

Christian Pross

# **Helferbelastung Ursachen und Abhilfe**

## Tagungsthema: Verführung des Helfens

In der Übertragung werden Helferinnen und Helfer von Klienten **idealisiert** –

⇒ **Größenphantasien, Guru**

werden Helfer **entwertet** -

⇒ **Zurückweisung**

⇒ ⇒

die **professionelle Distanz** wahren, sich **nicht verstricken**,

## Abstinenzgebot in der Therapie

- Professionelle Distanz wahren, keine private Beziehung zu Klientinnen und Klienten
- Vertrauensbeziehung nicht zur Befriedigung eigener Interessen und Bedürfnisse missbrauchen
- Keine privaten Unternehmungen, keine Geschenke annehmen, keine Dienstleistungen fordern oder annehmen, kein Geschäfts- oder Arbeitsverhältnis mit Klienten
- Mit Zuneigung des Klienten respektvoll umgehen, keine Freundschaft oder Intimität
- § 174 c des Strafgesetzbuches untersagt Therapeuten sexuelle Handlungen mit Klienten

Christian Pross

## Verletzte Helfer

Umgang mit dem Trauma:  
Risiken und Möglichkeiten sich zu schützen



Vorwort von Luise Reddemann



Leben Lernen  
KLETT-COTTA

- Qualitative Studie über 13 Traumazentren
- Interviews mit 72 Helfern

## Pinonierphase in Non-Profit-Organisationen (honeymoon)

- Gründer charismatische Persönlichkeiten mit Vision
- Pioniergeist, Idealismus, erfüllt von einer Mission
- Alle ziehen an einem Strang
- Familiär-kameradschaftliches Klima
- Das kollektive „Du“ suggeriert Nähe und Vertrautheit
- Informelle Arbeitsbeziehungen
- Alles wird im Team diskutiert und entschieden, permanente Beziehungsarbeit
- Ad hoc-, improvisierter Arbeitsstil
- Konflikte werden familiär kompromisshaft geglättet

➤ kann gut funktionieren, solange die Hochzeitsreise dauert





## Strukturmerkmale von Non-Profit-Organisationen

- Unrecht und Leid in der Welt sind grenzenlos
- Ziele werden nie erreicht
- Arbeitslast übersteigt personelle und finanzielle Ressourcen
- Gefühl, nie genug getan zu haben
- Hoher moralischer Anspruch

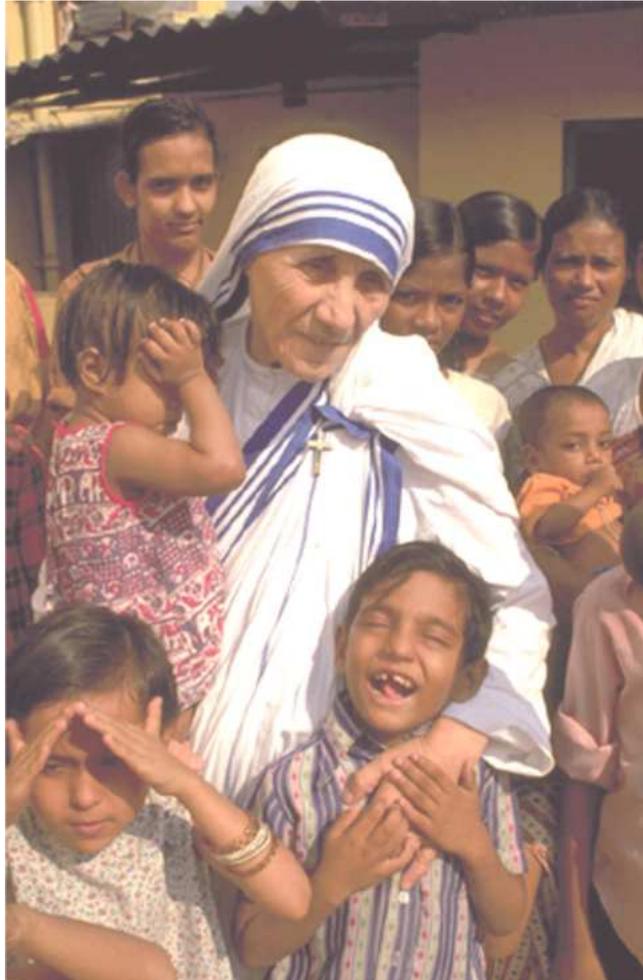
➤ Märtyrerkomplex, Selbstaufopferung, Workaholismus



*„Ich trage die Welt auf meinen Schultern“*

## Märtyrerkomplex, Selbstaufopferung

- *„... Man entwickelt einen Märtyrerkomplex. Die ganze Welt lastet auf deinen Schultern. Jeden Tag fühle ich mich überarbeitet und dass ich nicht genug getan habe.“*
- *„...Ich muss ein guter Mensch sein und ich bin ein guter Mensch, weil ich mich auf die Seite der Opfer stelle. Ich muss meine ‚schlechten‘ Seiten, egoistisch sein, Geld haben wollen, unterdrücken...“*



*„Ich wurde zu einer Mutter Theresa“*

## Größen- und Retterphantasien

- *„wir sind hier was Besonderes, niemand macht so eine Aufgabe wie wir – das ist eine Größenphantasie kompensatorischer Art...im Nebeneinander mit der Hilflosigkeit... “*
- *„wir dachten, dass wir etwas Fantastisches werden konnten wie Mutter Theresa, der Welt gute Samariter, die Retter der Welt... “*

# Überidentifikation

- *„...ich muss eine Spannung aushalten, die entsteht durch diese extreme Position von Opfer und Täter.... Es gibt einen starken Identifikationsdruck mit den Opfern, ich kann dem gar nicht entgehen....“*
- *„...wir waren alle überidentifiziert...wir haben die Klienten rückblickend in Watte gepackt....“*
- *„...wir waren auf der Seite der Opfer...die Opfer sind gut und die Täter sind schlecht... Heute würde ich sagen, auch die Opfer haben ihre Macht...“*

## Feuerwehr

- *„... einige Kollegen sind auf einem total hohen Feuerwehrsniveau, in dieser Form von Panikmache, wenn Hilfesuchende kommen. Die Kollegen können sich nicht mehr hinsetzen und sagen: ‚erstmal tief durchatmen, erstmal gucken, was ist überhaupt die Situation?‘, sondern sofort ins Agieren kommen...“*



„Schiff ohne Steuermann in stürmischer See“  
Selbstbild eines ausgebrannten Teams

## Helfer mit eigenem Trauma – Ressource.....

31,1% der interviewten Helfer berichten, selbst ein Trauma erlitten zu haben.

*„Bei zwei Kollegen weiß ich es explizit... ich sehe es als eine Ressource... Sie haben ihre Geschichte genügend gut integriert, um gut arbeiten zu können.“*

## .....und Risiko

wenn das eigene Trauma nicht in einer therapeutischen Ausbildung mit Selbsterfahrung genügend durchgearbeitet worden ist.

*„Viele Kollegen haben keine gute Traumatherapie gemacht... und das ist der Grund, warum sie sich nicht an das Trauma ihrer Klienten herantrauen... weil in dem Moment, wo ich in die Traumaexposition gehe, kommt mein eigenes hoch und dann kann ich die Distanz nicht mehr halten.“*

## Gegenübertragung

Die Phänomene können als Gegenübertragungsreaktionen interpretiert werden, d.h. Inszenierungen ungelöster Konflikte der Helfer als auch von Patienten induzierte Inszenierungen, welche ihre Gewalt- und Mißbrauchserfahrung auf den Therapeuten projizieren.

Diese Inszenierungen sind unvermeidlich und eine wertvolle Quelle für das Verständnis der Probleme des Patienten. Therapeuten müssen einen Mittelweg finden: sie müssen die Reinszenierung ein Stück weit zulassen und dabei gleich-zeitig ihre Fähigkeit zur Reflexion bewahren – z.B. in der klinischen Supervision, so dass die Interaktion erforscht werden kann. (Gabbard)

## **Struktur gibt den Klientinnen Sicherheit und Schutz**

Gewaltopfer haben die völlige Zerstörung ihres gewohnten, Halt gebenden Umfeldes erlebt. Den Tätern ausgeliefert haben sie extreme Willkür und die Auflösung jeglicher Struktur erfahren. Sie hatten keine Möglichkeit, zu steuern oder vor auszusehen, was mit ihnen geschieht. Sie konnten die Ereignisse in keiner Weise beeinflussen. All das verursacht Unsicherheit, Angst und Desorientierung.

