

# Social Work: Night Talk

## Der Podcast zur Nacht der Sozialen Arbeit



### Staffel 3, Folge 2: Psychische Gesundheit von Sozialarbeiter\*innen

Von: Osa, Maja & Ann-Kathrin

#### Die psychische Gesundheit von Sozialarbeiter\*innen

Die psychische Gesundheit nimmt in der heutigen Gesellschaft u.a. im Feld der Sozialen Arbeit einen immer größeren Stellenwert ein (vgl. psyGA 2018: o.S). Sie ist Voraussetzung für eine gute Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe (vgl. RKI 2020: o.S). Die derzeitigen Umstände der Coronavirus-Pandemie bringen zusätzliche Anstrengungen und Ängste mit sich und das kann die psychische Belastung verschärfen (vgl. Stiegler 2020: 39). In diesem Podcast wird der Fokus auf die Fachkräfte der Sozialen Arbeit gelegt und er behandelt vor allem die Arbeitsbedingungen und damit verbundenen Beanspruchungen und psychischen Belastungen. Wir haben uns mit möglichen Einflussfaktoren und verschiedenen Handlungsmöglichkeiten auseinandergesetzt. Wir möchten darüber sprechen was getan werden muss von Arbeitgeber\*innen und Arbeitnehmer\*innen, damit die psychische Gesundheit von Sozialen Fachkräften gewährleistet werden kann.

In der Sozialen Arbeit stehen soziale Interaktionen im Vordergrund (vgl. psyGA o.J.: o.S). Das beinhaltet insbesondere Aufgabenbereiche, in denen es darum geht, Menschen zu helfen, zu beraten, zu betreuen, zu begleiten uvm. Diese Tätigkeiten bringen aber auch ein hohes Risiko für emotionalen Stress und das ist einer der Faktoren, welcher sich besonders herauskristallisiert hat (ebd.: o.S). Empathie, Engagement und Interesse am Menschen werden vorausgesetzt und die eigene Persönlichkeit bekommt dadurch eine wichtige Rolle (vgl. Poulsen 2009: 14). Gerade weil das Klientel individuelle persönliche Lebensverhältnisse und Hintergründe hat und Soziale Fachkräfte mit Schicksalsschlägen und Traumata ihrer Klientel konfrontiert werden, ist es so wichtig ein professionelles Nähe- und Distanz-Verhältnis zu wahren (ebd.: 14). Das kann enorm viel abverlangen, deshalb sind professionelle Maßnahmen so wichtig. Handlungsmöglichkeiten zur Verbesserung oder Erhaltung der psychischen Gesundheit sollten transparent und gut durchsetzbar sein. Eine gute Arbeitsstruktur sollte gegeben sein.

Zu den möglichen Einflussfaktoren, welche die Arbeit und die Psyche beeinflussen und beanspruchen können, gehören die Anforderungen der Arbeitsaufgabe, die vorhandenen Arbeitsmittel und die Arbeitsumwelt, soziale und Organisationsfaktoren aber auch gesellschaftliche Faktoren (vgl. Poppelreuter et.al. 2012: 16). Durch erschwerte Anforderungen der Arbeitsaufgabe wie z.B. häufige, unvorhergesehene Abweichungen im Arbeitsablauf, Daueraufmerksamkeit oder fehlender Handlungs- und Entscheidungsspielraum kann es zu einer erheblichen Beanspruchung der Fachkraft kommen (ebd.: 16). Nicht geeignete oder unzureichende Arbeitsmittel,

