

SABINE GRAAF

Diplompädagogin; Marte Meo Therapeutin;
Koordinatorin im SPZ Meckenheim

Oktober 2014 | Art. 42G

»Ich freu mich...
das bestätigt nur mein Empfinden, dass ich
richtig Spaß hab bei der Arbeit«

Wie Marte Meo uns vor Burnout schützen kann



1. Einleitung

Als wir 2011 im Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) in Meckenheim^() unser Projekt »Marte Meo in der Angehörigenberatung« begannen, ahnten wir nicht, dass wir nach drei Jahren – also am Ende des Projekts – sagen können, Marte Meo hat nicht nur dazu beigetragen, dass wir neue Ideen für die Beratung von Angehörigen von Demenzkranken und psychisch Erkrankten haben, sondern auch, dass sich unser Team verändert hat.*

Das SPZ in Meckenheim ist eine Einrichtung des SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis.^() Wir haben mit einem multi-professionellen Team von 17 Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen den Auftrag, psychisch kranken Menschen und ihren Angehörigen, den Umgang mit den Erkrankungen und den Erkrankten leichter zu machen. Dazu steht uns ein differenziertes Angebot zur Verfügung:*

- Kontakt- und Beratungsstellen,
- aufsuchende Dienste,
- eine Tagesstätte,

- eine Beratungsstelle für psychisch kranke Eltern und ihre Kinder und unser Angebot für alt gewordene psychisch Kranke und ihre Angehörigen.

Wir nennen diese Beratungsstelle ADele – mit Alzheimer und Depression leben lernen. Hier nahm unser Engagement für Marte Meo seinen Anfang. Im oben genannten Projekt haben wir mit Unterstützung der Caritasstiftung für das Erzbistum Köln⁽³⁾ erprobt, wie wir mit Hilfe von Marte Meo den pflegenden Angehörigen zeigen können, wie sie ihr Verhalten gegenüber dem erkrankten Familienmitgliedern so einrichten können, dass diese sich gesehen und verstanden fühlen und das häusliche Miteinander für alle Beteiligten erträglicher werden kann. (siehe: Marte Meo Magazine, Dezember 2012)⁽⁴⁾

2. Beeindruckende Reaktionen

Die Reaktionen, der von uns mit Marte Meo begleiteten Familienangehörigen haben uns beeindruckt. Sie sagten uns z.B.:

Frau K.: »Also das allerwichtigste ist, dass ich es jetzt einfacher habe, mit meinem Mann umzugehen, weil ich diese drei Dinge (sie meint Marte Meo Elemente. S.G.)⁽⁵⁾ kenne. Und wenn ich sie dann anwende, das gibt eine Sicherheit, weil mein Mann ja dann darauf eingeht... Er ist ja jetzt noch mehr auf das Benennen und Leiten angewiesen als noch vor einem halben Jahr... Jetzt ist das aber Alltag, dieses Leiten und Benennen, manchmal denk ich dran... Wenn ich das nicht wüsste, dann hätte ich es viel schwerer... Es ist mir also nicht mehr zu viel... Es macht mir jetzt gar nichts mehr aus...«

Frau N.: »Ich hab viel ausprobiert, Leute anzulächeln... Dass ganz viele fröhlich reagieren... Es gibt eine sehr positive Rückmeldung... Was man da gibt, kriegt man gefühlte drei Mal mindestens zurück. Dass sich meine Eltern dann immer öffnen mit der Rückmeldung, du hast immer gute Laune... Dass sie sich auf diese gute Laune letztendlich einlassen... Das ist jetzt immer ein sehr entspanntes Verhältnis... Das ist ein anderes Leben... entspannter... einfach fröhlich... es funktioniert besser... Das gibt einem Sicherheit...«

Frau B.: »Ich trenne mich, ich lasse los... Sie hat hier solche Freude und diese Freude kommt zu mir als Eltern zurück.... Warten und schauen, das ist mir so im Kopf... Warten, warten, Zeit nehmen... Das sind die

