



Besser Leben!

Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte

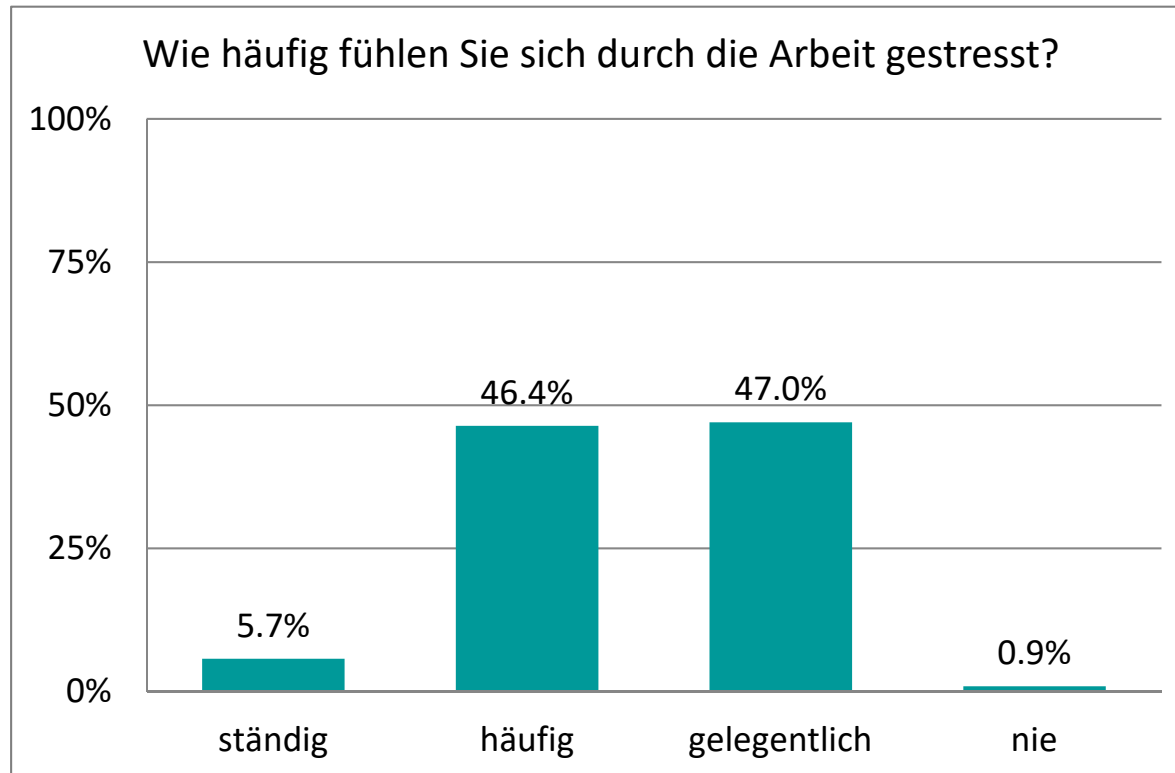
Ein Seminarkonzept zur Stärkung der psychischen Gesundheit

