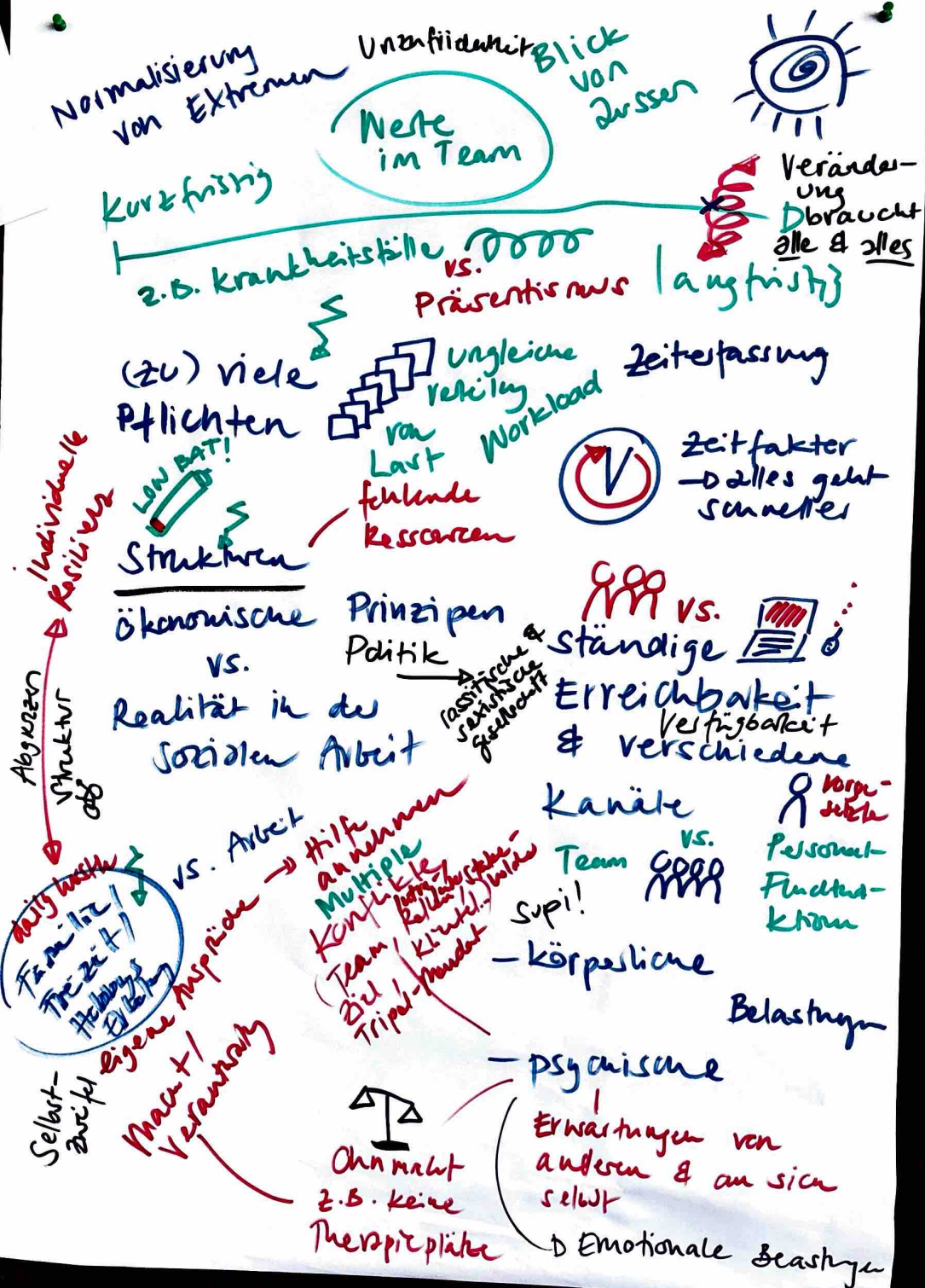


Was lässt sich unter Belastung verstehen?



