

Stressreduktion und Ressourcenaktivierung durch die HGT – Gesundheitssupervision

Auswertung eines Trainings, das im Rahmen betrieblicher Gesundheitsvorsorge in einer sozialen Einrichtung durchgeführt wurde.

Karl-Heinz Wenzel (HGT- Lehrtrainer)

Zusammenfassung:

In 2007 führte ich eine HGT – Gesundheitssupervision mit Mitarbeitern von sozialen Einrichtungen wie Altenheimen, Wohnheimen oder Betreuungsinstitutionen für Behinderte durch.

Sie führte in der Selbsteinschätzung bei mehr als 75% der Teilnehmer zur Aktivierung und Wiederentdeckung von Gesundheitsreserven, zu neuen Möglichkeiten der Entspannung und damit zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit, innerpsychisch zu größerem Optimismus, Mut und Lebensfreude. Auch der positive Einfluss auf die körperliche Gesundheit und damit auf Körpersymptome wird auch acht Wochen nach Beendigung des Trainings von vielen der Teilnehmer als anhaltend angeführt.

Insbesondere ermöglicht das neue ziel- und ressourcenorientierte Denken die nachhaltige Überzeugung und Gewissheit, angemessene und gelingende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben und nutzen zu können.

Die Teilnehmer nennen einerseits die Verbesserung ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit, andererseits aber auch die Verfügbarkeit der neuen Wege im beruflichen wie privaten Alltag.

Die Fortbildung erstreckte sich insgesamt über vier Tageterminale im Abstand von jeweils vier Wochen im Zeitraum von Februar bis Mai 2007. Teilgenommen haben 24 Mitarbeiter, die aus vier verschiedenen Einrichtungen zusammen kamen und sich in jeweils zwei getrennte Gruppen aufteilten.

Die Mitarbeiter betreuen psychisch Kranke und Geistigbehinderte im Wohnheim, in der Wohngruppe oder in der Tagesfördereinrichtung. Zwei der Mitarbeiterinnen gehören zum Hauswirtschaftspersonal.

Als Ausgangspunkt für das Zustandekommen der Fortbildung wurde die hohe Belastung der Mitarbeiter angeführt, die in vielen Fällen schon zu deutlichen negativen persönlichen sowohl sozialen als auch körperlichen Veränderungen geführt hatte.

Außer einer Mitarbeiterin, die aus persönlichen Gründen nur den ersten Fortbildungstag mitmachte und die dann durch eine andere Mitarbeiterin als Teilnehmerin ersetzt werden konnte, und zwei weiteren MitarbeiterInnen, die an einem der Fortbildungstage erkrankt waren, nahmen die restlichen, freiwilligen Teilnehmer vollständig an der HGT- Fortbildung teil.

Verlauf der Fortbildung:

Zu Beginn wurde die Befürchtung geäußert, dass die Fortbildung als Erfüllungsgehilfe der Einrichtungsleitung zur Reduzierung der Krankheitsquote dienen könnte. Entsprechend misstrauisch gewannen die TN nur zögerlich Zu- und Vertrauen in das Angebot, waren dann jedoch sämtlich in kürzester Zeit bereit und auch motiviert, sich sowohl inhaltlich als auch persönlich einzubringen.

Im Verlauf der Fortbildungen konnte das anfängliche Misstrauen gänzlich beseitigt werden, so dass am Ende folgende beispielhafte Äußerungen angeführt wurden:

Es war gut, dass man „ohne sich und seine Probleme vor den anderen Mitarbeitern outen zu müssen“, am eigenen Prozess arbeiten konnte. Niemals kam die Angst auf, dass man in der Gruppe unangemessen provoziert oder bloßgestellt werden könnte.

Als Nebenwirkung der Fortbildung haben mehrere TN erwähnt, dass sich ihre Schlafstörungen in positiver Weise verändert hätten. Einige TeilnehmerInnen berichteten von Veränderungen ihrer Schmerz- bzw. Allergiesymptome. Bei einem Großteil der TN wurden ganz konkrete, benennbare persönliche oder soziale Veränderungen während dieses Vierteljahres benannt. Eine Teilnehmerin betonte, dass diese Fortbildung tatsächlich etwas nur für sie und ihre Persönlich-

keit gewesen sei, und sie sich glücklicherweise nicht wieder mit Themen (der zu Betreuenden) wie Aggression oder Depressionen auseinandersetzen musste.