- Inhalte und Forschungsergebnisse -

Dr. Christina Dahl

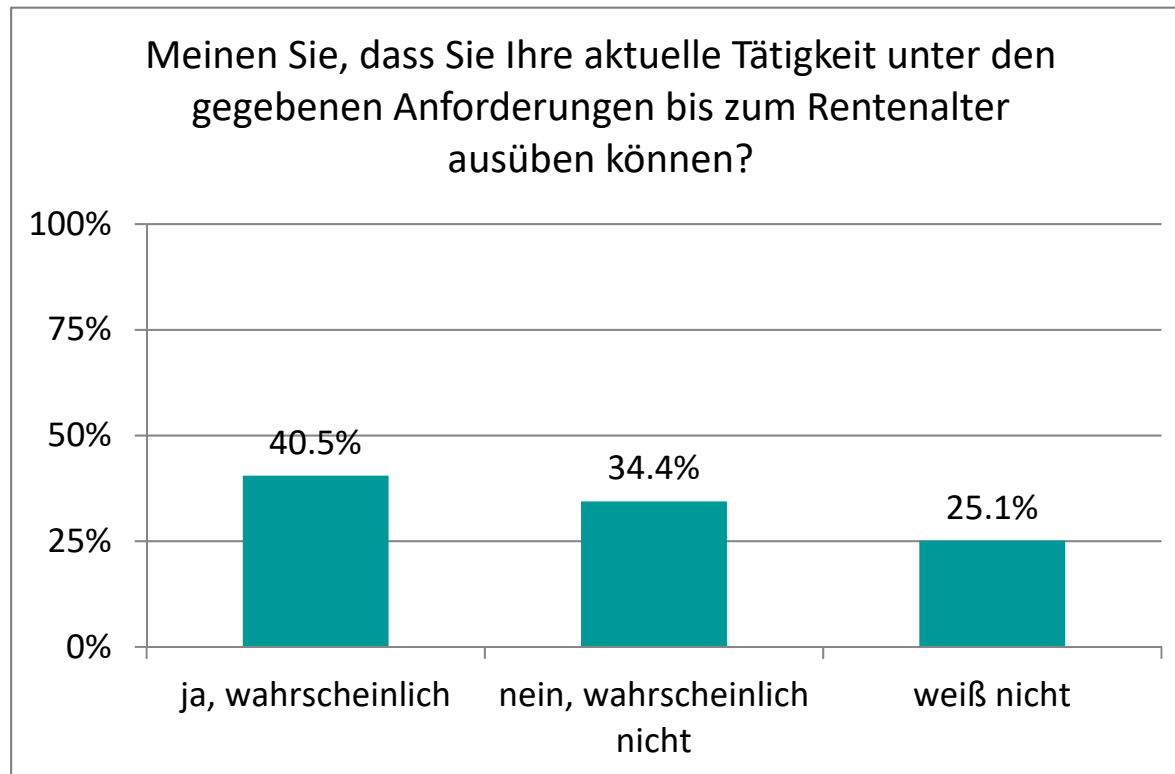
dahl@zepf.uni-landau.de

Stresserleben



Ergebnisse einer Online-Studie von 2012 mit 925 psychosozialen Fachkräften; Dahl, C. (2017)

Arbeitsfähigkeit



Ergebnisse einer Online-Studie von 2012 mit 925 psychosozialen Fachkräften; Dahl, C. (2017)

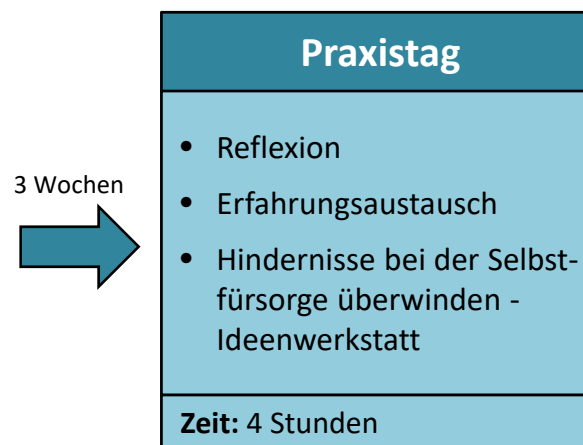


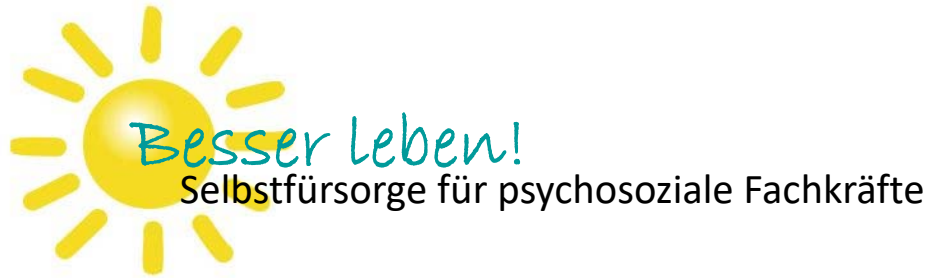
Besser Leben!

Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte

Seminareinheit 1	Seminareinheit 2	Seminareinheit 3	Seminareinheit 4
<ul style="list-style-type: none">• Vorstellung/Kennenlernen• Einführung Selbstfürsorge• Einführung Achtsamkeit	<ul style="list-style-type: none">• Stress und Burnout• Stressauslösende Gedanken• Achtsamer Umgang mit Gedanken	<ul style="list-style-type: none">• Selbstfürsorge als innere Haltung• Ressourcen im Alltag• Achtsamkeit als Ressource	<ul style="list-style-type: none">• Achtsamer Umgang mit Gefühlen• Selbstfürsorge in der Arbeit• Transfer in den (Arbeits-)Alltag
Zeit: 4 Stunden	Zeit: 4 Stunden	Zeit: 4 Stunden	Zeit: 4 Stunden

