- ausreichend schlafen
- wieder mehr kreativ sein; Projektideen wirklich mal umsetzen

Und aus dem Fortbildungsschwarm:

- Fokus bewusst ändern: am Abend drei Dinge erzählen, die heute schön waren – dankbar dafür sein

Durchführung und Erfahrungsbericht

Viele der Ideen habe ich umgesetzt, andere verworfen, weil ich aufgrund der Fülle recht schnell in „Selbstfürsorgestress“ geriet. Die ersten drei Wochen im Oktober musste ich mich langsam an die Umstellung meines Arbeitsalltags gewöhnen; manchmal war ich richtig genervt. Als ich die einzelnen Aktionen aber auf jene reduzierte, die mich innerhalb der drei Wochen merklich entspannten und stärkten, konnte ich eine gewisse Selbstfürsorgerroutine entwickeln und ernsthaft davon profitieren.

Ein Arbeitstag, der „planmäßig“ lief (es gab auch Tage, an denen es nicht idealtypisch lief), gestaltete sich in etwa so:

Ich steige 11:15 Uhr in den Bus (ich nehme nun immer den längeren, aber entspannteren Weg) und übe eine Atemtechnik; meistens den verbundenen Atem, weil er öffentlichkeitsstauglicher ist, als die Wechselatmung. Das entspannt ungemein, lenkt ab und führt dazu, dass ich erst mit der Arbeit beginne, wenn ich bei der Arbeit angekommen bin, statt mich auf dem Weg bereits gedanklich in die Arbeit zu stürzen. Als ich im Oktober und November an einem kleinen Recycling-Kunst-Projekt zu arbeiten begann, skizzierte und malte ich oft, versuchte die Atemübungen aber dennoch recht häufig zu machen. Bei der Arbeit angekommen, stellte ich mir im stündlichen Rhythmus den Timer, um mich für 1-2 Minuten zu bewegen; mal Schulterkreisen, mal

Hüpfen, mal Dehnen. Obwohl stündliche Unterbrechungen sehr herausfordernd für mich waren und manchmal auch unpassend, haben sie mir von allen Übungen mit Abstand am meisten gebracht. Durch das ständige Sitzen, bin ich üblicherweise am Abend völlig verspannt; nun nicht mehr. Das ist Gold wert! Meine erste Pause ist die Mittagspause um 14:00, die jetzt meist mit Kolleg*innen außerhalb der Arbeit verbringe. Früher habe ich das nicht sehr oft gemacht, weil es mir schlichtweg zu teuer war (und eigentlich noch immer ist) und bei meinem Gehalt keine Dauerlösung sein kann. Hier müsste ich mir für Wintermonate künftig etwas einfallen lassen; im Sommer ist es ja eher die bessere Wahl in der Sonne eine Stulle zu essen. Die anderen beiden Pausen sind kürzer; meistens trinke ich dann Tee oder esse einen Apfel, Kekse oder Nüsse. Regelmäßiges Essen und Trinken war mir früher während der Arbeit gar nicht wichtig; ich aß, wenn mal Gelegenheit dazu war. Wie gesagt, ich versank so in der Arbeit, dass ich Hunger, Durst und Verspannungen gar nicht wirklich wahrnahm. Obwohl es so albern und banal klingt auf regelmäßiges Essen und ausreichend Wasser zu achten; es ist mir in den letzten Jahren in der Beratungsstelle tatsächlich fremd geworden und ich freue mich, dass die Konzentration und das Energielevel in den Abendstunden nicht mehr völlig bei Null sind, seit die regelmäßigen Pausen quasi automatisch zum ausreichenden Essen und Trinken führen. Was mir sehr wichtig war und gleichzeitig wirklich schwer fiel, war es Grenzen zu setzen; d.h. Nein zum dritten Beratungstermin in einer Woche am späteren Abend zu sagen, Nein zu sagen, wenn Kolleg*innen nach Feierabend noch dies und jenes besprechen wollten; Nein zu weiteren Überstunden zu sagen. So kam ich pünktlich nach Hause und bekam meistens ausreichend Schlaf. Im Dezember schaffte ich es sogar die Hälfte meiner angesammelten Überstunden abzubauen, was zu drei sehr kurzweiligen Wochen führte, die ich wirklich gebraucht habe. Die 5-4-3-2-1-Übung habe ich eher

selten genutzt, weil ich durch die Selbstfürsorgetoutine, die sich nach etwa 4-5 Wochen entwickelt hatte, relativ stressfrei durch meinen Arbeitsalltag gehen konnte und auch in schwierigen Klient*innenkontakten nur selten in Stress geriet. Das Ressourcenbarometer war – auch durch die stetige Übung in der Weiterbildung – ein häufiger Begleiter; mittlerweile sogar öfter in privaten Situationen.

Fast drei Monate habe ich dieses kleine, aber feine Selbstfürsorge-Programm in meinen Arbeitsalltag integriert und kann rückblickend sagen, dass die Überlastungsgefühle deutlich zurückgingen, ich weniger schlecht gelaunt von der Arbeit kam und auch wieder motivierter bei der Sache war. Mit einer Einzelsupervision bei unserer Teamsupervisorin Britta Woltereck im Dezember habe ich die Möglichkeiten und Grenzen von Selbstfürsorge und erkrankungsbegleitender Maßnahmen nochmal reflektiert und resümiert. Das war sehr hilfreich und lässt mich nicht völlig ohne Sorge, aber dennoch recht zuversichtlich in das nächste Jahr schauen.

