

## Einen Selbstsorgeplan erstellen

### Denkanstoß:

Es ist wichtig, über sich selbst in der Rolle des Pflegenden und Betreuenden nachzudenken.

- Was tut mir in meiner Situation gut?
- Was kann ich tun?

Vorschläge zur individuellen Auswahl.

Wählen Sie aus: Stellen Sie aus den **folgenden Möglichkeiten** einen Selbstsorgeplan für zu Hause und einen für den Betrieb zusammen. Dieser sollte nach Möglichkeit mit einem/r Pflegeberater/in besprochen werden. Das sollten Sie ansprechen:

- Selbstsorge direkt von Anfang an einplanen
- Grenzen ziehen und lernen, „nein“ zu sagen
- Zeit gut einteilen
- Hilfe einplanen und annehmen
- Entlastung für zu Hause:

mit Hilfe der Mitarbeiter der Pflegeberatungsstelle des Pflegestützpunktes

- Individuelle Netzwerke erstellen
- Eine gute Organisation:

von Anfang an einen Tages-/ Wochenplan erstellen, in dem Maßnahmen zur Selbstsorge berücksichtigt sind

### Was Sie täglich zu Hause für sich tun können:

- „Stopp“ sagen, wenn belastende oder unpassende Gedanken aufkommen:

und diese auf einen anderen Zeitpunkt verschieben. Diesen Zeitpunkt auch tatsächlich wahrnehmen und den belastenden Gedanken Raum geben, um auf eine Lösung zu kommen. Falls keine Lösung möglich ist, den Gedanken nicht bewerten, wahrnehmen

und ihn wie eine Wolke am Himmel ziehen lassen und die Aufmerksamkeit anschließend wieder auf die Atmung legen.

Schaffen Sie sich Inseln im Alltag.

Gehen Sie achtsam mit sich um:

- im Garten bewusst die Schönheit der Natur wahrnehmen und genießen
- in Ruhe Kaffee/Tee trinken
- ein Buch lesen
- eine handyfreie Zone einrichten
- sich Zeit fürs „Nichtstun“ nehmen
- eine [Achtsamkeitsübung](#) ausführen, z. B. eine Gehmeditation

Allgemein gilt:

Tätigkeiten, die Pflegebedürftige noch selbstständig erledigen können, sollte man sie allein machen lassen – auch wenn es länger dauert oder sie es nur mit einer Anleitung schaffen.

**Was Sie im Laufe der Zeit einplanen können:**

- Sozialkontakte pflegen
- aktive und ruhige Pausen einlegen
- regelmäßig entspannen
- Entspannungskurse besuchen
- Fitnesskurse/Gymnastikkurse belegen
- einem Hobby nachgehen
- längerfristige Auszeiten (Urlaub) planen