

Einschätzung zur eigenen Selbstfürsorge und Reflexion in der beruflichen Praxis

Bitte bewerten Sie: Inwieweit gelingt Ihnen die Umsetzung von Selbstfürsorge und Reflexion in Ihrer Berufspraxis?

Aspekte der Selbstfürsorge	Bisherige Praxis		
Berufliche Rolle			
Rollenklarheit: Ich bin mir über meine berufliche Rolle im Klaren. Ich weiß, was ich kann und darf. Ich weiß, was ich nicht kann und darf und wer in solchen Fällen mein*e Ansprechpartner*in ist.	☺	☹	☹
Adäquate professionelle Distanz: Ich kann mich emotional von den Erlebnissen und Schicksalen der Kindergartenkinder abgrenzen. Ich kann einfühlsam auf die Kinder eingehen ohne ein „Helfersyndrom“ zu entwickeln.	☺	☹	☹
Einhalten von Versprechen: Ich verspreche nur Dinge, von denen ich weiß, dass ich sie auch einhalten kann. Ich gebe keine Versprechen ab, die bei Kindern falsche Erwartungen wecken könnten.	☺	☹	☹
Schutz der Privatsphäre: Ich kann klar zwischen Arbeitszeit und Freizeit trennen. In meiner Freizeit spreche ich mit meinen Freund*innen und meinem*r Partner*in nicht über arbeitsbezogene Themen. Berufliche Themen werden nur in wichtigen Ausnahmefällen in der Freizeit ausführlich besprochen oder bearbeitet.	☺	☹	☹
Belastung			
Eigene Belastung im Blick behalten: Ich merke, wann Situationen mich belasten und sich negativ auf mich auswirken (z.B. Schlafprobleme, vermehrter Alkoholkonsum)	☺	☹	☹
Eigene Kräfte einteilen: Ich bin mir bewusst, dass sich die Probleme der Kindergartenkinder nicht sofort lösen lassen. Um die Kinder zu unterstützen, teile ich mir daher meine Kräfte sinnvoll ein.	☺	☹	☹
Eigene Bedürfniswelt pflegen: Ich weiß, dass ich den Anforderungen der Kindergartenkinder nur gerecht werde, wenn ich selber die nötigen Ressourcen dazu habe. Ich kenne daher meine Bedürfnisse und weiß, wie ich diese umsetzen und pflegen kann.	☺	☹	☹
Praktische Arbeit			
Akzeptieren, dass Fehler gemacht werden: Beim Umgang mit Kindergartenkindern kann ich nicht alles perfekt machen. Ich weiß, dass ich beim Versuch zu helfen ungewollt Fehler mache und kann diesen Umstand akzeptieren.	☺	☹	☹
Akzeptieren, dass es nicht immer optimale Lösungen gibt: Manche Situationen der Kindergartenkinder lassen sich nicht wie gewünscht verbessern / „lösen“. Ich kann diesen Umstand akzeptieren und sehe es nicht als persönliches Versagen an, wenn der Idealfall einmal nicht umgesetzt werden kann.	☺	☹	☹
Planänderungen / Rückschläge akzeptieren und flexibel reagieren: Ich kann auf (spontane) Planänderungen angemessen reagieren und akzeptieren, wenn ein Ergebnis anders als gewünscht ausfällt.	☺	☹	☹
Fähigkeit zur Kompromissbildung: Bei der Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften und Institutionen kann ich Kompromisse eingehen und muss nicht immer meine Meinung durchsetzen.	☺	☹	☹

Ich Sorge ggf. dafür, dass Meinungsverschiedenheiten zwischen Personen oder Institutionen nicht auf dem Rücken des Kindergartenkindes ausgetragen werden.			
Kollegialen Austausch und professionelle Unterstützung suchen: Ich weiß, an wen ich mich wenden kann, wenn ich ein arbeitsbezogenes Anliegen habe.	☺	☹	☹
Pro und Contra abwägen: Ich kann die Vor- und Nachteile von Entscheidungen abwägen.	☺	☹	☹
Weitere Aspekte			
	☺	☹	☹
	☺	☹	☹

☺ = gute Umsetzung | ☹ = mittelmäßige Umsetzung | ☹ = schlechte Umsetzung

Reflektieren Sie auf Grundlage Ihrer Einschätzungen:

Reflexion
Wenn Sie Ihre Ergebnisse betrachten – was läuft in Ihrer Selbstfürsorge gut?
An welchen Aspekten bezüglich der Selbstfürsorge in der Fallarbeit sollten Sie noch arbeiten?

Wie könnten Sie zur Stärkung Ihrer Selbstfürsorge vorgehen und welche Form der Unterstützung könnten Sie sich ggf. suchen?

Wie können Sie sich im Team gegenseitig unterstützen? Welche Ressourcen können Sie und Ihre Kolleg*innen sich gegenseitig bieten?

Quelle:

E-Learning Kurs „Sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche – Grundlagen, Prävention und Intervention“: <https://sexualisierte-gewalt.elearning-kinderschutz.de/>