

**Mitempfindensmüdigkeit
verhindern!**

**Sekundärtrauma, Psychohygiene und
Burnout-Prophylaxe in der Arbeit mit
traumatisierten Menschen**

Michaela Huber
Text erhältlich auf der Website
www.michaela-huber.com

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 1

Literaturempfehlungen

- Saakvitne, Karen W. und Pearlman, Laurie Anne (1996): Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization, NY: W.W. Norton
- Huber, Michaela (2003): Wege der Traumabehandlung, Kapitel 19: Psychohygiene: Die Mitempfindens-Müdigkeit verhindern, Paderborn: Junfermann
- Stamm, Beth H. (2002): Sekundäre Traumastörungen. Paderborn: Junfermann

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 2

Begriffe

- **Stellvertretende Traumatisierung** (vicarious traumatization): Durch Übertragung, aber auch durch die Menge und Dauer an Arbeit mit traumatisierten Menschen entstehende Probleme
- **Mitempfindens-Müdigkeit** (compassion fatigue): Abstumpfung der Gefühlswelt als Selbstschutz
- **Sekundäre Traumatisierung**: Frühere eigene Belastungen werden aktiviert durch den Umgang mit Traumatisierten.

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 3

Kernproblem

- Der Umgang mit traumatisierten und anderen schwer belasteten Menschen kann sich auf die Persönlichkeit der HelferIn auswirken, und zwar auf
- Ihre Identität
- Ihre Weltanschauung
- Ihre seelischen Bedürfnisse
- Ihr Umgang mit Gedächtnisinhalten.

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 4

Stellvertretende oder sekundäre Traumatisierung heißt

- Veränderung der inneren Erfahrungswelt der BeraterIn/TherapeutIn aufgrund des empathischen Umgangs mit Menschen in Krisen und deren Traumamaterial.
- „Wenn wir unser Herz öffnen und der Geschichte einer Person zuhören, die zutiefst verletzt oder verraten wurde, dann werden unsere gesamten Überzeugungen infrage gestellt und wir müssen uns ändern.“ (S&P)

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

5

Sind unsere KlientInnen schuld?

- Nein, niemand „tut uns das an“, sondern es handelt sich um die zutiefst menschliche Konsequenz dessen, dass wir uns kümmern, dass wir liebevoll sind, dass wir hinschauen und uns mit der Wirklichkeit von Gewalt, Trauma und menschlichem Leid auseinandersetzen.

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

6

Folie 7

Die „konstruktivistische Selbstentwicklungstheorie“ vom Traumatic Stress Institute, Kanada

- Folgende Aspekte des Selbst werden durch den Umgang mit Traumatisierten beeinflusst:
 1. **Bezugsrahmen:** Identität, Weltbild, Spiritualität
 2. **Fähigkeiten des Selbst:** Affektmodulation, positives Selbst-Gefühl, Bindung

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

7

Folie 8

Weitere Dimensionen des Selbst, die durch Umgang mit Traumatisierten beeinflusst werden

- 3. **Eigene Ressourcen:** Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, zwischenmenschliche und selbstbeschützende Fähigkeiten
- 4. **Psychische Bedürfnisse und Überzeugungssysteme:** Sicherheit, Wertschätzung, Vertrauen, Kontrolle, Intimität
- 5. **Gedächtnis und Wahrnehmung:** verbales, bildliches, affektives, somatisches, zwischenmenschliches...

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

8

Wenn das innere Gleichgewicht gestört ist

- Scheinen Gefühle überwältigend: Weinkrämpfe, Wutausbrüche, Ungeduld, Frustration, Ängste, Lustlosigkeit...
- Zieht man sich emotional zurück: fühlt sich betäubt, hart, distanziert, von sich entfremdet .
- Es entsteht eine Distanz zum Inneren und zu anderen wichtigen Menschen.
- Gefühle von Sinnlosigkeit und Unglücklichsein stellen sich ein: Es hat alles keinen Zweck...

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

9

Faktoren die zu den sekundären Traumafolgen beitragen können:

- 1. In den KlientInnen
- 2. In den HelferInnen
- 3. Im sozialen, organisatorischen und politischen Kontext

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

10

1. In den KlientInnen

- Wenn sie komplex traumatisiert sind, haben sie zahlreiche Probleme und eine chronifizierte „Erlernte Hilflosigkeit“.
- Sie haben eine Phobie vor dem Trauma und unrealistische Erwartungen, wir HelferInnen würden ihre Symptome „wegmachen“.
- Sie leiden zutiefst und tun uns sehr leid.
- Sie taumeln von Krise zu Krise.
- Sie haben Bindungsstörungen, die wir „abkriegen“. Sie misstrauen uns, sind dafür aber eng mit ihren (ehemaligen) Tätern verbunden.
- Sie verletzen sich selbst, hassen sich, sind verzweifelt und werden immer wieder suizidal.