Woher kommen die Belastungen?

- durch Auseinandersetzung mit Klientel / durch emotionale Nähe
- Fachkräftemangel, Zeit, Arbeitsbedingungen, Fluktuation, organisat. Bedingungen
- vielfältige Curricula! / Studienformen
- ! PA-Tätigkeit „on top“ zum Alltag
- ! Anspruch an mich selbst / Rolle von mir und von anderen (z.B. Akquise)!
- N innen & aussen
- Rollenkonflikte / Verantwortung / Vertrauen & Vertrauen
- ! Umgang mit (un)genügenden ^{Vertrauen} Leistungen
- „2 Welten“

Welchen Umgang
finden wir mit
Belastungen?

Schon

↓ 5% / 95%

Schon, was
hochher ist.
↓
wenn's kl.
besser geht...

Reden / Erfahrungsaustausch, schnell loswerden "keine
Externalisieren - Aufschreiben - auf Papier bringen
Gig. Ansprüche senken (Arbeit f. 3)
Zweites Berufsfeld (als Ausgleich),
Teilzeitarbeit → ambivalent
Leute einstellen / wenig MA.e
Gute Fehlerkultur, gute Leitung, Teamkultur
Sitzungen, MAG, "gehört werden"
Pausenkultur, Dinge für sich tun, un. Distanz
Verzichtskultur + Anhalten v. Vorgesetzten
Perspektiven weiten...
Sport, Meditation, Gartenarbeit, Haustier-Betreuung
Freundschaften, Beziehungen, Singen im Chor
Schwimmen, Natur (Aare)
Austauschgefäße interdisziplin., Fachleute f. Krisenint.
Ext. Beratung,
6x17. Teamsup., Teamtage, int. WB;

Humor

Andere Lebenswelten

Fokussieren +
Erwartungen klären

Sich in einer Interventions- / Behandl. Kette sehen.
Prioritäten setzen - wichtiges setzen: Kann-muss-soll

→ Interdisziplin.: Grenzen setzen;

NEIN sagen...

Grenze verweigern

"Best Case" nicht zum Standard machen: 80%-Regel
"Good enough"?

Institut. Perspektive: Arb.bedingungen
fürs "Good (enough)"

Verantwortungsanteile sehen:

Hoffnung, Zuversicht, Optimismus

Die Rolle des eig. Handelns sehen...

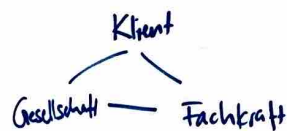
Arbeit nicht ins Zentrum des Lebens...

Handlungschancen- / -spielräume
+ Kompetenzen

Positive Begegnungen

Pflicht + Kür

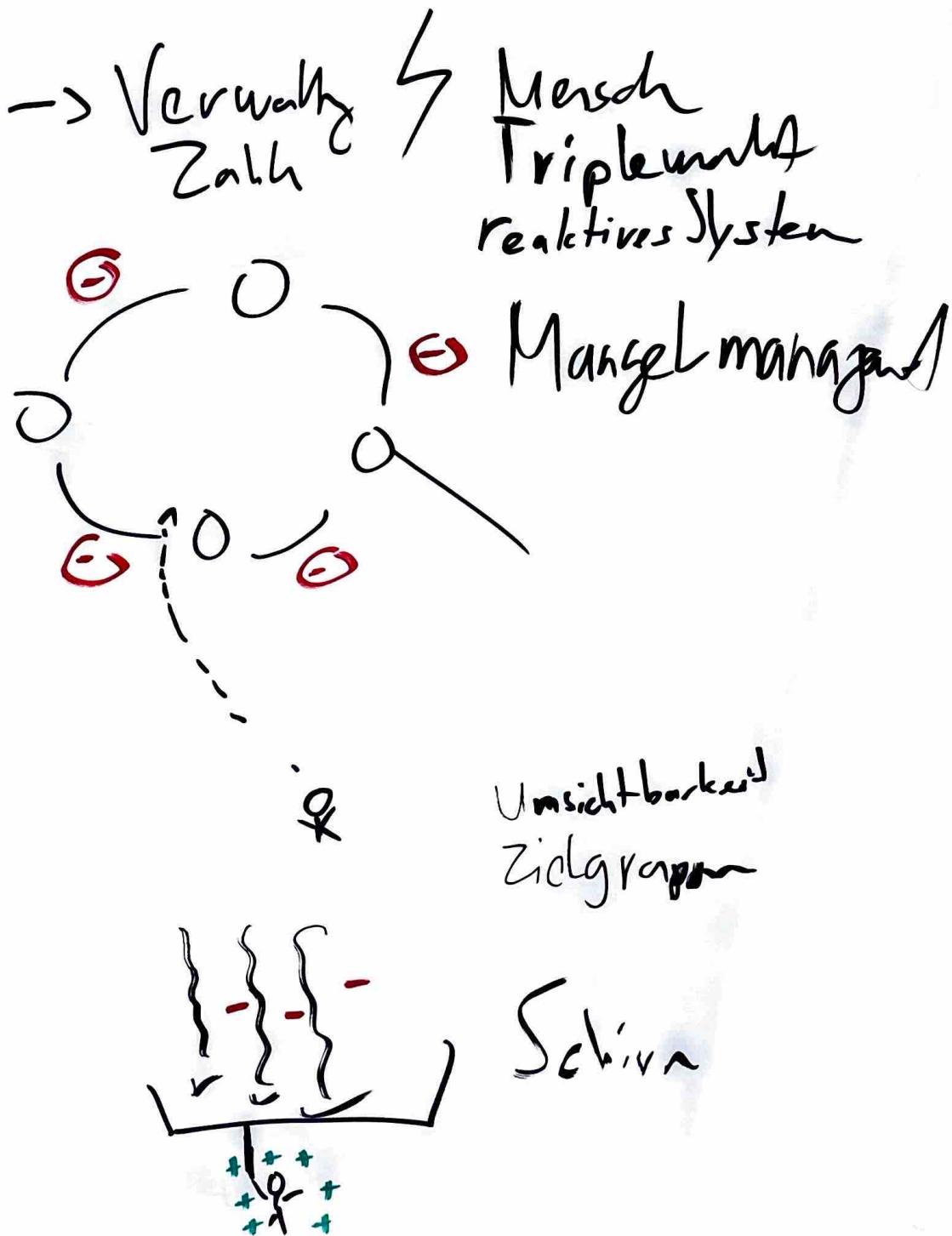
Was lässt sich
unter Belastung
verstehen?



- > Bedürfnisse aus dem Trippelmandat
- > Prozess[↑]trächtigkeit, "über"kompleziert
- > TABU: (wie) wird darüber geredet?
- > Nicht alles erledigt, was ^{mental, inhaltlich} vorgenommen
 - ↳ Themen & Tasks "nach Hause" nehmen
- > Ohnmacht: keinen Einfluss resp. ^{aufgezwungene} Output $\neq$ wie angedacht
- > UMSTRUKTURIERUNG FÜHRUNGSLOSIGKEIT
- > ENTSCHEIDUNGS- & HANDLUNGSSPIELRAUM
 - Unausgeglichene → Rahmenbedingungen
- > Ressourcenknappheit: Zeit, Personal, technische Mittel, Fachstellen
- > Emotionale- / Kognitive DISSONANZEN
- > Politischer Druck

- > Konkurrenzkampf / Zahlen müssen stimmen / Finanzierung!
- > Konflikte im Team / Schwierige Konstellationen
 - ↳ "Harmonie Sucht"
 - ↳ Team ist wichtig / "muss funktionieren"
- > Regulationsarbeit → Emotionale Belastung von Kl. regulieren & verarbeiten
- > Arbeiten obwohl Arbeitszeit vorbei ist.
 - ↳ Schichten / Emotionale Nachbearbeitung / Betreuung in Pausen usw.
- > Piket / Nachtdienst oft nur teils bezahlt.
- > "Mehrfach Baustellen" → Arbeit / Privat usw.
- > Belastung ist individuell → Summe von...
- > unfähige Vorgesetzte
- > Erwartungen (divergierend, zu viel, zu hoch)

Woher kommen die Belastungen?



Welchen Umgang
finden wir mit
Belastungen?



Was lässt sich unter Belastung verstehen?

Enstress Distress

Strukturelle Bedingungen
- Mikro / Meso / Makro

Selbstwirksamkeit, Bewältigung der Belastung

"Zustand" $\neq$ Situation $\rightarrow$ können auch belastbar sein.
Gefühl

Negative Bewältigung
Positiv: Belastbarkeit

Zeigt sich durch körperliche
Empfindung

Druck! "Knacksack"
Drucksack

Lösungen zur
Handlungs-
fähigkeit

neg. Belastung
pos. Entlastung

Jemanden belasten

Etwas Schweres
Last / Belastung

①

Objektiv / passiv

Subjektiv / aktiv

"Burn Out"

Begriff positiv konnotiert
Kontextabhängigkeit

Klient:innen
spiegeln die Strukturen
("das System")

Definitionenlastiges Fokus

Individualisierung ist verführerisch

Sinnverlust $\rightarrow$ Erhöhung der Belastung
 $\rightarrow$ Vertrauen

$\rightarrow$ B. nachweisen können.

$\rightarrow$ Esst reden sich, stuff messen $\rightarrow$ System-
Lücke

"Berechnen"
der Krise

Objektive Momente der Belastung: Bsp. Krise von Jugendlichen

Akzeptieren der Belastung
bei den Anderen.

$\rightarrow$ Rolle / Verantwortung
des Teams

$\rightarrow$ Aktiv dazwischen wollen

"Zu viel"? Ab wann reicht?

Belastbarkeit $\leftarrow$ Ind. System $\rightarrow$ Reduktion von Leistungen
Bsp. Supi, ...

$\rightarrow$ zusätzliche Faktoren

Ausblendung hormoneller Faktoren
 $\rightarrow$ Rollenbilder verändern sich

$\rightarrow$ Berufsidentität?

Es gehört sich so...

Es wird chic, belastet zu sein.

$\rightarrow$ Team nimmt Problem
auf sich.

Defizite in Team
bei Klima zu sehen

Ressourcen $\leftrightarrow$ Erwartungs-
Belastung

ANSTECKUNG?

10.52-11.02
11.02-11.39
11.39-12.07

Woher kommen die Belastungen?

- Leistungsdruck (Schule) / Freizeit
- Psychische Belastungen auch durch Social Media
- Anpassung Strukturen ^{vs.} Lebensrealitäten
- Ökonomisierung der Angebote / Legitimationsschuld über Bürokratisierung ● → Individuum-Team-Organisation
- KI - Zeitalter? / Digitalisierungsaspekte in Lebenswelten im Wandel
→ "Wirkungslegitimationen"
- New Work → Verschmelzung Arbeitsort / Privat → ständige Erreichbarkeit
- Komplexität der Adressatinnen nimmt zu → Passung Angebote
↳ Lebenswelten
- ↳ Handlungsfähigkeit von Prof. der SA
- Angepannte Fachkräftesituation
← unbezahlte
- Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Care Arbeit → gesellschaftlicher Stellenwert
- Zugang zu Wissen / Angeboten
- Perspektivenaussicht Arbeit → Wie nutze ich meine Lebenszeit?
↳ Thematik Wertigkeit als Subjekt / Wahlmöglichkeiten im Hier und Jetzt

Welchen Umgang
finden wir mit
Belastungen?

