

Gunter Groen | Katja Weidtmann  
Susanne Vaudt | Harald Ansen

# Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen



## **Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage**

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn  
Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln  
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto  
facultas · Wien  
Haupt Verlag · Bern  
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn  
Mohr Siebeck · Tübingen  
Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen  
Psychiatrie Verlag · Köln  
Ernst Reinhardt Verlag · München  
transcript Verlag · Bielefeld  
Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart  
UVK Verlag · München  
Waxmann · Münster · New York  
wbv Publikation · Bielefeld  
Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main



Alle Autor\*innen haben Lehrstühle an der HAW Hamburg, Department Soziale Arbeit  
(von links nach rechts):

**Gunter Groen**, Professor für Psychologie

**Katja Weidtmann**, Professorin für Familienpsychologie und Familienberatung

**Susanne Vaudt**, Professorin für Sozialökonomie und Sozialmanagement

**Harald Ansen**, Professor für Soziale Arbeit

# Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen

*Gunter Groen, Katja Weidtmann, Susanne Vaudt, Harald Ansen*

Gunter Groen, Katja Weidtmann, Susanne Vaudt, Harald Ansen  
Selbstfürsorge in psychosozialen Berufen  
1. Auflage 2024

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Psychiatrie Verlag GmbH, Köln 2024  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf  
ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt oder verbreitet werden.  
Lektorat: Mihrican Özdem, Landau  
Umschlagkonzeption: siegel konzeption I gestaltung, Stuttgart  
unter Verwendung eines Fotos von rclassen / photocase.de  
Typografiekonzeption: Iga Bielejec  
Satz: Barbara Hoffmann, Leipzig  
Druck und Bindung: Plump Druck und Medien GmbH, Rheinbreitbach

**utb-Band 6221**  
ISBN: 978-3-8252-6221-1  
eISBN: 978-3-8385-6221-6

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>1 Herausforderungen und Belastungen von Fachkräften in psychosozialen Berufen</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Verständnis von Selbstfürsorge</b>	<b>13</b>
<b>1.2 Motivation für Tätigkeiten in psychosozialen Arbeitsfeldern</b>	<b>16</b>
1.2.1 Bedeutung der Motivation für die Berufswahl	16
1.2.2 Intrinsische Motive	19
1.2.3 Extrinsische Motive	21
<b>1.3 Systematische Dimensionen von Belastungen</b>	<b>25</b>
1.3.1 Empirische Einblicke in berufliche Belastungen psychosozialer Fachkräfte	25
1.3.2 Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch?	27
<b>1.4 Belastungen im beruflichen Alltag aus systematischer Perspektive</b>	<b>30</b>
1.4.1 Helfen in der modernen Gesellschaft	30
1.4.2 Diffuse Allzuständigkeit und Status	31
1.4.3 Konträre Mandate und Loyalitätskonflikte	32
1.4.4 Diffusion von Verantwortung und Zuständigkeit	34
1.4.5 Technologiedefizit und Grenzen des methodischen Handelns	35
1.4.6 Herausforderungen personenbezogener sozialer Dienstleistungen	36
1.4.7 Rahmenbedingungen der psychosozialen Praxis	38
<b>1.5 Fragen zu Kapitel 1</b>	<b>40</b>
<b>2 Herausforderungen und Belastungen in Interaktionen mit den Zielgruppen</b>	<b>41</b>
<b>2.1 Ansprüche und Erwartungen an professionelle Interaktionen</b>	<b>41</b>
<b>2.2 Fallverstehende Begegnung und Hilfe</b>	<b>45</b>
<b>2.3 Beziehungsarbeit</b>	<b>47</b>
2.3.1 Bedeutung einer tragfähigen Beziehung	47
2.3.2 Die Regulation von Nähe und Distanz	50
2.3.3 Macht und Ermächtigung	53
2.3.4 Reflexion für den Umgang mit Belastungen in professionellen Beziehungen	54
<b>2.4 Herausfordernde Interaktionsstile von Klient*innen</b>	<b>57</b>
2.4.1 Herausfordernde Persönlichkeitsstile	58
2.4.2 Andere herausfordernde psychische Belastungen und Störungen	61
2.4.3 Das Risiko sekundärer Traumatisierung	62