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

11

2. Wir HelferInnen

- Haben überhöhte Erwartungen an uns selbst.
- Kennen Trauma auch selbst, und so werden wir immer wieder erinnert.
- Haben ebenfalls merkwürdige „Bewältigungsstrategien“ (Alkohol, zuviel Arbeiten, emotionale Betäubung, soziale Isolation...)
- Werden oft „ins kalte Wasser geworfen“ und allein gelassen.
- Schämen uns, Supervision oder Therapie zu brauchen.
- Kommen uns immer wieder „dumm“ und unqualifiziert vor.

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

12

3. Unser Umfeld

- Leugnet oder unterschätzt Trauma und die Folgen.
- Will kein Geld für adäquate Unterstützung, Beratung, Begleitung, Therapie... zahlen.
- Findet Opfersein „uncool“ und Gewalt interessant.
- Behandelt Opfer ohne Respekt und ohne ihre Würde zu achten.
- Arbeitgeber verdichten die Arbeit: Immer mehr immer schwerer beeinträchtigte KlientInnen, immer weniger Zeit, immer weniger Geld...

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

13

Sekundäre Traumafolgen sind

- Ein Anschlag auf unseren Optimismus, unseren Humor, unsere Hoffnung, unseren Idealismus, unseren Schwung – auf alles, was uns geholfen hat, die schwere Aufgabe anzupacken.
- Eine Quelle von Zynismus, Abstumpfung, Selbstvernachlässigung, Overinvolvement, Verzweiflung und Aufgeben.
- **DAS DÜRFEN WIR NICHT ZULASSEN!!**

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

14

Selbsteinschätzung in Prozentangaben

1. Wie hoch ist mein Anteil selbstbestimmter, selbst gewählter Arbeit?
2. Mein Anteil von Kurzzeit-, Krisen-, Langzeit-Arbeit mit KlientInnen?
3. Mein Anteil der Arbeit, die ich mag?
4. ... für die ich mich gut gerüstet fühle?
5. ... mich kompetent und befähigt fühle?
6. ... der meinen Überzeugungen und Wertvorstellungen entspricht?

2.10.2007Copyright: Michaela Huber15

Einschätzungen zur Klientel

- Wie viele KlientInnen sehe ich
 - a) Pro Tag
 - b) In der Woche?
- Wie vielfältig/ausgeglichen ist meine Arbeit?
Nur schwer Traumatisierte oder...?
- Mit welchen KlientInnen arbeite ich besonders gern? Warum?
- Mit welchen KlientInnen fällt es mir besonders schwer zu arbeiten? Warum?

2.10.2007Copyright: Michaela Huber16

Unterstützung

- Bekomme ich von der Leitung genug Unterstützung?
- ... von KollegInnen?
- ... von der SupervisorIn?
- ... aus anderen Quellen bei der Arbeit?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 17

Was ist mit mir?

- Bin ich gut genug aus- und fortgebildet?
- Habe ich gegenwärtig besonderen Stress?
- Habe ich selbst schon genug Therapie gemacht?
- Gibt es derzeit Probleme in meiner Partnerschaft/Familie?
- Wie viel Prozent meiner Energie fließt in meine Arbeit, wie viel in mein Privatleben?
- Wie hoch ist derzeit meine Arbeitszufriedenheit?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 18

Finanzielle und politische Faktoren

- Gibt es drohende finanzielle Probleme im Beruf? (mit der Beratungsstelle, der Therapie-Finanzierung etc.)
- Wie sehr fühle ich mich in meinem sozialen Umfeld/meiner Institution unterstützt?
- Wie betrachtet mein soziales Umfeld die Menschen, mit denen ich arbeite?

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

19

Ausmaß an Leid

- Wie hoch ist mein emotionales Stresslevel
 - a) Am Ende eines Arbeitstages z. Zt.
 - b) Am Ende der Arbeitswoche z. Zt.
- Habe ich Schlafstörungen, die mit der Arbeit zusammenhängen?
- Habe ich KlientInnen, mit denen ich nicht gern arbeite?
- Trinke, rauche, esse, kaufe... ich, um mich zu trösten/beruhigen?
- Finden andere, dass ich in letzter Zeit angespannter, müder, zurückgezogener, depressiver, zynischer bin?
- Hat sich mein Verhältnis zu meinem Körper verändert, hinsichtlich Sport, Essensqualität, Sexualität, Spannung-Entspannung, Krankheiten...?

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

20

**ERST
GUT
HINSCHAUEN**

• • •

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 21

Was hat sich verändert?