Als kritisch wurde angemerkt, dass bei initiierten Prozessen während der Zwischenzeiten kein adäquater Ansprechpartner vor Ort ist, was jedoch dazu geführt hat, dass wir uns über einen Folgetermin verständigt haben (Reflexionstag).

Beispielhafte Angebote innerhalb der Fortbildung waren:

Erlernen von Entspannungs- und Selbsthypnosetechniken,
Entdecken von vielleicht verloren gegangenen Ressourcen,
Umgang mit Gefühlen wie Ärger, Trauer, Zorn etc.

Die Rolle des ziel- und ressourcenorientierten Denkens im Hinblick auf die Gesundheit,
Blockaden beim Erreichen des Gesundheitsziels,

Notwendige Veränderungen von krankheitsfördernden Denkstrukturen,
Finden des Gesundheitsweges

Reduzierung von Stresssymptomen,
adäquater Umgang mit stressauslösenden Situationen etc.

Gesundheitsprävention

Am Ende der Fortbildung haben alle Mitarbeiter einen Beurteilungsfragebogen ausgefüllt, dessen Ergebnisse als Anlage angeführt werden.

Der gleiche Fragebogen wurde den TeilnehmerInnen dann noch einmal mit der Bitte vorgelegt, ihn acht Wochen nach Abschluss der Fortbildung nochmals auszufüllen, damit erste Vermutungen über die Nachhaltigkeit der Fortbildungsmaßnahme erörtert werden können. Die Ergebnisse dieser Befragung liegen ebenfalls an.

Am Reflexionstag, der dann ein halbes Jahr nach der eigentlichen Gesundheits-Supervision stattfand, wurden in einer Erinnerungstrance die HGT - Inhalte nochmals aufgefrischt und danach die persönlichen Erfahrungen und Veränderungen, die in der Zwischenzeit stattgefunden hatten, ausgetauscht.

