

# SELBSTFÜRSORGE UND SELBSTMITGEFÜHL IM GESUNDHEITSWESEN



**Jörg Mangold**

**REFERENT**

**Termin:**

10.02.23 - 12.02.23

**Link:**

[Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl](#)



**Wie lange beschäftigen Sie sich schon mit dem Thema „Self-Compassion for Healthcare Community“?**

Nun bin ich selbst in Health-Care seit fast 30 Jahren und seit den ersten Mindful Self-Compassion-MSC-Kursen hab ich immer wieder einen großen Anteil Klienten aus diesem Bereich, mit einem besonderen Schwerpunkt im psychiatrisch/psychotherapeutischen Feld, aber auch aus anderen Bereichen und insbesondere ja auch nichtärztliche Mitstreiter des Gesundheitssystemes. MSC-Lehrer bin ich seit 2014, Certified MSC-Teacher durch den Center for Mindfulness der University of California, San Diego, School of Medicine seit 2016. Zusätzlich habe ich das Lehr-Zertifikat für das SCHC Self-Compassion for Healthcare Community erworben.

Selbstmitgefühl wird in Ausbildungen eigentlich gar nicht vermittelt und beim Mitgefühl scheint es manchmal, dass mehr ein Abtrainieren als „Professionell“ gilt als ein teilnehmen. Hier biete Self-Compassion einen wirklich neuen und hilfreichen Ansatz zur Selbstfürsorge und Burnout-Prävention im Gesundheitswesen. Vor allem ist es in der jeweiligen Situation anwendbar und nicht nur hinterher als Psychohygiene. Dazu gibt es Evidenzdaten aus USA zu dem vorliegenden Programm SCHC.



**Heiligenfeld**  
Akademie



## **Wie können die Teilnehmer\*innen das Gelernte in der Zukunft anwenden?**

Es geht im Kurs um die Entwicklung einer Haltung aber auch um das Erlernen spezieller Techniken zur Selbstfürsorge und Verbesserung der Selbstfreundlichkeit speziell bei Herausforderungen. Dies erscheint besonders hilfreich in Bereich mit hohen Anforderungen und höchsten Ansprüchen an sich selbst. Sich selbst wie einem guten Freund zu begegnen, wenn es eng wird, das ist ein großer Resilienzfaktor, der hier im Kurs entwickelt und vertieft wird. Gerade Mitstreiter im Gesundheitssystem handeln oft fürsorglich gegenüber ihren Patienten und unbarmherzig gegenüber sich selbst.

Self-Compassion bietet eine nachhaltige Qualitätsverbesserung sich selbst gegenüber, die sich wiederum in einer nachhaltigen Verbesserung der Patientenversorgung auswirkt

## **Wie werden Sie die Inhalte im Seminar vermitteln?**

Im Seminar wird eine Mischung aus Impulsen zu den theoretischen Grundlagen, aus Übungen zur Selbsterforschung und Reflexion sowie meditativen Übungen zur Selbstregulierung angeboten. Dazu kommt begleiteter Austausch zu den aktuellen Erfahrungen und zu den Erfahrungen, die jeder Teilnehmer macht, diese Haltung und die gelernten Praktiken in den Alltag zu übertragen. Dieser Austausch findet in Kleingruppen und in der Gesamtgruppe statt.