welche auch unzureichende klimatische Bedingungen innerhalb der Arbeitsumwelt meinen, stellen ebenfalls einen Risikofaktor dar (ebd.: 16). Zu den sozialen und Organisationsfaktoren gehören Konflikte mit Klient\*innen und Teammitgliedern, das gegebene Gruppenverhalten, evtl. Mobbing am Arbeitsplatz, unzureichende Qualifikationsangebote, unzureichende Kooperation mit anderen, fehlende oder schwierige Kommunikation, fehlende Unterstützung, Nacht- und Schichtarbeit, häufige Überschreitung der vereinbarten Arbeitszeit, ein unangemessenes Führungsverhalten oder auch unausgeglichenes Betriebsklima (ebd.: 16). Gesellschaftliche Faktoren können eine unklare Arbeitssicherheit sein oder auch wenig Anerkennung für die Tätigkeit und Profession als Soziale Fachkraft (ebd.: 16). Das bedeutet nicht, dass jede Soziale Fachkraft zwangsläufig Schaden durch diese Einflüsse nimmt, denn es ist individuell und von persönlichen Merkmalen abhängig. Dennoch ist es möglich, wenn solche Dinge die Arbeit beeinflussen, dass Menschen negative Folgen davontragen und psychisch belastet sind (vgl. Poppelreuter 2009: 17). Um das zu vermeiden, ist es wichtig Unterstützungsmöglichkeiten zu finden, welche den sozialen Fachkräften dabei helfen können, sich zu schützen und psychische Gesundheit zu bewahren oder herbeizuführen. Hierbei ist die Selbstfürsorge, ein entscheidendes Mittel.

Die WHO definiert das Konzept der Selbstfürsorge weit gefasst, demnach ist es die Fähigkeit von Individuen, die eigene Gesundheit zu fördern und zu erhalten sowie Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit umzugehen. Dies gelingt mit oder ohne Unterstützung durch das Gesundheitssystem (vgl. Reichhart 2021: 16ff.). Für uns in der Sozialen Arbeit könnte dies nun bedeuten, dass wenn wir einen Fall haben oder in einer Beratungssituation sind, wir in besonders auf uns selbst achten müssen, bevor wir Verantwortung für andere übernehmen können. Insofern müssen wir unseren Körper und die Psyche selbst regenerieren können, um gelingende Arbeit leisten zu können. Daher kommen wir nun zu möglichen Lösungsansätzen für Fachkräfte der sozialen Arbeit: Poulsen fasst die Gesunderhaltung in acht Säulen zusammen (vgl. Poulsen 2009: 127):

- Selbsterkenntnis- Bewusstheit/Bewusstsein innere Klarheit
- Grenzen erkennen und setzen können "Nein" sagen
- Gelassenheit und Optimismus
- Hobbys, Ausgleich, Sport, Bewegung
- Gute Kollegen, ein gutes Team
- um Hilfestellung bitten können
- Soziale Netzwerke; Familie, Freunde
- Humor, Spaß, Freude

Dies kann beispielsweise in Form von Supervisionsangeboten erfolgen oder auch durch Qualifizierungsangebote wie Fortbildungen, Tagungen oder Bildungsurlaube sowie durch positive Rückmeldungen, die mit Anerkennung verbunden sind (vgl. Poulsen 2009: 57ff.). Eine Studie zeigt, dass 27 von 30 Teilnehmer\*innen auf Unterstützung im Team bauen können – durch Gespräche und Austausch oder gemeinsame Reflexionen im Berufsalltag. Dadurch können sie gemeinsam Erfahrungen teilen, Vertrauen, Zuverlässigkeit, Offenheit und Ehrlichkeit innerhalb des Teams schaffen. Wertschätzung sowie Anerkennung sind zudem wichtige Faktoren, für eine allgemeine Zufriedenheit (vgl. Poulsen 2009: 63ff.). Dafür muss es aber dann auch dementsprechend Raum für Teamarbeit und kollegiale Unterstützung geben. Auch nach der Arbeit können Dinge helfen, wie sportliche Aktivitäten, Gartenarbeit, Shoppen oder Touren mit den Kindern. 17 von 30 Teilnehmer\*innen sagen, das Sport am meisten hilft und sie dies auch regelmäßig tun. Viele Fachkräfte können klar sagen, welche Stärken und Schwächen sie haben und können benennen, wie sie mit Stress und Belastung umgehen (ebd.: 63ff.).

