



Co-funded by
the European Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung der Autor:innen wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



ARBEITSBUCH ZUR ENTWICKLUNG EINES SELBSTFÜRSORGEPLANS





**Co-funded by
the European Union**

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Partner

- BEHÖRDE FÜR ARBEIT, GESUNDHEIT, SOZIALES, FAMILIE UND INTEGRATION HAMBURG – Deutschland | www.hamburg.de/sozialbehoerde (Koordination)
- DEVELOPMENT CENTRE OF THE HEART OF SLOVENIA – Slowenien | <https://srce-slovenije.si/>
- ANZIANI E NON SOLO – Italien | www.anzianienonsolo.it
- VIVES – Belgien | www.vives.be
- KMOP – Griechenland | www.kmop.gr

Autor

- Development Centre of the Heart of Slovenia, Slowenien



Inhalt

Einführung	3
1. Was ist Selbstfürsorge und warum ist sie wichtig	4
1.1 Forschung und Einblicke	5
1.2 Die wichtigsten Tipps und Empfehlungen	6
1.3 Ihr persönlicher Plan zur Selbstfürsorge	9
2. Physische Selbstfürsorge	10
2.1 Nützliche Tipps zur physischen Selbstfürsorge	10
2.2 Hilfsmittel, Übungen und Techniken zur physischen Selbstfürsorge	11
3. Psychische und emotionale Selbstfürsorge	13
3.1 Nützliche Tipps zur psychischen und emotionalen Selbstfürsorge	13
3.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken zur psychischen und emotionalen Selbstfürsorge	15
4. Soziale Selbstfürsorge	21
4.1 Nützliche Tipps für die soziale Selbstfürsorge	21
4.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken zur sozialen Selbstfürsorge	22
5. Auszeiten nehmen	25
5.1 Nützliche Tipps für die Freizeitgestaltung	25
5.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken für die Freizeitgestaltung	26
6. Erstellung eines eigenen Plans zur Selbstfürsorge	31
6.1 Nützliche Tipps für die Erstellung eines eigenen Selbstfürsorgeplans	32
6.2 Werkzeuge und Methoden für die Erstellung eines eigenen Plans zur Selbstfürsorge	32



Einführung

Wir möchten Ihnen das **Arbeitsbuch "Selbstfürsorge für pflegende Angehörige demenzkranker Menschen"** vorstellen! Dieses Arbeitsbuch wurde gemeinsam mit den Partnern des SupportCARE-Projekts entwickelt, um pflegenden Angehörigen auf ihrem Weg zu einer besseren psychischen und physischen Gesundheit durch die Praxis der Selbstfürsorge zu unterstützen. Auf diesen Seiten finden Sie wertvolle Hilfsmittel, Tipps und Beispiele für die Ausübung der Selbstfürsorge sowie eine Anleitung zur Erstellung Ihres persönlichen Selbstfürsorgeplans. Diese sechs Themenbereiche umfasst das Arbeitsbuch:

1. Was ist Selbstfürsorge und warum ist sie wichtig?
2. Physische Selbstfürsorge
3. Psychische und emotionale Selbstfürsorge
4. Soziale Selbstfürsorge
5. Sich Zeit für die Freizeit nehmen
6. Erstellung eines eigenen Plans zur Selbstfürsorge

Den Verfassern dieses Arbeitsbuches ist bewusst, dass pflegenden Angehörigen sehr häufig die Ressourcen fehlen, sich auch um das eigene Wohlergehen zu kümmern. Trotzdem soll dieses Arbeitsbuch Ihnen ein möglichst hilfreicher Begleiter sein und Anstoß geben, die aufgeführten Instrumente und Übungen bei Gelegenheit auszuprobieren.