Momente, wo ich zur Ruhe komme... Viele Dinge klarer sehe... Das kommt jetzt von innen, das tut gut... Augenkontakt - ich hab festgestellt, dass ich das ganz gut kann... Mach ich jetzt manchmal bewusst. Aufgreifen und Ergreifen ist ein ganz großer Unterschied, das hab ich gelernt... Initiative ergreifen, das ist immer so meins gewesen... Man kann auch warten und Initiative aufgreifen... Ich fühl mich dadurch nicht so angespannt... Da wird für mich einiges einfacher in meinem Kopf und in meinem Tun...«

Frau M.: »Denk mal an den Film... lass ihn. Dann werde ich auch ruhiger, mein Gott, ist halt so, lass ihn machen. Das geht jetzt, aber wirklich nur wegen des Films... Das visualisiere ich dann und denke, langsamer, geht doch... und er ist dann auch glücklicher damit. Ich sehe es immer an seinem Gesicht. Sein Gesicht spiegelt wieder, wie er sich fühlt und, wenn ich ihn gehetzt habe, dann war er immer so tief traurig. Ich hoffe, dass ich da jetzt ein bisschen gelernt habe, dass er strahlt wie jetzt...«

2.1. Was wir uns auch gerne wünschten

Was wir da von den Angehörigen hörten, waren Sätze, die wir auch gerne als Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des SPZ von uns sagen würden. Auch wir wünschen uns

- mehr Sicherheit im Umgang mit unseren Klienten und weniger Belastung,
- positive Rückmeldungen und öfter gute Laune,
- loslassen und Initiativen des Ratsuchenden abwarten können und damit nicht immer für alles verantwortlich zu sein,
- das Gegenüber manchmal glücklich zu machen und dieses Glück auch zu erkennen, um selbst Freude daran zu empfinden.

2.2. Die Arbeitsrealität zu Beginn des Projekts.

»Keep it simple«

Unsere Arbeitsrealität sah zu diesem Zeitpunkt (also zu Beginn des Projekts) ganz anders aus. Wir waren ein alterndes Team, in dem viele Jahre Arbeit in einer sozialpsychiatrischen Einrichtung ihre Spuren hinterlassen hatten. Wir fühlten uns oft belastet. Hatten den Blick häufiger mehr auf Probleme gerichtet als auf Entwicklungsmöglichkeiten. Es gab Gelegenheiten, Freude zu teilen und wir taten es auch, aber im Rückblick waren diese Momente viel zu selten.

Was ist inzwischen mit uns passiert? »Keep it simple« habe ich von Maria Aarts gelernt. Bleib bei dem,

was du siehst und was du hörst und benenne es. Erst mal keine Theorie, keine Interpretationen, keine Verallgemeinerungen, am besten noch nicht einmal Fremdwörter.

Um die Ebenen nicht zu verwischen und im Sinne von *Maria Aarts* »es einfach zu halten«, möchte ich die Erfahrungen, die wir mit Marte Meo im SPZ gemacht haben, in vier Fragen gliedern und versuchen, darauf einfache Antworten zu finden. (s. Abschnitte 3.1-3.4 hiernach).

3. Unsere Erfahrungen mit Marte Meo im SPZ

3.1. Was habe ich selbst mit Marte Meo gelernt?

Mit Beginn unseres Projektes »Marte Meo in der Angehörigenberatung« im Sommer 2011 haben fünf Mitarbeiterinnen des SPZ mit der Ausbildung zum Marte Meo Praktiker bei *Dr. Ursula Becker* begonnen. Ich selbst – Leiterin des SPZ – war eine von ihnen. Schon im Praktikerkurs begann ich erste Sequenzen von Beratungsgesprächen mit Angehörigen und Betroffenen zu filmen und genauer anzuschauen.

Als erstes lernte ich dabei mich selbst kennen, bzw. mein professionelles Handeln kritisch und zunehmend wohlwollend zu betrachten. Ich wusste schon vorher, dass ich mit meinen Klienten in der Regel gut in Kontakt kommen kann. Indem ich die Marte Meo Elemente nach und nach kennenlernte und sie bei mir immer wieder erkannte, wurde mir bewusst, warum mir die Kontaktaufnahme gut gelingen kann. Ich entdeckte, dass ich gut warten und benennen kann, dass ich ein freundliches Gesicht und gute Töne zeigen kann und immer wieder mit meinem Gegenüber Freude teile.

