

**Stressfaktoren für psychosoziale BeraterInnen**

Schwierige oder sehr gestresste KlientInnen

Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Ereignisse. Als psychosoziale/r BeraterIn begegnen Ihnen möglicherweise Menschen, die emotional sehr aufgewühlt sind, weinen oder sich in einem Schockzustand befinden, oder Menschen, die aufgrund von Ereignissen frustriert oder wütend sind oder weil sie das Gefühl haben, dass sie nicht die Hilfe bekommen, die sie benötigen. Darüber hinaus begegnen Ihnen möglicherweise Menschen, die ein Risiko für sich selbst oder andere darstellen (z. B. bei Suizidgefahr). Alle diese Situationen können für Sie als psychosoziale/r BeraterIn sehr belastend sein. Es kann vorkommen, dass Sie sich mit dem Klienten oder der Klientin nicht sicher fühlen oder ungewiss darüber sind, wie Sie am besten helfen können.

Begegnungen mit Erfahrungen von schwerem Verlust oder Tod

Je nach Art der Arbeit, die Sie als psychosoziale/r BeraterIn ausüben, können Sie äußerst traurige Berichte über Verlust, schwere Verletzungen oder Tod hören. Falls Sie in Krisensituationen arbeiten, werden Sie u. U. in Ihrer helfenden Rolle unmittelbar Zeuge von Verletzung oder Tod. In einigen Fällen begegnen Ihnen möglicherweise Personen, die durch gewalttätige Handlungen bedroht oder verletzt wurden. Es ist normal und sehr menschlich, dass die Berichte von den Schmerzen, Ängsten und der Trauer anderer Menschen, die Sie hören, Gefühle in Ihnen hervorrufen. Möglicherweise empfinden Sie Wut, wenn Sie von Menschen hören, die verletzt oder von anderen schikaniert wurden. Ereignisse dieser Art können dazu führen, dass wir die Natur der Menschheit oder Gott anzweifeln oder eine negative Sichtweise auf die Welt annehmen. Manchmal berührt die Geschichte eines Menschen auch Erfahrungen in Ihrem persönlichen Leben, wodurch Ihre eigenen Gefühle und Reaktionen noch verstärkt werden.

Unrealistische Erwartungen an sich selbst stellen

HelferInnen haben manchmal unrealistische Erwartungen daran, wie sie Menschen mit multiplen oder ernsthaften Problemen helfen können und meinen mitunter, „alle Antworten“ kennen zu müssen. Psychosoziale BeraterInnen fühlen sich manchmal hilflos oder schuldig, wenn sie nicht in der Lage sind, jemanden in einer sehr schwierigen Situation zu unterstützen. Man vergisst leicht, dass Wärme und Mitgefühl für jemanden in einer Notlage bereits eine große Hilfe darstellen, auch wenn man sich nicht aller Probleme der Person annehmen kann. Zusätzlich können psychosoziale BeraterInnen bei der Arbeit mit Menschen, die sehr belastende Ereignisse durchlebt haben, das Gefühl entwickeln, dass ihre eigenen Probleme scheinbar klein sind und keine Aufmerksamkeit verdienen. Sie haben möglicherweise das Gefühl, dass es nicht in Ordnung ist, ihren eigenen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken und vernachlässigen deshalb ihre Gefühle und ihr Bedürfnis nach Erholung und Unterstützung.

Job- und Team-Stress

Entgegen der landläufigen Ansicht verursacht jedoch nicht die Erzählung über oder die Begegnung mit Verlust oder einem schrecklichen Ereignis den meisten Stress für psychosoziale BeraterInnen und andere HelferInnen. Viel häufiger stellen dagegen schwierige Arbeitsbedingungen oder bestimmte Spannungen im Job für HelferInnen die größten Ursachen für Stress dar. Dazu gehören lange Arbeitszeiten unter schwierigen Bedingungen, unklare Grenzen für die Arbeit, das Fehlen einer klaren Stellenbeschreibung, Unsicherheit über die eigene Rolle, Konflikte zwischen Teammitgliedern, schlechte Kommunikation im Team oder mit Vorgesetzten oder das Gefühl, bei der eigenen Arbeit keine Unterstützung zu erhalten. Wenn Sie in schwierigen Situationen oder mit Menschen mit starken Stresssymptomen arbeiten, können sich die Stressfaktoren im Job schnell über Einzelpersonen und dem Team auftürmen. Die Teammitglieder arbeiten dann möglicherweise weniger effizient oder effektiv, sie entwickeln u. U. eine negative Einstellung zur Arbeit, zum Unternehmen oder sogar zu KlientInnen, sie ziehen sich möglicherweise von der Gruppe zurück oder werden gereizt.