

# SELBSTFÜRSORGE in der sozialen und pädagogischen Arbeit

**HSD**

Hochschule Düsseldorf  
University of Applied Sciences

FÖRDERVEREIN DES FACHBEREICHES  
SOZIAL- UND KULTURWISSENSCHAFTEN  
• FÖRDERT • UNTERSTÜTZT • VERNETZT

Ein Vortrag von Dima Zito an der Hochschule Düsseldorf

## VERANSTALTUNGSDATEN

**Hochschule Düsseldorf**

**Förderverein des  
Fachbereichs Sozial-  
und  
Kulturwissenschaften**

**Münsterstraße 156**

**40476 Düsseldorf**

**Dienstag, 21.11.2023**

**18:00-20:00 Uhr**

**Hörsaal 04.E.002**

**Gebäude 4; Erdgeschoss**

## SELBSTFÜRSORGE UND SCHUTZ VOR EIGENEN BELASTUNGEN FÜR SOZIALE BERUFE

Wer mit hohem Engagement im (psycho)-sozialen oder pädagogischen Bereich aktiv ist, leistet eine sinn- und anspruchsvolle Arbeit, die stets mit einem gewissen Risiko eigener Belastungen (z. B. Mitgefühlsstress und -erschöpfung, Burnout oder Sekundäre Traumatisierung) einhergeht. Es ist sinnvoll, die Dynamiken dieser Belastungsreaktionen zu kennen, um präventiv wirken und rechtzeitig gegensteuern zu können. Funktionierende und alltagstaugliche Selbstschutz- und Entlastungsstrategien sind die Voraussetzung, um längerfristig engagiert zu sein und dabei selbst gesund und glücklich zu bleiben. Dazu möchte dieser Vortrag Anregungen geben.

### Literatur

Dima Zito & Ernest Martin (2020): *Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe*. Weinheim, Beltz-Juventa



**Dima Zito**, Dr. phil., Systemische Therapeutin (DGSF) und Supervisorin (SG), Trauma- und Psychodramatherapeutin. Studium der Sozialpädagogik an der HSD (damals FH D), Promotion in Erziehungswissenschaften. 2003 bis 2022 angestellt im Psycho-sozialen Zentrum für Geflüchtete e. V., außerdem Forschungs-, Lehr- und Supervisionstätigkeit sowie zahlreiche Veröffentlichungen mit den Schwerpunkten Trauma und Flucht sowie Selbstfürsorge. Aktuell tätig als freiberufliche Supervisorin und Dozentin ([www.zitovision.de](http://www.zitovision.de)).