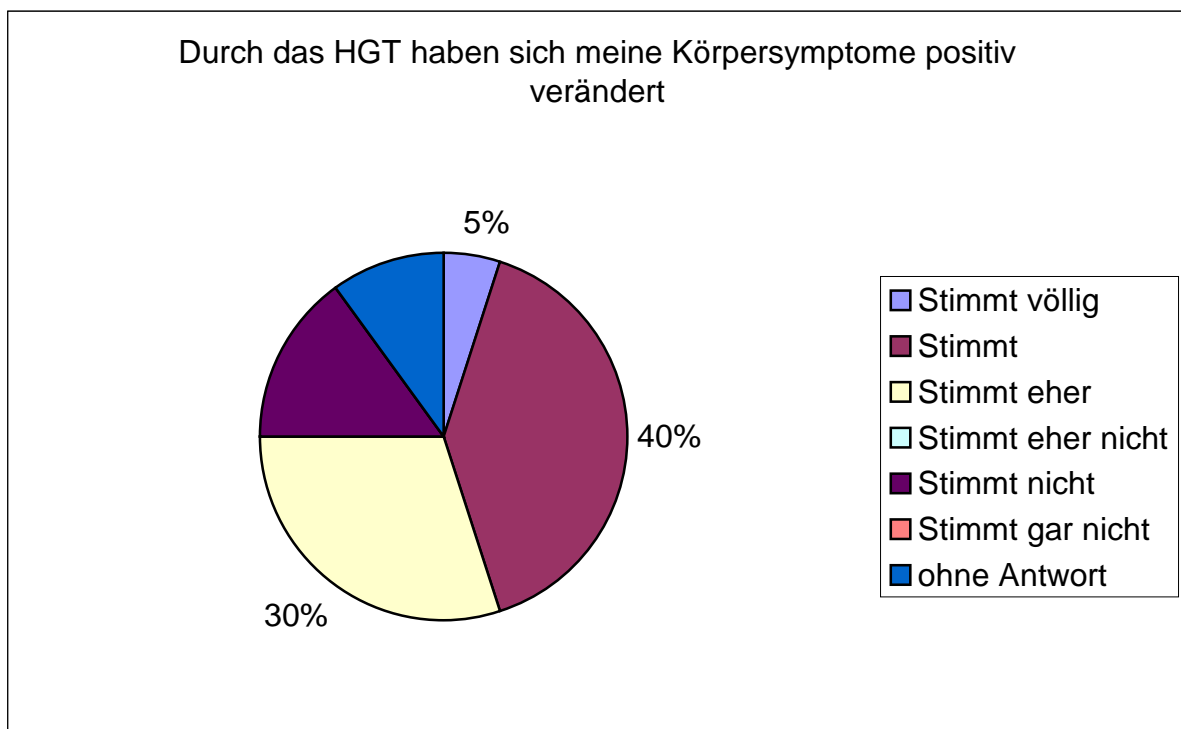
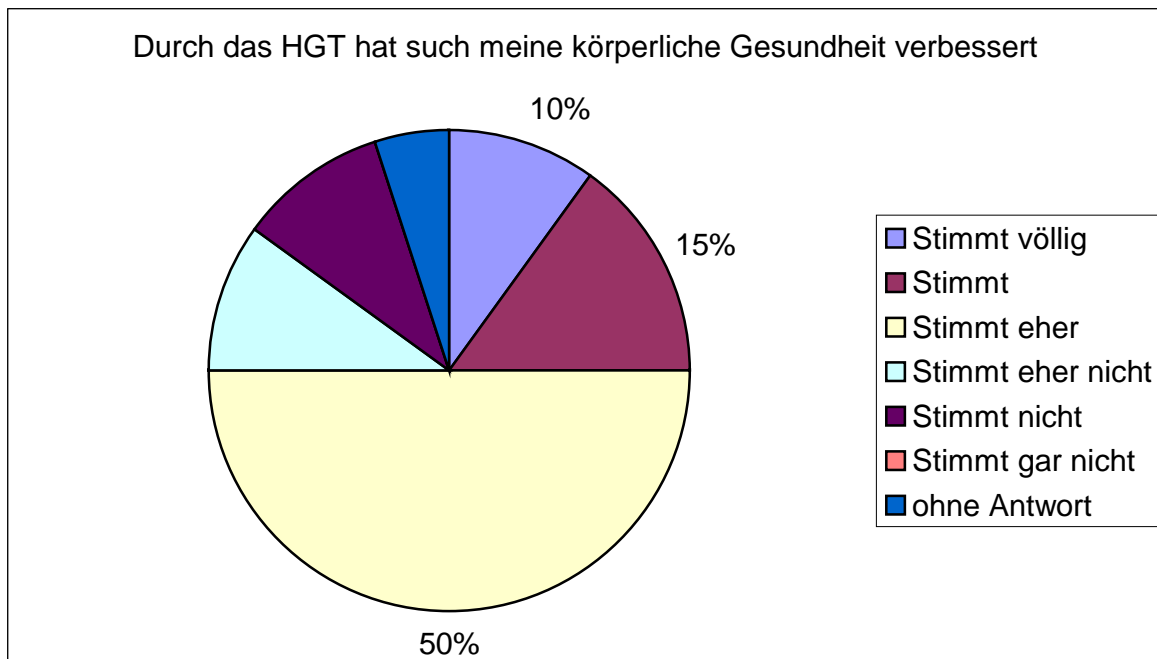
Nach der Darstellung der Supervisionsergebnisse (vgl. Anlage) nahmen die Teilnehmer ihre jeweils höchst persönliche Einschätzung des Nutzens der HGT - Gesundheitssupervision vor. Diese sind ebenfalls in der Anlage dargestellt und im höchsten Maße positiv.

Nachdem dann auf Anfrage noch einige Inhalte (Anker, Ziele) aus der HGT - Supervision wiederholt wurden, schloss der Reflexionstag mit der Diskussion über den guten Sinn, Zweck und Nutzen der Ressourcenorientierung im HGT.

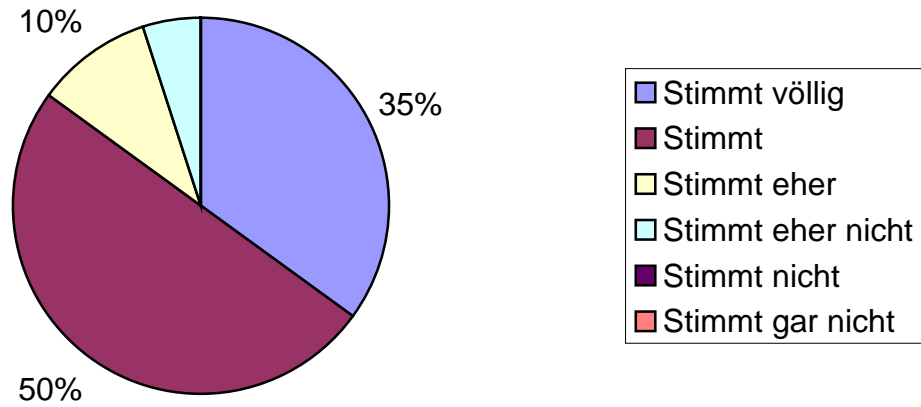
Hier bestätigten sich nochmals die höchst positiven Ergebnisse und Einschätzungen der durchgeführten HGT - Gesundheitssupervision.

