

Abstract

Selbstfürsorge in der psychosozialen Beratung

Die Salutogenese als Möglichkeit zur
Selbstfürsorge der psychosozialen Fachkraft

Kurzzusammenfassung:

In der vorliegenden Arbeit geht es um die «Gesunderhaltung» und «Gesundwerdung» einer schwangeren psychosozialen Beraterin. Es wird aufgezeigt, wie wichtig es ist, mittels Selbstfürsorge, auf sich selbst acht zu geben um nicht krank zu werden. Zuerst folgen theoretische Inputs zu den Themen der Salutogenese und der Burnout-Prävention. Diese werden im praktischen Teil dieser Masterarbeit wieder aufgenommen und anhand konkreter, eigener Erfahrungen dargestellt. Dies wird anhand der fiktiven Figur namens Mimba-Mimosa aufgegriffen.

Verfasserin: Fabia Ringer
Herausgeber: Dr. Karl Weilbach
Veröffentlichung: 24.09.2018
Zitation: Fabia Ringer, 2018, Selbstfürsorge in der psychosozialen Beratung. Die Salutogenese als Möglichkeit zur Selbstfürsorge der psychosozialen Fachkraft
FHS St.Gallen – Hochschule für Angewandte
Wissenschaften: Masterarbeit
Schlagerworte: psychosoziale Beratung, Gesunderhaltung, Gesundwerdung, Salutogenese, Burnout-Prävention

Ausgangslage

Für die zukünftige Tätigkeit in der psychosozialen Beratung der Autorin ist es wichtig, der Selbstfürsorge eine adäquate Beachtung zu schenken. Auf dem Hintergrund ihrer bisherigen Tätigkeit als Sozialpädagogin und Führungsperson, wurde der hohe Stellenwert der Selbstfürsorge in beratenden und helfenden Berufen erkannt. Auch aufgrund persönlicher Betroffenheit gewann dieses Thema an Wichtigkeit und hat demnach einen hohen Selbstbezug. Die persönliche Auseinandersetzung als schwangere Frau, gewichtete die Thematik der Selbstfürsorge als psychosoziale Beraterin zusätzlich. Der Suche nach hilfreichen Umsetzungsmöglichkeiten wird in dieser Masterarbeit nachgegangen.

Ziel

Die Fragestellung aus dem Bereich der psychosozialen Beratung lautet: „Welche Umsetzungsmöglichkeiten der Selbstfürsorge, zur Förderung der Gesundheit der psychosozialen Fachkraft, sind hilfreich“.

Die Masterarbeit hat zum Ziel, differenzierte Einblicke in hilfreiche Umsetzungsmöglichkeiten zur Selbstfürsorge der psychosozialen Fachkraft zu erhalten.

Die «Gesunderhaltung» und «Gesundwerdung» ist als psychosoziale Fachkraft sehr zentral und wird als weiteres Ziel verstanden.

Vorgehen

Zur Beantwortung der Fragestellung wurden nach den einleitenden Gedanken in Kapitel 1 in Kapitel 2 die Salutogenese sowie die Burnout-Prävention als theoretische Grundlagen dargestellt.

Anhand dieses Rahmenkonzepts zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit wurde der Fokus auf Umsetzungsmöglichkeiten in helfenden, beratenden und/oder therapeutischen Berufen gesetzt. Wesentlich dabei sind die konkreten Handlungsorientierungen zur Förderung der Gesundheit einer psychosozialen Fachkraft. Dazu wurden Methoden aus der Burnout-Prävention und der Salutogenese beschrieben.

Als Endergebnis werden Handlungsorientierungen für Beratungspersonen zur persönlichen und interkollegialen Nutzung dargestellt. Dies geschieht mittels praktischer Beispiele anhand einer fiktiven Figur als erzählendes Wesen - genannt Mimba-Mimosa.

Erkenntnisse

Die Autorin findet es wichtig, dass konkrete Handlungsanleitungen zur Selbstfürsorge und Selbsthilfe aus verschiedenen Blickwinkeln aufgezeigt werden. Demnach fand sie die Auseinandersetzung mit der Burnout-Prävention eine sinnvolle Ergänzung zur Salutogenese mit dem Thema der Kohärenz.

Mit Salutogenese sind Kräfte des Individuums gemeint, die helfen können, Gesundheit zu entwickeln und zu fördern. Diese Kräfte helfen dem Menschen, mit Belastungen und Herausforderungen im (Berufs)Alltag einen erfolgreichen Umgang zu finden. Im Allgemeinen bedeutet Salutogenese die «Gesunderhaltung» und die «Gesundwerdung» (Bengel, Strittmatter & Willmann 2001, S. 20ff).

Für die Praxis kommt die Autorin zur Schlussfolgerung, dass die gewählten theoretischen Grundlagen nützlich sind und eine zentrale Bedeutung haben. Zur konkreten Umsetzung der Selbstfürsorge und zur Förderung der Gesundheit, sind konkrete, praktische Handlungsanleitungen hilfreich.

Literaturquellen

Bengel, Jürgen / Strittmatter, Regine / Willmann, Hildegard (2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. Eine Expertise von Jürgen Bengel, Regine Strittmacher und Hildegard Willmann im Auftrag der BzGA. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA).