

Factsheet

„Helfen, ohne auszubrennen“

9 Gründe, warum Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagog*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 (2022, 2. Aufl.); Weil Worte wirken: Glück erleben, gesund sein; Springer Verlag, Berlin*
- 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 (2011): Therapeutic Journal Writing, An Introduction for Professionals, Jessica Kingsley Publishers, London und Philadelphia*
- 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.

→ richardjdavidson.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