HAUS DER SPRACHMITTLUNG

Informationen für Sprachmittler*innen zu Psychohygiene

Damit Sie als Sprachmittler*innen Freude an Ihrer Tätigkeit haben und sich dabei gut fühlen, ist Psychohygiene wichtig – aber was bedeutet das genau?

Bei Sprachmittlungseinsätzen im sozialen Raum werden häufig sensible Inhalte besprochen, die zum Teil auch für Sie als Sprachmittler*innen belastend sein können. Denn Sie hören diese Inhalte, verdolmetschen Sie in eine andere Sprache und sprechen Sie aus. Um damit gut umgehen zu können, hilft Psychohygiene.
Psychohygiene ist die Lehre vom Schutz und dem Erreichen psychischer Gesundheit.

Diese Faktoren eines Einsatzes können dazu führen, dass Sie sich belastet fühlen:

- Hohe Anforderungen im Bereich der Sprache und der Sprachmittlung
- Belastende Inhalte und direkter Kontakt mit traumatisierten/hilfebedürftigen Menschen
- Erinnerung an eigene Erfahrungen
- Grenzüberschreitungen und emotionale Überforderungen
- Fehlende Anerkennung und Wertschätzung Ihrer Tätigkeit

Das können Sie tun, um Ihre psychische Gesundheit zu schützen:

- Seien Sie achtsam und nehmen Sie die eigenen Signale von Überlastung wahr – hierzu gibt es verschiedene Achtsamkeitsübungen.
- Definieren Sie ganz klar Ihre Rolle und Ihre Grenzen als Sprachmittler*in, denn wenn Sie wissen, was Ihre Aufgaben sind und was nicht, können Sie Ihre Grenzen besser schützen.
- Entwicklen Sie Strategien für sich, um mit Stress umzugehen, Beispiele hierfür sind: Sport, Entspannungsverfahren wie Yoga, förderliche Denkweisen oder Problemlösestrategien.
- Verbessern Sie Ihre Regenerationsfähigkeit, also die Phasen der Entspannung durch Pausengestaltung, Zeitmanagement, Aktivitäten, die Ihnen gut tun.
- Entscheiden Sie, in welchen Einsatzbereichen Sie tätig sein wollen und in welchen nicht.
- Besuchen Sie Qualifizierungen, denn je besser Sie qualifiziert sind, desto leichter fällt es Ihnen, Distanz zum Geschehenen einzunehmen und dieses zu reflektieren.
- Bauen Sie sich ein soziales Netz aus Menschen, das Ihnen Unterstützung ermöglicht.
- Nehmen Sie Angebote für Austausch und Supervision von Organisationen wahr, denn es hilft, von anderen zu hören, wie es ihnen mit einer Situation geht.

Prüfen Sie bitte für sich, welche dieser Vorschläge für Sie gut passen. Möglicherweise unterstützen Sie alle Vorschläge, vielleicht passen aber auch nur manche Ideen zu Ihnen. Das können Sie ganz individuell für sich entscheiden und ausprobieren, was Ihnen gut tut.

Übrigens können auch die Gesprächsleitungen zu Ihrem Wohlbefinden beitragen durch:

- Vorgespräche, um Sie bestmöglich auf den Einsatz vorzubereiten.
- Achtsamkeit während des Gesprächs, ob es Ihnen auch gut geht.
- Nachgespräche, um zu erfragen, wie es Ihnen geht und ob Sie Unterstützung benötigen.

Sollten Sie Fragen oder Anliegen zum Thema Sprachmittlung haben, schreiben Sie uns: info@haus-der-sprachmittlung.de und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Im Auftrag von:
RheinlandPfalz
MINISTERIUM DES INNERN, FÜR INTEGRATION UND VERKEHR