

Selbstfürsorge in der Hospiz- und Palliativarbeit

Körper

- Genügend Schlaf,
- gesunde Ernährung, regelmäßige Mahlzeiten, sich Zeit für die Mahlzeiten nehmen, Pausen
- Bewegung (gerne in der Natur), Sport, Yoga, Qigong oder ähnliches
- Entspannung, Sauna, CDs mit Entspannungsübungen und inneren Reisen usw.

Verhalten

- Wahrnehmen üben (z.B. in der Natur bewusst schauen, hören oder spüren, staunen)
- Persönliche Geschichte mit Tod und Sterben kennen (lernen), eigener Trauer nachspüren, dass die eigenen Erfahrungen in das Leben integriert werden
- Achtsamkeit auf mich selbst, Selbstwahrnehmung, gut in Kontakt mit mir selber sein
- sich freuen an kleinen Dingen, kleine Dinge des Alltags bewusst genießen
- meine eigenen Bedürfnisse kennen und annehmen
- sich Fehler und Schwächen zugestehen
- Stress erzeugende Denkmuster überprüfen (z.B. innere Antreiber wie „beeil dich!“ oder „mach es allen recht!“ oder Grundhaltungen wie „alles ist so schlimm“)
- sich erlauben, dass die Arbeit auch Freude macht
- Prioritäten setzen
- die eigenen Grenzen kennen (lernen) und angemessen ausdrücken
- meine Ressourcen kennen und nutzen,
- Selbstheilungskräfte bewusst in den Alltag einbeziehen
- loslassen, in kleinen Dingen immer wieder üben und bewusst umgehen mit der Frage „wie stärke ich mein Vertrauen?“
- vergeben (Ungelöstes und Nichtvergebenes bindet sehr viel Energie)
- Hilfe holen (Freunde, Familie, Supervision, Seelsorge, Therapie, Burnout Gruppe)
- „Energiefresser“ bewusst wahrnehmen oder entfernen
- von dem vielen „machen“ etwas lassen, das ist ein Verzicht, aber auch Entlastung
- Gelassenheit üben, im Sinne des Gelassenheitsspruchs:
„Gott,
gib mir die Kraft und den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
gib mir die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann,
und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“

Geist/Seele

- ein geistliches Leben führen, eine spirituelle Praxis verhilft zu Sinn und Gesundheit, sie stärkt die Beziehung zu dem über mich hinausgehendem Göttlichen, die Beziehung zu anderen und vor allem zu mir selbst
- Zugehörigkeit zur Gemeinschaft pflegen (stärkt Sicherheit, Geborgenheit, Grundvertrauen)
- Gebet
- Meditation
- den Übergang zwischen dem Tag und der Nacht bewusst wahrnehmen (z.B.Tagesrückschau, Abendgebet, das am Tag Erlebte und das, was offen geblieben ist, an Gott abgeben)

Hannelore Ingwersen, 1.Oktober 2011