1. Was ist Selbstfürsorge und warum ist sie wichtig

Selbstfürsorge ist eine ganzheitliche Praxis, bei der wir **uns** bewusst **um unser physisches, emotionales und psychisches Wohlbefinden kümmern**. Sie ist ein proaktiver Ansatz zum Erhalt des Gleichgewichts in unserem Leben. Indem wir uns um uns selbst kümmern, gehen wir aktiv auf unsere eigenen Bedürfnisse ein. Das verbessert wiederum unsere Fähigkeit, für andere zu sorgen.

Die Selbstfürsorge umfasst verschiedene Dimensionen, die alle eine wichtige Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden spielen. **Physische Selbstfürsorge** beinhaltet die Pflege unserer physischen Gesundheit durch Praktiken wie Bewegung, richtige Ernährung, ausreichenden Schlaf und regelmäßige ärztliche Untersuchungen. Die **psychische und emotionale Selbstfürsorge** konzentriert sich auf die Förderung unseres geistigen und emotionalen Wohlbefindens durch Praktiken der Stressbewältigung, Achtsamkeit, Meditation, Selbstreflexion und die Suche nach Unterstützung bei Bedarf. Die **soziale Selbstfürsorge** betont die Bedeutung gesunder Beziehungen, das Setzen von Grenzen und die Suche nach sozialer Unterstützung durch Freunde, Familie oder Selbsthilfegruppen.

Freizeit und Erholung sind ebenfalls wichtige Aspekte der Selbstfürsorge. Die Beschäftigung mit Aktivitäten, die uns Freude und Entspannung bringen, ist wichtig, um Energie aufzuladen und für die persönliche Entfaltung.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Selbstfürsorge eine sehr persönliche Angelegenheit ist. Was für die eine funktioniert, muss nicht für den anderen gelten. Deshalb ist es **wichtig, dass wir unseren Selbstfürsorgeplan auf unsere individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Umstände abstimmen**. Indem wir Hindernisse und Herausforderungen erkennen und angehen, die unsere Selbstfürsorge behindern, können wir Wege für ein verbessertes Wohlbefinden einschlagen. Hindernisse können beispielsweise Schuldgefühle, Zeitmangel oder externe Verpflichtungen sein.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das **Verständnis des Konzepts der Selbstfürsorge die Grundlage für die Anerkennung seiner Bedeutung in Ihrem Leben als pflegende:r Angehörige:r bildet**. Indem Sie sich die Selbstfürsorge zu eigen machen und ihre verschiedenen Dimensionen in Ihre tägliche Routine einbeziehen, können Sie Ihr Wohlbefinden fördern, Ihre Angehörigen besser versorgen und ein gesundes und erfülltes Leben führen. Denken Sie daran, dass **Selbstfürsorge** nicht egoistisch ist – sie **ist ein notwendiger Bestandteil einer effektiven und belastbaren Pfllegetätigkeit**.



Wenn Sie Selbstfürsorge priorisieren, tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern verbessern auch **die Qualität der Pflege, die Sie Ihren Angehörigen zukommen lassen**. Wenn Sie sich um Ihr eigenes Wohlbefinden kümmern, sind **Sie besser gerüstet, um die Herausforderungen** der Pflege zu meistern und **ein gesundes Gleichgewicht in Ihrem Leben zu wahren**. Selbstfürsorge kann helfen, Stress zu reduzieren, Burnout zu verhindern, das emotionale Wohlbefinden zu verbessern und die allgemeine Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.

1.1 Forschung und Einblicke

Vor der Erstellung dieses Arbeitsbuches, wurde sich mit verschiedenen Aspekten der Selbstfürsorge beschäftigt. Themen wie die Frage, was Selbstfürsorge bedeutet, warum sie wichtig ist und wie sie in verschiedene Bereiche Ihres Lebens integriert werden kann, wurden untersucht. Diese Recherchen hat wertvolle Erkenntnisse geliefert, die die Grundlage für dieses Arbeitsbuch bilden.

