

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Tun Sie sich jeden Tag etwas Gutes – denn Sie sind es wert.

Die häusliche Pflegeverantwortung lässt oftmals wenig Zeit für Sie als die Angehörige, eigene Pläne zu verfolgen. Bestimmt haben Sie aber auch die Erfahrung gemacht, dass schon Kleinigkeiten das Befinden verändern und guttun können. Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit für sich selber und verankern Sie so nach und nach die Gewohnheit, sich selber wichtig zu nehmen und sich selber Gutes zu tun.

Hier einige Beispiele, wichtig ist nicht die Dauer, sondern das regelmäßige Tun!

- Trinken Sie in Ruhe eine wohltuende Tasse Tee oder einen guten Kaffee. Begeben Sie sich dazu an einen Ort in Ihrer Wohnung, den Sie mögen.
- Ruhen Sie sich zwischendurch auf Ihrem Lieblingssessel aus. Oder legen Sie sich kurz auf das Sofa, um auszuruhen.
- Suchen Sie sich beim Einkaufen etwas extra für sich selber aus. Eine besondere Leckerei, die Ihnen schmeckt oder eine schöne Blume, die Sie zu Hause betrachten können. Verwöhnen Sie sich auf diese Art ein bisschen.
- Nehmen Sie mit einem Menschen, den Sie gernhaben, Kontakt auf. Rufen Sie ihn an oder schreiben Sie eine SMS oder eine Karte.
- Hören Sie sich Musik an, die Sie mögen.
- Lesen Sie ein paar Seiten in einem guten Buch, das Sie anspricht.

Es geht bei diesen täglichen Handlungen nicht um die großen Aktionen, sondern um die kleinen Dinge, die unseren Alltag verschönern und bereichern. Stellen Sie täglich Ihre Vorlieben und Wünsche in den Mittelpunkt und lernen Sie auf diese Weise, sich selbst etwas Gutes zu tun. Denn Sie sind es wert.

Ihre Kontaktstelle PflegeEngagement Steglitz-Zehlendorf

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