- Organisations-Klima
- Akzeptanz für Belastung

Individuell Gesellschaft Organisation

- individuelle Strategien
- Prävention

- Zusammenschließen Berufsverband
- Prävention
- gesellschaftlicher Wandel

- * Inputs an Leitung
- Gesundheitsmanagement
↳ Coachings, etc.
- Klare Stellenbeschreibungen
- Prävention

Belastungen wahrnehmen
(Kapazität einschätzen selbst)

Grenzen setzen / Belastungen benennen
/ anerkennen

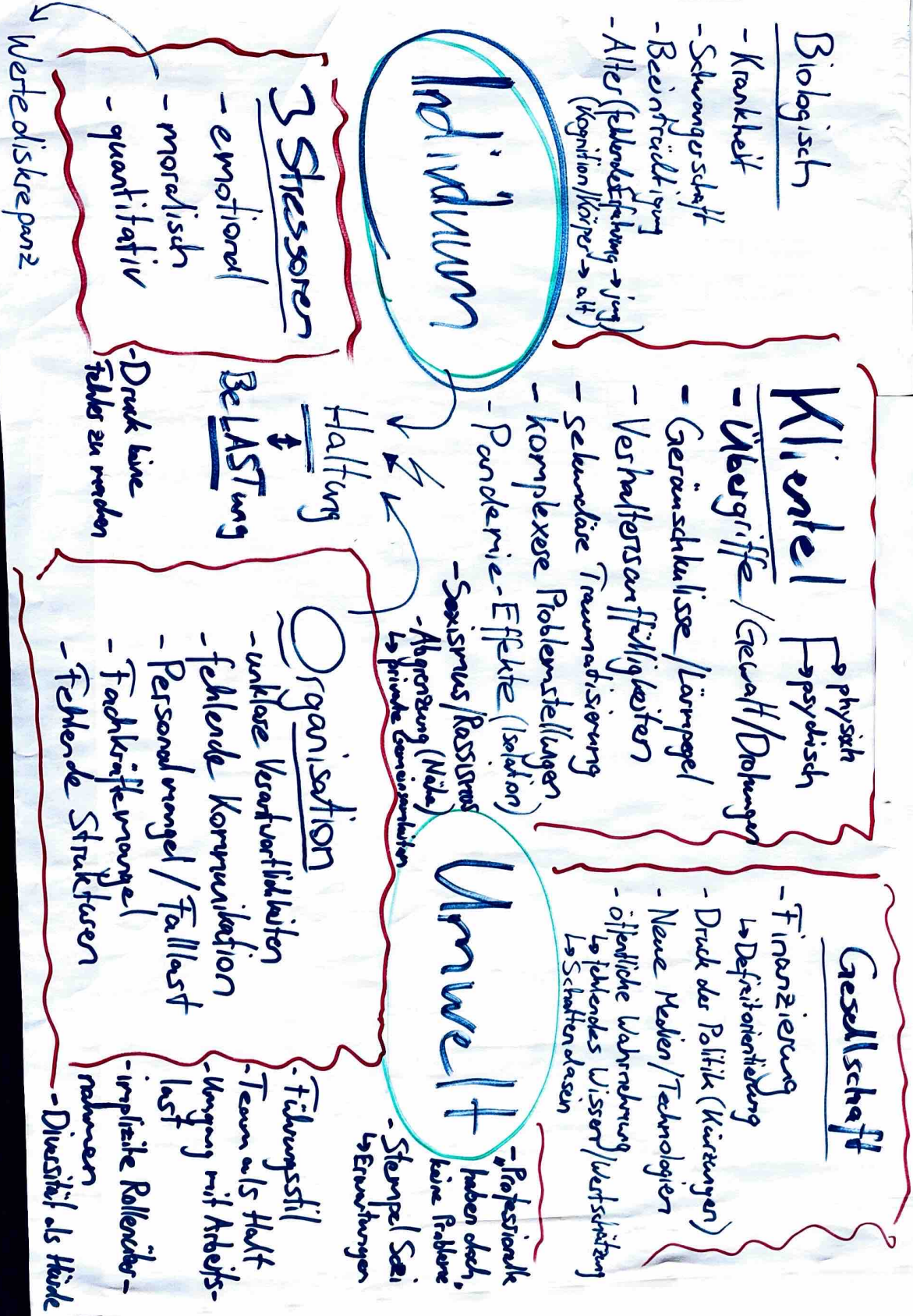
braucht Wissen zu Möglichkeiten

Nachsicht

Selbstfürsorge in der Ausbildung

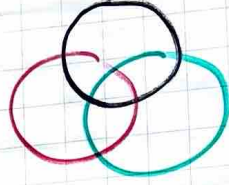
* Zeit für Austausch

Woher kommen
die Belastungen?



Was lässt sich
unter Belastung
verstehen?

- PRIVATE & BERUFLICHE BELASTUNGEN
& STUDIUM



- ZIELKONFLIKTE
↳ unklare Aufgabe

- AUSEINANDERKLAFEN Theorie & PRAXIS

- ORGANISATIONALE BEDINGUNGEN
↳ Zeitdruck

- Kompetenz zur Organisation & Selbstsorge
↳ Perfektionismus

- DOKUMENTATION & ADMINISTRATION

- Generationeneffekt ↳ Rückzug
↳ sich wehren

↳ BELASTUNGEN WERDEN
(ÜBER)-Thematisiert

- POLITISCHE RAHMENBEDING. ↳ Fehlende Identifizierbarkeit mit Rahmen

- WIDERSPRUCH zu sozialarb. WERTEN

- INDIVIDUELLES GEFÜHL

- dynamisches

- abhängig vom Mindset

TEAM KULTUR: UMGANG MIT BELASTUNG
BEDÜRFNISSE ^{Wahrnehmen +} kommunizieren

INSTRUMENTE ANBIETEN → SUPER-/INTERVISION,
• WEITERBILDUNG
• ACHTSAMKEITÜBUNGEN
IM ARBEITSALLTAG INTEGRIERT
