



11. Thema: Mitgeföhlsmüdigkeit

CHECK-IN:

Dein Handy lädst du jeden Tag auf.

Wann und wie hast du deinen Akku das letzte Mal „aufgeladen“?

Du brennst für deine Arbeit und liebst es, mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten? Das ist großartig. Doch eine wichtige Sache solltest du dabei nicht vergessen: dich selbst! Mitgeföhlsmüdigkeit, oder Compassion Fatigue, kann entstehen, wenn du dich intensiv um das Wohl anderer kümmerst, aber dabei deine eigenen Bedürfnisse vernachlässigst. Mitgeföhlsmüdigkeit ist eine Form der emotionalen Erschöpfung, die bei Menschen auftritt, die intensiv mit den Problemen und Leiden anderer konfrontiert sind. Schulsozialarbeiter*innen sind täglich mit den Herausforderungen und Belastungen ihrer Schüler*innen konfrontiert, was auf Dauer zu einem Zustand führen kann, in dem die eigenen emotionalen Reserven erschöpft sind.

Mögliche Anzeichen von Mitgeföhlsmüdigkeit:

- Geföhle der Überforderung
- Gleichgültigkeit
- Emotionale Taubheit
- Rückgang der beruflichen Zufriedenheit

Mögliche Maßnahmen zur Prävention:

- Selbstfürsorge: Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst und für Aktivitäten, die dir Freude bereiten und Entspannung bringen.
- Supervision: Nutze Supervisionsangebote, um über belastende Erlebnisse zu sprechen und Unterstützung zu erhalten.
- Kollegiale Beratung: Tausche dich regelmäßig mit Kolleg*innen aus und suche nach gemeinsamen Lösungen für herausfordernde Situationen.



Reflexionsfragen:

1. Welche Anzeichen bemerkst du, wenn du emotional erschöpft bist?
2. Gibt es Situationen in deinem Berufsalltag, in denen du oft mehr Verantwortung übernimmst, als dir guttut?

Zur Übung:

- Schau, dass du ungefähr 10-15 Minuten ganz in Ruhe sein kannst.
- Diese Übung funktioniert am besten im Sitzen- wo kannst du jetzt gut sein?
- Höre dir die Audiodatei an und mache dir, wenn du magst, ein paar Notizen dazu.
- Wie geht es dir jetzt?

Notizen



[Episodenlink \(RSS\)](#)



[Apple Podcast](#)



[Spotify](#)