Den Klientinnen und Klienten soll das Traumazentrum eine Zufluchtsort und sicheren Hafen bieten. Die Einrichtung als Ganzes muss ein heilsames Klima von Unterstützung, Sicherheit und Schutz für die Klienten schaffen. Eine mangelhafte dysfunktionale Struktur und ein chaotisches Umfeld dagegen verursachen Stress und Konflikte in den Helferteams und zermürben die Einrichtung, welches als eine Reinszenierung des Traumas erlebt wird.

## Einrichtungen mit niedrigem Stress- und Konfliktpegel

## Einrichtungen mit hohem Stress- und Konfliktpegel

Gemeinsame realistische Ziele, gemeinsame Behandlungsphilosophie	Fehlen gemeinsamer Ziele und Behandlungsphilosophie
Externe klinische Supervision	Keine oder nur sporadische klinische Supervision
Geschützter Raum für die Bearbeitung destruktiver Dynamik	Reinszenierung des Traumas ohne geschützten Raum für Bearbeitung
Selbstfürsorge, Care for Caregivers	Selbstaufopferung, Märtyrer-, Mutter-Theresa-Komplex
Sorgfältige Auswahl von Personal nach Professionalität und Persönlichkeit	Mangelnde professionelle Qualitätsstandards
Kontrollorgan von unabhängigen externen Personen	Fehlen eines unabhängigen Kontrollorgans, Vermischung der Ebenen von Personal, Leitung und Kontrollorgan
Therapeutische Ausbildung mit Selbsterfahrung für Helfer mit Patientenkontakt	Unzureichende therapeutische Ausbildung, keine Selbsterfahrung
Stabile Finanzsituation	Instabile Finanzsituation, Leben von der Hand in den Mund

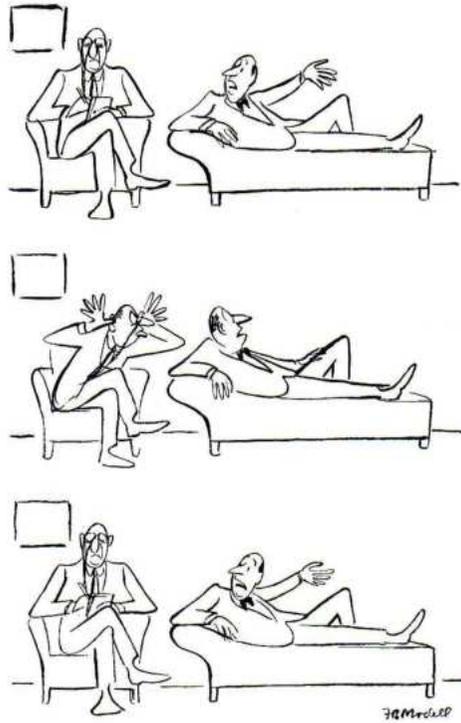
## Einrichtungen mit niedrigem Stress- und Konfliktpegel

## Einrichtungen mit hohem Stress- und Konfliktpegel

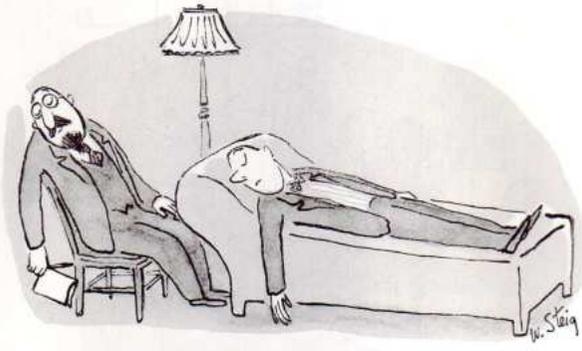
Professionelle Leitung mit pro cura	Fehlen von oder nur pro forma Leitung zum Schein
Delegation von Aufgaben und Verantwortlichkeiten nach Kompetenz	Basisdemokratie, alle entscheiden alles, keiner übernimmt Verantwortung
Klare Definition von Rollen und Kompetenzen	Rollen- und Kompetenzdiffusion, alle machen alles
Effektive, transparente Entscheidungsprozesse	Schwerfällige, langwierige, intransparente Entscheidungsprozesse
Konfliktmanagement durch Leitung	Grabenkämpfe zwischen informellen Leitern
Leitung schützt schwächere Kollegen vor Übergriffen	Machtmissbrauch durch Leiter und informelle Leiter
Klar geregelte Arbeitsorganisation	Chaotische Arbeitsorganisation
Einhaltung von Grenzen	Grenzüberschreitungen
Balance zwischen Empathie und professioneller Distanz	Überidentifizierung und Verstrickung mit Patienten

# Prävention

- Klare funktionale Arbeitsorganisation und Struktur
- Konstruktive Konfliktkultur
- Supervision durch unabhängigen externen Supervisor
- Selbstfürsorge
- „Care for Caregivers“ seitens des Arbeitgebers
- Coaching für Führungskräfte



Gegenübertragung wahrnehmen





*Susan Kuklin/Photo Researchers*

Etwas wider den tierischen Ernst tun



Savoir vivre auf georgische Art



Gemeinsames Kochen



Kloster Ivari  
erbaut 600 n.Chr.

Spiritualität



Talblick vom  
Kloster

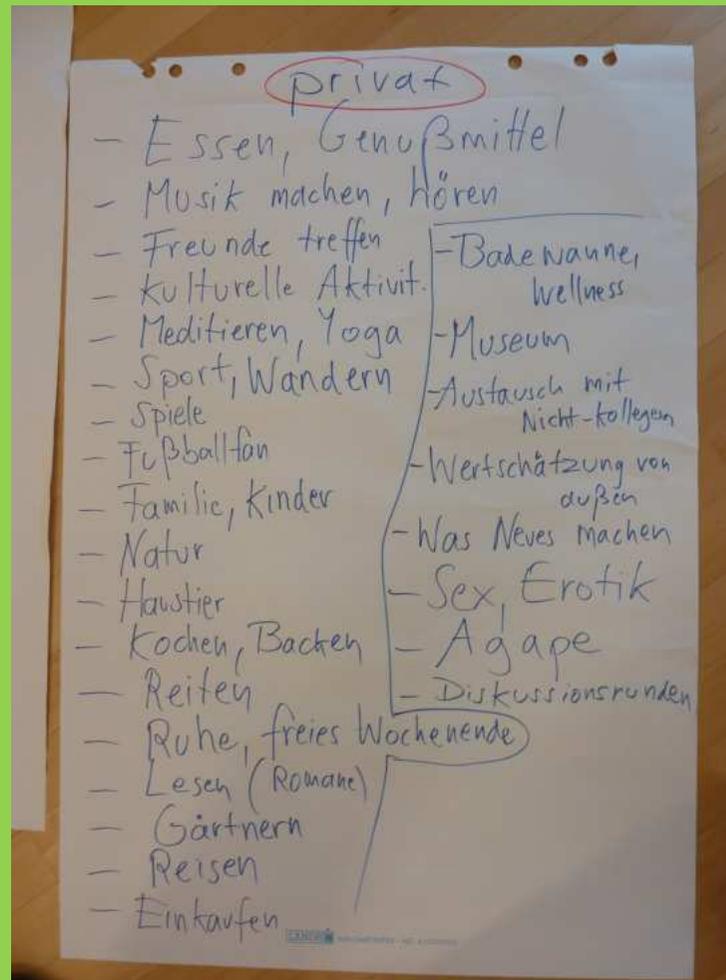
Natur

## Ressourcen der Helfer

Familie, Kinder	25
Realistische Ziele, pragmatischer Ansatz	24
Dokumentieren, Forschen, Publizieren, Lehren	22
Ausbildung, Weiterbildung	20
Eigenes Trauma als Antriebskraft	20
Kulturelle Aktivitäten	20
Austausch unter Kollegen	17
Politisches Engagement, Öffentlichkeitsarbeit	17
Humor	16
Erfolgserlebnisse bei der Arbeit	15
Klientenarbeit	13
Sport, Natur	13