Im Hinblick auf eine Gesundheitsprävention und Gesundheitsstabilisierung wird aus Sicht der Fortbildungsleitung insbesondere unter Berücksichtigung der vorgestellten Ergebnisse das Angebot HGT- Gesundheitssupervision für MitarbeiterInnen in sozialen Einrichtungen als sehr hilfreich und nützlich erachtet.

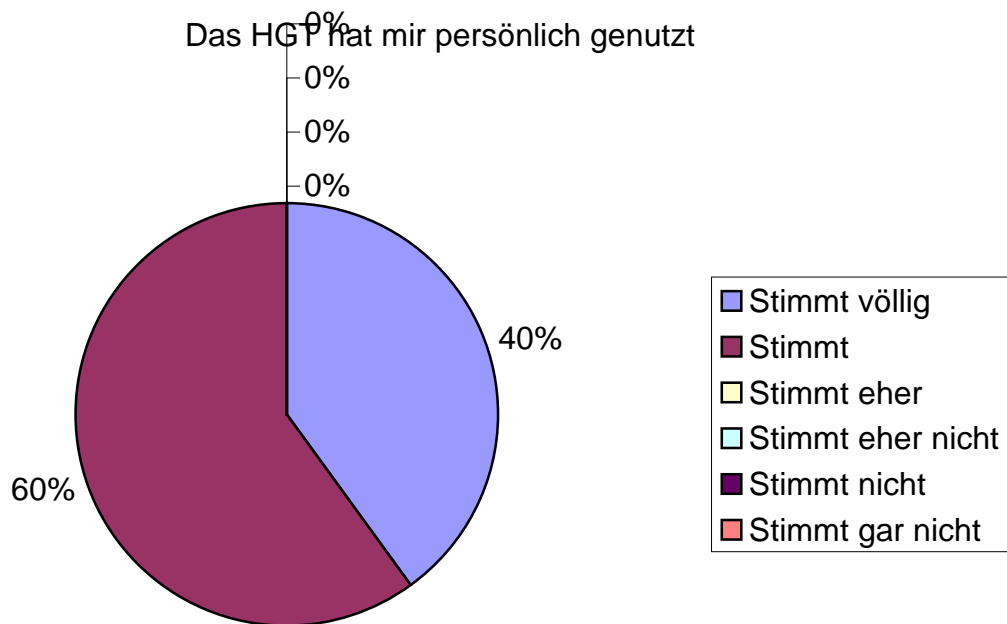
Ergebnisse direkt nach Abschluss der Gesundheitssupervision



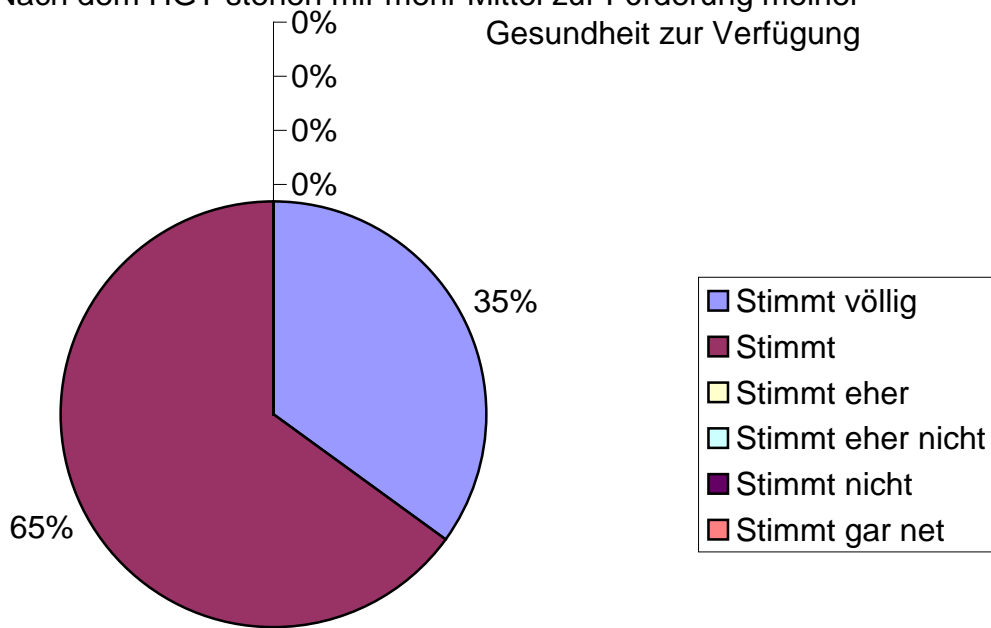
Ich konnte bereits Inhalte des HGT in meinen Alltag einbinden