Ich war positiv überrascht und Marte Meo hatte mich gepackt. Also machte ich weiter in der Ausbildung und in meiner Entwicklung, in dem ich mir immer wieder mein Verhalten bewusst machte. Die vielen Videosequenzen, die ich mit meinen Klienten und mir aufzeichnete, machten mir das leicht. Auf die Entwicklung meiner Klienten, die ich mit Hilfe von Marte Meo beraten habe, konnte ich stolz sein, denn sie sagten und zeigten mir schon nach wenigen Reviews, was sie gelernt, verstanden und verändert haben.

Ich war von der Methode begeistert ohne zu wissen, dass genau diese Begeisterung dazu beigetragen hat, dass ich die anfänglichen technischen Schwierigkeiten überwinden konnte, meine Vorgesetzte überzeugen

konnte, noch mehr Mitarbeiter auszubilden und diese dazu zu bewegen, Zeit und Energie aufzubringen, mir zu folgen. Im dem auf Video erhältlichen Vortrag »Beziehung wirkt Wunder« beschreiben *Gerald Hüther* und *Maria Aarts*⁽⁶⁾ sehr anschaulich, was es einem einfach macht, zu lernen und sich zu entwickeln: die Begeisterung.

Neben der Beratung von Angehörigen und betroffenen psychisch Erkrankten, nutze ich Marte Meo nun auch in meinem Verhalten als Leiterin des SPZ im Umgang mit meinen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern:

- ich gehe bewusster in den Kontakt mit ihnen, um zu erfahren, was sie bewegt, was sie für Ideen und Initiativen haben, damit ich ihnen folgen kann;
- ich benenne mich, damit mein Verhalten transparent wird, ich verstanden werde und ich motivieren kann, mir zu folgen;
- ich übe mich im Warten und freue mich, dass ich damit Gelegenheit habe, mich zu entschleunigen und mein Gegenüber besser wahrnehmen zu können;
- ich nutze Gelegenheiten, Freude zu teilen, kleine Dinge groß zu machen, Erfolge und Entwicklungen bewusst wahrzunehmen und dies mit den anderen auszutauschen;
- Marte Meo hilft mir, genauer hinzuschauen und den Blickwinkel nicht nur auf die Probleme, sondern auf die Botschaften dahinter und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten zu richten;
- bei der Aufgabenverteilung achte ich mehr als vorher darauf, die Kompetenzen der Mitarbeiter zu nutzen. Durch Marte Meo nehme ich die Kompetenzen eher wahr, bin weniger am Defizit orientiert und kann Stärken stärken. Wir profitieren alle davon.
- Selbst bei Bewerbungsgesprächen nutze ich Marte Meo, um die Bewerberinnen besser kennenzulernen und zu schauen, ob sie in unser Team passen.

Ich habe den Eindruck, dass wir mit Marte Meo unseren Auftrag besser und weniger belastend für uns erfüllen können. Dieser Eindruck scheint sich auch in Bezug auf Wirtschaftlichkeit der Einrichtung und weniger Krankheitstage zu bestätigen, aber es ist sicher noch zu früh, davon einen Trend abzulesen.

Die Ansichten der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zum Thema Marte Meo können diese am besten selbst formulieren. Ich habe sie gefragt:

3.2. Was hat sich bei Dir persönlich und im SPZ-Team durch Marte Meo verändert ?

Christoph G.: »Einer der Grundsätze von Marte Meo ist „jeder will gesehen werde“. Zu jeder zähle auch ich und indem ich mich sehe, kann ich auch andere besser sehen. Marte Meo hat meinen wichtigsten Ansatz für die Arbeit mit Menschen gestärkt, nämlich Wertschätzung und Respekt. Ich bestätige mir und dem Menschen mir gegenüber: du bist gut, so wie du bist. Das wirkt sich auf mein ganzes Leben aus.«

Mark N.: »Als Tagesstätten-Team haben wir nun eine gemeinsame Art und Weise zu arbeiten. Auch die gemeinsame Sprache untereinander ist angenehm. In der Gruppe der Besucher ist im Moment sehr viel Harmonie. Ich glaube, es hängt damit zusammen, dass wir uns im Team so gut verstehen.«