2.4.4	Das Risiko von Grenzverletzungen, Aggression und Gewalt	64
<b>2.5</b>	<b>Zentrale Folgen von Belastungen bei der Arbeit</b>	<b>66</b>
2.5.1	Quellen für Stress bei der Arbeit allgemein	66
2.5.2	Quellen für Stress in psychosozialen Berufen	72
2.5.3	Burnout	74
<b>2.6</b>	<b>Stand der Forschung: Wie stark und wodurch sind psychosoziale Fachkräfte belastet?</b>	<b>79</b>
<b>2.7</b>	<b>Studium, Berufserfahrung und die Herausforderungen der Beziehungsarbeit</b>	<b>84</b>
<b>2.8</b>	<b>Fragen zu Kapitel 2</b>	<b>89</b>

### **3 Stärkung der Selbstfürsorge auf persönlicher und kollegialer Ebene** **91**

<b>3.1</b>	<b>Professionalität und Selbstfürsorge</b>	<b>91</b>
3.1.1	Professionalität und professionelles Handeln	92
3.1.2	Umgang mit Verantwortung im professionellen Handeln	94
3.1.3	Professionsethik in der Praxis	99
<b>3.2</b>	<b>Umgang mit Belastungen in Zwangskontexten und Selbstfürsorge der Fachkräfte</b>	<b>104</b>
3.2.1	Herausforderungen in Zwangskontexten für den Prozess der Unterstützung	104
3.2.2	Reaktionen der Adressat*innen in Zwangskontexten	108
3.2.3	Umgang mit Belastungen in Zwangskontexten	111
<b>3.3</b>	<b>Selbsterfahrung</b>	<b>116</b>
3.3.1	Notwendigkeit der Selbsterfahrung	116
3.3.2	Inhalte, Prozesse und Konzepte	119
3.3.3	Selbsterfahrung und Beziehungsgestaltung	121
3.3.4	Praxis der Selbsterfahrung	124
3.3.5	Wirkung von Selbsterfahrung und Perspektiven	128
<b>3.4</b>	<b>Selbstfürsorge und persönliches Stressmanagement</b>	<b>130</b>
3.4.1	Zusammenhang von Selbstfürsorge und Stressmanagement	130
3.4.2	Strategien im Stressmanagement	133
3.4.3	Achtsamkeit und Selbstmitgefühl	139
3.4.4	Lebensstilbezogene Gesundheitsförderung	140
<b>3.5</b>	<b>Sicherheit, Gewaltprävention und Umgang mit herausforderndem Verhalten</b>	<b>143</b>
3.5.1	Formen und Ursprünge von Aggression und herausforderndem Verhalten	143
3.5.2	Maßnahmen zur Gewaltprävention	146

3.5.3	Deeskalationsstrategien und Krisenkommunikation	147
3.5.4	Traumapädagogische Perspektive	150
3.5.5	Kooperation	151
<b>3.6</b>	<b>Intervision</b>	<b>153</b>
3.6.1	Geschichte und Grundlagen	153
3.6.2	Vorgehen und Methoden	157
3.6.3	Voraussetzungen und Effekte	161
3.6.4	Intervision und Selbstfürsorge	162
<b>3.7</b>	<b>Supervision</b>	<b>165</b>
3.7.1	Geschichte und Grundlagen	165
3.7.2	Vorgehen und Methoden	169
3.7.3	Voraussetzungen und Effekte	170
3.7.4	Supervision und Selbstfürsorge	172
<b>3.8</b>	<b>Fragen zu Kapitel 3</b>	<b>176</b>
<b>4</b>	<b>Selbstfürsorge als Management- und Leitungsaufgabe</b>	<b>178</b>
<b>4.1</b>	<b>Selbstfürsorge im Setting Betrieb</b>	<b>178</b>
4.1.1	Beschäftigungsverhältnisse und betriebliche Organisation	179
4.1.2	Erfüllung des psychologischen Vertrages	180
4.1.3	Anforderungen in der modernen Arbeitswelt: Flexibilisierung als Herausforderung	182
4.1.4	Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit	187
<b>4.2</b>	<b>Selbstfürsorge fördern als Leitungsaufgabe</b>	<b>189</b>
4.2.1	Leitungskräfte als Stressor oder Ressource	190
4.2.2	Führungsverhalten: Transformationaler Führungsansatz	192
4.2.3	Salutogene Führung als Fürsorgekonzept	194
4.2.4	Phänomen der interessierten Selbstgefährdung	197
<b>4.3</b>	<b>Betriebliches Gesundheitsmanagement und seine Handlungsfelder</b>	<b>202</b>
4.3.1	Die Entwicklung hin zu einem gesundheitsfördernden Betrieb	203
4.3.2	Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)	206
4.3.3	Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	209
4.3.4	Betrieblicher Arbeitsschutz – Gefährdungsbeurteilungen zu psychischen Belastungen bei der Arbeit	209
<b>4.4</b>	<b>Fragen zu Kapitel 4</b>	<b>223</b>
<b>5</b>	<b>Fazit und Ausblick</b>	<b>224</b>
	<b>Literatur</b>	<b>230</b>

