

Kleine Pause, große Wirkung

DÉSIRÉE VON BOHLEN UND HALBACH

„Denk auch an dich“ – das klingt so einfach. Und doch weiß ich aus vielen Gesprächen mit Angehörigen: Genau das ist oft das Schwerste. Wer einen geliebten Menschen mit **Demenz** begleitet, denkt an alles. Plant, organisiert, ist da. Und vergisst sich selbst dabei allzu leicht. Weil keine Zeit bleibt. Oder weil es sich falsch anfühlt, inmitten all der Verantwortung an sich selbst zu denken.

Ja, ich weiß diese gut gemeinten Ratschläge wie „Du musst auch auf dich achten“ oder „Nimm mal eine Auszeit“ kann man oft nicht mehr hören. Momente für sich im übevollen Pflegealltag zu finden, ist fast unmöglich und das schlechte Gewissen nagt auch. Aber: Selbstfürsorge ist kein Luxus und kein Egoismus. Sie ist wichtig für Körper und Seele, für Ihre Kraft und die Fähigkeit, um weiterhin für

jemanden anderen da zu sein. Und sie muss gar nicht mit großen Veränderungen beginnen, es reichen oft kleine Momente. Vielleicht mit einem Atemzug und der Frage: Wie geht es mir eigentlich gerade? Eine kleine Geste, die Ihnen erlaubt, innezuhalten und den momentanen seelischen Zustand zu reflektieren.

Haben Sie einen Lieblingsort bei sich zu Hause, der Ihnen Kraft gibt? Machen Sie sich einen Kaffee, eine Tasse Ihres Lieblingstees und schenken Sie sich fünf Minuten Ruhe. Lassen Radio und Handy aus, seien Sie einfach bei sich und beobachten Sie, was passiert. Tut Ihnen das gut? Meine Kraftquelle ist der Wald. Ein Spaziergang hilft mir, meine Gedanken und Gefühle zu sortieren. Die Geräusche, die Bewegung und die frische Luft schenken mir neue Energie, die ich für meinen Alltag brauche.

Wenn Sie schwer zur Ruhe kommen und sich das Gedankenkarussell unendlich weiterdreht, bietet sich an, diese Gedanken zu Papier zu bringen. Dann ist man sie sozusagen los. Gleichzeitig merkt man, dass mancher Gedanke nicht so schwer wiegt, wie er sich gerade noch angefühlt hat. Wenn Ihnen diese Methode zusagt, können Sie auch eine Art Tagebuch führen und das Aufschreiben zur Routine machen. Um pflegende Angehörige im herausfordernden Alltag immer wieder daran zu erinnern, sich selbst nicht zu vergessen, haben wir von **Desideria** den Leitfaden „Denk auch an dich“ geschrieben mit Tipps und Hilfestellungen aus unserer täglichen Arbeit. Schauen Sie doch mal rein, wenn Sie auf der Suche nach weiteren Impulsen, praktischen Übungen und Wissensnuggets sind. Infos dazu finden Sie auf unserer Website www.desideria.org.

Désirée von Bohlen und Halbach ist Gründerin und Vorstandsvorsitzende des **Desideria** e.V.