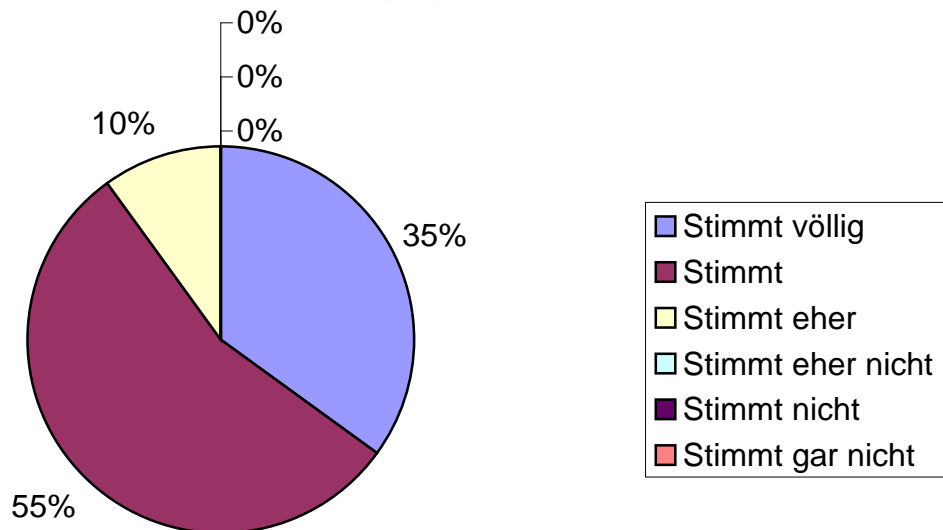
Das HGT hat mir persönlich genutzt



Nach dem HGT stehen mir mehr Mittel zur Förderung meiner Gesundheit zur Verfügung

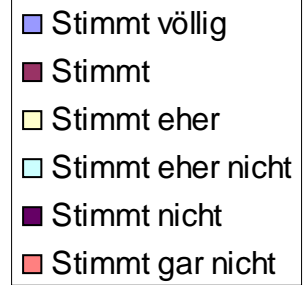
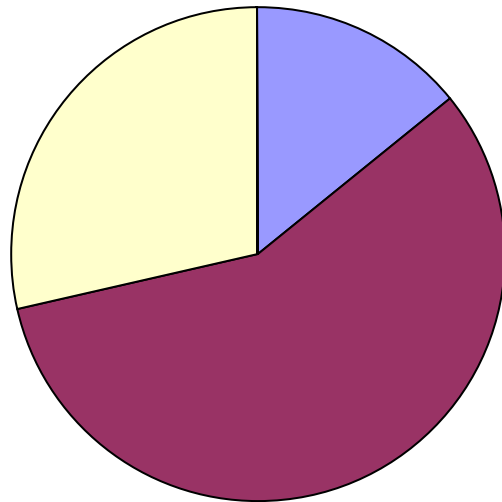


Nach dem HGT stehen mir mehr Mittel zur Stressreduktion zur Verfügung

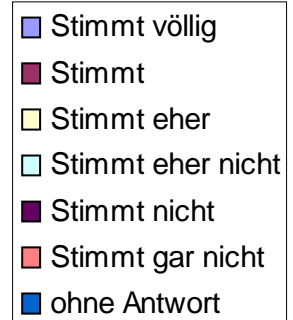
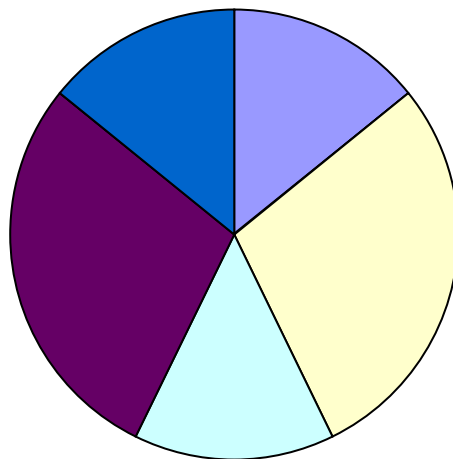


