

RESILIENZ WIE KANN ICH STABIL IN DIE AUSBILDUNG STARTEN

Eine kurze Hilfestellung für Auszubildende

Die Begegnung mit dem Arbeitsalltag im Orientierungseinsatz stellt einen ganz besonderen Schritt dar. Viele neue Eindrücke und Erwartungen in dieser Phase, die das Team aber auch man selbst an sich stellt, können das Gefühl der Überforderung hervorrufen. Gleichzeitig gilt es sich stets schnell auf neue Gegebenheiten und Teams einstellen zu können. Um sich in diesem Umfeld zurecht zu finden, ist es hilfreich, die eigene Resilienz zu stärken.



WAS BEDEUTET "RESILIENZ"
ÜBERHAUPT?

- Unter dem Begriff Resilienz wird die erhöhte psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen oder belastenden äußeren Einflüssen verstanden.
- Resilient sind diejenigen, die in der Lage sind, trotz herausfordernder Lebensumstände die psychische Gesundheit aufrechtzuerhalten oder rasch zurück zu gewinnen.

Entwickeln Sie eine positive Sichtweise!

Reflektieren Sie Enttäuschungen mit Freunden und/ oder Kolleg*innen, so können neue Perspektiven entstehen und ein Weg gefunden werden, die Dinge zu bewältigen. Identifizieren Sie Werte, die Ihnen wichtig sind und einen Plan, wie Sie diese in Ihre Arbeit einbringen können.

Reflektieren Sie Ihre aktuelle Situation und überlegen, was Sie anders machen könnten? Dann tun Sie es! Praktizieren Sie regelmäßig Achtsamkeits- und Entspannungstechniken.



Kennen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Werte, dann trägt dies dazu bei, dass emotionale Äußerungen erfolgreicher gelingen. Humor und Freude können in schwierigen Situationen als schützende Faktoren vor Stress bewahren. Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung helfen dabei, dass das Bewusstsein aktiv trainiert wird. Hierdurch können sich Denkmuster verändern, die zu einer verbesserten Handhabung von Problemen führen können.

Akzeptieren Sie Herausforderungen und sehen Sie Ihre Grenzen!



Erkunden und akzeptieren Sie Ihre persönlichen Grenzen. Geben Sie sich Raum für eine realistische Entwicklung Ihrer Erwartungen und seien Sie nicht zu hart mit sich selbst. Akzeptieren Sie den Umstand, dass Sie auch auf ungewisse menschliche Schicksale treffen und auch mit Tod und Sterben sowie Ekel und Scham in Kontakt kommen. Sprechen Sie dann mit Kolleg*innen über solche Situationen.

Nehmen Sie eine optimistische Perspektive ein, sehen Sie Hindernisse als überwindbar an und nutzen Sie Konflikte für hilfreiche Klärungen.

Machen Sie sich in schweren Arbeitsphasen Ihre persönlichen Ressourcen bewusst. Setzen Sie diese ein um Herausforderungen zu überwinden aber kennen Sie auch Ihre persönlichen Grenzen. Das wirkt sich positiv auf Ihr Empfinden aus, die Situation selbst beeinflussen zu können und unter Kontrolle zu haben.

Pflegen Sie Ihr soziales Netz!

Investieren Sie in starke Beziehungen wie in gute Freunde oder Familie.

Entwickeln Sie ein unterstützendes Netz von Freunden und Kolleg*innen außerhalb der Arbeit.

Suchen Sie sich Mentor*innen, die Sie nach Rat fragen können.

Die Unterstützung von Menschen, die einen positiven Einfluss auf Sie haben und die Ihnen Sicherheit geben und Unterstützung bieten sind sehr wichtig. Diese Menschen bilden ein "Sicherheitsnetz". Dieses fängt Sie auf, wenn schwierige Situationen entstehen.



Geben Sie auf sich acht!

Gestalten Sie sich zu Hause einen Rückzugsort. Setzen Sie Ihre Grenzen, sagen Sie auch mal Nein. Versuchen Sie ausreichend Schlaf zu bekommen und sich gesund zu ernähren, bewegen Sie sich regelmäßig in Ihrer Freizeit.

Sie können erst nach anderen schauen, wenn Sie gelernt haben nach sich selbst zu schauen.



QUELLEN

Benfer-Breisacher, Almut (2018): „Resilienz in der Pflege“ – von Anfang an! Implementierung des Konzeptes „Resilienz“ in das Curriculum der Pflegeausbildung zur Förderung der psychischen Gesundheit von Pflegegeschülern. In: PADUA, 13 (3), 195-202.

Bühning, Petra; Osterloh, Falk; Reichardt, Alina (2021): Resilienz. Selbstschutz in der Pandemie. In: Deutsches Ärzteblatt 118 (13), S. 665. Online verfügbar unter https://www.wiso-net.de/document/DAE_218510.

Lohse, Katja (2021) Resilienz im Wandel. Die Veränderungsbereitschaft von Mitarbeitern. Berlin: Springer

Moffett, Jenny; Matthew, Susan; Fawcett, Anne (2015): Building career resilience. In: In pract. 37 (1), S. 38-41. DOI: 10.1136/inp.g3958.

Rönnau-Böse, Maike; Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2020): Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Winkens, Herbert (2016): Der Beitrag von Supervision zur Stärkung von Resilienz in der Jugendhilfe. Eine empirische Untersuchung der Risikofaktoren für Arbeitnehmer/-innen und Organisationen der Jugendhilfe, sowie der Steigerung psychischer Widerstandsfähigkeit durch Supervision. Kassel: Kassel University Press.