Leonie S.: »Für mich persönlich hat sich mit Marte Meo geändert, dass ich mir bewusster mache, wie ich anderen Menschen begegne. Das gleiche beobachte ich auch bei Kollegen. Es herrscht eine überwiegend positivere Atmosphäre und man kommt in wirklichen und ehrlichen Kontakt miteinander. Zusammenfassen lässt sich dieses Gefühl ganz gut mit dem Ausspruch: Sehen und gesehen werden.«

Jessica M.: »Marte Meo = Freude teilen; was auch im Team deutlich zu spüren ist. Die Marte Meo Ausbildung der Mitarbeiter hat sich sehr positiv auf das gesamte Team ausgewirkt. Die Mitarbeiter gehen wohlwollender und verständnisvoller miteinander um. Marte Meo hat uns gezeigt, dass Professionalität viele Formen hat. Das Bewusstwerden der besonderen Stärken jedes einzelnen Teammitglieds durch die Videoaufnahmen hat dazu geführt, uns gegenseitig die gerade heute so wichtige Anerkennung zu zollen, die meiner Meinung nach, zu Freude und Leichtigkeit geführt hat, die in unserem Team jetzt zu spüren ist.« Und in einem Review sagte sie: »Ich freue mich... das bestätigt nur mein Empfinden, dass ich richtig Spaß habe bei der Arbeit.«

Andrea Sch.: »Was hat sich geändert? Für mich: eine positive Bestärkung und Bestätigung in meiner Arbeit und Fachlichkeit! Das bewusste Einsetzen von Freude und Hap-Hap-Momenten(?) in meiner Arbeit. Das „Freude teilen“ mit meinen KollegInnen und ich habe das Gefühl, dass wir als Team lockerer und wertschätzender miteinander umgehen. Das finde ich sehr

angenehm und hoffe, dass sich dieser Prozess weiter fortsetzen wird.«

3.3. Wie kann Marte Meo dazu beitragen, uns vor Burnout zu schützen?

In der »Neue Caritas«⁽⁸⁾ vom 20.04.2011 heißt es unter der Überschrift »wer viel Feuer für den Job hat, muß für Brennstoff sorgen... Gerade Mitarbeiter in sozialen Berufen laufen Gefahr, ein Burnout zu entwickeln...« In dem Artikel wird von großer Verantwortung, hohen Erwartungen von Klienten und Trägern und dem wiederkehrenden Balanceakt zwischen Nähe und Distanz, Engagement und Abgrenzung gesprochen, die nicht selten dazu führt »eigene Grenzen immer weiter auszudehnen. Das kann krank machen«.

Auch im SPZ in Meckenheim haben wir diese Erfahrungen gemacht und, weil psychische Erkrankungen nicht nur das Thema unserer Klientel ist, machen wir uns Gedanken, wie wir uns wirkungsvoll vor Burnout schützen können (vgl. *Graaf*: »Ich kann nicht mehr«, Vortrag zum Frauengesundheitstag am 09.03.2013 in Rheinbach).

3.3.1. Die Burnoutprävention muss von zwei Seiten ansetzen:

- beim persönlichen Stressmanagement des Einzelnen und
- bei der Schaffung von burnout-freundlichen Arbeitsbedingungen.

Natürlich haben wir mit Marte Meo nicht auf alles Einfluss, aber ein paar gute Ideen können wir mit Marte Meo entwickeln:

Menschen, die mit Marte Meo arbeiten, lernen andere und sich selbst bewusster und genauer wahrzunehmen. Sie können also in ihrem persönlichen Stressmanagement folgende Frage beantworten:

- Was stresst mich?
- Womit mache ich mir selber Stress?
- Wie reagiere ich auf Stress?

Und sie können sich gegenüber ihren Kollegen, Vorgesetzten und Klienten in diesem Zusammenhang benennen. Damit ist der Stress nicht völlig weg, aber die Stressspirale kann durchbrochen werden. Sie können um Hilfe bitten, unangemessene Erwartungen können eingedämmt werden.

3.3.2. Persönliches Stressmanagement

Zum *Stressmanagement* gehören auch die Fragen: Habe ich Spaß und Genuss in meinem Leben und nehme ich Positives bewusst wahr?