## Ressourcen der Helfer

Aus-Zeiten, Sabbatical, Ausstieg	12
Geselligkeit, Freunde	12
Reisen	9
Reframing	8
Sinnggebung, tradierte Lebensweisheiten	8
Grenzen setzen	7
Lebenserfahrung	7
Teilzeitarbeit/Privatpraxis	4
Hoffnung, Optimismus	4
Öffentliche Anerkennung	4
Meditieren, Entspannungsübungen	2



## Helfer schildern ihre Ressourcen

(aus einem Teamtage)

Agape: Göttliche Liebe, spirituelle Verbindung zwischen Menschen

## bei der Arbeit

- Blödeln
- Flirten
- Tapetenwechsel
  - Entspannungsübungs i.d. Ther. std
- im Moment intensiv leben (arbeiten)
- Spazieren i.d. Pause
- Freude am therap. Geschehen
- Patienten abwechseln (Schwere der Krankheit)
- abwechslungsreicher Tagesverlauf
- Was Schreiben, Wissenschaft
- Zwischendurch zw. 2 Pat. fernman Computerspiel
- Zeitung lesen
- Austausch mit Kollegen
- Supervision
- Teamsitzung
  - stressig
  - erholsam (Leerlauf)
- Plaudern, Ratschen, Meckern
- Bewegung

## Strategien gegen die Ohnmacht

- Nicht zu hoch gesteckte, bescheidene Ziele
- Fokussieren auf die kleinen Erfolge, die kleinen Schritte in der Therapie
- Ressourcen der Klienten aktivieren statt Überversorgung
- Testimonio
- Interkulturelle Perspektive
- Grenzen setzen
- Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildung, Forschen, Publizieren; mit Bündnispartnern aus Politik, Medien, Kultur und Wirtschaft Gegenmacht entwickeln
- Internationale Vernetzung

# Literatur

Pross C, Schweitzer S (2010) The Culture of Organisations Dealing with Trauma - Sources of Work related Stress and Conflict. *Traumatology: Special Issue on Culture and Trauma: Conceptual and Practical Considerations*.

<https://cms.christian-pross.de/media/pages/publikationen/verletzte-helfer/d00ec4f70c-1709834936/pross-schweitzer-2010.pdf>

Pross C, Schweitzer S, Strukturelle Ursachen von Helferbelastung in Traumazentren. In: Gysi J, Rügger P (Hg.), *Handbuch sexualisierte Gewalt*, Hogrefe Verlag Bern, 2018, 623-643

Haans T, Lansen J, Balke N, Pross C (2010) Supervision in unterschiedlichen Kulturen- eine Herausforderung für Behandler von Menschen, die durch Verfolgung und Gewalt traumatisiert sind. In: Machleidt W, Heinz A (Hg) *Praxis der interkulturellen Psychiatrie und Psychotherapie. Migration und psychische Gesundheit*. Urban und Fischer Verlag, Elsevier, 427 – 433. Langfassung des Beitrags: [https://cms.christian-pross.de/media/pages/publikationen/supervision-in-unterschiedlichen-kulturen/c89004720f-1710419008/haans\\_supervision.pdf](https://cms.christian-pross.de/media/pages/publikationen/supervision-in-unterschiedlichen-kulturen/c89004720f-1710419008/haans_supervision.pdf)

Haans T, Balke N (2018) Trauma-informed intercultural group supervision, *The Clinical Supervisor*, 37:1, 158-181, <https://doi.org/10.1080/07325223.2017.1399495>

Cienfuegos J, Monelli C. The testimony of political repression as a therapeutic instrument. *Am J Orthopsychiatry* 1983; 53: 43–51 (Erste Publikation über Testimonio-Therapy in Chile während der Diktatur)

Supervisionsausbildung im Zentrum Überleben

<https://www.ueberleben.org/unsere-arbeit/fortbildung/supervisionsausbildung/>

<https://christian-pross.de>

## Strukturierte Fall-Supervision nach Lanssen/Haans

1. Fallvorstellung - Supervisionsfrage?
2. Nachfragen zum Fall
3. Identifikation mit der Klientin, dem Klienten
4. Identifikation mit der Rolle des Fallvorstellenden
5. Gemeinsame Reflexionsrunde