



Wissenschaftlich fundiert – praxisnah – inspirierend

Dr. Christina Dahl

www.christinadahl.de

Netzwerkkonferenz Frankenthaler Netzwerk Kinderschutz

Gemeinsam auf Kurs bleiben im Netzwerk Kinderschutz Frankenthal
- In guter Balance durch Selbstfürsorge -

10. November 2021

Vortrag: In guter Balance durch Selbstfürsorge (Gliederung)

- ❖ Warum ist Selbstfürsorge im psychosozialen Arbeitsfeld relevant?
 - Selbstfürsorge ist eine Voraussetzung des Helfens
 - Selbstfürsorge als Weg der Gesunderhaltung
 - Selbstfürsorge als Vorbild vorleben
(Dahl, 2021)

- ❖ Was bedeutet Selbstfürsorge?
 - „Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.“ (Dahl & Dlugosch, 2019)

- ❖ Wie kann ich gut für mich sorgen?
 - Ebenen der Selbstfürsorge: körperlich, emotional, kognitiv, sozial, spirituell, professionell
 - Qualität statt Quantität

- ❖ Kurz-Reflexion
 - Was tun Sie bereits selbstfürsorgliches in Ihrem (Arbeits-)Alltag?
 - Wo könnte die Selbstfürsorge noch ausgeprägter sein?

Workshop: Persönliche Ressourcen entdecken (Gliederung)

- ❖ Einordnung: Selbstfürsorge = Wellness?
- ❖ Definition Ressourcen
- ❖ Kurz-Reflexion
 - Was spendet mir Kraft?
 - Wie kann ich auftanken?
 - Was tut mir gut?
- ❖ Wertvolle Ressourcen im Alltag (Ausführungen + Übungsimpulse)
 - Achtsamkeit
 - Beziehungen
 - Atem
 - Dankbarkeit
 - Natur
 - Genuss
- ❖ Kurz-Reflexion: Momente der Dankbarkeit
- ❖ Motivation und Anleitung: Eigene Ressourcen entdecken
- ❖ Literaturhinweise
- ❖ Download Handout + Selbstfürsorge-Set

Literaturangaben:

Dahl, C. (2021). Selbstfürsorge. In R.-C. Amthor, B. Goldberg, P. Hansbauer, B. Landes & T. Wintergerst (Hrsg.), Wörterbuch Soziale Arbeit (9. Auflage, S. 734-736). Weinheim: Beltz Juventa.

Dahl, C. & Dlugosch, G. E. (2020). Besser leben! Ein Seminar zur Stärkung der Selbstfürsorge von psychosozialen Fachkräften. Prävention und Gesundheitsförderung, 15 (1), 27-35.