Darüber hinaus wurde in allen Partnerländern Umfragen bei pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz durchgeführt, um ein besseres Verständnis für deren derzeitige Selbstfürsorgepraktiken zu gewinnen und ihre Bedürfnisse zu ermitteln. Diese Umfragen haben es ermöglicht das Workbook auf die spezifischen Herausforderungen und Anforderungen der Pflegenden in den verschiedenen Kontexten zuzuschneiden.

Analyse einer Umfrage unter pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz

Insgesamt 130 pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz aus Deutschland, Belgien, Slowenien, Italien und Griechenland nahmen an einer Befragung des SupportCARE-Projektes teil. Die Antworten auf die Umfrage zeigen ein breites Spektrum an Bedürfnissen, was die Vielfalt und Komplexität der Pflegeerfahrungen verdeutlicht. In den Partnerländern wurden folgende gemeinsame Themen sichtbar:

- **Professionelle Unterstützung:** Viele Angehörige äußern den Wunsch nach professioneller Unterstützung für sich selbst und für die Demenzkranken.
- **Entlastungspflege:** Eine beträchtliche Anzahl von Angehörigen benötigen eine zeitweilige Entlastung.



- **Finanzielle Unterstützung:** Die finanzielle Belastung, die mit der Pflege verbunden ist, wurde in den Antworten deutlich. Die Angehörigen äußern den Bedarf an finanzieller Unterstützung zur Deckung von medizinischen Kosten, Unterstützungsdiensten und Kosten für die Kurzzeitpflege.
- **Information und Bildung:** Pflegende Angehörige äußern den Wunsch nach Zugang zu umfassenden Informationen und Bildungsressourcen über Demenzpflege.
- **Emotionale Unterstützung:** Die Pflegearbeit fordert den Pflegenden emotional viel ab. Viele Angehörige äußerten daher den Wunsch nach emotionaler Unterstützung.

Die Antworten der Angehörigen zeigen eine Vielzahl von Bewältigungsmechanismen auf, die genutzt werden, um den Stress im Zusammenhang mit ihren Pflegeaufgaben zu bewältigen. Zu den häufigsten Techniken und Aktivitäten gehören:

- **Körperliche Betätigung:** Körperliche Aktivitäten wie Gymnastik, Yoga, Spazierengehen oder Schwimmen eignen sich hervorragend zum Stressabbau.
- **Hobbys und Freizeitaktivitäten:** Viele Angehörige betonen, wie wichtig es ist, Hobbys und Freizeitaktivitäten nicht zu vernachlässigen.
- **Soziale Unterstützung:** Der Kontakt zu Freunden, Familienangehörigen und Selbsthilfegruppen für Pflegende bietet emotionalen Trost und Gesellschaft.
- **Meditation und Achtsamkeit:** Praktiken wie Meditation, tiefes Atmen und Achtsamkeit werden als wirksame Instrumente zur Stressbewältigung und zur Förderung der Entspannung genutzt.

Gemeinsame Analysen und länderspezifische Analysen sind in den Anhängen dieses Dokuments zu finden.

1.2 Die wichtigsten Tipps und Empfehlungen

Schaffen Sie den nötigen Raum für Selbstfürsorge: Sich Zeit für die Selbstfürsorge zu nehmen, ist für viele Pflegende herausfordernd. Hier sind einige Schritte, die pflegenden Angehörigen helfen können, Raum für Selbstfürsorge zu schaffen:

- **Erkennen Sie die Wichtigkeit der Selbstfürsorge an:** Erkennen Sie, dass es nicht egoistisch ist, sich um sich selbst zu kümmern. Es ist notwendig, um Ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten und Ihre demenzkranken Angehörigen besser pflegen zu können.



- **Suchen Sie Unterstützung:** Zögern Sie nicht, Familienmitglieder, Freunde oder Selbsthilfegruppen um Hilfe zu bitten. Ein Netzwerk von Menschen, die Sie verstehen und Ihnen helfen können, kann Ihnen helfen, Pausen zu machen und sich um sich selbst zu kümmern.
- **Planen und Organisieren:** Planen Sie regelmäßige Pausen ein und stellen Sie einen Tages- oder Wochenplan auf, der Zeit für Selbstfürsorgeaktivitäten enthält (Selbstfürsorgeplan). Halten Sie sich so oft wie möglich an diesen Plan, um sicherzustellen, dass Sie genügend Zeit für sich selbst haben.
- **Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten der Kurzzeitpflege:** Dabei handelt es sich um Dienste, die eine vorübergehende Betreuung für die demenzkranke Person anbieten und Ihnen eine Pause von Ihren Betreuungsaufgaben ermöglichen.
- **Setzen Sie Grenzen:** Legen Sie mit Familienmitgliedern, Freunden und sogar der demenzkranken Person klare Grenzen fest, was Ihre Rolle als Betreuer:in und Ihr Bedürfnis nach persönlicher Zeit angeht.
- **Delegieren Sie Zuständigkeiten:** Wenn möglich, delegieren Sie bestimmte Pflegeaufgaben an andere, damit Sie mehr Zeit für sich selbst haben.
- **Bildung und Kompetenzentwicklung:** Ziehen Sie die Teilnahme an Workshops oder Schulungen zum Thema Demenzbetreuung in Betracht. Die Aneignung von Wissen und Fähigkeiten kann Ihr Selbstvertrauen und Ihre Resilienz als Pflegeperson stärken.
- **Fachleute konsultieren:** Wenden Sie sich an medizinische Fachkräfte oder Berater:innen, um über Ihre Herausforderungen und Gefühle zu sprechen. Sie können Ihnen wertvolle Ratschläge und emotionale Unterstützung geben.
- **Respektieren Sie Ihre Grenzen:** Kennen Sie Ihre Grenzen und schätzen Sie realistisch ein, was Sie bewältigen können. Überforderung kann zu starken Erschöpfungszuständen führen, daher ist es wichtig, realistische Erwartungen zu haben.
- **Üben Sie sich in Verständnis für sich selbst:** Seien Sie freundlich zu sich selbst und vermeiden Sie Selbstkritik. Verstehen Sie, dass die Pflege eine Herausforderung sein kann, und dass es in Ordnung ist, sich manchmal überfordert zu fühlen.

Bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (z.B. Psychotherapie): Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige die Anzeichen einer emotionalen Notlage erkennen und professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn andere Selbstfürsorgemaßnahmen nicht greifen. Individuelle Therapien oder Beratungsgespräche, die auf die besonderen Herausforderungen der Pflege von Demenzkranken zugeschnitten sind, können für das



allgemeine Wohlbefinden der Pflegenden von großem Nutzen sein. Achten Sie auf die folgenden Gefühle und suchen Sie professionelle Hilfe:

- Überwältigender Stress und ein Gefühl von emotionaler Leere
- Anhaltende Traurigkeit
- Ängste und übermäßige Sorgen
- Angespannte Beziehungen zum Pflegebedürftigen oder anderen Familienmitgliedern
- Schuldgefühle oder Ressentiments
- Einsamkeit und Isolation
- Schwierigkeiten bei der Anpassung an Rollenveränderungen
- Trauer und Verlustgefühl
- Allgemeine Depressionsskala (ADS) zur Selbstbeurteilung der Beeinträchtigung durch depressive Symptome

Suche nach finanzieller Unterstützung: Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz können unter verschiedenen Umständen Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben. Es ist wichtig zu wissen, dass die Verfügbarkeit und die Kriterien für eine solche Unterstützung je nach Land und Region unterschiedlich sein können. Pflegende Angehörige sollten sich über die in ihrer Region verfügbaren Möglichkeiten informieren und sich bei den entsprechenden Organisationen oder Behörden nach einer möglichen finanziellen Unterstützung erkundigen. Hier sind einige mögliche Szenarien, in denen pflegende Angehörige finanzielle Unterstützung erhalten können:

- **Pflegeversicherung:** In einigen europäischen Ländern können Pflegeversicherungspolice bestimmte Pflegekosten abdecken, auch solche, die im Zusammenhang mit der Pflege von Demenzkranken entstehen.
- **Leistungen bei Invalidität:** Wenn die demenzkranke Person eine anerkannte Behinderung hat, haben Pflegepersonen, sofern sie privat versichert sind, möglicherweise Anspruch auf Zusatzleistungen.
- **Arbeitgeberleistungen:** Einige Arbeitgeber bieten Unterstützungsleistungen für pflegende Angehörige, flexible Arbeitsregelungen oder Hilfsprogramme für Angestellte an, die pflegenden Angehörigen helfen können, Arbeit und Pflegeaufgaben unter einen Hut zu bringen. Das Bundesministerium für Gesundheit bietet hierzu weitere Informationen.
- **Örtliche Wohlfahrtsverbände und gemeinnützige Organisationen:** Verschiedene Wohltätigkeitsorganisationen und Non-Profit-Organisationen bieten finanzielle



Unterstützung, Zuschüsse oder Dienstleistungen an, die speziell auf die Betreuung von Demenzkranken zugeschnitten sind. Für Hamburg sind hier bspw. die Pflegestützpunkte in den Bezirken zu nennen, die „Angehörigenhilfe Demenz für Hamburg“ (<https://www.angehoerigenhilfe.de>) und die Alzheimer Gesellschaft (<https://www.alzheimer-hamburg.de>).

- **Rentensysteme:** Einige Rentensysteme können Bestimmungen für Pflegekräfte enthalten, die es ihnen ermöglichen, während der Pflegezeit Leistungen zu erhalten.

1.3 Ihr persönlicher Plan zur Selbstfürsorge

In diesem Arbeitsbuch stellen wir Ihnen eine Reihe von Hilfsmitteln, Techniken, Praktiken oder Übungen vor, die Sie auf Ihrem Weg zur Selbstfürsorge unterstützen können. Diese Hilfsmittel wurden sorgfältig zur Unterstützung verschiedener Aspekte der Selbstfürsorge ausgewählt. Wir geben Ihnen kurze Beschreibungen und Anleitungen, wie Sie diese Hilfsmittel effektiv nutzen können, um Ihre Selbstfürsorgepraxis zu verbessern.

Der **Hauptzweck** dieses Arbeitsbuchs besteht darin, **Sie bei der Erstellung Ihres eigenen Plans zur Selbstfürsorge anzuleiten**. Wir verstehen, dass Selbstfürsorge ein höchstindividueller Prozess ist, der von Ihren Vorlieben, Überzeugungen, Ihrem kulturellen Hintergrund und Ihrem sozialen Umfeld beeinflusst wird. Daher folgt das Arbeitsbuch einem schrittweisen Ansatz, der Sie in die Lage versetzt, einen Selbstfürsorgeplan zu erstellen, der auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Umstände abgestimmt ist.

Am Ende dieses Arbeitsbuchs werden Sie **einen umfassenden Plan zur Selbstfürsorge entwickelt haben**, der verschiedene Dimensionen Ihres Wohlbefindens abdeckt. Sie werden Instrumente kennenlernen, neue Praktiken und Techniken erlernen und erfahren, wie Sie Ihre **physischen, psychischen/emotionalen, sozialen und Ihre Freizeitbedürfnisse** effektiv pflegen können.

Wir möchten Sie ermutigen, sich aktiv mit den Lerninhalten, Arbeitsblättern und Übungen zu beschäftigen, die in jedem Abschnitt angeboten werden. Nehmen Sie sich die Zeit, **über Ihre derzeitige Selbstfürsorgepraxis nachzudenken, sich sinnvolle Ziele zu setzen und Aktivitäten zu identifizieren, die Ihnen Freude und Erfüllung bringen**. Denken Sie daran, dass Selbstfürsorge eine kontinuierliche Reise ist. Dieses Arbeitsbuch soll Sie bei jedem Schritt auf diesem Weg unterstützen



2. Physische Selbstfürsorge

Das physische Wohlbefinden ist von großer Bedeutung, da es die Grundlage für andere Aspekte der Selbstfürsorge bildet.