• KOLLEKTIVE FEEDBACKS
• ANSPRECHPEKTIONEN, ABER
STUNGE: ROLLENDIFFERENZ

Welchen Umgang
finden wir mit
Belastungen?

STUDIERENDE BRINGEN AUSSENSICHT → NEUE IMPULSE
UND ANREGENDE REFLEXIONSMOMENTE

ABLÄUFE; NORMALITÄT HINTERFRAGEN

↳ NEUE HALTUNGEN

HUMANOR! MENSCHLICH BLEIBEN, HANDLUNGS-
FÄHIG BLEIBEN

SCHIEDERN ALS CHANCE

ENTLASTUNG ANBIETEN, ANGEBOT REDUZIEREN

SPORT, MEDITATION

AUSTAUSCH
PSYCHOHYGIENE

— TEAM

— FREUND:INNEN

WEM?

SELBSTPFLEGE: AUF BEDÜRFNISSE HÖREN +
DIESE KOMMUNIZIEREN
REFLEXION — SICH SELBER LAHN GEBEN

TEMPO ZUWNEHMEN, ANALYSIEREN

FOKUS AUFS WESENTLICHE, AUF ABZUGABENDES
FRÜH REAGIEREN
STRUKTUREN ÄNDERN

BE-LAST-UNG

BEWUSSTER ENTSCHEID IM UMGANG MIT

KIPPPUNKTE: STRUKTUR VS. INDIVIDUUM

→ AB WANN IST DAS KOMMUNIZIEREN

LAST-WAHNEN

DELEGATION → ROLLENKLARHEIT
→ UM HILFE TRAGEN

HUMOR

ALS PA VORBLD SEIN

COMPETENZ: SCHWACH SEIN DÜRFEN + TROTZDEM
PROFESSIONELL

ERFOLGE FEIERN

UNTERSTÜTZUNG: intern vs extern

- LEITUNG
- PEERS
- HR

ATMEN, bewusster, KÖRPERANKER

KLOPFÜBUNGEN, SPAZIERGANG, MIT ESSEN

TEMPO ZUWNEHMEN

RESET: DURCHLÜFTEN, SETTING & WECHSELN

KUNSTABSPRACHEN IM TEAM

INTEK-/SUPERVISION REGELMÄSSIG

- ~~an der Grenze~~ mit belastet
- Carearbeit
- je nach Person Belastungsstufe
- aushalt

Was lässt sich unter Belastung verstehen?

als Arbeit-
nehmerin
sehen &
gehört &
entgegenwärtig
werden
hilft.
ren ist.