Da helfen uns die Marte Meo Elemente »Freude teilen« und natürlich das Hap-Hap, wenn Situationen geglückt sind. Wie entspannend ein herzliches Lachen in schwierigen Situationen ist, haben uns schon unsere Angehörigen im Projekt erzählt und wir erleben es im Team jeden Tag. Wichtig ist nur, die geeigneten Situationen zu erfassen und sich ein Lachen zu gönnen. Leichter fällt dies, wenn man das Marte Meo Element »Warten« geübt hat, denn wenn man sich den Moment gönnt, zu schauen, was das Gegenüber tut, erkennt man auch die Bereitschaft »Freude zu teilen« und lachen ist nun mal zusammen einfach schöner.

Mit den Kollegen eine gemeinsame Sprache zu sprechen, wirkt sich auch entlastend aus. Man braucht sich nicht lange zu erklären. Ein schnelles Marte Meo Element in den Raum geworfen, erklärt uns oft ganz schnell, ganz viel und wir fühlen uns verstanden, angenommen und gesehen.

3.3.3. Burnon-freundliche Arbeitsbedingungen

Was die *burnon*-freundlichen Arbeitsbedingungen angeht, gibt es auch zu einigen Punkten Anregungen aus dem Marte Meo Paket:

- Sind Aufgaben gut zu bewältigen?
- Kann übermäßiger Zeitdruck vermieden werden?

Wir haben hierzu die Erfahrung gemacht, dass das Marte Meo Element »Warten« eine gute Möglichkeit darstellt, Zeitdruck zu nehmen. Das mag paradox klingen, aber, wenn ich mir als Vorgesetzte oder als Mitarbeiterin die Zeit nehme, mich tatsächlich auf meine Klientel einzustellen, ihnen kurz in ihre Welt zu folgen, sie zu verstehen und ihnen dies auch zu vermitteln, dann geht der Rest schneller.

- Gibt es ausreichende Hilfsmittel, Informationen und Unterstützung?
- Sind Aufgaben sinnvoll, strukturiert und transparent?
- Gibt es Möglichkeiten konzentriert und ungestört zu arbeiten?

Diese Fragen können sicher oft nicht mit »ja« beantwortet werden, wenn sich Vorgesetzte und Mitarbeiter nicht benennen. Wenn sie sich aber benennen, kann man nach Lösungen suchen, die für alle zufriedenstellend sind.

- Nehmen Vorgesetzte Leistung und Engagement wahr und honorieren sie diese auch wertschätzend?
- Gibt es Maßnahmen zur Eingrenzung des Ergebnisses?
- Können sich die Beschäftigten formell und informell austauschen?

Das sind Fragen, die für die Betrachtung mit Marte Meo gemacht zu sein scheinen. Marte Meo schaut auf Entwicklung, bietet die Elemente »benennen«, »Freude teilen«, »Hap Hap« und als Leitung einer Einrichtung macht es viel mehr Freude, sich mit Mitarbeitern, über Gelungenes zu freuen als immer nur über nicht so Gelungenes zu sprechen.

3.3.4. Was mit Marte Meo im Team entsteht

Zum Gelingen gehört auch, daß sich Mitarbeiter austauschen, selbst Initiativen entwickeln, sich gegenseitig beraten und unterstützen. Auf dem Boden von gegenseitiger Wertschätzung gelingt dann notwendige Kritik viel besser und tatsächlich ist sie dann auch viel seltener notwendig. Was nämlich mit Marte Meo im Team nach und nach entsteht, ist die Offenheit sich gemeinsam zu entwickeln, sich zu unterstützen und sich für das, was man tun muss zu begeistern. Im Zusammenhang mit diesem Artikel bin ich auf den Begriff des *supportive leadership* gestoßen, den *Gerald Hüther* und *Sebastian Purps* (vgl.: www.rainmaker-and-sun.com)⁽⁹⁾ wie folgt beschreiben:

»Als supportive leader ist es hilfreich, wenn sie eine besondere innere Haltung entwickeln können. Eine Haltung, die es ihnen ermöglicht, daran zu glauben, dass Menschen über sich hinauswachsen können. Dass sie selbst und andere und ganze Teams jederzeit bisher ungenutztes Potential entfalten können... die Rahmenbedingungen müssen stimmen. Veränderung ist möglich

- wenn uns etwas emotional berührt und
- wenn wir uns für etwas begeistern können.«

Als wir unser Projekt mit Marte Meo begonnen, hatten wir alle keine Ahnung, auf was wir uns einlassen. Aber mit Begeisterung hat es bei einigen Angehörigen und Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in unserem Team sicher zu tun.

