

## **Selbstfürsorge – was auch Patienten dazu beitragen**

«Wie hältst Du das aus?» eine Frage, die sicher schon viele von uns, die mit schwer kranken Menschen arbeiten, gehört haben. Selbstfürsorge ist für uns alle essentiell, um gesund zu bleiben. Einiges wurde in den letzten Jahren zu diesem Thema veröffentlicht und hilfreiche Methoden erprobt. Einen wesentlichen Beitrag zu eigenem Gesund-bleiben tragen aber auch die Patientinnen und Patienten bei. Diesem Aspekt, der oft nicht so offensichtlich ist, möchte ich vertieft nachgehen.