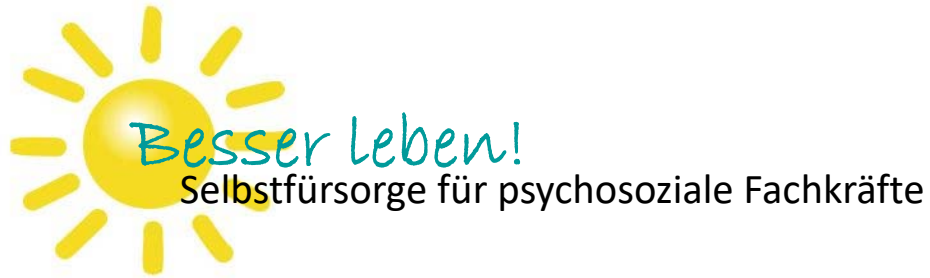
Die Seminareinheiten 1 bis 4 finden jeweils im Abstand von einer Woche statt.





In jeder Seminareinheit erwarten die Teilnehmer ...

- Kurze, wissenschaftlich fundierte **Inputs**
- **Reflexionen** zur aktiven, persönlichen Auseinandersetzung
- **Erfahrungsaustausche** über die Seminarinhalte
- Praktische **Übungen**, um die Inhalte erlebbar zu machen
- Einfach umsetzbare **Impulse** für den (Arbeits-)Alltag
- **Teilnehmerunterlagen** zu den Seminarinhalten



Selbstfürsorge heißt ...

- sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen,
- das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen
- und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.

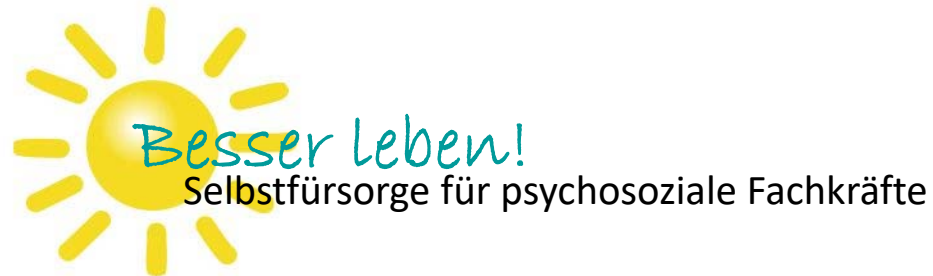
Haltung



Handeln

Evaluation des Seminarkonzeptes

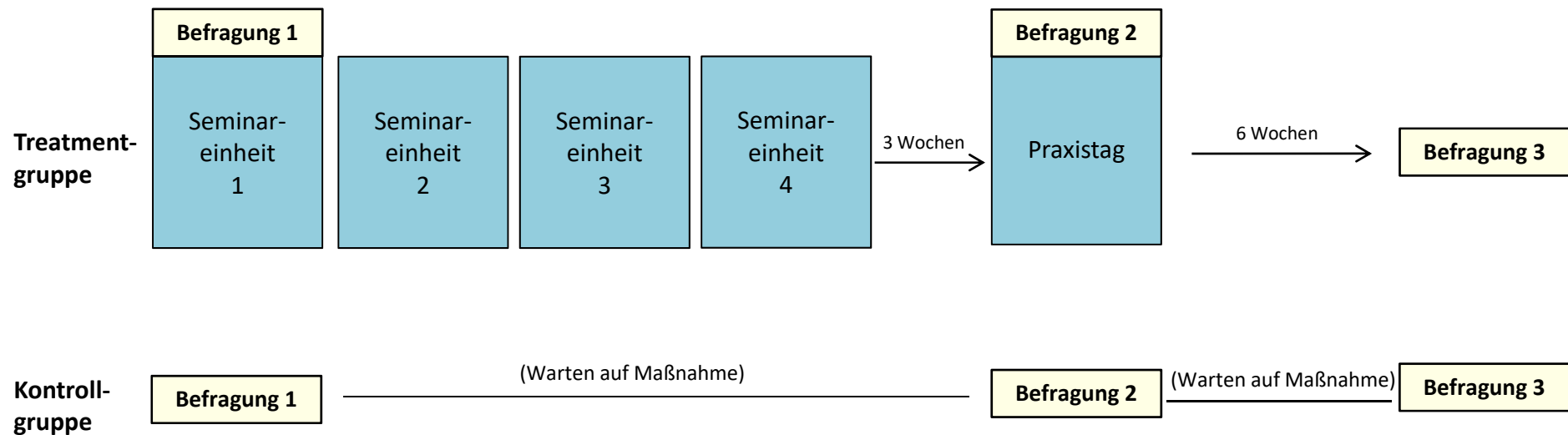
- Wirksamkeitsstudie -



Ziele und Hypothesen

- Reduktion des Stresserlebens
- Reduktion des Ausmaßes an Erschöpfung (Burnout)
- Erhöhung der Selbstfürsorge
- Erhöhung der Achtsamkeit
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit

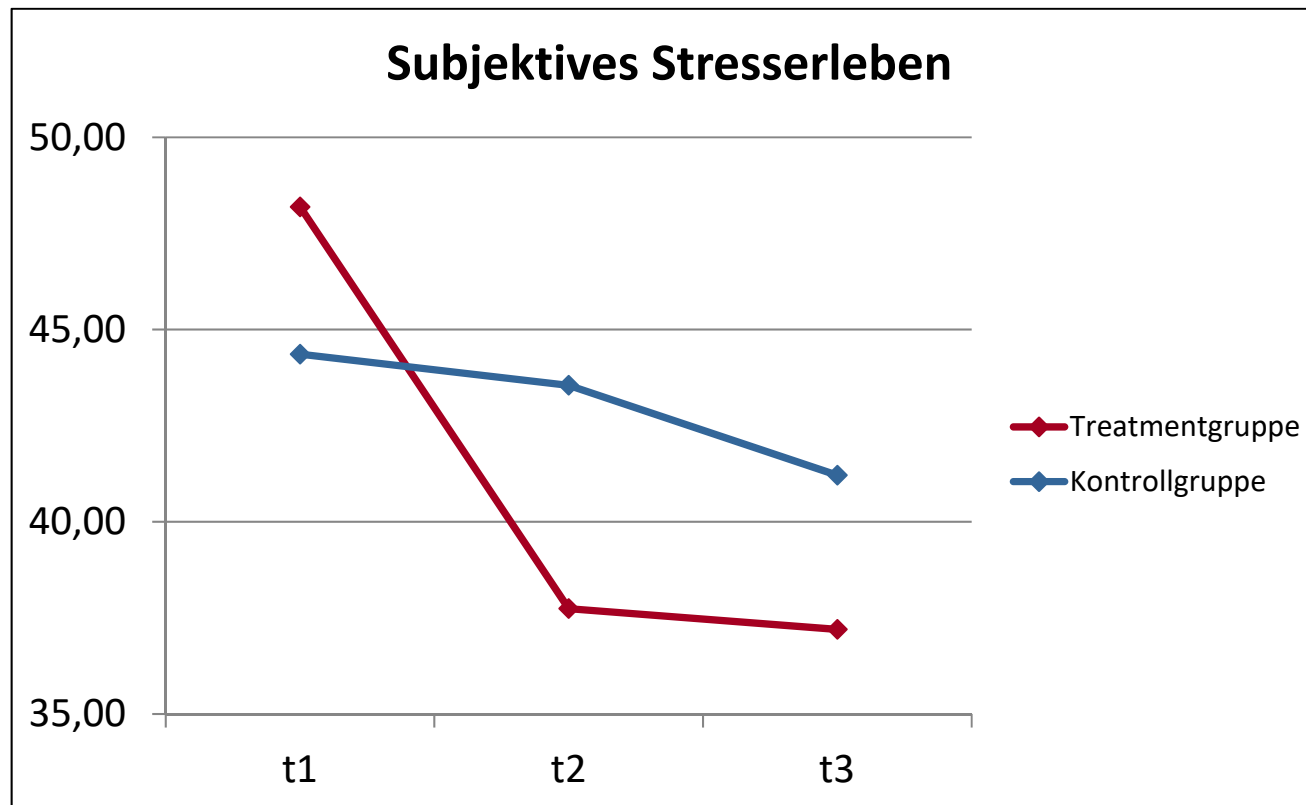
Untersuchungsdesign



Stichprobe

- Stichprobengröße: 84 Personen
- 90,5 % Frauen; 9,5 % Männer
- Qualifikation: Sozialarbeiter/-in, Sozialpädagoge/-in, Psychologe/-in, Pädagoge/-in, Erzieher/-in, u. a.
- Arbeitsbereiche: Kinder, Jugendliche, Familien, psychisch Kranke, Arbeitsmarktintegration, Kranke und Behinderte, Migration, Schulpsychologischer Dienst etc.