Physische Selbstfürsorge ist ein aktiver Entscheidungsprozess und erfordert, auf **die Signale des Körpers zu achten und angemessen darauf zu reagieren**. Zur physischen Selbstfürsorge gehört auch, Anforderungen und Stressfaktoren zu bewerten und zu bewältigen. Wenn es notwendig und möglich ist, können Veränderungen den Stress reduzieren und das Wohlbefinden fördern. Außerdem geht es darum, persönliche Ressourcen aufzubauen und im Alltag bewusst zu nutzen.

Die physische Selbstfürsorge beinhaltet drei wesentliche Elemente: **den Körper wertschätzen, seinen Zustand und seine Bedürfnisse ernst nehmen und aktiv zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen**. Die Gestaltung der Selbstfürsorge sollte auf die individuelle Lebenssituation und die Erfahrungen jedes Einzelnen zugeschnitten sein. Es gibt zwar keine allgemeingültigen Empfehlungen, doch sind die Erfüllung der Grundbedürfnisse wie **gesunde Ernährung, ausreichender Schlaf, Bewegung** und **Körperpflege** wichtige Orientierungspunkte.

2.1 Nützliche Tipps zur physischen Selbstfürsorge

- *Treiben Sie regelmäßig Sport:* Bauen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Tagesablauf ein, um Ihre physische Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen. Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und die Ihren Fähigkeiten entsprechen.
- *Üben Sie Entspannungstechniken:* Integrieren Sie Entspannungstechniken in Ihre tägliche Routine, wie z.B. tiefe Atemübungen und progressive Muskelentspannung.
- *Gehen Sie regelmäßig spazieren:* Machen Sie es sich zur Gewohnheit, kurze Spaziergänge zu machen, vor allem nach den Mahlzeiten oder in der Mittagspause. Spazieren gehen fördert nicht nur die Verdauung, sondern bietet auch Abwechslung von den Pflegeaufgaben und ermöglicht es Ihnen neue Energie zu tanken.
- *Gesunde Ernährung:* Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.



- *Ausreichend Schlaf:* Schaffen Sie eine konsequente Schlafroutine und eine schlaffreundliche Umgebung, um erholsamen Schlaf zu fördern und sich zu regenerieren.
- *Sonnenlicht:* Verbringen Sie Zeit im Freien, um von der Sonneneinstrahlung zu profitieren. Sonnenlicht hilft bei der Vitamin-D-Synthese und spielt eine Rolle bei der Regulierung der Stimmung.

2.2 Hilfsmittel, Übungen und Techniken zur physischen Selbstfürsorge

Name des Tools:	Apps zur Verbesserung der Schlafqualität
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Die Apps zielen darauf ab, die Qualität des Schlafs zu verbessern und gesunde Gewohnheiten zu schaffen.
Kurze Beschreibung des Werkzeugs:	Viele Apps enthalten unter anderem unterstützende Abendroutinen, Gute-Nacht-Geschichten und weitere Tipps für einen besseren Schlaf.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	Gute Erholung ist wichtig für das geistige Wohlbefinden und die physische Gesundheit. Guter Schlaf hilft, produktiver zu sein, die Kreativität zu steigern, ein gesundes Gewicht zu halten oder Heißhungerattacken zu vermeiden.
Quelle:	Suchen Sie in Ihrem App-Store nach einer App für besseren Schlaf.