Was aber eben bleibt, ist eine dauerhaft höhere Belastung durch die chronische Erkrankung. Das erfordert - wie man es auch dreht und wendet – einen höheren Einsatz an Ressourcen, auch, wenn mir das überhaupt nicht passt und ich nach mehr als 20 Jahren immer noch nicht recht akzeptieren mag, dass es ist, wie es eben ist. So wären wir bei den Strategien im Privatleben: Ich habe in den letzten Monaten wieder verstärkt die Behandlung im Zentrum für traditionelle chinesische Medizin in Anspruch genommen. 1 mal im Monat gehe ich nun wieder zur Akkupunktur und nehme täglich eine Kräutermischung zu mir. Meine Symptomatik lässt sich damit ein wenig lindern und die psychische Verfassung verbessert sich enorm. Warum habe ich das nicht früher genutzt? Von 2015- 2017 bin ich zweimal im Monat dort in Behandlung

gewesen. Der Grund, weshalb ich es in diesem Jahr nicht tat, ist ganz banal: Die Kosten wurden mir einfach zu hoch. Zum Glück gibt es einige Dinge, die ich ohne finanziellen Aufwand noch tun kann und in den letzten 3 Monaten auch – so gut, wie möglich – getan habe. In erster Linie war es mir wichtig mich wieder mehr zu bewegen. Während ich fast 15 Jahre lang Yoga praktizierte, wie Zähneputzen – es gehörte einfach dazu – geriet diese, meine „Wundermedizin“ in Laufe der Jahre total unter die Räder. Das wollte ich mir zurückholen, eine gute Zeit zum Üben finden und wieder eine Routine etablieren. Das fiel mir deutlich schwerer, als die Selbstfürsorgetoutine im Arbeitsalltag. Ich nahm mir 3-4 mal wöchentlich vor zu üben; wenn ich gut war, schaffte ich es 3 mal; in der Regel eher 1-2 mal. Disziplin ist nicht das Highlight meiner Eigenschaften. Aber immerhin; ich bin wieder am Ball und es wird besser. Etwas besser verhielt es sich mit dem Schlafverhalten. Darauf habe ich sehr geachtet und habe es sehr genossen – so es mir gelang - nach 8 oder sogar 9 Stunden aufzuwachen und mich wirklich ausgeschlafen zu fühlen. Eine Kollegin in der Weiterbildung schlug vor am Abend zu Hause nicht die ärgerlichen, sondern explizit von drei schönen, gelungenen oder lustigen Situationen des Tages zu erzählen und innerlich dafür dankbar zu sein. Um ehrlich zu sein, war das ein echtes Aha-Erlebnis und hat mir ziemlich deutlich vor Augen geführt, dass ich – ganz anders, als beruflich - privat derzeit nicht wirklich gut darin bin einen positiven Fokus zu setzen. Verrückt, dass das beruflich im Kontakt mit Klient*innen quasi selbstverständlich ist; in stressigen Zeiten privat aber unbemerkt völlig verloren gehen kann. Ich wünsche mir sehr, dass ich mir dieses kleine Abendritual, was sich nebenbei auch positiv auf die Laune meines Liebsten auswirkt, erhalten kann. Ein weiterer Wunsch war es wieder mehr kreativ, mit den Händen tätig zu sein, weil dies in Zeiten des ewigen Sitzens kaum noch eine Rolle gespielt hat, mir aber Kraft und Freude gibt. Im Oktober habe ich in meinem

Ideenbuch geblättert und dort ein paar Notizen und Skizzen zu einem Vorhaben nur aus Stoffresten gefunden. Der Plan ist zwei Sitzkissen und eine Couch neu zu polstern und diesen Stoff aus bunten Stoffresten herzustellen. Dazu habe ich in den letzten 2 Monaten ein paar Verarbeitungs-, Material- und Haltbarkeitstests gemacht. Ich habe kleinere, etwa 15x30cm große Stoffstücke hergestellt und etwas experimentiert. Ich habe aus diesen Stoffen Gebrauchsgegenstände, wie kleine Taschen und Tabakbeutel genäht und an Freunde verschenkt, die sich jetzt in puncto Haltbarkeit durch täglichen Gebrauch bewähren müssen. Das Zwischenfazit motiviert mich richtig das Projekt in die Tat umzusetzen; die Zeit dafür werde ich 2019 fest einplanen.

Fazit

Die Frage, die ich mir am Ende meines Selbstfürsorge-Projektes beantworten wollte – „Gibt es ein Weiter für mich im Folgeprojekt?“ – beantworte ich mit Ja. Ich hab Lust das bislang Theoretische gemeinsam mit meinen Kolleg*innen in die Tat umzusetzen. Den Zuschlag für das Projekt haben wir vom Senat erhalten; ein erster Erfolg in einem gemeinsam mit Betroffenen entwickelten Projekt, der mich und alle Beteiligten sehr motiviert es auch gemeinsam umzusetzen.

Die Weiterbildung und das Selbstfürsorge- Projekt hat mir aber mehr als deutlich gezeigt, dass Selbstfürsorge ein wichtiger und vor allem kontinuierlicher Teil meiner Arbeit sein muss – im Sinne guter Arbeit und meiner Gesundheit. Das wird mir nicht immer leicht fallen, aber ich fühle mich gerüstet, weiß künftig, was zu tun ist, wenn es mal wieder zu viel wird. Deshalb ist es mir wichtig Danke zu sagen für den Input, die gute Begleitung und die nachhaltig nutzbare Infrastruktur durch Website und Kontaktdaten der Kolleg*innen, die den Teilnehmer*innen auch nach Ende der Weiterbildung erhalten bleibt.

Anhang: Recycling-Projekt 2018