Da Marte Meo von Bildern lebt, weise ich hier gerne auf einen Link hin, wo ein Film zu finden ist, der unsere Arbeit im SPZ mit Marte Meo zeigt: www.skm-rhein-sieg.de/filmbox/ Der Film heißt »SPZ-Marte Meo lässt Menschen wachsen«. ⁽¹⁰⁾

3.4. Wie geht es mit Marte Meo im SPZ weiter?

Wir haben mit Marte Meo gelernt, dass

- wir und unsere Klienten uns weiterentwickeln können;
- wir miteinander wertschätzender umgehen können;
- wir uns stärken und unterstützen können und Spaß bei der Arbeit haben können;
- wir neue Ideen entwickeln und umsetzen können;
- und nicht zuletzt, dass wir uns damit ein bisschen vor Burnout schützen können.

Wir werden das Thema Marte Meo weiter verfolgen und es in allen Bausteinen des SPZ einsetzen. Besonders spannend wird sein, mit den psychisch kranken Eltern und ihren Kindern in unserer Beratungsstelle Fips mit Marte Meo zu arbeiten.

4. Und was sonst noch passiert ist:

Das SPZ in Meckenheim hat Ende 2013 an einer wissenschaftlichen Studie des Instituts für Psychologie der Universität Bonn teilgenommen. Es ging um die Themen soziale Kompetenzen von Mitarbeitern und Leitungskraft, Arbeitsbedingungen und die Korrelation zum *Burnout*risiko in der Einrichtung. Insgesamt haben 30 soziale Einrichtungen aus ganz Deutschland an dieser Studie teilgenommen.

Ende Juni 2014 haben wir die Ergebnisse bekommen – und sie sind für das SPZ sehr erfreulich. Gemessen an den durchschnittlichen Bewertungen aller Einrichtungen wird das SPZ in fast allen Parametern deutlich positiver bewertet. Besonders die soziale Rücken-deckung und die Information und Mitsprache der Mitarbeiter wurden herausgestellt.

In der Zusammenfassung der Ergebnisse heißt es wörtlich:

»Besonders auffallend ist die Korrelation von $r = -0,63$ zwischen den Arbeitsbedingungen gesamt und der emotionalen Erschöpfung. Dieses Ergebnis zeigt, dass positive Arbeitsbedingungen negativ mit emotionaler Erschöpfung zusammenhängen.«

Im Klartext heißt das, daß wir vieles richtig machen, um uns vor Burnout zu schützen (vgl. *Wiesmann, D.*⁽¹⁾). Rückmeldung zur Einschätzung der Arbeitsbedingungen und der individuellen Burnout- und Stressbelastung durch Mitarbeiter des SPZ Meckenheim, Bonn 2014.

Abkürzungen:

- ADele mit Alzheimer und Depression leben lernen
 SKM Sozialdienst Katholischer Männer
 SPZ Sozialpsychiatrisches Zentrum

Bibliografie:

- AARTS, MARIA; HAWELLEK, CHRISTIAN; RAUSCH, HILDEGARD; SCHNEIDER, MARIAN; THELEN, CHRISTA; Interview mit Gerald Hüther (2014). »Marte Meo: Eine Einladung zur Entwicklung«. ISBN 978-90-75455-31-1. Eindhoven: Aarts Productions.
- AARTS, MARIA; HÜTHER, GERALD. »Beziehung wirkt Wunder«.
- GRAAF, SABINE (2012). »Mit Marte Meo Angehörige beraten«. Marte Meo Magazine 2012, Art. 27G, 10 Seiten.
- GRAAF, SABINE (2013). »Ich kann nicht mehr«. Vortrag zum Frauengesundheitstag am 09.03.2013 in Rheinbach (Deutschland).
- WIESMANN, D. (2014). Rückmeldung zur Einschätzung der Arbeitsbedingungen und der individuellen Burnout- und Stressbelastung durch Mitarbeiter des SPZ Meckenheim. Bonn.

