



So gelingt Selbstfürsorge im Alltag

Achten Sie auf Ihre körperlichen und seelischen Bedürfnisse und lassen Sie sich von Ihrem stressigen Alltag nicht überfordern.

- ☺ **Nehmen Sie Signale ernst:** um zu wissen was man gerade braucht, ist es wesentlich körperliche und emotionale Signale und Bedürfnisse zu spüren. Nehmen Sie sich dafür einen ruhigen Moment Zeit. Bei Beschwerden gilt: nehmen Sie das ernst und lassen Sie diese ärztlich abklären.
- ☺ **Wenn für meine Bedürfnisse keine Zeit ist?** Dann ist es sogar umso wichtiger, auf sich zu achten. Versuchen Sie regelmäßige, kleine Auszeiten einzuplanen (z.B. kurze „Power naps“). Sich selbst im Alltag mit Wertschätzung zu begegnen durch liebevolle, ermunternde Worte (besonders wenn nicht alles klappt) gehören bereits dazu!
- ☺ **Verbindliche und klare Ansagen:** Sprechen Sie klar und verständlich aus, wenn Sie z.B. Zeit für sich brauchen. Je klarer die Organisation und Kommunikation, desto leichter fällt es allen Beteiligten Ihre Auszeiten zur Gewohnheit zu machen. Ihnen fällt es dann auch leichter, vom Alltag und von Sorgen abzuschalten.
- ☺ **Grenzen setzen und öfters mal „Nein“ sagen:** Je früher und ehrlicher man sich die Frage beantwortet „Was kann und will ich leisten?“ desto besser kennt man die eigenen Belastungsgrenzen. Ein freundliches, aber bestimmtes „Nein, ich kann/will nicht...“ bedeutet, dass Sie Ihre Verantwortung über Ihre Gesundheit ernst nehmen und sich wichtig nehmen!
- ☺ **Schlechtes Gewissen?** Fakt ist: je besser man sich selbst erholen kann, desto mehr Kraft hat man! Die Ansprüche an sich selbst sind oft sehr unrealistisch – was müssten Sie alles tun, damit es genug ist? Ihr Leben ist schließlich auch gefüllt mit Verpflichtungen und vor allem eigenen Wünschen und Zukunftsvorstellungen!
- ☺ **Alltagstaugliche „Wohlfühl-Zeit“:** Um abschalten zu können sind Auszeiten optimal, die Regeneration, Ruhe und Entspannung fördern. Bewusste Schritte raus aus dem Alltag und Momente, die nichts mit dem Pflegealltag zu tun haben, verschaffen Ausgleich. Verbinden Sie Ihre Auszeit mit Terminen (z.B. hören Sie Musik beim Warten auf den Arzt). Verbindliche Verabredungen erhöhen auch die Chance, dass man Zeit für sich beanspruchen kann. Gelassenheit und Humor sorgen für Lebensfreude!
- ☺ **Bewusst gesund:** Schauen Sie auf Ihre Gesundheit im Alltag! Genussvolles, ausgewogenes Essen, lustvolle Bewegung und freudige Aktivitäten, kurze Rückzugsmomente und die Pflege von regelmäßigen Kontakten zu guten Freunden oder einem Hobby – wenig Zeit? Die Regelmäßigkeit macht's! So sorgen Sie für seelisches Gleichgewicht! Auch die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung muss an dieser Stelle erwähnt sein!
- ☺ **Nutzen Sie Unterstützungssysteme!** Man muss nicht alles alleine schaffen! Holen Sie sich Hilfe, bevor alles zu viel wird! Diese kann ganz unterschiedlich aussehen und muss nicht nur die Pflege betreffen. Ein regelmäßiger Austausch unter Gleichgesinnten kann bereits entlasten.