

Gewalt und Aggression im Betreuungskontext

Vortrag am 18-09-2008 auf der **integra**

Dr. Edi Czamler

Wortbedeutung

Gewalt hat die gleiche Wortwurzel wie verwalten, ursprünglich „walten“ stark sein.

Was ist Gewalt?

Die Gewalt fängt nicht an
wenn einer einen erwürgt
Sie fängt an
wenn einer sagt:
'ich liebe dich:
Du gehörst mir!'

Erich Fried

Gewalteebenen

Personelle Gewalt, Institutionelle Gewalt,
Strukturelle Gewalt, staatliche Gewalt,
psychische, physische, direkte indirekte,
versteckte, spontane, geplante, legitime,
illegitime, usw....

Gewalt ist:

..ein vielgestaltiger geradezu universeller sozialer Sachverhalt. (Narr 1988)

...Gewalt als vermeidbare Beeinträchtigung grundlegender menschlicher Bedürfnisse oder, allgemeiner ausgedrückt des Lebens, die den realen Grad der Bedürfnisbefriedigung unter das herabsetzt, was potentiell möglich ist. (Galtung 1993)

Gewalt ist:

Anwendung von physischem oder psychischem Zwang um sie der Herrschaft der Gewalt ausübenden zu unterwerfen, oder um solcher Gewalt zu begegnen. (Gegengewalt)

Was ist Aggression?

Dem Menschen innewohnende Disposition
und Energie. (Hacker)

Aggressives Verhalten

Jegliche Form verbalen, nonverbalen oder körperlichen Verhaltens, welches für den Betroffenen selbst oder andere Personen bzw. deren Eigentum eine Bedrohung darstellt, oder körperlichen oder Sachschaden bewirkt.

Aggressives Verhalten

Verbal aggressives Verhalten
nonverbal aggressives Verhalten
tätlich aggressives Verhalten gegen Sachen
oder Personen
selbstaggressives Verhalten

Gefühle die der Aggression zugrunde liegen:

Wut, Zorn, Hass;

Kontext ist:

Inhaltlicher Zusammenhang;

Hintergrund für Bedeutungen oder Verhalten;

„Bühne“ auf der ein bestimmtes Geschehen
abläuft

Betreuungskontext

Medizin

Krankenpflege

Behindertenbetreuung

psychosoziale Betreuung

Altenbetreuung

Betreuung von Kindern und Jugendlichen

Was kennzeichnet den Betreuungskontext

Hierarchische Rollensituation:
Betreuer/ Betreute

Situation der Abhängigkeit und des
angewiesen seins

Betreuer geben, Betreute nehmen

Was kennzeichnet den Betreuungskontext

Die Arbeit mit Menschen findet in einer Beziehung statt.

In einer Beziehung spielen aktuelle Bedürfnisse und Gefühle eine Rolle.

Der Ausdruck von Gefühlen kann nicht reziprok verhandelt werden sondern muss sich den jeweiligen Rollenvorgaben unterordnen.

Was kennzeichnet den Betreuungskontext

Beziehung braucht Zeit und Achtsamkeit
demgegenüber steht ein Mangel an Zeit und
ein Übermaß an Aufgaben.

Pflege- und Betreuungsaufgaben haben oft
eine große Dringlichkeit.

Betroffene müssen trotz der gefühlten
Dringlichkeit häufig warten

Was kennzeichnet den Betreuungskontext

Motivation der Mitarbeiterinnen und der Organisation ist sehr stark am Wohl der Betreuten orientiert.

Die Not und die Bedürfnisse der Betreuten sind immer größer als die Ressourcen der Betreuer

Daraus entsteht die Tendenz sich zu überfordern.

Aggression entsteht auf Seiten der Betreuten durch

Frustration
mangelnde Copingstrategien
Lernerfahrungen
aufgrund biochemischer Einflüsse (Alkohol,
Drogen, hirnorganische Veränderungen)

Aggression entsteht auf Seiten der Betreuer durch:

Frustration

mangelnde Copingstrategien
Lernerfahrungen

aufgrund biochemischer Einflüsse (Alkohol,
Drogen, hirnorganische Veränderungen)

Gewalt entsteht:

Durch ein Problem in der Interaktion zwischen Menschen!

