

## **Wichtige Aspekte für einen Selbstsorgeplan für pflegende Beschäftigte**

### **Denkanstoß**

Das sollten Sie dem pflegenden Beschäftigten sagen:

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

- Was tut Ihnen in Ihrer Situation gut?
- Was können Sie tun?

### **Vorschläge zur individuellen Auswahl**

Unterstützen Sie gegebenenfalls den pflegenden Beschäftigten bei seiner Auswahl.

Erstellen Sie aus den **folgenden Aspekten** einen Selbstsorgeplan sowohl für zu Hause als auch für den Betrieb. Dieser sollte nach Möglichkeit mit einem/r Pflegeberater/in besprochen werden. Diese kennen die Angebote vor Ort.

### **Themen:**

Warum Selbstsorge direkt von Anfang an einplanen?

Grenzen ziehen und lernen, „nein“ zu sagen!

Wie teile ich meine Zeit richtig ein?

Hilfe einplanen und annehmen!

Wer entlastet mich zu Hause?

### **Organisation:**

Individuelle Netzwerke erstellen

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

Erstellen Sie Netzwerke und Tagespläne, die anschließend auch mit dem Pflegeberater/-in der Pflegeberatungsstelle bzw. des Pflegestützpunktes besprochen werden sollte.

### **Weisen Sie daraufhin, was Sie bei belastenden Gedanken 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, ihn wie eine

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

**Besprechen Sie auch was pflegende Beschäftigte täglich zu Hause für sich tun können.**

**Lassen Sie sie aussuchen, was ihnen gut täte, beispielsweise:**

Schaffen Sie sich Inseln im Alltag.

Gehen Sie achtsam mit sich um, so zum Beispiel:

- 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

**Besprechen Sie auch, was sie im Laufe der Zeit einplanen könnten, beispielsweise:**

Sozialkontakte pflegen

Aktive und ruhige Pausen einlegen

Regelmäßig entspannen

Entspannungskurse besuchen

Fitnesskurse/Gymnastikkurse belegen

Einem Hobby nachgehen

Längerfristige Auszeiten (Urlaub) planen

Einen Pflegekurs besuchen

An einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige teilnehmen

Geben Sie folgenden Tipp weiter!

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.

## **Im Betrieb**

**Besprechen Sie mit den pflegenden Beschäftigten, die folgenden Punkte zur Unterstützung der Selbstsorge im Betrieb:**

Betriebliche Angebote aus dem BGM wahrnehmen

Prüfen, was am eigenen Arbeitsverhalten verändert werden kann (z. B. welche Termine, Tätigkeiten sind wirklich notwendig und welche können gestrichen werden)

Aktive und passive Pausen einlegen

Wenn möglich, auch mal nein sagen

Sozialkontakte pflegen

Auszeiten und Urlaub planen