

# Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



## Erste Tipps für den Alltag zu Hause

### 1. Miteinander sprechen

Ängste und Sorgen werden kleiner, wenn man sie mit anderen bespricht, denn das Besprechen fördert die Verarbeitung im Gehirn.

### 2. Kontakt suchen

Telefonieren Sie regelmäßig mit Familie und Freunden. Gehen Sie auf den Balkon oder setzen Sie sich ans offene Fenster und beobachten Sie z.B. die Leute auf der Straße.

### 3. Ablenkung

Beschäftigen Sie sich aktiv mit etwas Anderem. Sprechen Sie mal nicht über Corona und wechseln Sie aktiv das Gesprächsthema. Informationsaustausch ist wichtig. Aber man darf auch mal zum Film schalten oder mit der Nachbarin über den neuesten Klatsch und Tratsch sprechen.

### 4. Bewegung

Vor allem bei Ängsten und Grübeln hilft Bewegung. Bei körperlicher Anstrengung sinkt die Anspannung und man ist wieder ausgeglichener.

### 5. Tagesstruktur

Geregelte Aufsteh- und Zu-Bett-Geh-Zeiten helfen. Unterteilen Sie den Tag in Zeitfenster für die Erledigung von Aufgaben und Freizeit. So konzentrieren Sie sich auf den Tagesablauf und es bleibt nicht soviel Platz für Gedanken und Sorgen. Auch geregelte und gesunde Mahlzeiten fördern das Wohlbefinden.

### 6. Kraft schöpfen

Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun! Planen Sie feste Pausenzeiten ein. Gehen Sie einem Hobby nach, machen Sie einen Mittagsschlaf, kochen Sie Ihr Lieblingsessen. Wenn die Situation Ihres zu pflegenden Angehörigen es zulässt, können Sie auch eine Runde spazieren gehen.

### 7. Positive Gedanken

Konzentrieren Sie sich auf Dinge, die gut laufen und auf eigene Stärken. Loben Sie sich selbst. Sicherlich haben Sie diese schwierige Zeit bisher super gemeistert.

## Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

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

Unsere Kontaktdaten findet Ihr unter [www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)