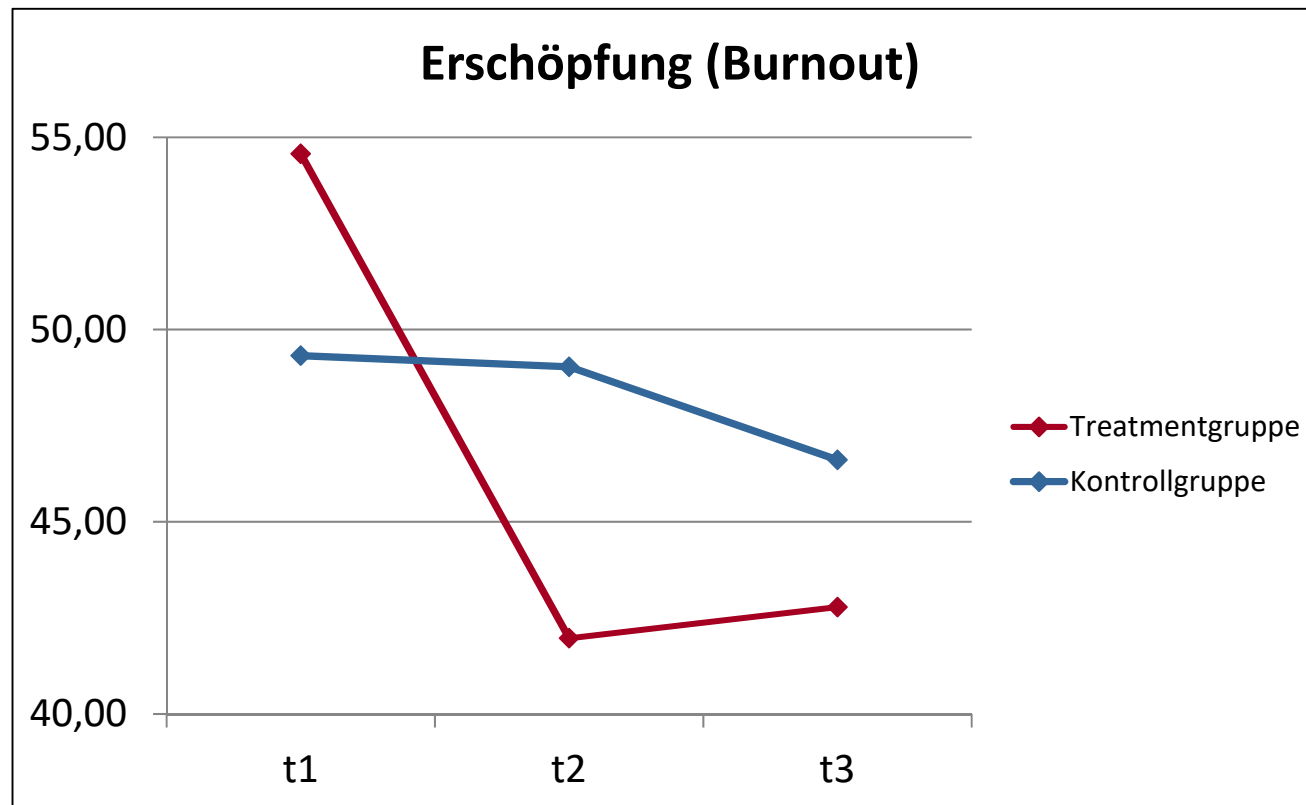
Ergebnisse



[$F(1.70,139.69) = 6.237, p = .004, \eta_p^2 = .071$]

-> mittlerer bis großer Effekt

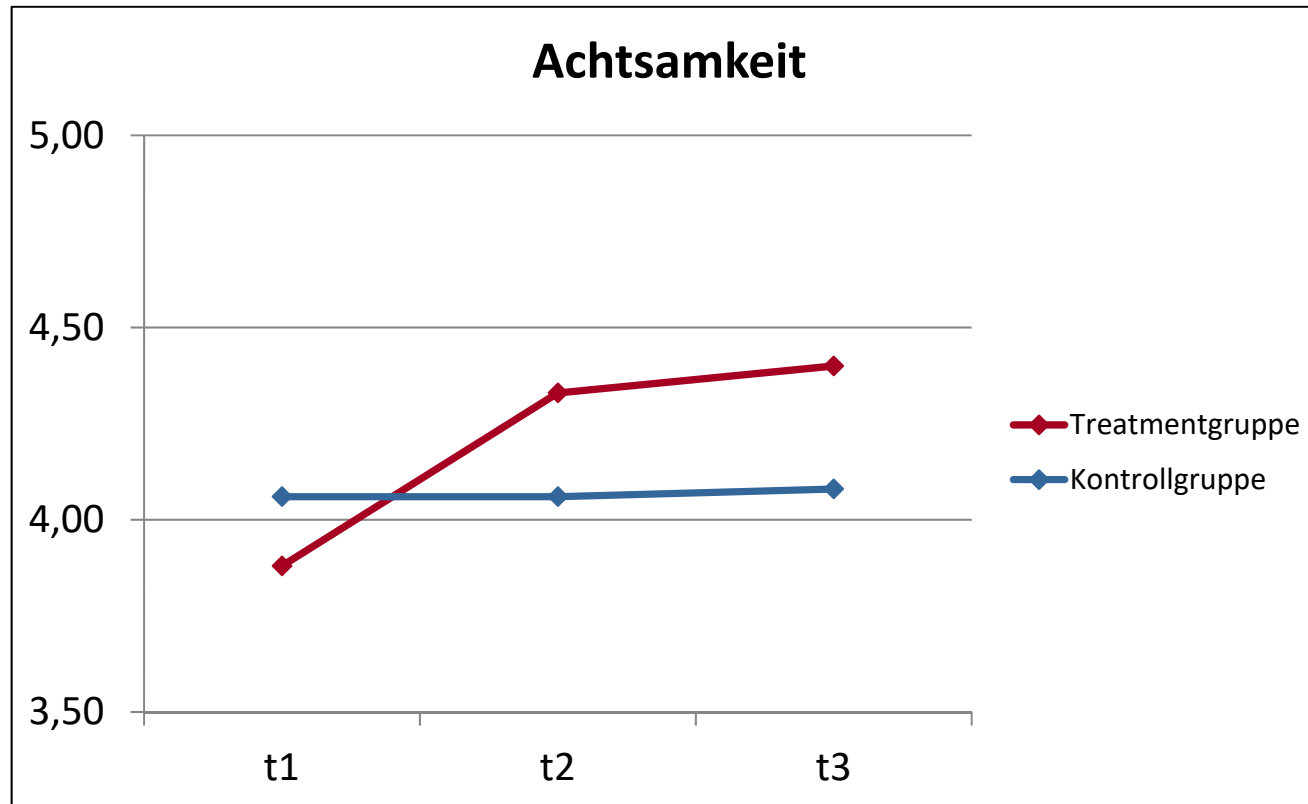
Ergebnisse



$[F(1.86,152.50) = 8.683, p = .000, \eta_p^2 = .096]$

-> mittlerer bis großer Effekt

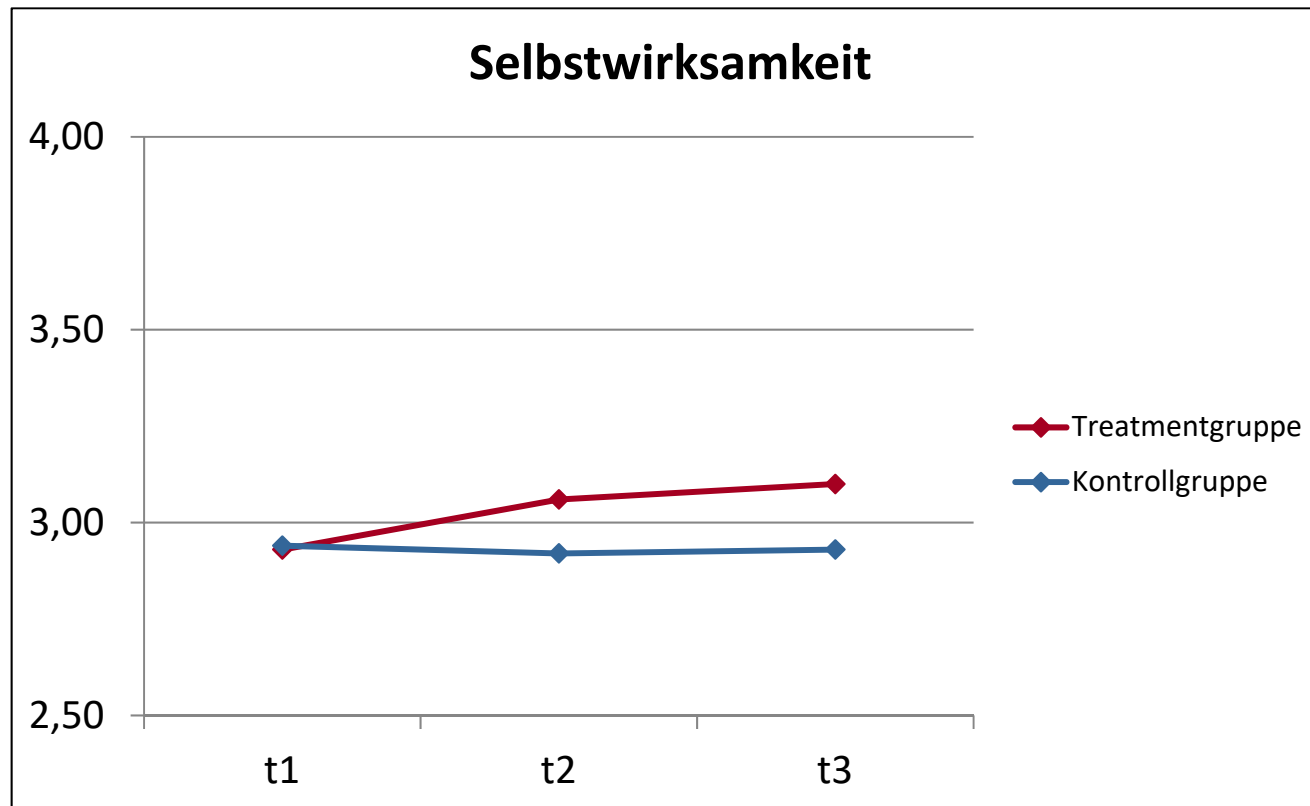
Ergebnisse



[$F(1.73,141.44) = 10.659, p = .000, \eta_p^2 = .115$]

-> tendenziell großer Effekt

Ergebnisse



[$F(2,164) = 4.319, p = .015, \eta_p^2 = .050$]

-> mittlerer Effekt

Ergebnisse

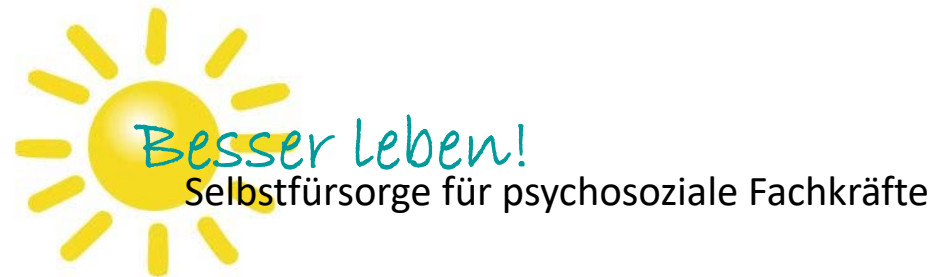
Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Geben Sie bitte an, wie sich diese im Vergleich zu vor Ihrer Teilnahme am Besser leben!-Seminar jeweils verändert haben.