Ergebnisse acht Wochen nach Ende der Fortbildung

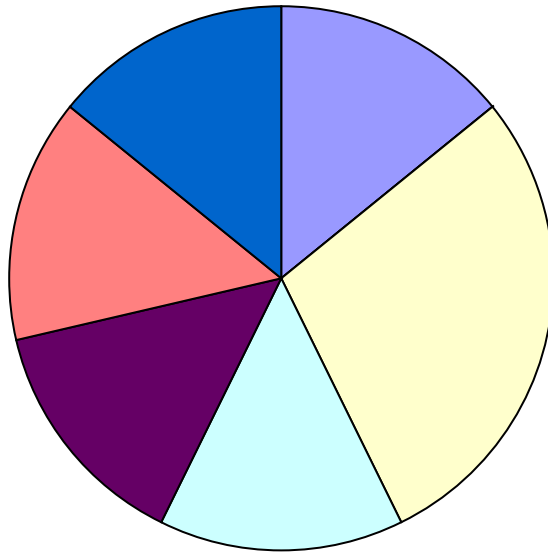
Durch das HGT hat sich meine seelische Gesundheit verbessert



Durch das HGT hat sich meine körperliche Gesundheit verbessert

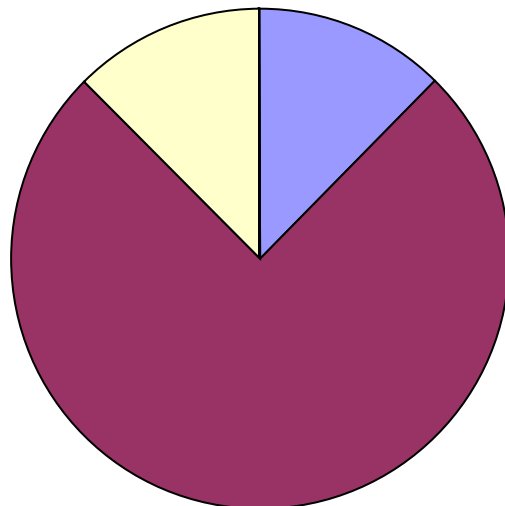


Durch das HGT haben sich meine Körpersymptome positiv verändert



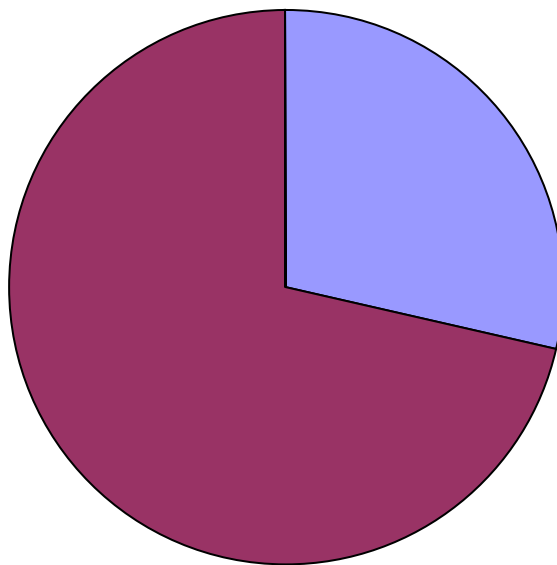
- Stimmt völlig
- Stimmt
- Stimmt eher
- Stimmt eher nicht
- Stimmt nicht
- Stimmt gar nicht
- ohne Antwort

