

Kraftvoll und engagiert. Selbstfürsorge im Ehrenamt

Kraftvoller und engagierter Einsatz benötigt eine Pendelbewegung: neben der Nähe zum Aufbau von Verständnis braucht es Distanz zur Analyse der gemachten Erfahrungen und zur Regeneration. Verharrt man auf der einen Seite bleibt man entweder „zu nah“, also identifiziert und wird quasi vereinnahmt und „verliert sich“, oder man bleibt „zu distanziert“ und damit zu weit weg, um empathisch die Situation bzw. die Betroffenen zu verstehen. Um sogenannte Sekundärtraumatisierungen zu verhindern, sind Distanzierungs- und Reflexionsmethoden insbesondere in der Arbeit mit Flüchtlingen unerlässlich.

Was gilt es hierbei u.a. zu beachten:

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und sich für diese Zeit nehmen: „ich bin (auch) wichtig“
- genug schlafen, regelmäßig essen
- Freiräume und Auszeiten regelmäßig einplanen, Pausen einhalten
- Nein-Sagen lernen und einsetzen
- Erfolge feiern und genießen
- eigene Entspannungs- und Erholungsformen kennen und einsetzen (Badewanne, Sauna, Yoga, Sport, Kinofilm o.ä)
- eigene Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Anerkennung, Zuspruch, Liebe beachten
- eigene Kraftquellen („Tankstellen“) kennenlernen und nutzen: z.B. Singen, Austausch mit Freunden, Glaube, Hobby, etc.

Bei Belastungen:

- Erlebtes, Belastendes muss nicht alleine bewältigt werden – den Austausch suchen
- welche Belastung kann ich verändern?
- Supervision nutzen

Was setze ich regelmäßig ein, um mich zu stärken?

Was setze ich in Krisen oder nach besonders belastenden Situationen ein?

Wo darf ich schwach, „das kleine Kind“ sein?

Wie finde ich wieder Zugang zu meinen Stärken und Ressourcen?

Nach belastenden Erlebnissen:

- Atemübungen machen
- den Kopf frei kriegen durch beruhigende Gerüche, die man sich auf die Hand tut und einatmet
- einzelne Körperteile nacheinander bewegen und spüren: wieder im „Hier und Jetzt“ ankommen
- auf den Brustkorb trommeln
- den Nacken wieder bewegen / Kopfbewegungen
- Phantasiereise in geschützte, wohltuende Orte
- Lachen
- Tanzen, Stampfen, den Körper rhythmisch bewegen
- bei Denkblockaden: versuchen zu rechnen, Zahlenkombinationen aufsagen