# Vorwort

Eigene Erfahrungen in der Berufspraxis und vor allem Erfahrungen in der Lehre, Ausbildung und Begleitung von (angehenden) Fachkräften haben das Thema Selbstfürsorge für uns zu einem besonderen Anliegen gemacht. Der regelmäßige aufmerksame und selbstfürsorgliche Blick auf die eigene Person, ihre Ansprüche und Erwartungen, aber auch Grenzen und Belastungen sollte für Menschen, die in psychosozialen Berufen arbeiten, eigentlich selbstverständlich sein. Die intensive Beschäftigung mit dem Thema bei der Erstellung dieses Buches und der bereichernde Austausch im Autor\*innenteam haben uns die Bandbreite und vor allem die hohe Relevanz der Selbstfürsorge noch einmal verdeutlicht. Ebenso hat sich bei der wissenschaftlichen Recherche und in Gesprächen mit Kolleg\*innen gezeigt, dass das große Potenzial von Selbstfürsorge in vielen Bereichen noch zu wenig Berücksichtigung findet. Gerade bei der Entwicklung von Selbstkompetenz in Studium und Ausbildung darf das Thema Selbstfürsorge nach unserer Ansicht nicht zu kurz kommen. Aber auch in berufsbegleitenden Angeboten im Sinne eines lebenslangen Lernens und bei der persönlichen Weiterentwicklung von Fachkräften, die (auch oder gerade schon länger) in der Praxis tätig sind, sollte Selbstfürsorge einen noch deutlich höheren Stellenwert bekommen.

Die Tätigkeit in psychosozialen Berufsfeldern ist sinnvoll und notwendig, zugleich sinnstiftend, interessant und erfüllend, aber eben oft auch besonders herausfordernd und nicht selten persönlich belastend. Wir würden uns daher freuen, wenn unser Buch einen kleinen Beitrag zu einer verstärkten fachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstfürsorge und seiner konzeptionellen Weiterentwicklung leisten kann. Ein großes Anliegen von uns ist, wenn es auch dazu anregen würde, dass Selbstfürsorge auf persönlicher Ebene, im Studium, in der Aus- und Weiterbildung und im Berufsalltag sowie im betrieblichen Setting noch mehr Resonanz findet. Über Rückmeldungen unserer Lesenden hierzu wären wir sehr dankbar.

Herzlich danken möchten wir auch dem Psychiatrie Verlag und Frau Koch für die umfassende und konstruktive Unterstützung bei der Entwicklung der Buchidee bis hin zu ihrer Umsetzung. Unserer Lektorin Frau Özdem und Frau Zimmer danken wir für ihre wertvollen Hinweise und die Überarbeitung des Manuskripts.

*Gunter Groen, Katja Weidtmann, Susanne Vaudt, Harald Ansen  
Hamburg, im Februar 2024*

# Einleitung

Selbstfürsorge ist in psychosozialen Arbeitsfeldern angesichts vielfältiger Herausforderungen, vor denen Fachkräfte stehen, ein zentrales Thema. Zur Professionalität – ob in der Psychotherapie, der Sozialen Arbeit, der Bildung oder der Erziehung – gehört es, sich mit allen inspirierenden und guten Erfahrungen sowie mit den Grenzen des eigenen Handelns auseinanderzusetzen, die ausgehalten werden müssen. Ein selbstreflexiver Umgang mit der eigenen Person sowie mit den Möglichkeiten, Widersprüchen und Grenzen im beruflichen Alltag zählt ebenso zur Selbstfürsorge wie die Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften auf kollegialer Ebene und die Inanspruchnahme von Unterstützung. Selbstfürsorge ist zugleich auf ein Umfeld angewiesen, das diese Prozesse begünstigt, insofern ist immer auch das Management der psychosozialen Einrichtungen und Dienste gefordert. Im vorliegenden Buch werden Aspekte der Selbstfürsorge auf der persönlichen, der kollegialen und der managerialen Ebene systematisch und handlungsbezogen erörtert. Das vorrangige Ziel ist es, Studierende fundiert mit Anwendungsbezügen an das Thema Selbstfürsorge heranzuführen sowie Fach- und Leitungskräfte für die vielfältigen Facetten dieses Themas zu sensibilisieren und Impulse für die Umsetzung zu vermitteln.

Im ersten Kapitel wird zunächst ein Grundverständnis dessen vermittelt, was Selbstfürsorge ist. Der Begriff löst unterschiedliche Vorstellungen und Assoziationen aus, die alle darauf hinauslaufen, besser mit Herausforderungen im professionellen Kontext zurechtzukommen und mit sich selbst wertschätzend umzugehen. Selbstfürsorge beinhaltet die Beschäftigung mit der eigenen intrinsischen und/oder extrinsischen Motivation für die Aufnahme einer psychosozialen Tätigkeit. Überdies geht es um die Bereitschaft, sich als Person in therapeutische, sozialarbeiterische, erzieherische, bildende oder angrenzende Prozesse einzubringen und damit auch angreifbar zu sein. Belastungen können u. a. resultieren aus überhöhten Selbstansprüchen, Nicht-abschalten-Können, großer Verantwortung, widersprüchlichen Aufträgen oder ungünstigen Rahmenbedingungen, die ein Gefühl der Überforderung auslösen. Die orientierenden Hinweise im ersten Kapitel umreißen das Themenspektrum der Selbstfürsorge.

Im zweiten Kapitel stehen die Herausforderungen der Interaktionen mit ganz unterschiedlichen Zielgruppen im Mittelpunkt. Ausgehend von den Selbstansprüchen der Fachkräfte, die zuweilen überhöht sind, werden unterschiedliche Dimensionen der Beziehungsarbeit wie die Balance von Nähe und

Distanz, die Realisierung eines empathischen Vorgehens sowie der Umgang mit Macht und mit nahezu unvermeidlichen Projektionen aufgegriffen. Weitere Themen dieses Kapitels kreisen um belastende Interaktionsstile, die bis hin zu aggressiven und übergriffigen Verhaltensweisen der Adressat\*innen reichen können. Die Ausführungen in diesem Abschnitt zielen nicht darauf ab, Zielgruppen zu stigmatisieren, vielmehr werden Hintergründe angesprochen, die reflektierte Umgangsweisen ermöglichen sollen. Bei den Fachkräften können aus derartigen Dynamiken nicht zuletzt Stress und Burnout-Phänomene resultieren, wie empirische Studien vielfältig belegen. Das zweite Kapitel schließt mit Fragen nach Möglichkeiten der konstruktiven Bewältigung solcher Belastungen, wobei nicht nur persönliche Fähigkeiten gefordert werden. Es geht auch um die Anerkennung und eine angemessene Gratifikation psychosozialer Berufstätigkeit, die teilweise noch immer als problematisch anzusehen sind.

