

■ Das Erste-Hilfe-Set für lange Schichten

(Stationäre Jugendhilfe & Kita)

Ein harter Tag in der Wohngruppe? Die Spätschicht zieht sich, die Dynamik kocht hoch und deine Energie ist im Keller? Greif in diesen digitalen Notfallkoffer. Er enthält Sofortmaßnahmen für deinen Kopf, dein Herz und deine Nerven.

■ Fach 1: Die Akut-Pflaster (Sofort-Stress-Stopper)

Wenn die Luft im Raum brennt oder der Kopf schwirrt, zählen nur Sekunden.

Der „Kühlschrank-Reset“ (Humorvoll & Pragmatisch):

Wenn ein Konflikt mit Jugendlichen oder Kindern dich emotional triggert: Geh kurz in die Küche. Öffne den Kühlschrank. Halte dein Gesicht für 10 Sekunden vor das kalte Fach und atme tief ein. Die plötzliche Kälte aktiviert den Vagusnerv, senkt sofort den Puls und holt dich aus dem emotionalen Tunnel.

Die 4-7-8-Atemtechnik (Die unsichtbare Bremse):

Du stehst im Flur und brauchst Ruhe, ohne dass es jemand merkt? Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein. Halte den Atem 7 Sekunden lang an. Atme 8 Sekunden lang hörbar durch den Mund aus. Wiederhole das viermal. Das signalisiert deinem Nervensystem augenblicklich: Keine akute Gefahr. Entwarnung.

Der „Körper-Check-out“:

Wir tragen Stress in den Schultern und im Kiefer. Zieh deine Schultern ganz bewusst für 5 Sekunden extrem hoch zu den Ohren und lass sie dann schlagartig fallen. Lass den Unterkiefer locker. Atme aus. Du bist kein Stoiker aus Stein – du darfst lockerlassen.

■ Fach 2: Der Frust-Schlucker (Reframing & Distanz)

Sozialarbeiter und Erzieher neigen dazu, die Probleme des Systems oder das Verhalten der Klienten persönlich zu nehmen. Zeit für eine mentale Neuausrichtung.

Das „Es-ist-nicht-mein-Zirkus“-Prinzip (Tiefer Tipp):

Erinnere dich in zermürenden Momenten an den Satz: „Das Verhalten meines Gegenübers ist eine Botschaft über SEINE Innenwelt, nicht über MEINE Kompetenz.“ Wenn ein Jugendlicher dich anschreit, gilt das oft der Rolle, dem System oder alten Traumata – nicht dir als Mensch. Grenzt du dich ab, schützt du dich selbst.

Das „Dienst-Protokoll des Grauens“ (Mit einem Augenzwinkern):

Schreibe den Frust auf. Aber nicht für den Träger. Schnapp dir einen Schmierzettel und verfasse den ehrlichsten, unzensiertesten Übergabebericht, den die Welt je gesehen hätte. Schreib alles auf, was dich nervt. Falte den Zettel zusammen, zerreiß ihn in winzige Schnipsel und wirf ihn weg. Rituelles Loslassen funktioniert.

Die 5-Jahre-Regel:

Frage dich in einer stressigen Situation (z.B. die Küche ist ein Schlachtfeld, der Dienstplan wackelt): „Wird diese Situation in 5 Jahren noch eine Rolle in meinem Leben spielen?“ In 99 % der Fälle lautet die Antwort: Nein. Atme durch, es ist nur eine Momentaufnahme.

■ Fach 3: Der Motivations-Booster (Sinn & Akku laden)

Wenn der Akku im Nachtdienst leer ist und du dich fragst: „Warum mache ich das hier eigentlich?“

Das „Erfolgs-Tagebuch der Winzigkeiten“ (Tiefer Tipp):

Im sozialen Sektor warten wir oft vergeblich auf die riesigen Durchbrüche. Suche stattdessen nach den Mikromomenten. Hat ein sonst verschlossener Jugendlicher heute kurz gelächelt? Gab es beim Abendessen einen Moment ohne Streit? Schreib diese Mini-Erfolge auf die Rückseite deines Dienstplans. Sie sind deine wahre Währung.

Das „Zukunfts-Ich“-Gedankenexperiment:

Stell dir vor, einer der Jugendlichen aus deiner Gruppe steht in 15 Jahren im Leben und erinnert sich an seine Zeit in der Einrichtung zurück. An wen wird er sich erinnern? An die Person, die den Bericht perfekt formuliert hat? Oder an dich, weil du ihm in einer schweren Nacht einfach nur zugehört hast? Du veränderst Leben – auch wenn du es heute nicht siehst.

Der „Anker-Kaffee“:

Mach dir einen Kaffee oder Tee. Setz dich für genau 3 Minuten an ein Fenster. Schau nur nach draußen. Kein Handy, keine Dokumentation, kein Pädagogen-Blick. Diese 3 Minuten gehören nur dir, um kurz wieder als Mensch und nicht als Funktionsträger zu existieren.

Du hast das Gefühl, dein Erste-Hilfe-Set reicht nicht mehr aus?

Wenn die Schichten dich dauerhaft auslaugen und der Frust überhandnimmt, ist das kein Versagen. Es ist das Zeichen, dass du professionellen Rückhalt brauchst. Als Supervisor und Berater kenne ich die Realität in der stationären Jugendhilfe und in Kitas genau. Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass du deinen Job wieder mit Energie und Freude machen kannst.

Bereit für echte Entlastung? Buche dein kostenfreies Gespräch auf nilsgajek.de/termine