



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

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 rühren uns und die Balance zwischen Gewahrsein des Außen- und des Innenlebens gerät in eine Schiefelage. 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 Stauwand; 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; Psychohygienerunden; Supervision; Intervention 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 (DGFSF), 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 Familienberatung 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