

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Achtsamkeitsübung – Drei Minuten

Diese Übung hat uns Marlies Carbonaro zur Verfügung gestellt. Sie begleitet die Gruppe Achtsamkeit für pflegende Angehörige der Kontaktstelle PflegeEngagement Pankow.

In Zeiten und Situationen die unseren Alltag erschweren, wir mit unseren Gedanken und Sorgen am Tage und vielleicht auch in der Nacht beschäftigt sind, ist es besonders wichtig auf sich gut zu achten und so gut es möglich ist, für sich zu sorgen. Zwischendurch eine kleine Achtsamkeitsübung kann uns helfen Körper und Geist zu entspannen und wieder neue Energie zu sammeln. Wir können so für einige Minuten sorgen, dass unser Stresshormonspiegel sinkt, so dass wir Entspannung empfinden.

1. Bringen Sie die Wahrnehmung in den gegenwärtigen Moment, wenn möglich indem Sie die Augen schließen.

Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich im Moment wahr?

- Körperliche Empfindungen, wie Anspannung, Entspannung, Ruhe, Unruhe, Kälte, Wärme
- Gedanken
- Gefühle und Stimmungen

Nehmen Sie die Empfindungen wahr, ohne diese zu bewerten oder abzulehnen, auch wenn sie unangenehm sind. In diesem Moment darf alles sein wie es ist.

2. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie Ihren Atem nur wahr und beeinflussen Sie ihn nicht. Nehmen Sie auch die Pause zwischen dem Einatmen und Ausatmen wahr. Versuchen Sie alle Muskeln zu entspannen und genießen Sie die Bewegungen beim Ein- und Ausatmen, die Sie spüren können.

Öffnen Sie nun Ihre Augen, strecken Sie sich und klopfen Arme und Beine locker ab.

Pausen-Poesie

(Der Link führt Sie zum Youtube-Kanal von Marlies Carbonaro)

<https://www.youtube.com/watch?v=U8uWlGmfi0g>

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de