

Selbstfürsorge für Pädagoginnen (Teil 1)

Pädagogische Fachkräfte sind wie kaum eine andere Berufsgruppe hohen psychischen, mentalen und körperlichen Herausforderungen ausgesetzt. Forschungsbefunde der letzten Jahre zeigen eine deutliche Zunahme von Stress- und Erschöpfungserleben im pädagogischen Arbeitsfeld. Vor dem Hintergrund der gestiegenen und komplexen Anforderungen scheint eine gute Selbstfürsorge besonders notwendig zu sein. Komplexe Aufgaben und ein hohes Maß an Anpassungsleistung an die individuellen Bedürfnisse aller im System Kita erfordern eine wache Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Dafür müssen die Fachkräfte sich und ihre Belastungsgrenzen kennen. Ebenso müssen sie ihre Grenzen, die sehr individuell sind, aber zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit und zur Arbeitsfreude geachtet werden müssen, respektieren.

Die vorliegende Fortbildungseinheit bildet den ersten Teil zum Thema „Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte“. In der nächsten Ausgabe wird es einen Folgebeitrag geben. Beide Einheiten behandeln die Themen Selbstfürsorge, Stressfaktoren und Möglichkeiten des Ausgleichs, um vorhandene Ressourcen verfügbar zu machen. Das Fallbeispiel einer Erzieherin veranschaulicht, wie mit Stress und Überforderung umgegangen und man den alltäglichen Herausforderungen Herr werden kann. Daraus ergibt sich auch, welche Veränderungen für den Alltag hilfreich sein können.

Autorin: Marie-Anne Raithe, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin (DGMT/VDH), Coach/systemische Ausrichtung (DVNLP), Imaginations- und Symbolarbeit nach C. G. Jung, traumasensible Begleitung von Kindern in Institutionen, Autorin des Fachbuchs HERZWESEN®-Lernen mit allen Sinnen, Dozentin für das Luxemburger Bildungsministerium lfen.lu

LERNZIELE

Wenn Sie diese Fortbildungseinheit gelesen haben, ...

- wissen Sie, was Selbst(für)sorge ausmacht.
- kennen Sie Forschungsergebnisse und Studien zum Thema „Selbstfürsorge“.
- wissen Sie, warum Selbstfürsorge wichtig ist.
- kennen Sie das Salutogenese-Konzept.
- wissen Sie, wie Sie die Gesundheitsförderung in der Kita vorantreiben.
- wissen Sie, dass Selbstfürsorge eine Fähigkeit ist – ebenso wie Resilienz.
- erkennen Sie, dass Sie für eine gute Selbstfürsorge achtsam sein müssen.

SCHLAGWÖRTER

Achtsamkeit, Selbstwert, Gesundheit, Resilienz, Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Kommunikation, Stress

Was ist Selbstfürsorge?

Bislang gibt es keine allgemeingültige Definition des Begriffes „Selbstfürsorge“. Die WHO definiert das Konzept Selbstfürsorge als die „Fähigkeit von Individuen, Familien und Gemeinschaften, Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit umzugehen, mit oder ohne Unterstützung durch das Gesundheitssystem“. Das Allgemeinverständnis wird weitergefasst und spricht davon, auf Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und sich auch die eigenen Grenzen zu vergegenwärtigen. Auf der Basis von Literaturrecherchen und Trainingserfahrungen wurde in den letzten Jahren von den Wissenschaftlerinnen Gabriele E. *Dlugosch* und Christina *Dahl* ein Training für psychosoziale Fachkräfte entwickelt. Folgendes Begriffsverständnis hat sich daraus entwickelt:

Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen