

Pause machen von der Pflege

Wie pflegende Angehörige die Balance zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge finden.



Jeder Mensch besitzt eine innere Stärke! Diese braucht er nicht nur in Gefahren- oder anderen Extremsituationen. Auch der Alltag fordert uns oftmals gewaltig heraus - in schwierigen Momenten im Job, im Straßenverkehr, beim Einkaufen, unter Freunden oder in der Familie. Und gerade Sie als Pflegende*r kennen schwierige Situationen, in denen Sie auf Ihre innere Stärke angewiesen sind. Häufig wird sie ganz automatisch aktiviert, wenn es der Moment erfordert. Aber was kann ich für mich tun, um sie zu erhalten? Eine Möglichkeit ist, sich ihrer Anwesenheit immer bewusst zu sein, jeden Tag. Sie nicht zu verschwenden ist ebenfalls wichtig. Schaffen Sie sich Ihre Freiräume, grenzen Sie sich ab, wenn auch nur für ein paar Minuten. Laden Sie Ihren „Stärke-Akku“ regelmäßig auf.

Kraft tanken

Als Pflegende*r besitzen Sie eine ganz besondere Stärke. Aufopfernd und geduldig kümmern Sie sich um eine oder mehrere pflegebedürftige Menschen und stellen eigene Bedürfnisse hinten an. Sie funktionieren. Damit Sie stark bleiben und Ihrer anspruchsvollen Aufgabe mit Schwung, aber auch mit Ruhe und Gelassenheit entgegengehen können, machen Sie regelmäßig Pause.

Eine Pflegesituation kann über einen langen Zeitraum bestehen. Das stellt an Sie als Pflegenden hohe Anforderungen. Der Pflegealltag ist oft fordernd und anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung die Waage halten.

Zeit für sich

Wenn Sie mal über Ihren Alltag nachdenken, an was denken Sie zuerst? Der Wecker klingelt. Die Nacht war unruhig. Sie stehen auf. Ihr*e zu Pflegende*r fordert direkt Ihre ganze Aufmerksamkeit. Das ist für Sie ganz selbstverständlich.

Doch vergessen Sie sich selbst nicht zwischen all Ihren Pflichten. Machen Sie sich Angebote, auf die Sie sich freuen können. Kleine Auszeiten. Eine kurze Meditation, ein paar Minuten an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder Kaffee, die nächsten zehn Seiten in dem Buch, das Sie gerade lesen, ein kurzes Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund. Finden Sie etwas, was Ihnen Freude bringt und Sie entspannt.

Gutes Miteinander

Ruhe und Gelassenheit wirken sich positiv auf das Miteinander in der Pflegesituation aus. Der Gesundheitszustand Ihrer*s Pflegebedürftigen und sein Unterstützungsbedarf verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Sie müssen sich auf die sich damit verändernden Bedürfnisse einstellen und gemeinsam mit Ihrer*m Pflegebedürftigen immer wieder Lösungen für diese Herausforderungen finden. Es ist wichtig, dass Sie den*die Pflegebedürftige*n soweit dies möglich ist, einbinden und ihn*sie in seiner*ihrer Selbstständigkeit stärken, um diese so lange wie möglich zu erhalten.

Versuchen Sie sich in den pflegebedürftigen Menschen hineinzusetzen. Das kann Ihnen dabei helfen, den Pflegealltag für sich selbst und den Pflegebedürftigen so angenehm wie möglich zu gestalten.