Je weniger individuelle Kompetenzen und je komplexer die Anforderungen des Umfeldes, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Gewalt als Problemlösungsstrategie eingesetzt wird

Deeskalationsstrategien

Ausreichend körperliche Distanz schaffen

Privatsphäre respektieren

um Erlaubnis fragen

Mimik und Gestik bewusst einsetzen

zurückhaltender Augenkontakt

Hände offen zeigen

sanfte feste Stimme

Lärm, grelles Licht und andere Reize meiden

Deeskalationsstrategien

Offene Fragen nach dem Hintergrund der Eskalation

eigene Befindlichkeit in Ich-Botschaften offenlegen

Beschreibung der Situation aus der Vogelperspektive (wenn uns jetzt jemand zuschaut,.....)

Deeskalationsstrategien

Zeit nehmen

starre Regeln aufgeben

Lösungsangebote erarbeiten

Humor zur Entspannung einsetzen

Lösung in die Zukunft vernetzen

Stress führt zu:

Einem vorübergehenden Frontalhirndefizit
damit zu primitiven Reaktionsmustern:

Tot stellen

Flucht

Kampf

Stress und burn out

Dauerhafter Stress infolge innerer Einstellungen und dazu passender unbewältigbarer äußerer Anforderungen führen zu einem burn out Syndrom

Burn out ist:

Burnout ist ein geistiger, körperlicher und seelischer Erschöpfungszustand, der sich über ein paar Wochen, bisweilen auch über Jahre hinziehen kann.

Die Batterie ist leer. Es fehlt die Kraft zum Leben.

Burn out äußert sich in:

Lustlosigkeit, Gereiztheit,
Gefühle des Versagens,
Angstzuständen,
mangelndem Interesse am Beruf oder
Aufgabenbereich,
permanenter Müdigkeit,
Schlafstörungen,

Burn out äußert sich

Konzentrationsstörungen,
Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit,
chronischer Motivationslosigkeit,
Stimmungsschwankungen und
körperlichen Beschwerden wie
Kopfschmerzen und Magen-, Darm-
Beschwerden.

Burn out ist die Folge persönlicher und äußerer Faktoren

Zu den äußeren Faktoren zählen die immer größeren und höheren Anforderungen am Arbeitsplatz, denen sich Menschen nicht mehr gewachsen fühlen.

**persönliche Faktoren die an der Entstehung des
Ausgebranntseins beteiligt sind:**

Perfektionismus

Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich stellen, alles perfekt machen wollen und sich (übertrieben) hohe Ziele setzen, egal ob im Beruf, im Privaten, im Hobby oder in der Liebe. Sie stellen unrealistisch hohe Anforderungen an sich und ihr Umfeld. Sie wollen stets Hochleistungen vollbringen.

Ehrgeiz

Menschen mit sehr großem Ehrgeiz sind insbesondere dann gefährdet, an Burnout zu erkranken, wenn der Motor für ihren Ehrgeiz das Gefühl ist, nicht gut genug zu sein, d.h. sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden. Sie müssen sich und anderen dann durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie "Jemand" sind und können keine Rücksicht nehmen auf ihren Körper. Da aber kein noch so großer Erfolg ihr Selbstwertgefühl auf Dauer ernähren kann, hetzen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, fühlen sich ständig gehetzt und sind voller Unruhe.

Helfersyndrom

Menschen mit einem ausgeprägten Helfersyndrom verschleißen sich, da sie für alle und jeden ein offenes Ohr haben, für andere immer da sind.

Menschen mit einem Helfersyndrom findet man oft in sozialen Bereichen und im Gesundheitswesen.

Ihre scheinbare Aufopferung rührt daher, dass sie durch ihr Helfen ihr Ich nähren wollen.

Nicht Nein sagen können

Menschen, die sich schwer tun, anderen etwas abzuschlagen, denen es an Selbstbewusstsein mangelt, Grenzen zu setzen, die es allen immer recht machen will, die Angst haben vor Konflikten, sind burnoutgefährdet. Sie erleben sich als Spielball ihrer Mitmenschen und fühlen sich ausgenutzt. Und sie fühlen sich leicht überfordert, da sie es allen Recht machen wollen, was ihnen natürlich nicht gelingt.

