



Luise Waag

Soziale Arbeit ist durch verschiedene theoretische Strömungen – wie beispielsweise Resilienz, Lebensbewältigung, Empowerment, Capability Approach – geprägt. Den Handlungskonzepten ist gemeinsam, dass primär das individuelle Wohlergehen eines Menschen basierend auf seinen Selbsthilfekräften gestärkt werden soll. Sozialarbeiter*innen setzen sich tagtäglich mit der Gesundheit ihrer Klient*innen auseinander. In Anbetracht dessen erscheint es paradox, dass bei Fachkräften der Sozialen Arbeit das Achtgeben auf das eigene Wohlergehen oft zu kurz kommt. Warum fällt es uns so schwer, gut für uns selbst zu sorgen? Warum blenden wir so bereitwillig eigene Bedürfnisse als professionelle Helfer*innen in unserem Arbeitsalltag aus?

Abgesehen von den an sich herausfordernden Arbeitsfeldern befinden sich Sozialarbeiter*innen angesichts des fortlaufenden gesellschaftlichen Umbruchs, wie der Ökonomisierung, Digitalisierung und dem demografischen Wandel sowie der aktuellen Pandemiesituation in einer zunehmend angespannten Situation. Aus diesem Grund ist die Selbstsorge – der Blick auf die eigene Gesundheit, von enormer Bedeutung in der Sozialen Arbeit und sollte verstärkt thematisiert werden. In diesem Rahmen ist der Wechselwirkung zwischen der eigenen Selbstsorge und dem Wohlergehen der Klient*innen besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn Sozialarbeiter*innen

übernehmen eine Vorbildfunktion gegenüber ihren Klient*innen und die eigene Selbstfürsorge wirkt präventiv auf die Resignation gegenüber der eigenen Tätigkeit, die aufgrund von Stress jeglicher Art entstehen kann. Das folgende Zitat des vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh veranschaulicht dies: „Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst“.

Selbstsorge – der Blick auf die eigene Gesundheit

Mit Blick auf die Soziale Arbeit bedeutet dies beispielhaft: Durch Selbstfürsorge, beispielsweise in Form von Achtsamkeitsübungen, können der Stresslevel gesenkt und das Wohlergehen gestärkt werden. Dies erhöht die Effektivität, Kreativität sowie Gelassenheit in der täglichen Arbeit, wodurch auch Klient*innen profitieren. Dies wiederum fördert die eigene positive Selbstwahrnehmung.

In diesem Jahr hat die DVSG die Thematik „Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit“ auch in einer Online-Seminarreihe aufgegriffen. Das Thema wird auch künftig im Fortbildungsprogramm einen Platz haben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre. Nehmen Sie sich Zeit für diese Ausgabe, lassen Sie die Inhalte auf sich wirken und denken Sie in nächster Zeit häufiger an sich selbst und Ihre Selbstsorge.

Luise Waag
Luise Waag
Redaktion