

Quelle: [www.lazarus.at/2022/01/14/selbstfuersorge-als-voraussetzung-gut-fuer-sich-und-andere-sorgen](http://www.lazarus.at/2022/01/14/selbstfuersorge-als-voraussetzung-gut-fuer-sich-und-andere-sorgen)

## Selbstfürsorge als Voraussetzung: Gut für sich und Andere sorgen



**„Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für Andere sorgen“ - mit dieser Botschaft etablierte Sr. Liliane Juchli (1933 - 2020, >[Bild](#) re.) bereits vor 50 Jahren den professionellen Auftrag zur Selbstfürsorge. Dies ist in kritischer Pandemiezeit wichtiger denn je, mahnt der Dachverband Hospiz Österreich in seinem aktuellen Blog:**

Nach fast 2 Jahren des Ausnahmezustands haben wir ziemlich genug von all dem, was uns die Pandemie abverlangt. Von Einschränkungen, Masken, Inzidenzzahlen, Babyelefanten, Verordnungen, Diskussionen, Demonstrationen, Trauer, Sorge, Irrationalität und Spaltung.

Wir fühlen uns mehr oder weniger ausgelaugt, um Begegnungen, Freuden, Chancen und Unbeschwertheit gebracht, viele auch sehr einsam, einige in wirtschaftlicher oder gar existentieller Not. Wir haben gelernt, dass niemand - über eine kurzfristige Prognose hinaus - wirklich weiß, wie es weitergeht. Wir hoffen auf das Ziel, dass die Pandemie irgendwann vorbei sein wird. Aber es fehlt uns eine Perspektive, (nur noch 1 Jahr, nur noch 2x schlafen, nur noch 3 Virusmutationen - und dann...!). Die Entwicklung verläuft in Wellen, Rückschläge und Erfolge wechseln sich ab, aber wie es ausgeht und wann, wissen wir nicht.



Das Leben mit einer unheilbaren Krankheit ist ähnlich. Es verlangt den Erkrankten alles ab. Aber auch allen, die in diesem Bereich im Einsatz sind: Angehörigen, Pflegenden, Physio- und Ergotherapeut\*innen, Mediziner\*innen, Diätolog\*innen, Seelsorger\*innen, in psychosozialen Berufen Tätigen und Ehrenamtlichen.

Deshalb haben wir für den Blog heuer das Thema „*Gut für sich und Andere sorgen*“ gewählt.

Wer auf seine eigenen Bedürfnisse achtet, kann sich gut um andere kümmern. Selbstfürsorge bedeutet Verantwortung dafür zu übernehmen, dass es uns gut geht. Damit schaffen wir die Basis und erhalten die Kraft, dauerhaft für andere da zu sein, sie zu pflegen und zu behandeln, Sterben und Tod begleiten zu können, ohne selbst innerlich auszubrennen.

## ***„Wer gut für sich sorgt, kann gut für Andere sorgen.“***

Wie das verschiedene Menschen in der Pflege, Betreuung und Begleitung Schwerkranker und Sterbender machen, welche Zugänge, Techniken und Geschichten ihnen dabei helfen, davon werden die Blogbeiträge im Jahr 2022 handeln.

Ein interessanter Einblick in einen wichtigen Bereich der Hospiz- und Palliativversorgung – aber vielleicht auch Hilfe und Anregung für den einen oder die andere für die Bewältigung des Alltags in herausfordernden Pandemiezeiten.

Bleiben Sie dran, bleiben Sie uns verbunden, begleiten Sie den >[Blog](#) durch das Jahr 2022 und empfehlen Sie uns bitte weiter!

Waltraud Klasnic, Vorsitzende Dachverband Hospiz Österreich

Leena Pelttari, Geschäftsführerin

und das Blog-Team: Marianne Buchegger, Rainer Simader und Catrin Neumüller