

HELFERSTRESS

Kräfte bewahren, Engagement erhalten



Helfen kann überfordern und auszehren, ein Thema, das auch in der medizinischen Fachpresse unter dem Stichwort „Burn-out“ zunehmend Beachtung findet. Bisherige Studien hatten vorwiegend die Beziehung zwischen Arzt und Patient im Blick. Christian Pross hat nun die bislang kaum beachteten strukturellen Faktoren bei der

Entstehung von Helferstress in einer umfangreichen qualitativen Vergleichsstudie untersucht. Die Ursachen des hohen Stress- und Konfliktpegels in Traumazentren sind vor allem strukturelle Mängel wie

Selbstausschöpfung, Workaholismus, fehlende Einhaltung von Grenzen, Fehlen eines professionellen Managements und einer klaren Leitungsstruktur, Rollen- und Kompetenzdiffusion, keine oder nur sporadische Supervision sowie Vermischung der Ebenen von Personal, Leitung und Vorstand. Organisationen mit einem niedrigen Stress- und Konfliktpegel dagegen – fand Pross heraus – hatten etwa eine deutlich klarere Struktur, regelmäßige Supervision und ein professionelles Management.

Eine wesentliche Erkenntnis von Pross ist, dass die Stressphänomene nicht Zeichen einer von den Patienten auf die Helfer übertragenen „sekundären Traumatisierung“ von Helfern, sondern einer schlechten

Arbeitsorganisation sind, welche typisch ist für die Pionierphase von Non-Profit-Organisationen. Wie Pross anhand von zahlreichen Beispielen zeigt, lassen sich durch Strukturformen der Stress- und Konfliktpegel reduzieren und das Arbeitsklima sowie die Qualität der Patientenversorgung deutlich verbessern.

Erste Leserzuschriften aus Kollegenkreisen zeigen, dass Pross neuralgische Punkte benennt, die Helfern nicht nur im Traumasektor, sondern allgemein in karitativen, medizinischen und psychosozialen Einrichtungen auf den Nägeln brennen: „Das Buch eröffnet heikle Fragen, die auch mich umtreiben: zum Beispiel des Verständnisses des ‚Unmenschlichen‘, das doch so offenkundig menschenmöglich ist und damit Fragen an ‚uns alle‘ aufwirft. Interessant finde ich die Lösung von Begriffen beziehungsweise die Entpathologisierung und Entindividualisierung von zwischenmenschlichen Prozessen, damit auch die Kritik am Begriff der indirekten Traumatisierung selbst ... aus systemischer Perspektive für mich ein befreiender Gedanke ...“

„Mein Verein ist bisher nicht aus der Pionierphase herausgewachsen ... Raum, um das Destruktive zu bearbeiten, lässt sich nicht herstellen, weil alle Angst davor haben ... Das Buch hilft mir, mein eigenes Sein in diesen wirren und irren Verhältnissen zu erkennen ... zu der Struktur und den Akteuren Distanz zu gewinnen ... denn Distanz zu finden, ist eine gute Selbsthilfe, der dann andere Schritte folgen können.“

Überforderte und ausgebrannte Helfer und Therapeuten werden sich und ihre Arbeitsbedingungen in Pross' Buch wiederfinden sowie wertvolle Hinweise erhalten, wie sie ihre Kräfte bewahren, Ressourcen nutzen und ihr Engagement erhalten können. *Christiane Eichenberg*

Christian Pross: Verletzte Helfer. Umgang mit dem Trauma: Risiken und Möglichkeiten sich zu schützen. Reihe Leben Lernen 222. Klett-Cotta, Stuttgart 2009, 288 Seiten, kartoniert, 26,90 Euro

BÜCHER – NEUEINGÄNGE

Psychotherapie/ Psychiatrie

Johannes Wilkes: Der kleine AD(H)S-Therapeut. Deutscher Taschenbuch-Verlag, München 2009, 144 Seiten, kartoniert, 7,90 Euro

Andreas Maercker (Hrsg.): Posttraumatische Belastungsstörungen. 3. Auflage. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2009, 522 Seiten, gebunden, 59,95 Euro

Kai von Klitzing: Reaktive Bindungsstörungen. Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2009, 142 Seiten, broschiert, 39,95 Euro

Steffen Fliegel, Annette Kämmerer (Hrsg.): Psychotherapeutische Schätze I. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis. 6. Auflage. dgvt-Verlag, Tübingen 2009, 240 Seiten, gebunden, 19,80 Euro

Steffen Fliegel, Annette Kämmerer (Hrsg.): Psychotherapeutische Schätze II. 125 weitere praktische Übungen, Methoden und Herausforderungen. dgvt-Verlag, Tübingen 2009, 272 Seiten, gebunden, 24,80 Euro

Heinz Böker, Daniel Hell, Daniel Teichmann (Hrsg.): Teilstationäre Behandlung von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen. Tagesklinik für Affekttränke. Schattauer, Stuttgart, New York 2009, 160 Seiten, kartoniert, 34,95 Euro

Jack Novick, Kerry K. Novick: Elternarbeit in der Kinderpsychoanalyse. Klinik und Theorie. Schriften zur Psychotherapie und Psychoanalyse von Kindern und Jugendlichen.

Brandes & Apsel, Frankfurt a. M. 2009, 256 Seiten, gebunden, 29,90 Euro

Analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Kinder- und Jugendlichen-Psychoanalyse und der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Begleitende analytische Arbeit mit den Eltern. Heft 143, XL., Jg., 3/2009. Brandes & Apsel, Frankfurt a. M. 2009, 168 Seiten, kartoniert, 17,50 Euro

Sven Olaf Hoffmann, Gerd Hochapfel, Anegret Eckhardt-Henn, Gereon Heuft (Hrsg.): Neurotische Störungen und Psychosomatische Medizin. Mit einer Einführung in die Psychodiagnostik und Psychotherapie. 8. Auflage. Schattauer, Stuttgart, New York 2009, 528 Seiten, kartoniert, 29,95 Euro

H. Bode, H. M. Straßburg, H. Hollmann (Hrsg.): Sozialpädiatrie in der Praxis. Urban & Fischer, Elsevier GmbH, München 2009, 444 Seiten, kartoniert, 59,95 Euro

Jürgen Margraf, Franz J. Müller-Spahn (Hrsg.): Psychrembel®. Psychiatrie, Klinische Psychologie, Psychotherapie. Walter de Gruyter, Berlin, New York 2009, 914 Seiten, gebunden, 39,95 Euro

Thomas Heise: Qigong und Malthherapie. Komplementärtherapien Psychosekranker. Das transkulturelle Psychoforum, Band 12, TCM Band 1. VVB – Verlag für Wissenschaft und Bildung, Amand Aglaster, Berlin 2009, 248 Seiten, kartoniert, 38 Euro