Die Kapitel 1 und 2 präsentieren das Grundlagenwissen für Selbstfürsorge im hier gewählten Verständnis, während die Kapitel 3 und 4 schwerpunktmäßig Umgangs- und Handlungsweisen von Fachkräften und Führungskräften in den Blick nehmen. Einschränkend ist festzuhalten, dass die Umgangs- und Handlungsweisen durchgängig auf die Mikroebene der unmittelbaren Arbeit mit Ratsuchenden und auf die Mesoebene der betrieblichen Rahmenbedingungen bezogen sind. Gesellschaftliche Bedingungen strahlen immer darauf ein, sie werden an dieser Stelle aber nicht vertieft. Ihre Veränderung im Interesse der Selbstfürsorge setzt voraus, gesellschaftliche Probleme in politische Themen zu übersetzen und auf diesem Weg politisches Handeln zu initiieren. Dieser gleichwohl notwendige Prozess überschreitet jedoch den hier gewählten Themenzugang.

Im dritten Kapitel geht es um die Stärkung der Selbstfürsorge auf der personalen und der kollegialen Ebene. Den Ausgangspunkt bildet das professionelle Handeln in einer übergreifenden Perspektive unter besonderer Berücksichtigung der Selbstkompetenz. Diese wird gebraucht, um mit anderen Menschen verantwortlich umgehen zu können, trotz aller Einschränkungen, die aus den Grenzen der eigenen Wirksamkeit und aus unterschiedlichen Rahmenbedingungen hervorgehen. Fachkräfte sind an dieser Stelle immer wieder mit professionsethischen Konflikten befasst, die beispielsweise durch eine systematisch angelegte ethische Fallberatung professionell reflektiert bzw. gelöst oder zumindest deeskaliert werden können. In einem weiteren Abschnitt werden Implikationen von Zwangskontexten betrachtet, die psychosoziale Fachkräfte mit ihren professionellen Standards, in denen Autonomie und Selbstbestimmung der Zielgruppen eine entscheidende Rolle spielen, besonders herausfordern. In diesem Rahmen wird die Selbstfürsorge insbesondere dadurch

gefördert, dass die Interessen der Adressat\*innen gewürdigt werden, kontrollierende Aufgaben transparent gemacht werden und eine advokatorische Haltung eingenommen wird. Professionelles Handeln einschließlich der Arbeit in Zwangskontexten setzt Selbsterfahrung voraus. Die Bereitschaft zur kritischen Reflexion der eigenen Biografie, der beruflichen Motive und professionellen Haltungen und Herangehensweisen ist eine zentrale Voraussetzung für eine helfende oder unterstützende Tätigkeit. Selbsterfahrung, ob allein oder in einer Gruppe, wird durch Methoden und Techniken wie Genogramme, Lebenslinien, Soziogramme oder Elemente der Emotionsregulation unterstützt, die sämtlich dazu beitragen, im Sinne der Professionalität sich selbst zu explorieren und mit sich zu experimentieren.

Die Bewältigung von Belastungen durch Stressmanagement wird als methodischer Beitrag der Selbstfürsorge behandelt. In die Überlegungen werden Erkenntnisse der Salutogenese einbezogen. Auf der Handlungsebene werden instrumentelle, mentale und regenerative Varianten des Stressmanagements unterschieden, die für psychosoziale Fachkräfte relevant sind. Weiter geht es mit Fragen von Sicherheit, Gewaltprävention und Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen. Für die Selbstfürsorge sind hierbei Kenntnisse über unterschiedliche Formen der Aggression ebenso bedeutsam wie deeskalierende Reaktionen, die auf Gefährdungsanalysen, der Fähigkeit zur differenzierten Kommunikation, beispielsweise in Krisen, und traumapädagogischen Kompetenzen basieren. Entscheidend ist es, auf die eigene Sicherheit zu achten, nur dann können derartig herausfordernde Situationen souverän bewältigt werden. Auch die Unterstützung durch Teammitglieder und Expert\*innen kann die Selbstfürsorge psychosozialer Fachkräfte stärken. Deshalb werden im Weiteren grundlegende Zusammenhänge der Intervision aufbereitet. Der systematische und moderierte Austausch im Team erfolgt ohne externe Begleitung in Eigenregie. Im ergebnisorientierten Austausch bereiten sich die Fachkräfte auf schwierige Aufgaben vor oder besprechen zurückliegende belastende Erfahrungen, was unmittelbar zu Selbstfürsorge beiträgt und regelmäßig in Teams oder auch teamübergreifend realisiert werden sollte. Davon wird die Supervision abgegrenzt, die auf Fall- oder auf Teamthemen bezogen mit professioneller Hilfe durchgeführt wird. Sie trägt dazu bei, dass sich Fachkräfte und/oder die Organisation in einem gemeinsamen Prozess, etwa in Bezug auf die persönliche Belastbarkeit im methodischen Handeln, weiterentwickeln.

