

Folie 1

# Der tägliche Umgang mit Leiden, Tod und Trauer

Wie sekundärer Traumatisierung  
vorbeugen?

Michaela Huber  
[www.michaela-huber.com](http://www.michaela-huber.com)

Folie 2

Von der Freude und der Not des Helfens



## HelferInnen im Sozial- und Gesundheitswesen haben besondere Merkmale:

- Sie haben eine besondere Empathiefähigkeit: Sie fühlen auf eine besondere Art mit anderen Lebewesen mit.
- Sie lässt Not nicht kalt, sie fühlen sich angesprochen und engagieren sich.
- Ihnen ist Mitmenschlichkeit wichtiger als Geld.
- All diese Eigenschaften werden weidlich ausgenutzt, vor allem aber:
- Die größte Ressource: ihr „gutes Herz“, ist auch immer am meisten in Gefahr.

## 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 Mitempfinders-Müdigkeit verhindern, Paderborn: Junfermann
- Stamm, Beth H. (2002): Sekundäre Traumastörungen. Paderborn: Junfermann

## Begriffe

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

ERST  
GUT  
HINSCHAUEN  
...

## Die Situation

- PatientIn: Leidet, die Zeit dehnt sich, gleichzeitig drängt die Zeit...
- HelferIn: Hetze, Beanspruchung, Termine, Ich sollte mehr..., Vielleicht mach ich noch schnell...
- PatientIn: Würde sie/er doch lieber sagen: Jetzt nicht, aber dann irgendwann *wirklich* da sein, für mich Zeit haben...
- HelferIn: Schuldgefühle, Ärger, sich „aufgefressen“ fühlen...

## Die Freude

- Sich begegnen, Geben und Nehmen, Respekt, Wertschätzung, Vertrauen (auch in den Prozess)...
- Fortschritte erleben
- Humor, Heiterkeit, Witze reißen, Lachen, (auch über sich selbst)...
- Gemeinsam weinen, trauern...
- Sich verbunden fühlen: Mit PatientInnen, mit den KollegInnen, zu Hause, mit Freunden..
- Freizeit, Urlaub, Hobbies...

## Die Not

- Zuviel, zu wenig... - „Kann ich das (aus-/durchhalten)?“
- Stresspegel steigt, wenn nicht genug Pausen/Urlaub...
- Wenn private Probleme dazu kommen...
- ... Ärger mit Vorgesetzten
- ... Mobbing unter KollegInnen
- Eigene frühere Not aktiviert wird...

*Sehr gut hinschauen...*

### Probleme auf Seiten der PatientInnen

- Sie haben u.U. „Erlernte Hilflosigkeit“
- Sie fühlen und verhalten sich oft wie „chronische Opfer“; Bindungsschrei: „Sie müssen mir jetzt sofort helfen!“
- Aggressive Opferhaltung: die Gesellschaft ist mir was schuldig...
- Schlimme Schmerzen, schweres Leid, Verzweiflung, Ohnmacht, Todesnähe, Taumeln von Krise zu Krise...
- Hospitalismus; „Krankenhaus-Koller“
- Misstrauen, Abwehr, Verstummen...

### Probleme auf Seiten der HelferInnen

- Überhöhte Erwartungen an sich selbst.
- Selbst schon mal in einer solch hilflosen Lage gewesen – wie fürchterlich...
- Bewältigung von Stress problematisch: Zuviel Kaffee, Qualm, Alkohol...
- „Ins kalte Wasser geworfen werden“.
- Sich „dumm“ vorkommen.
- Zuviel Scham, um sich Hilfe (Supervision, Therapie, etc.) zu holen.

### Umfeld/Arbeitgeber/Gesellschaft

- Bewertet die Arbeit gering.
- Beahlt die Arbeit schlecht.
- Lädt immer noch mehr auf.
- Gibt nicht genügend Unterstützung und Rückendeckung (Supervision...)
- Behandelt PatientInnen nicht mit Respekt, achtet nicht ihre Würde.

### 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!!**

## Zeit für eine kurze Besinnung



## Selbsteinschätzung in Prozentangaben

1. Wie hoch ist der Anteil selbstbestimmter, selbst gewählter Arbeit?
2. Anteil von Kurzzeit-, Krisen-, Langzeit-Arbeit mit PatientInnen?
3. 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?

## Einschätzungen zur Klientel

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

## Unterstützung

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

## 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?
- Wieviel Prozent meiner Energie fließt in meine Arbeit, wie viel in mein Privatleben?
- Wie hoch ist derzeit meine Arbeitszufriedenheit?

## Finanzielle und politische Faktoren

- Gibt es drohende finanzielle Probleme im Beruf?
- Wie sehr fühle ich mich in meinem sozialen Umfeld/meiner Institution unterstützt?
- Wie betrachtet mein soziales Umfeld die Menschen, mit denen ich arbeite?

## 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 PatientInnen, 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...?

## Zwischensumme: 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 die PatientIn/nen etc. positiv verändert haben.

Sie sind so tapfer, also werden Sie sich immer wieder durchbeißen...

### Prinzipien des Umgangs mit sekundären Traumafolgen

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

# Ressourcen verankern ...

## Das Persönliche ist politisch!

- Bekommt Ihr persönliches Wohlergehen eine Zeit lang Priorität? Wie kann das aussehen?
- Können Sie sich jemand nur für sich an Ihre Seite holen (TherapeutIn, SupervisorIn, Coach)?
- Darf Ihr 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...)

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

### 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!“

**Woran könnten Sie merken, dass  
Sie wieder aufpassen müssen?**

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

**Gefahren  
rechtzeitig  
erkennen...**

## Was gibt es zu Lachen?

- Unbeschwerte Dinge tun? Tanzen? Musik machen? Hören (welche?)?
- Umgang mit Tieren, Natur?
- Lieblingsfilme anschauen?
- Mit wem können Sie gut zusammen lachen?
- Was macht gute Laune?
- Was bringt Sie zum Lachen? Situationskomik? Kalauer? Bestimmte Bücher, Cartoons etc.? Sind die griffbereit?

## Beziehungs-Risiken eingehen

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



Goethe

### 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?

### Mülleimer und Schatzkästchen

- Können Sie sich einen Mülleimer od. anderes Behältnis 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 auch geschützt-privater) bei/in Ihrer Wohnung, wo Sie alles deponieren können, was Sie an Schätzen gelernt haben und behalten wollen? „Sonnenbuch“?

