

# Die Gerontopsychiatrische Beratung informiert . . .

## Selbstfürsorge – gerade in anstrengenden Zeiten

***Mache jeden Tag einen Menschen glücklich!  
Selbst – wenn dieser Mensch Du selbst bist.  
Vor allem – wenn dieser Mensch Du selbst bist.***  
aus dem Zen-Buddhismus

Täglich kümmern Sie sich mit viel Einsatz und Geduld um Ihren erkrankten Angehörigen und stellen dabei oft eigene Bedürfnisse hinten an. Häufig funktionieren Sie, um Ihre anspruchsvolle Aufgabe zu bewältigen.

Gerade in Phasen, in denen Sie besonders gefordert sind, ist es wichtig, dass Sie sich auch regelmäßig um sich selbst kümmern. Selbstsorge umfasst die geistige, psychische und körperliche Gesundheit und hält Menschen in der Balance. Nur so fühlt man sich ausgeglichen und ist leistungsfähig.

Selbstfürsorge will gelernt sein: Es gibt ja immer wieder etwas, das dringender ist, und das berühmte „Ja, aber...“, hindert Sie daran, etwas für sich selbst zu tun. Die Selbstsorge wird verschoben, auf nachher, auf morgen, auf nächste Woche. Oft bleibt nicht einmal der Gedanke daran, dass man etwas für sich tun wollte!

### **Die Sorge für sich selbst beginnt mit einer veränderten Einstellung:**

Nehmen Sie Ihre eigene Belastung wahr und erkennen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse nach „Eigenzeit“ an. In jeder Pflegesituation gilt es, sich wichtig zu nehmen und das eigene Leben nicht aufzugeben.

Versuchen Sie, in Kontakt mit Ihren eigenen Gefühlen zu bleiben. Auch negative Gefühle wie Wut, Ärger, Frustration, Scham oder Schuldgefühle haben da ihren Platz. Manchmal hilft es, mit einer vertrauten Person darüber zu sprechen oder die Gefühle einem Tagebuch anzuvertrauen. Gerne unterstützen wir Sie auch in einem Gespräch.

Setzen Sie sich mit Ihren inneren Hürden, Hilfe anzunehmen, auseinander, mit Ihrem persönlichen „Ja, aber...“. Das können z.B. Schuld- oder Schamgefühle sein, das mangelnde Vertrauen in Unterstützungsdienste oder die eigene Erschöpfung. Auch hierbei stehen wir Ihnen zur Seite.

Haben Sie Geduld mit sich selbst! Und klopfen Sie sich ruhig im Geiste auch mal anerkennend auf die Schulter. Was Sie alles leisten! Überprüfen Sie gelegentlich Ihre eigenen Ziele und Maßstäbe: Was ist wirklich wichtig? Worauf kann vielleicht auch verzichtet werden? Was belastet Sie am meisten? Was können Sie ändern?

bitte wenden 

## **Für Selbstsorge braucht es Unterstützung durch andere:**

Gewöhnen Sie sich an, nicht alles mit sich selbst auszumachen. Bleiben Sie regelmäßig mit Freunden und Bekannten in Kontakt; Gespräche mit anderen (auch über banale Alltagsdinge) tun den meisten Menschen gut.

Bitten Sie konkret Menschen in Ihrem Umfeld um Hilfe – viele sind dann gerne dazu bereit. Hilfe annehmen ist ein Zeichen von Stärke. Denken Sie daran, sich rechtzeitig zu entlasten, bevor der Tank leer ist. Es ist ein Irrtum zu denken, es gehe ja noch.

Treffen Sie eine für Sie passende Auswahl an ehrenamtlichen und professionellen Unterstützungsangeboten. Bei Fragen dazu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## **Ein paar konkrete Anregungen für kleine Auszeiten:**

Planen Sie die Sorge für sich selbst fest ein. Nur so können Sie Belastungen entgegenwirken oder sogar vorbeugen.

Legen Sie bewusst und regelmäßig Pausen ein und schaffen Sie sich Momente der Entspannung. Entwickeln Sie dafür Rituale: eine Tasse Kaffee, eine kleine Entspannungsübung, ein Gebet. Wichtig ist es auch, gelegentlich ganz aus der Pflegesituation herauszukommen – auch ein Moment im Garten oder am Balkon kann da helfen.

Schreiben Sie sich Notizen mit guten Gedanken auf und heften Sie diese gut sichtbar an den Spiegel oder Kühlschrank, z.B. mit der Botschaft „Ich bin sicher“, „Ich bin stark, wir schaffen das!“ oder „Ich will gut für mich sorgen“.

Denken Sie auch an Ihre eigene Gesundheit, z.B. durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und notwendige Behandlungen. Bewegen Sie sich regelmäßig in der frischen Luft, machen Sie einen Ausgleichsport.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys, für kreativen Ausdruck, Kunst oder Musik. Vielleicht können Ihnen auch ein Gebet oder eine Meditation Ruhe und Gelassenheit schenken.

Wie jeder Mensch verschieden ist, so unterschiedlich sind auch die individuellen Bedürfnisse und die Wege zu den Auszeiten, die Sie sich schenken können:

*.....einige tiefe Atemzüge.....ein Spaziergang am Wasser oder im Wald.....*  
*.....ein Frühstück im Bett.....eine Wohlfühlmassage.....ein Saunabesuch.....*  
*.....ein Stück Schokolade.....ein Besuch im Museum.....*  
*.....gute Gespräche.....ein Kinoabend.....eine innige Umarmung.....*  
*.....in der Erde wühlen.....ein gutes Stück Torte.....*  
*.....ein Wohlfühlbad.....einfach mal Nichtstun.....*