

Coffee to Care

18. April 2024

Self Care –
Selbstfürsorge



Was bedeutet *Self Care*?

Self Care = Selbstfürsorge

... eine bewusste Handlung, um der eigenen körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden angemessene Aufmerksamkeit zu schenken.

... sich selbst in den Fokus rücken.

Was bedeutet *Self Care*?

„Freundlich zu sich selbst zu sein und frei dafür zu sein, Spaß und Freude zu erleben, sind keine unangebrachten Frivolitäten in diesem Arbeitsgebiet, sondern eine Notwendigkeit, ohne die man seine beruflichen Verpflichtungen nicht erfüllen kann.“

Dr. Yael Danieli (Psychologin, arbeitet mit Überlebenden des Holocaust)

Quelle: <https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaeltigung/tipps-zur-selbstfueersorge>

(Abruf: 18.04.2024)

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Was bedeutet *Self Care*?

„Ich muss mir meiner eigenen Verletzlichkeiten bewusst sein und meine eigenen Grenzen respektieren. Selbstfürsorge bedeutet auch zu wissen, wo meine Rolle und meine Verpflichtung endet und wo sie zu der eines anderen wird.“

Frauenrechtsaktivistin von *Medica Zenica*

Quelle: <https://medicamondiale.org/gewalt-gegen-frauen/trauma-und-traumabewaeltigung/tipps-zur-selbstfuersorge>

(Abruf: 18.04.2024)

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Selbstfürsorge ist wichtig...

- zum Erhalt der eigenen Gesundheit und des eigenen Wohlergehens,
- für die Fähigkeit, zu arbeiten und die eigene Existenz zu erhalten,
- für die Fähigkeit, für andere zu sorgen – vor allem über einen längeren Zeitraum,
- zur Verarbeitung schwieriger bis traumatisch wirkender Situationen und Bilder,
- ...

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Zur Selbstfürsorge gehören...

- ein fürsorglicher Umgang mit der eigenen Gesundheit (inkl. Vorsorge, gute Ernährung und Bewegung),
- ein achtsamer wie kritischer Umgang mit der eigenen Belastbarkeit und Grenzen,
- ein individuelles Stressmanagement (inkl. gutes Zeitmanagement),
- das Wissen um die eigenen Regenerationsquellen,
- Reflexion und Förderung der persönlichen Resilienzfähigkeit,
- Einbindung in ein persönliches, kollegiales und professionelles Unterstützungssystem (Freund*innen, Familie, Beratungsstellen, Pflegedienste, Selbsthilfegruppen...)

(nach: Maria Zemp - <https://www.mariazemp.de/selbstfuersorge-self-care/>)

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Selbstfürsorge braucht Zeit

Essenziell:

Ohne schlechtes
Gewissen **Zeit für sich
selbst** reservieren

(manchmal ist sie etwas
vergraben...)



Foto: Pixabay, Annette – 2024

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Beispiele der Selbstfürsorge

- Erfahrungen aufschreiben (Tagebuch, Blog, ...)
- ein schönes Buch lesen
- an der frischen Luft und in der Natur sein (Spaziergänge, Radtouren, Gartenarbeit, ...)
- Hobbies pflegen (z.B. Musik, Kunst, Aktivitäten mit anderen)
- (Lieblings-) Sport treiben
- Meditations- und Entspannungstechniken üben
- sich mit Menschen treffen, die gut tun
- eigene persönliche und berufliche Ziele im Auge behalten
- sich gesund ernähren
- ausreichend und gut schlafen
- Hilfe zur Entlastung suchen und annehmen
- ...

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Selbstfürsorge neben Beruf & Pflege

Unterstützung an der UP

- Angebote des [Betrieblichen Gesundheitsmanagements](#)
- Angebote des [Hochschulsports](#)
- Mitwirkung in [künstlerischen Ensembles](#) des Bereichs Musik und Musikpädagogik
- Weiterbildungsangebote der [Landesakademie für öffentliche Verwaltung \(LaköV\)](#)
- Flexible Arbeitsorganisation
- Mitarbeiter*innen-Vorgesetzten-Gespräche
- Beratung zur eigenen Altersabsicherung (D3)
- Kooperation mit Kranken- und Pflegekassen
- Kollegiales Netzwerk
- Beratung im [Service für Familien](#)

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Selbstfürsorge – Nützliche Links

- ☞ Medica mondiale: [Selbstfürsorge – Achtsame Gestaltung des Arbeitsalltags](#)
- ☞ Zentrum für Qualität in der Pflege (Stiftung ZQP): [Pflegende Angehörige](#)
- ☞ Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung (SLfG e.V.):
[Themenreihe Selbstfürsorge 2023](#) (Dokumentation mit Videos)
- ☞ AOK-Gesundheitsmagazin: [Selbstbewusst und stark – das Geheimnis der Selbstfürsorge](#)
- ☞ Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) /
Deutsche Psychotherapeuten-Vereinigung e.V. (DPTV): [Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige](#)

Selbstfürsorge – Netzwerke

... zur gegenseitigen Unterstützung

☞ Pflegende Angehörige e.V. - <https://www.pflegende-angehoerige-ev.de/index.html>

☞ Wir pflegen! Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger e.V. – <https://www.wir-pflegen.net/>

Dokumentation

- Die Präsentationen der bisherigen Termine finden Sie hier:

<https://www.uni-potsdam.de/de/service-fuer-familien/beruf-und-familie/pflege-von-angehoerigen/coffee-to-care>

Termine im Sommersemester 2024

| | |
|-------------------|---|
| 18.04.2024 | Self Care |
| 16.05.2024 | Pflegebedürftige Kinder und Partner*innen |
| 20.06.2024 | Angehörige mit Demenz |
| 18.07.2024 | Pflege bei großen Distanzen |
| 19.09.2024 | Palliativpflege und Trauer |

Coffee to Care am 18.04.2024 – Self Care

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

Dr. Dörte Esselborn, Service für Familien

service-familien@uni-potsdam.de

Tel.: 0331 / 977-4289