	viel mehr +2 viel mehr	etwas mehr +1 etwas mehr	genau gleich 0 genau gleich	etwas weniger -1 etwas weniger	viel weniger -2 viel weniger
Ich nehme mich selbst wichtig.					
Ich schenke mir selbst Aufmerksamkeit.					
Ich nehme meine Empfindungen (Gedanken, Gefühle, Körpersignale) bewusst wahr.					
Ich messe meinen Empfindungen Bedeutung bei.					
[...]					

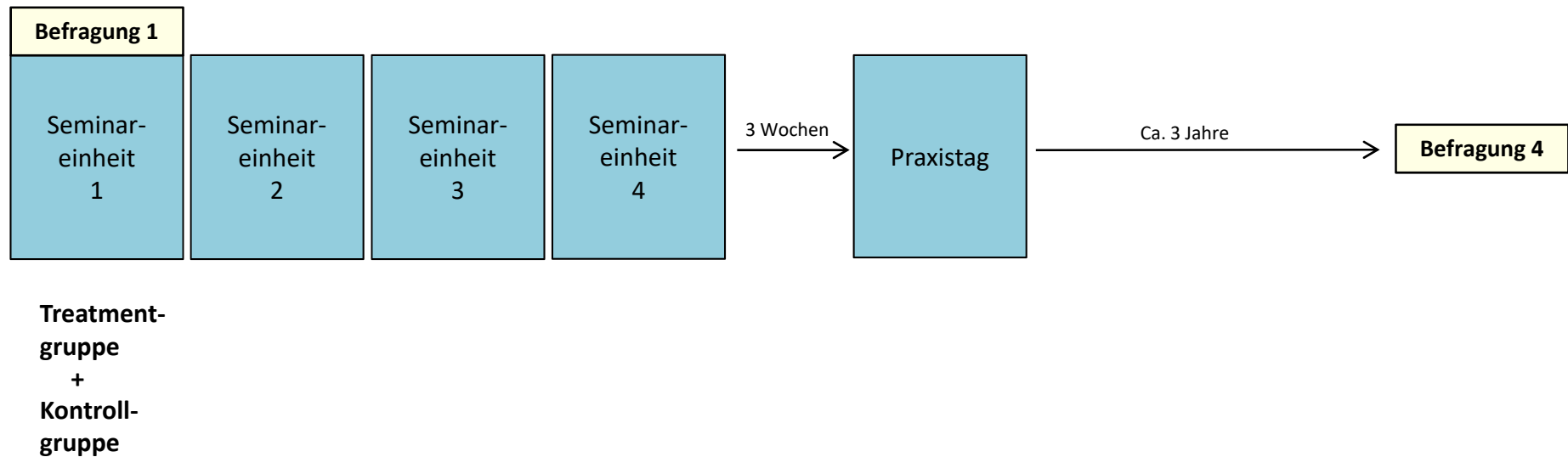
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Veränderung der Selbstfürsorge (nach 6 Wochen)	80	1.11	0.47
Veränderung der Selbstfürsorge (nach 12 Wochen)	80	1.04	0.53