Mangelnde Stressbewältigungsstrategien

Druck aushalten kann nur, wer über entsprechende Strategien verfügt, mit Druck umzugehen. Hierzu gehören z.B. eine gute Organisationsfähigkeit, ein gutes Zeitmanagement, die Fähigkeit, delegieren zu können, die Fähigkeit, zwischendurch abschalten und loslassen zu können, die Fähigkeit, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen und vor allem das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. das Gefühl, die Kontrolle über das zu haben, was man tut.

Burn out leicht gemacht!

Treffe sichere Tipps, die dir den Weg ins Burn-out ebnen werden:

Versuche so perfekt wie möglich zu sein. Du wirst nicht zur Ruhe kommen und jeden Tag nur einen Teil der vorgenommenen Arbeiten verrichten können.

Vergleiche dich möglichst oft mit Anderen, du wirst garantiert Tollere, Tüchtigere, Schnellere, Bessere, Reichere und Schönerere finden.

Opfere dich so intensiv wie möglich für Andere auf, denke zuallerletzt an dich selber. Das nur, wenn dafür noch Zeit übrig bleibt.

Burn out leicht gemacht!

Delegiere niemals Arbeiten an Andere, niemand kann es so gut wie du.

Setz dich niemals für ein paar Minuten zur Zeitung, solange der Haushalt nicht glänzt, die Arbeit nicht erledigt ist. Zeitung lesen ist für gute Menschen prinzipiell liederlich und unnötig.

Unternehm nie etwas mit deinem Partner, deinen Freunden ohne die Kinder mitzunehmen, das ist egoistisch: wozu hast du denn Kinder in die Welt gesetzt.

Burn out leichtgemacht

Vergeude Deine Freizeit nicht mit Sport, Kinobesuchen, Theater- oder Konzertbesuchen, banalen Vergnügungen, oder seichten Tätigkeiten; sie kosten nur Geld, bringen dich nicht weiter und lösen deine Probleme nicht

Meide den Kontakt mit deinen Freunden! Sie verstehen Dich ohnehin nicht wirklich, können dir auch nicht helfen und kosten nur Zeit.

Und ganz ehrlich, eine Partnerschaft ist letztlich nur hinderlich im Beruf wirklich gut zu sein. Erziehe Deinen Partner möglichst viel auf dich zu verzichten und möglichst eigene Interessensbereiche zu entwickeln.

Gewaltprävention auf Seiten der Organisation:

Erhöhung der Problemlösungskompetenz der
Mitarbeiterinnen durch Weiterbildung

Schaffen eines offenen Klimas für Gefühle wie
Wut und Aggressivität in Teams und darüber
hinaus

Gewaltprävention auf Seiten der Organisation:

Anerkennungsmöglichkeit für die Mitarbeiterinnen ausbauen.

Bei der Dienstplangestaltung sorgfältig auf die Kapazität der Mitarbeiterinnen achten

Gewaltprävention auf Seiten der Organisation:

Ritualisierte Reflexionsmöglichkeiten
(Supervision, Intervision, Mitarbeitergespräche)
zur Verfügung stellen.

Phänomene von Gewalt offen thematisieren.

Gewaltprävention auf Seiten der Betreuer

Strukturelle Gewalt so gering wie möglich
halten:

möglichst wenig starre Regeln
möglichst wenig Bevormundung
viel Respekt und Wertschätzung

Gewaltprävention auf Seiten der Betreuer

Auf die eigenen Grenzen achten

Die eigene Kapazität gut einschätzen und planen

In der Freizeit für Ausgleich zur Arbeit sorgen

sich mit den eigenen Gewalterfahrungen mit Gefühlen wie Wut, Zorn, Hass auseinandersetzen.

Für die Verbesserung seiner Problemlösungskompetenz sorgen

Gewaltprävention auf Seiten der Betreuten

Die eigene Abhängigkeit gut reflektieren

Klarheit im Ausdruck von Wünschen und
Bedürfnissen finden.

Regelmäßige Anerkennung für die erhaltenen
Dienstleistungen ausdrücken.

In der Rolle der Betreuten größtmögliche Autonomie
und Selbständigkeit bewahren.

Konflikte offen und lösungsorientiert ansprechen.



**Danke für Ihr Interesse und
Ihre Aufmerksamkeit!**