- Abgrenzung
differeziert

Integration in Team, Werte-
Konflikte
Traurigkeit
Angst
Wut

- Muss Belastung immer negativ sein? zB. Stress kann auch positiv sein.

Wann ist es Belastung? → negative Emotionen
oder eine Herausforderung? → Einschränkung
Druck? motivierend

- Ohnmachtsituation

emotionale
Regulierung

↳ keine Wirksamkeit

dürfen
auch sein,
nicht zeigen, kann
auch belasten

↓
Gibt es doch
Spiel- &
Handlungsräume?

↓
kann ich es
nicht ändern?

• Komplexität • wenn man Mensch
• Bedrohung • Situation nicht
situationen versteht. → wieder abgeben

- kann auch Bewegung reinbringen

Verant-
wortungs-
gefühl.
für Sicherheit

- auch zu wenig Arbeit kann belastend sein
Belastungsdruck, Zeitdruck, etwas das überfordert

Emotionale Belastung (Reflexion im Nachhinein)
- Etwas das einem länger begleitet → Zeitfaktor
→ Zeitver-
zögert

- zu viel gleichzeitig: Stress, alles

- von außen rechtliche
Grundlagen.

- Erholung im Privaten
kann auch wieder
Stress sein.

- man macht es sich selber
Vertrauen

Hoffnung, Perspektive, Glaube (nicht
Sichtbarer)

Kommen immer von den Klient*innen
→ Auch kein Job ;)

Lösung.
→ Flexibilität
Ressourcenknappheit
→ Immer mehr Fälle ≠ Mehr Personal
Komplexere Fälle
- Polybelastet
- Aufnahmestrukturen

Sehr offene Strukturen
→ Selbstorganisation überforderungen
ist gefragt, Umgang mit Freiheiten*
→ Grosse Leidenschaft kann zu Überarbeitung führen

Quantität = Qualität?
- Arbeitszeit
- Dossiers

VEREINDARHEIT
Lohn- & Care-Arbeit

TEAMKONFLIKTE
→ gemeinsame Haltung
→ Rückenwind
→ Auseinandersetzungen, gestrichelt

Gefühl des Unwohlseins

BEDROHUNGSLAGEN
gg. Fachpersonen
nehmen zu
→ Auch auf Grund langsamer Bürokratie

UNSTRUKTURIERUNGEN
→ Unklare
→ Klare
→ Resonanz?
→ Digitalisierung
→ Fluktuationen
→ Keine Stabilität
→ Braucht Ressourcen
→ gemeinsame Grundlagen/Haltungen

FINANZIERUNGEN
→ Unklar, ohne Klienten kein Geld
→ Aufwand für Subjektiven
→ Personalempfehlung
→ in Institutionen
→ Nachhaltigkeit der Massnahmen nicht immer gegeben
→ Innovation bringt einfacher Geld als Bestehendes

Anforderungen aus Selbst
→ Von vielfältiger Stelle
→ allen Seiten
→ Hinterfragen

Spannungsfeld
HILFE & KONTROLLE
→ Eigene vs. staatliche Vorgaben
→ Eigene Arbeit wird juristisch kontrolliert
→ Rechenschaft

Komplexe Bürokratie
→ Von Formular zu Formular
→ Rechtfertigung gg. Sozialstaat
→ Defizitorientiert
→ Umsetzbarkeit von Massnahmen

Woher kommen die Belastungen?



Welchen Umgang finden wir mit Belastungen?