Evaluation des Seminarkonzeptes

- Follow-up II -



Untersuchungsdesign



Ergebnisse

- Stichprobengröße = 59 Personen
 - Signifikante Reduktion des subjektiven Stresserlebens
-> mittlerer Effekt
 - Signifikante Reduktion des Ausmaßes an Erschöpfung (Burnout)
-> mittlerer Effekt
 - Signifikante Erhöhung der Achtsamkeit
-> mittlerer Effekt
 - Signifikante Erhöhung der Selbstwirksamkeit
-> kleiner Effekt

Qualitative Ergebnisse

Veränderungen durch das Seminar:

- Einige Seminarteilnehmer nehmen ihre Bedürfnisse ernster.
- Vielen tragen aktiv zu ihrem Wohlergehen bei.
 - Sie reduzieren ihre Belastungen:
 - Der (Arbeits-)Alltag wird besser geplant.
 - Die Arbeitszeit bzw. Arbeitsaufgaben werden reduziert.
 - (...)
 - Sie nutzen ihre Ressourcen:
 - Achtsamkeit
 - Genuss bzw. Schönes wahrnehmen
 - Mehr Zeit für sich bzw. mehr Freiräume
 - Mehr Pausen
 - Mehr Bewegung
 - Für Entspannung sorgen
 - (...)

Qualitative Ergebnisse

Veränderungen durch das Seminar:

- Es ist ein funktionalerer Umgang mit Stress zu erkennen.
 - Stressaufkommen wird frühzeitig wahrgenommen.
 - Es wird individuell und zeitnah gegengesteuert.
 - Stress wird vorgebeugt.

- Die Teilnehmer beobachteten weitere, individuelle Veränderungen.
 - Verbesserung von Schlafproblemen
 - mehr Freude bei der Arbeit
 - besser Abschalten können
 - bessere Selbstregulation
 - höhere Leistungsfähigkeit
 - (...)

Auszüge aus den qualitativen Angaben

- *„Ich kann Alarmsignale meines Körpers schneller erkennen und besser darauf reagieren. Dadurch hat sich mein Stress-Level insgesamt reduziert.“*
- *„Ich kann mich selbst besser regulieren.“*
- *„Ich verfüge über mehr Handlungsstrategien in Stresssituationen, z. B. Atemübungen, Ruhe, Meditation.“*
- *„Ich achte mehr auf meine Balance, durch Sport, soziale Kontakte, Ruhezeiten.“*
- *„Ich fühle mich seltener gestresst, weniger belastet und fast nie überfordert.“*
- *„Bin ausgeglichen und habe Freude am Leben.“*
- *„Ich kann sagen, dass ich durch das Seminar stärker und selbstbewusster wurde. Es gelingt mir in vielen Bereichen „besser zu leben.“*



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

Quellen

- Dahl, C. (2019). Warum es sich lohnt, gut für sich zu sorgen. Über den langfristigen Nutzen der Selbstfürsorge – Ergebnisse zweier empirischer Studie. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 14 (1), 69-78. <https://doi.org/10.1007/s11553-018-0650-5>
- Dahl, C. (2018). Ein Plädoyer für mehr Selbstfürsorge. Über den präventiven Nutzen der Selbstfürsorge am Beispiel psychosozialer Fachkräfte. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 13 (2), 131-137. <https://doi.org/10.1007/s11553-017-0626-x>
- Dahl, C. (2017). Selbstfürsorge für psychosoziale Fachkräfte. Eine Studie zur psychischen Beanspruchung und zu beruflichen Belastungsfaktoren sowie Evaluation einer Gesundheitsförderungsmaßnahme zur Stärkung der Selbstfürsorge im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie. Landau: Verlag Empirische Pädagogik.
- Dahl, C. & Dlugosch, G. E. (2019). Besser leben! Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften. *Prävention und Gesundheitsförderung*. Online first. <https://doi.org/10.1007/s11553-019-00735-2>