- Schreiben Sie bitte drei Dinge auf, die sich negativ verändert haben in letzter Zeit.
- Schreiben Sie bitte drei Dinge auf, die sich durch Ihre Arbeit für Sie/für Ihre KlientIn/nen etc. positiv verändert haben.

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 22

*Sehr
gut
hinschauen...*

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 23

**Mögliche Bereiche der
Veränderung**

- Meine Identität, meine Weltsicht, meine Spiritualität, meine Arbeitsmotivation...
- Mein Umgang mit Gefühlen, mein Selbstwertgefühl, mein Gefühl für Grenzen, für mein persönliches Wachstum
- Mein Sicherheitsgefühl, Selbstvertrauen, Steuerungsmöglichkeiten, Nähegefühl zu anderen
- Mein Wiedererleben eigener belastender Erfahrungen, mein Körpergefühl...

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 24

Dann sich durchbeißen...

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 25

**Prinzipien des Umgangs mit
sekundären Traumafolgen**

- Erkennen: Was hat sich negativ verändert?
- Anerkennen: Es hat sich etwas verändert, das hat eine Bedeutung!
- Verändern: Kann ich mir einen Punkt vornehmen, den ich „einen Zentimeter weit“ verändern möchte?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 26

Was ist am schwierigsten?

- Welche Veränderung wäre besonders wichtig?
- Was braucht es dazu?
- Hilfe außen?
- Hilfe innen?
- Was könnte im besten Fall dabei herauskommen, wenn ich es schaffe, das zu verändern?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 27

Ressourcen verankern...

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 28

Das Persönliche ist politisch!

- Bekommt Ihr persönliches Wohlergehen eine Zeit lang Priorität? Wie kann das aussehen?
- Können Sie sich jemanden an Ihre Seite holen (TherapeutIn, SupervisorIn)?
- Darf der Körper sich erholen? (Wellness, Sport, Spiel, Sex, Tai Chi, Qi Gong...)
- Gibt es etwas Besonderes, das Sie sich in nächster Zeit gönnen könnten? (Reise, Kleidung, Einrichtung, Hobby, Konzert, Lernen...)

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 29

**SICHERE
ORTE
FINDEN,
SICH
TRÖSTEN...**

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 30

Was in Ihrem Innern braucht Trost?

- Inneres hilfreiches Team
- Ressourcen-Team
- Inneres Kind/Kinder liebevoll fördern
- Innere Rettungsaktion
- Innerer Garten
- Reinigungs- und Klärungsübungen
- „Hühnersuppe für die Seele!“

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 31

Gefahren rechtzeitig erkennen...

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 32

Woran könnten Sie merken, dass Sie wieder aufpassen müssen?

- Äußere Anzeichen? Bestimmte saisonale Stress-Häufung? Menge an KlientInnen? Vor dem Urlaub?
- Innere Anzeichen? Anspannung, Schlafstörungen, depressiver Einbruch – wo liegt Ihre „Achilles-Ferse“?
- Welcher zugewandte Mensch darf Sie warnen, weil er/sie die Zeichen erkennt?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 33

Lachen!

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 34

Was gibt es zu Lachen?

- Unbeschwerte Dinge tun? Tanzen? Musik machen? Hören (welche?)?
- Umgang mit Tieren, Natur?
- Lieblingsfilme anschauen?
- Wer lacht mit Ihnen?
- Was ist Ihr Lieblingsswitz?
- Was bringt Sie zum Lachen? Situationskomik? Kalauer? Bestimmte Bücher, Cartoons etc.?
Sind die griffbereit?

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 35

Risiken eingehen

Wer nicht mehr
liebt und nicht
mehr irrt, der
lasse sich begraben



Goethe

2.10.2007 Copyright: Michaela Huber 36

Beziehungs-Risiken eingehen?

- Wer sind die Menschen, die Sie im Leben am meisten gefördert und unterstützt haben?
- Welche Eigenschaften haben die?
- Haben Sie diese Menschen auch verinnerlicht?
- Wer in Ihrer Umgebung ist „richtig nett“?
- Wann haben Sie es ihr/ihm zuletzt gesagt?

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

37

Mülleimer und Schatzkästchen

- Können Sie sich einen Mülleimer irgendwo ausreichend weit entfernt von Ihrem Zuhause vorstellen, wo Sie auf dem Heimweg alles deponieren, was Sie nicht mit nach Hause nehmen wollen?
- Haben Sie ein Schatzkästchen (wie ein Briefkasten oder privater) bei/in Ihrer Wohnung, wo Sie alles deponieren können, was Sie an Schätzen gelernt haben und behalten wollen?

2.10.2007

Copyright: Michaela Huber

38

