

Willkommen bei Critical Self-Care!

Über Widerstände gegen und gesellschaftliche
Einflüsse auf das Konzept von Self-Care

Das Workshop-basierte Programm reflektiert gemeinsam mit Medizin-studierenden die allgemeine Vorstellung von Self-Care als ein Wohlfühl-Konzept gegen Burnout und Resilienzverlust im Gesundheitswesen. Ist es wirklich für alle praktikabel und woher kommen die Schwierigkeiten, es umzusetzen? Wir finden es heraus!



**Eine andere
Perspektive auf
Self-Care kann
jene Entlastung
bringen, die es
zur Umsetzung
braucht.**

Mehr unter
Instagram: [@psychosomatic.theory](https://www.instagram.com/psychosomatic.theory)
www.koerperliche-psychosomatik.de

Unsere Mission

Selbstfürsorge wird als Teil der professionellen Rolle einer Ärzt:in verstanden. Mit der neuen AppO 2025 soll sie als Inhalt auch gelehrt werden. Doch was genau wird dabei vermittelt? Zahlreiche Untersuchungen belegen die Wirksamkeit von bestimmten Methoden wie Achtsamkeit und gesunder Lebensführung. Wenn es in der Umsetzung hakt, folgt ein Programm zum Zeit- und Selbstmanagement. Und wenn das auch nichts hilft, dann kommen "Anti"-Wellness-Retreats zum Einsatz: Self-Care mit weniger Stress! Was gut gemeint ist, endet häufig als Futter für das Paradigma der Selbstoptimierung - Je besser du dich um dich selbst kümmerst, desto besser kannst du für deine Patienten da sein. Das produziert mehr oder minder latente Widerstände und führt mit den auftretenden Selbstvorwürfen und Versagensgefühlen eher zum Gegenteil. Womöglich aber liegt der Fehler nicht vorrangig in jedem Einzelnen - sondern in der Konstruktion des Konzeptes selbst?



Unsere Arbeit

Wissen

Wir erweitern den Wissenshorizont: Woher stammt das Konzept Self-Care, welche Dimensionen hat es und was bedeutet Self und Care überhaupt?

Reflektieren

Der Input heiratet den Selbstbezug: Wie verstehe und (er-)lebe ich das Thema und dessen Verständnis im Alltag? Auf welche Schwierigkeiten stoßen andere und ich - und liegen diese alle in meiner Verantwortung?

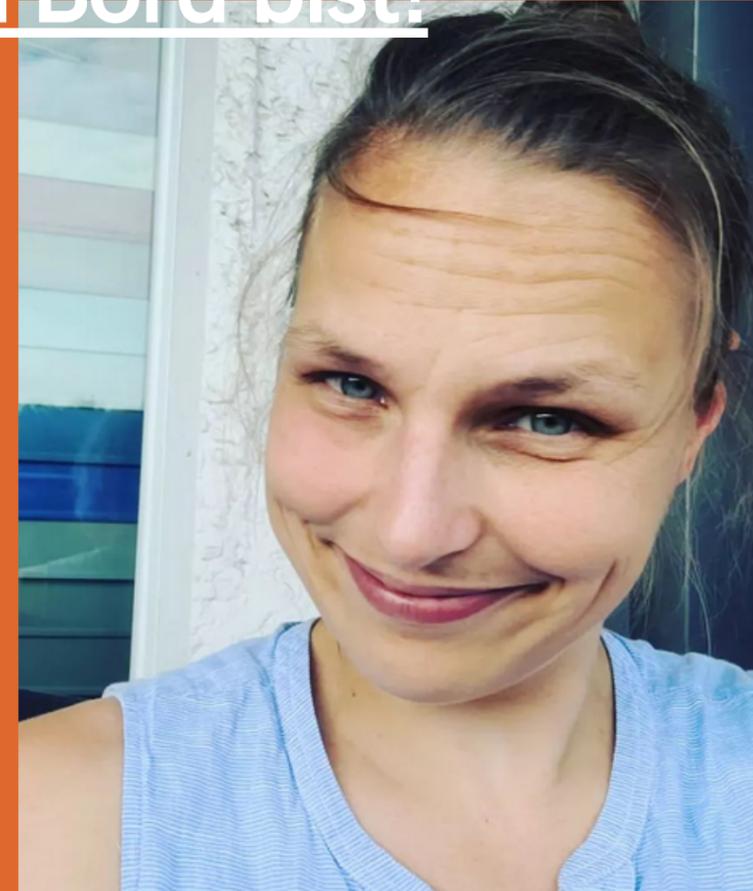
Erleben

Die Theorie wird ins Spüren gebracht: Mit Übungen für Geist und Leib werden neue Handlungsmodelle erkundet.

Anwenden

Der Aufbau von "Übung - Input - Übung" ermöglicht einen direkt erlebbaren Vergleich. Die gewonnenen Erkenntnisse werden für den eigenen Alltag tauglich übersetzt.

Schön, dass du
an Bord bist!



Juliane Walther ist Philosophin und Kulturwissenschaftlerin. Sie unterrichtet im longitudinale Kommunikationscurriculum an der Medizinischen Hochschule Brandenburg. Dort wurde sie 2021 für den Lehrpreis nominiert. In ihrer Arbeit geht sie der Frage nach: Wie kann ich als Ärzt:in Mensch sein - und bleiben?