Es ist normal, dass bei sozialen Fachkräften nach der Arbeit manche Probleme und Situationen von Klient\*innen im Kopf bleiben. Daher ist das eigene Reflektieren maßgeblich und Supervisionsangebote sollten stets wahrgenommen werden, da sie ein wichtiger Bestandteil sein können, für die dauerhafte psychische Gesundheit. Zudem ist es wichtig „Nein“ sagen zu können, auch wenn man Angst vor Urteilen hat (vgl. Poulsen 2009: 63 ff).

Abschließend lässt sich klar sagen: Es herrscht Forschungsbedarf – denn bislang gibt es international nur wenige Studien, die das Belastungserleben von Sozialen Fachkräften untersuchen (vgl. Alroggen et.al 2017: 49). Dabei ist lange klar, dass es sich bei der Gruppe der Sozialarbeiter\*innen, um eine Personengruppe mit hohem Level von emotionalem Stress im Vergleich zu anderen Berufsgruppen und im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung handelt (vgl. Alroggen et.al 2017: 49). Sie sind demnach einem höheren Risiko ausgesetzt, an einem Burn-out-Syndrom zu erkranken. (vgl. Alroggen et.al 2017: 50).

## Literaturverzeichnis

Allroggen, Marc/ Fegert, Jörg M./ Rau, Thea (2017): Psychische Belastung von Fachkräften in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern. Eine Übersichtsarbeit über Prävalenz, Entstehungsbedingungen, Folgen und Unterstützungsmöglichkeiten. In: Sozial Extra. Heft 5. 49- 53

Lohmann-Haislah, Andrea (2012): Stressreport Deutschland. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. Berlin. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:

psyGA (= ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit) (2018): Daten und Fakten. URL: <https://www.psyga.info/psychische-gesundheit/daten-fakten> [abgerufen am 11.06.2021 um 15:00 Uhr]

psyGA (= ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit) (o.J.): Emotionale Überforderung. URL: <https://www.psyga.info/psychische-gesundheit/erkrankungen-und-folgen/emotionale-ueberforderung> [abgerufen am 14.06.2021 um 18:00 Uhr]

Poppelreuter, Stefan/Mierke, Katja/ Wenchel, Karl (2012): Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen - Auswirkungen - Handlungsmöglichkeiten. 4. Auflage. Berlin. Erich Schmidt Verlag: 15-34

Poulsen, Irmhild (2009): Burnoutprävention im Berufsfeld Soziale Arbeit. Perspektiven zur Selbstfürsorge von Fachkräften. 1. Auflage. Wiesbaden. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Reichhart Tatjana (2021): Das Prinzip Selbstfürsorge. München: Penguin Random House. RKI (= Robert Koch Institut) (2020): Psychische Gesundheit und psychische Störung. URL: [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische\\_Gesundheit/Psychische\\_Gesundheit\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/Psychische_Gesundheit_node.html) [abgerufen am 16.06.2020 um 22:48]

Stiegler, Franziska (2020): Bündnis für Prävention. Offensive psychische Gesundheit. In: Magazin für Politik, Recht und Gesundheit im Unternehmen. Nr.5. Bkk Dachverband

## Weiterführende Links und Literatur:

psyGA (= ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit) (o.J): Was stresst uns? Wann macht Stress krank - wie bleiben wir gesund? URL: <https://www.psyga.info/psychische-gesundheit/was-stresst-uns> [abgerufen am 16.06.2021]

Wie verändern sich gewisse Arbeitsbedingungen in der Kinder- und Jugendhilfe durch Corona:

DIJuF (= Deutsches Institut für Jugendhilfe und Familienrecht e.V) (2020): Fragen und Antworten zum Coronavirus URL: <https://www.dijuf.de/coronavirus-faq.html#shzeFAQ1> [abgerufen am 17.06.2021]

WHO (2017): Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz-Welttag für psychische Gesundheit 2017. URL: <https://www.euro.who.int/de/media-centre/events/events/2017/10/mental-health-at-the-workplace-world-mental-health-day-2017> [abgerufen am 01.07.2021]