



Dima Zito / Ernest Martin
**Selbstfürsorge und Schutz
vor eigenen Belastungen
für Soziale Berufe**

Mit Online-Materialien
 Edition Sozial
 2021, 125 Seiten
 broschiert, € 14,95
 ISBN 978-3-7799-3169-0
 Auch als **E-Book** erhältlich
 Auch als **Hörbuch** erhältlich

www.juventa.de

BELTZ JUVENTA

Die Arbeit mit belasteten Menschen in prekären Lebenssituationen ist meist intensiv, manchmal existentiell anstrengend und zuweilen tief befriedigend. Dies kann Fachkräfte vor große professionelle und persönliche Herausforderungen stellen. Die Lebensgeschichten und Notlagen unserer Klient*innen röhren uns und die Balance zwischen Gewährsein des Außen- und des Innenlebens gerät in eine Schieflage. Wann droht Mitgefühlerschöpfung, wann Sekundärtraumatisierung?

In diesem Praxisbuch beleuchten Dima Zito und Ernest Martin die psychoemotionalen Dynamiken, die die Alltagsbelastungen der Fachkräfte erzeugen, und sie zeigen konkrete Wege auf, wie in einfachen Schritten die Belastung reduziert und mehr Präsenz wie Erfüllung erreicht werden kann.

Aus dem Inhalt:

Selbstfürsorge und Emotionen

Immer mehr, immer schneller? oder: die Welt ist aus der Balance geraten; Wie der Körper auf Stress reagiert; Von Dysbalance zu Burnout; Warum Selbstfürsorge für Soziale Berufe so wichtig ist: von Mitgefühlsstress und Sekundärtraumatisierung; Die Rolle der Emotionen im menschlichen Erleben; Umgang mit biografisch „alten“ Emotionen; Keine Angst vor Gefühlen! Oder der Umgang mit der Staumauer; Umgang mit aktuellen negativen Emotionen; „It is your mind, that creates this world“ oder die Macht der Perspektive

Selbstfürsorge – eine Choreografie für den Arbeitsalltag

Der Start in den Tag: Morgenseiten; Meditation; Wohltuende Bewegung; Natur; Sich Zeit nehmen; Den Weg zur Arbeit bewusst nutzen

Der Start in die Arbeit: Erst mal landen ...; Rituale zum Beginn (und Abschluss) der Arbeit; Symbolisierungen von Ressourcen; Sich sammeln und priorisieren **Grundsätzliches und Strukturelles:** Es mag eine Berufung sein, aber es ist auch ein Beruf! Never walk alone – Interessensvertretung! Arbeitsrechte einfordern **Selbstschutz in der Begegnung mit Klient_innen:** Professionelle Nähe und Distanz; Grenzen und Rollenklarheit; Die Grenzen unserer Macht akzeptieren und das, was wir tun, wertschätzen; Visualisierungsübungen zur inneren Abgrenzung; Schutz vor traumatischen Inhalten

Unterstützung im Team: Hilfe suchen; Teamkultur; Umgang mit Konflikten im Team; Psychohygierunden; Supervision; Intervision und kollegiale Fallberatung; Interkollegiale Unterstützung und Fortbildung bei herausfordernden Themen

Durch den Tagesverlauf: Sequenzieren statt parallelisieren; Übergänge schaffen; Pausen; Raum für Gefühle; Besonderheiten beim Arbeiten Zuhause

Feierabend: Abschließen und Abstand gewinnen; Nachspüren und Auswerten; Bewusstes Abschließen; Belastungen ablegen; Die Erde wandelt es in Humus um; Den Weg nutzen; Sich reinigen; Die Tresor-Übung; Vorübergehend Lasten ablegen; Greifbares erschaffen anstelle von Visualisierungsübungen

Auftanken / Kraftquellen: Die Fünf-Sinne-Hand; Sich aufraffen; Ein Privatleben außerhalb der Arbeit haben; Sich um den Körper kümmern; Krafttier-Meditation; Ressourcenbilder und -symbole; Was auch noch abends geht; Dem eigenen Rhythmus folgen; Auszeiten
Die eigenen Wunden heilen



Bestellcoupon

Ich/wir bestellen von Beltz Juventa

Expl.

Dima Zito / Ernest Martin
**Selbstfürsorge und Schutz vor
eigenen Belastungen für Soziale Berufe**
 € 14,95; ISBN 978-3-7799-3169-0



Bitte senden Sie mir regelmäßig Informationen über
neue Beltz Juventa-Bücher per E-Mail

Meine Anschrift:

.....

E-Mail:

X

Datum/Unterschrift

Die Autor_innen:

Dima Zito, Dr. phil. (Human- und Sozialwissenschaften), ist Diplom-Sozialpädagogin, Psychoanalytisch-Systemische Supervisorin (SG), Systemische Therapeutin und Familientherapeutin (DGSF), Systemische Traumatherapeutin, Psychodramatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2003 ist sie Traumatherapeutin im Psychosozialen Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (PSZ), außerdem Forschungs-, Lehr- und Supervisionstätigkeit sowie zahlreiche Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten Trauma und Flucht.

Ernest Martin, Diplom-Psychologe, Integrativer Gestalt-Körperpsychotherapeut, Fachberater für Psychotraumatologie, Ausbildung in integrierter Ehe- und Familienerberatung mit psychoanalytisch-systemischer Orientierung. Langjährige Tätigkeit in unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Jugendhilfe sowie einer psychologischen Beratungsstelle, seit 2012 eigene Praxis für Psychotherapie, Paarberatung und Körperarbeit in Hückeswagen, darüber hinaus Supervision und Fortbildung in psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern.



Bitte richten Sie Ihre Bestellung an

Beltz Medienservice
 Postfach 100565
 69445 Weinheim
 Tel. +49 (0)6201/6007-330
 Fax: +49 (0)6201/6007-331
 E-Mail: medienservice@beltz.de
 Internet: www.juventa.de