

# ZEIT FÜR MICH

Die Pflege von Angehörigen mit Demenz kann oft belastend sein. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Du Dir auch bewusst Zeit für Dich nimmst. Nur wenn es Dir selbst gut geht, kannst Du Dich auch gut um jemand anderen kümmern. Wir haben ein paar Vorschläge gesammelt, wie wir und andere pflegende Angehörige selbst für uns sorgen. Und dann bist Du dran: Mach Dir eine "Zeit für mich"-Liste. Mit den Dingen, die Dir gut tun und bei denen Du Kraft und Energie tanken kannst. Das muss nichts Großes sein, wichtig ist es, den ersten Schritt zu machen.



## ENTSPANNEN

Meditation. Yoga. Kurz innehalten. Achtsamkeitsübungen. Einfach die Stille genießen. Wolken schauen. Balkontür auf und kalte Luft spüren. In Ruhe einen Tee trinken. Gebet sprechen. Klopfmassage.



## REFLEKTIEREN

In den Selbstdialog gehen: alle Gedanken aufschreiben, zum Beispiel in einem (Dankbarkeits-) Tagebuch, Brief oder einfach auf einem Zettel, um die Erfahrungen zu reflektieren.



## AKTIV & KREATIV SEIN

Kleine Tätigkeiten aktivieren, die man mag/früher gerne gemacht hat. Hobbys pflegen, am besten mit anderen. Zu Musik tanzen. Sich einen Kino- oder Konzertabend gönnen. Musik oder Handarbeiten machen. Raus in die Natur gehen. Radltour mit Partner. Apfelbaum pflanzen.



## HILFE ANNEHMEN

Ein Helfer-Netzwerk aufbauen: für Deinen Angehörigen (z.B. Tagespflege, Ehrenamtliche) und für Dich (z.B. Selbsthilfegruppe, Sport-Partner suchen). Die eigenen Freundschaften pflegen.

Was hast Du früher gerne gemacht? Was zaubert Dir ein Lächeln ins Gesicht? Schreibe auf, was Du gerne mal wieder machen möchtest. Am besten gleich auch wann und mit wem.

DAS MÖCHTE ICH GERNE MACHEN	WANN	MIT WEM
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....
• .....	.....	.....

**Leben, Lieben, Pflegen - Der Podcast zu Demenz und Familie**

[www.lebenliebenpflegen.de](http://www.lebenliebenpflegen.de)

Autoren: Isabel Hartmann, Anja Kälin, Peggy Elfmann

Konzeption, Design und Umsetzung Worksheets: Isabel Hartmann