Ich konnte bereits Inhalte des HGT in meinen Alltag einbinden



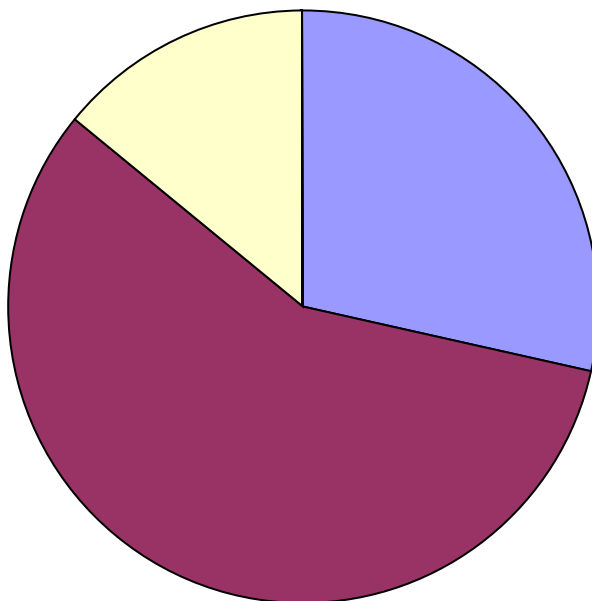
- Stimmt völlig
- Stimmt
- Stimmt eher
- Stimmt eher nicht
- Stimmt nicht
- Stimmt gar nicht

Das HGT hat mir persönlich genutzt



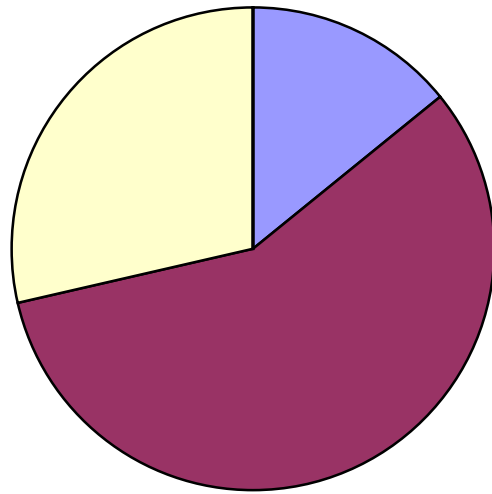
- Stimmt völlig
- Stimmt
- Stimmt eher
- Stimmt eher nicht
- Stimmt nicht
- Stimmt gar nicht

Nach dem HGT stehen mir mehr Mittel zur Förderung meiner Gesundheit zur Verfügung



- Stimmt völlig
- Stimmt
- Stimmt eher
- Stimmt eher nicht
- Stimmt nicht
- Stimmt gar net

Nach dem HGT stehen mir mehr Mittel zur Stressreduktion zur Verfügung



- Stimmt völlig
- Stimmt
- Stimmt eher
- Stimmt eher nicht
- Stimmt nicht
- Stimmt gar nicht

Was hat mir das HGT gebracht? – Spontane Aussagen der TeilnehmerInnen an der HGT – Gesundheitssupervision im Rahmen betrieblicher Gesundheitsvorsorge 2007

- Ich konnte mir erlauben, auch einmal schwach zu sein
- Ich kann auf alte Rituale und Dinge, die ich gern mache, besser zurückgreifen
- Zielgerichtetes und positives Denken
- Mehr auf mich selbst achten und Entspannungssequenzen in den Alltag einbauen
- Lebensfreude
- Ziele anstreben anstatt Druck
- Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit
- Optimismus
- Instrumente und Techniken
- Eine besseres Durchsetzungsvermögen
- Mut zur Gelassenheit
- Das Leben ist toll und ich freue mich auf das, was kommt
- Ich bin nicht für alles verantwortlich und nicht an allem Schuld
- Erkenntnis, dass ich die Richtung in meinem Leben angebe
- Ich nehme mich selbst jetzt wichtiger
- Ich kenne jetzt mehr Ressourcen von mir
- Der Glaube ans Gute
- Ich höre jetzt mehr auf mich und meinen Körper
- Ich denke gelassen in die Zukunft
- Entspannung
- Rückgriff auf vorhandene Ressourcen
- Veränderung der Einstellung und meines Verhaltens
- Tiefere und bessere Entspannung
- Ich kann Erfahrungen aus der Vergangenheit besser nutzen
- Ich stelle meinen eigenen Bedürfnisse jetzt mehr in den Vordergrund
- Ich möchte nicht mehr nach den Vorstellungen anderer funktionieren
- Wurde an meine Wurzeln und Visionen erinnert
- Wiedergewinnung von Lebensfreude
- Neue Wege der Konflikt- und Stressbewältigung
- Den eigenen Körper besser wahrnehmen und Körpersignale beachten
- Das Wissen: es gibt etwas, auf das ich in der Krise zurückgreifen kann