Im vierten Kapitel werden die betrieblichen Rahmenbedingungen dargestellt, die für die Selbstfürsorge unverzichtbar sind. Grundsätzlich besteht kein Widerspruch zwischen psychosozialer Arbeit und Ökonomie, sie bilden vielmehr ein Komplementärverhältnis, das allerdings gestört werden kann, wenn

es nur noch um Kürzungen und Wettbewerbsfragen geht. Selbstfürsorge auf der betrieblichen Ebene setzt neben einem gesicherten Beschäftigungsverhältnis organisatorische Abläufe voraus, die das Wohlbefinden am Arbeitsplatz fördern, zur Arbeitszufriedenheit beitragen und die Belastbarkeit und Motivation aufrechterhalten. Solche Bedingungen führen zu einem »psychologischen Vertrag«, der Fachkräfte an ihre Einrichtung oder ihren Dienst bindet. Neben den betrieblichen Ablaufprozessen wird die Selbstfürsorge durch eine entsprechende Wahrnehmung von Leitungsverantwortung beeinflusst. Hierzu zählt ein salutogenes Führungskonzept. Dieses berücksichtigt sowohl Stressquellen als auch Ressourcen. Es kennzeichnet ein transparentes und beteiligungsorientiertes Vorgehen und bewahrt Mitarbeitende davor, sich selbst durch beispielsweise eine überzogene Erfolgsorientierung zu gefährden. Schließlich ist das betriebliche Gesundheitsmanagement zu nennen, in dem Gesundheitsförderung im betrieblichen Setting ebenso auf der Agenda steht wie ein gesundheitsbezogener Umgang mit aus Krankheit zurückkehrenden Mitarbeitenden. Entscheidend ist die gleichrangige Berücksichtigung von Verhaltensweisen und Verhältnissen, die auf vielfältige Weise Wechselwirkungen entfalten und der Selbstfürsorge dann dienlich sind, wenn sie zur Gesunderhaltung beitragen.

Kurze Beispiele aus der Praxis bzw. persönliche Erfahrungen einzelner Fachkräfte sollen an verschiedenen Stellen des Buches zur Veranschaulichung unserer Ausführungen beitragen. Um weiterhin Inhalte des Buches, neben der reinen Lektüre, unmittelbar persönlich zu nutzen, schließen sich an die einzelnen Kapitel Anregungen zur Selbstreflexion an. Diese können individuell aufgegriffen werden oder auch in die gemeinsame Arbeit in Gruppen oder Seminaren einfließen.

Noch ein Hinweis zum Begriff der Selbstfürsorge: Wir geben ihm nach Abwägungen den Vorzug gegenüber der Bezeichnung Selbstsorge. Damit soll deutlich werden, dass Belastungen, seien diese durch Interaktionen mit Ratsuchenden und/oder mit ungünstigen Rahmenbedingungen verbunden, einen selbstfürsorglichen, sich um sich selbst kümmernden Umgang erfordern. Sich um sich selbst in psychosozialen Berufen zu kümmern, trägt dazu bei, Ratsuchenden besser gerecht zu werden und mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten pfleglich umzugehen. Überfordernde Belastungen zu vermeiden und dort, wo sie auftreten, nach individuellen, kollektiven und strukturellen Lösungen zu suchen, stehen für die Selbstfürsorge im hier gewählten Verständnis.