



## Factsheet: Journaling in sozialen und helfenden Berufen

# „Helfen, ohne auszubrennen“

## 9 Gründe, warum Sozialarbeiter\*innen und Sozialpädag\*innen vom Journal Schreiben profitieren

1. **Bei Arbeitsverdichtung und Fachkräftemangel:** Schreiben schafft den Raum zum Innehalten, Durchatmen und Entscheiden, es bietet kostbare Denk-, Kraft- und Reflexionsräume.

→ Schreiber, Birgit: *Schreiben zur Selbsthilfe (2 Aufl.)*; *Weil Worte wirken: Glück erleben, gesund sein*; Springer Verlag Berlin, 2017, 2022

2. **Journal Schreiben ist Supervision light.** Durch gut erforschte Schreibtechniken wird eigenes Expert\*innenwissen aktiviert und professionelle Distanz geschaffen. Neue Perspektiven und Einsichten erwachsen aus der eigenen Feder.

→ Thompson, Kate: *Therapeutic Journal Writing, An Introduction for Professionals*, Jessica Kingsley Publishers, London und Philadelphia, 2011

3. **Journal Schreiben macht Peersupervision lebendig und effektiv** und stärkt Teams und ihren Zusammenhalt.

→ Adams, Kathleen, Kate Thompson (Ed.) (2015): *Expressive Writing, Counseling and Healthcare*, Rowman & Littlefield Publishers, New York u.a.)

4. **Eigene Resilienz wächst** durch Einübung einer selbstfürsorglichen Haltung, die auch Klient\*innen und Angehörigen zugute kommt.

→ [richardj davidson.com](http://richardj davidson.com); Scheuermann, Ulrike (2019) *Selfcare. Du bist wertvoll*. Knauer



5. **Journal Methoden bieten Erste Hilfe bei krisenhaften professionellen Erfahrungen.** Die Methode der 55-word-Stories wird wegen ihrer stabilisierenden Wirkung sogar in der Ärzteausbildung eingesetzt.

→ *Fam Med 2010;42(6):400-2.*

6. **Ein übersichtliches System zum Einsatz der Methoden** erlaubt die Anpassung an Herausforderungen und Klient:innen.

*Adams, Kathleen; Ross Deborah (2016): Your Brain on Ink. A Workbook on Neuroplasticity and the Journal Ladder. Rowman & Littlefield Publishers, New*

7. **Schreiben entlastet zuverlässig** und kann schon in wenigen Minuten zu neuer Motivation, zu Freude am Leben und an der professionellen Arbeit führen.

→ *Schreiber, Birgit (2022) Wohlschreiben. 52 Impulse für ein Leben, das sich echt anfühlt*

8. **Ihre Nach- und Vorbereitung der Arbeit** wird effizienter dank spezieller Techniken. Ausdrucksvermögen und persönlicher Stil entwickeln sich. Berichte und Dokumentation gelingen bald leicht und mühelos.

9. **Die Methoden sind gut erforscht und evaluiert, werden** seit mehr als 30 Jahren an Therapeut\*innen und Berater\*innen vermittelt und sind leicht umsetzbar.

→ *Heimes, Silke (2012) Warum Schreiben hilft, Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie, Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen*