



Dr. Miriam Andrä-Welker gab beim digitalen Akademietag Tipps zur Burnout-Prophylaxe.

21.05.2021 13:24 CEST

„Es muss nicht immer alles perfekt sein“: Dozentin der Hephata-Akademie gibt Tipps zur Burnout-Prophylaxe

Ungewissheit, Stress und Sorgen sind weitverbreitete Folgen der Corona-Pandemie. Deren Auswirkungen auf die Gesellschaft, den Berufsalltag und das Privatleben gingen am Akademietag der Hephata-Akademie für soziale Berufe am 19. Mai mehr als 140 Studierende und Dozent*innen nach. Die digitale Veranstaltung bestand aus zwölf verschiedenen Workshops.

Einen dieser Workshops zum Thema Burnoutprophylaxe leitete Dr. Miriam Andrä-Welker, Dozentin an der Hephata-Akademie und Psychotherapeutin.

Sie sagt: „Insbesondere Menschen in Sozial- und Pflegeberufen sind seit dem Ausbruch der Pandemie zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.“ Die Mimik ist für den zwischenmenschlichen Bereich besonders wichtig. Doch unter einer Maske kann man kein Lächeln erkennen. Stattdessen blickt man sich gegenseitig andauernd direkt in die Augen. „Diese ständige Auge-in-Auge-Konfrontation verursacht Stress, weil wir das unterbewusst als aggressiv wahrnehmen“, erklärt die Psychotherapeutin.

„Außerdem wird von Menschen in Sozial- und Pflegeberufen viel Flexibilität erwartet. Das kann anstrengend sein. Sie müssen sich immer wieder auf neue Regeln im Zusammenhang mit Corona einstellen. Diese müssen sie dann gegenüber Klient*innen und Angehörigen vertreten und die eigenen Ängste und Sorgen verarbeiten“, sagt Andrä-Welker.

Dieser zusätzliche Stress kann sogar bis zum Burnout führen. Lustlosigkeit, Müdigkeit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie körperliche Beschwerden sind typische Symptome. „Sorgen, Ängste und Burnout während einer Krise wie der Corona-Pandemie können jeden treffen. Das ist kein Zeichen von Schwäche“, sagt die 52-Jährige.

Sie gibt dafür auch abseits des Akademietags drei Ratschläge. „Kurze Pausen im Arbeitsalltag reduzieren den Stress“ rät Andrä-Welker. „Nach 50 Minuten Arbeit nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Eine kurze Minipause hilft, die Belastung zu reduzieren.“ Dazu reicht es schon aus, kurz den Raum zu verlassen und sich etwas zu bewegen.

Außerdem empfiehlt sie, längere Pausen bewusst zu nutzen. Achtsamkeitsübungen wie die 5-4-3-2-1-Methode helfen innere Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen. „Am besten funktioniert diese Methode bei einem Spaziergang im Freien“, erläutert sie. „Dabei benennt man 5 Dinge, die man sehen kann, 4 Dinge, die man hören kann, 3 Dinge, die man riechen kann, 2 Dinge, die man schmecken kann und ein Ding, das man fühlen kann.“

Um Stress und Überforderung zu vermeiden, empfiehlt die Psychotherapeutin außerdem eine „Liste des Weglassens“. Darauf notiert sie zuerst alle anstehenden Aufgaben. Im Anschluss daran schaut sie, welche Tätigkeiten noch warten können oder gar nicht unbedingt von ihr erledigt werden müssen. „So erkennt man schnell, welche Aufgaben wirklich wichtig sind und reduziert die wahrgenommene Arbeitslast“, sagt Andrä-Welker.

Generell gelte, wenn Stress, Sorgen und Ängste belastend sind, ist es wichtig sich selbst nicht zusätzlich unter Druck zu setzen. Andrä-Welker: „Deshalb ist es vollkommen in Ordnung, den Anspruch an sich selbst zu reduzieren. Es muss nicht immer alles perfekt sein.“

Hintergrund:

Die Hephata-Akademie für soziale Berufe in Schwalmstadt-Treysa bietet Berufsausbildungen zum / zur Erzieher*in, Heilerziehungspfleger*in, Heilpädagoge*in, Altenpfleger*in, Pflegefachfrau/Pflegefachmann und Diakon*in an. Einige dieser Ausbildungen werden sowohl in Vollzeit sowie praxisintegriert vergütet als auch in berufsbegleitender Form angeboten. Zudem kann man auf dem Campus auch soziale Arbeit studieren. Die Hephata-Akademie ist Studienstandort der Evangelischen Hochschule Darmstadt (EHD). Am 28. Mai von 14 bis 16 Uhr findet der nächste Beratungsnachmittag für Interessierte statt. Die Beratung ist sowohl vor Ort als auch online per Videochat möglich. Interessierte melden sich bitte vorab per E-Mail an: sekretariat.akademie@hephata.de.

Hephata engagiert sich als diakonisches Unternehmen seit 1901 in der Rechtsform eines gemeinnützigen Vereins für Menschen, die Unterstützung brauchen, gleich welchen Alters, Glaubens oder welcher Nationalität. Wir sind Mitglied im Diakonischen Werk. Hinter unserem Unternehmensnamen steht ein biblisches Hoffnungsbild: während Jesus einen Mann heilt, der taub und stumm ist, spricht er das Wort „Hephata“. (Markus 7, 32-37)

In evangelischer Tradition arbeiten wir in der Jugendhilfe und der Behindertenhilfe, in der Rehabilitation Suchtkranker, in Psychiatrie und Neurologie, in der Heilpädagogik, der Wohnungslosenhilfe, in Förderschulen und der beruflichen Bildung. In unserer Tochtergesellschaft Hephata soziale Dienste und Einrichtungen gGmbH (hsde) bieten wir zudem an mehreren Standorten ambulante und stationäre Hilfen für Seniorinnen und Senioren an.

Wir bilden Mitarbeitende für verschiedene Berufe der sozialen und pflegerischen Arbeit, auch in Kooperation mit der Evangelischen

Fachhochschule Darmstadt, aus. Wir legen Wert auf eine theologisch-diakonische Qualifikation.

Hephata Diakonie beschäftigt aktuell mehr als 3.000 Mitarbeitende. Sie arbeiten in unterschiedlichen Berufsfeldern, sind gut qualifiziert und entwickeln die Leistungsangebote zukunftsorientiert weiter. Diakone und Diakoninnen und Interessierte organisieren sich in der Diakonischen Gemeinschaft Hephata.

Hephata Diakonie ist in Hessen und angrenzenden Bundesländern tätig. Der Sitz unseres Unternehmens ist seit Beginn in Schwalmstadt-Treysa.

Kontaktpersonen



Johannes Fuhr

Pressekontakt

Leiter interne und externe Kommunikation

johannes.fuhr@hephata.de

06691181316



Melanie Schmitt

Pressekontakt

Stellvertretende Leiterin interne und externe Kommunikation

melanie.schmitt@hephata.de

06691181316