Anmerkung:

- (1) Website Sozialpsychiatrischen Zentrum (SPZ) in Meckenheim: <http://caritas.erzbistum-koeln.de/caritas/caritasstiftung/>
- (2) Website Einrichtung des SKM-Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis: <http://caritas.erzbistum-koeln.de/rheinsieg-skm/>
- (3) Website Caritasstiftung für das Erzbistum Köln: <http://caritas.erzbistum-koeln.de/caritas/caritasstiftung/>
- (4) »Mit Marte Meo Angehörige beraten«, SABINE GRAAF. Marte Meo Magazine 2012, Art. 27G, 10 Seiten. Website: <http://www.martemeo.com/de/magazine/all/all/all/Graaf/> [Stand: 11-10-2014]
- (5) Siehe eine Auswahl der Marte Meo-Elementen z.B. im Buch: »Marte Meo: Eine Einladung zur Entwicklung«, MARIA AARTS, CHRISTIAN HAWELLEK, HILDEGARD RAUSCH, MARIAN SCHNEIDER, CHRISTA THELEN - Interview mit GERALD HÜTHER. ISBN 978-90-75455-31-1. Eindhoven (2014): Aarts Productions.
- (6) »Beziehung wirkt Wunder«. DVD. Müllheim (2011): Auditorium Netzwerk.
- (7) »Hap-Hap-Momenten«: Das ist ein Wort von Maria Aarts und bedeutet, eigene Erfolge bewusst wahrzunehmen und sich daran zu freuen.

Siehe z.B.: »Marte Meo: Eine Einladung zur Entwicklung«, MARIA AARTS, CHRISTIAN HAWELLEK, HILDEGARD RAUSCH, MARIAN SCHNEIDER, CHRISTA THELEN (plus Interview GERALD HÜTHER) (2014). Marte Meo Information 06, S. 67. ISBN 978-90-75455-31-1. Eindhoven: Aarts Productions.

Oder: »Mir fällt nix ein« - Marte Meo: Kommunikationstraining, MARIA AARTS & HILDEGARD RAUSCH. Marte Meo Information 7, S. 52. ISBN 978-90-75455-19-9. Eindhoven: Aarts Productions.

- ⁽⁸⁾ Neue Caritas, Zeitschrift des Caritasverbandes, 20.04.2011
- ⁽⁹⁾ Website Rainmaker & Sun – Facilitating visions (Hirnforschung, Führung, Kulturwandel): <http://www.rainmaker-and-sun.com/> (Stand: 11-10-2014).
- ⁽¹⁰⁾ Film »SPZ-Marte Meo lässt Menschen wachsen – Arbeit im SPZ mit Marte Meo. Website: <http://caritas.erzbistum-koeln.de/rheinsieg-skm/filmbox/> (Stand: 10-10-2014).
- ⁽¹¹⁾ WIESMANN, D. (2014). *Rückmeldung zur Einschätzung der Arbeitsbedingungen und der individuellen Burnout- und Stressbelastung durch Mitarbeiter des SPZ Meckenheim*. Bonn. Die Studie ist nicht veröffentlicht. Die beteiligten Einrichtungen haben ihre Auswertungen individuell erhalten.

Weitere Informationen:**SABINE GRAAF**

Diplompädagogin;
Marte Meo Therapeutin;
Kordinatorin im SPZ Meckenheim

E-mail: marte-meo-bonn@online.de

SCHLÜSSELBEGRIFF:

Burnout

UNTERBEGRIFFE:

- Stressmanagement, persönliches
- burnon-freundliche Arbeitsbedingungen
- Teamentwicklung

Nähere Infos über das SPZ unter: [www.skm-rheinsieg.de/Fachdienste/Sozialpsychiatrisches Zentrum](http://www.skm-rheinsieg.de/Fachdienste/Sozialpsychiatrisches_Zentrum)

© 2014, Sabine Graaf

Foto: © 2014, Klaus Graaf

This »MARTE MEO Magazine« article is copyrighted. The moral right of the author has been asserted.
For information, mail to the publisher: aartsproductions@martemeeo.com

Zitierweise:

Sabine Graaf: *Wie Marte Meo uns vor Burnout schützen kann*, Marte Meo Magazine 2014, Art. 42G, S. 1-8.