Name der Übung:	Essen Sie Gemüse
Zielsetzung/Zweck der Übung:	Eine Orientierung darüber, was bei einer gesunden Ernährung zu beachten ist.
Beschreibung mit Anleitung:	Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag mindestens 400g Gemüse essen. Für mehr Abwechslung sollten Sie gelegentlich neue Gerichte ausprobieren mit Gemüse, das Sie noch nie gegessen haben.
Auswirkungen und Nutzen der Übung:	Gemüse ist der wichtigste Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Es enthält viele Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien.
Quelle:	Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Name der Übung:	Wasserflasche mit Zeitskala
Zielsetzung/Zweck der Übung:	Erinnerung daran, ausreichend Wasser zu trinken und hydriert zu bleiben.
Beschreibung mit Anleitung:	Die Skala auf der Flasche erinnert daran Ihren Wasserhaushalt im Blick zu behalten. Sie hilft zu berechnen, wie viel Wasser Sie pro Tag brauchen und erinnert Sie daran, regelmäßig zu trinken.
Auswirkungen und Nutzen der Übung:	Einfache Anwendung, minimale Änderung der Gewohnheiten mit großer Wirkung, da der Wasserhaushalt enorme Auswirkungen auf die physische Gesundheit haben kann.
Quelle:	Sie können entweder Ihre eigene durchsichtige Wasserflasche markieren oder eine Flasche mit einer aufgedruckten Zeitskala kaufen.



3. Psychische und emotionale Selbstfürsorge

Die Pflege von Angehörigen kann anstrengend und belastend sein und Sie auf allen Ebenen beeinträchtigen. Untersuchungen zeigen, dass die Unterstützung pflegebedürftiger Familienmitglieder **Ihre Lebensqualität und insbesondere Ihre psychische Gesundheit** erheblich beeinträchtigen kann. Die Belastung kann im schlimmsten Fall zu Angstzuständen, Depressionen und Einsamkeit führen und sich auch in körperlichen Symptomen äußern.

Bewältigungs- und Anpassungsstrategien wirken Ihrer psychischen und emotionalen Erschöpfung entgegen. Zeit für emotionale und psychische Selbstfürsorge zu finden, ist herausfordernd und gleichzeitig unerlässlich. Die Einbeziehung von Praktiken wie **Meditation, Reflexion** und **Naturerlebnisse** können die dringend benötigte Unterstützung bieten. Durch die Pflege der emotionalen, psychischen oder spirituellen Selbstfürsorge, können Sie **Ihre allgemeine Gesundheit** und Ihre **Zufriedenheit verbessern** und ein Gleichgewicht zwischen der Unterstützung Ihrer Lieben und der Fürsorge für sich selbst finden.

3.1 Nützliche Tipps zur psychischen und emotionalen Selbstfürsorge

- *Unterdrücken oder ignorieren Sie Ihre Gefühle nicht:* Erkennen Sie Ihre Gefühle an und drücken Sie sie aus. Angst, Traurigkeit, Furcht und Frustration sind normale Reaktionen auf anspruchsvolle Situationen.
- *Verstehen Sie Ihre emotionalen Bedürfnisse:* Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse, um Ihr Wohlbefinden inmitten schwieriger Umstände zu erhalten.
- *Grenzen setzen:* Legen Sie Grenzen zwischen der Pflege und anderen Aufgaben fest und halten Sie sie ein, um Erschöpfung vorzubeugen. Vernachlässigen Sie keine wichtigen Beziehungen in Ihrem Leben.
- *Führen Sie positive Selbstgespräche:* Üben Sie sich in Verständnis für sich selbst und sprechen Sie positiv mit sich selbst, um Ihr emotionales Wohlbefinden zu verbessern.



- *Nehmen Sie sich Zeit für Ruhe:* Nehmen Sie sich Zeit, um sich auszuruhen und neue Energie zu tanken, um die emotionale Gesundheit zu verbessern.
- *Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie kontrollieren können, und akzeptieren Sie, was Sie nicht kontrollieren können:* Suchen Sie Unterstützung durch Beratung, professionelle Hilfe oder Selbsthilfegruppen.
- *Meditieren:* Beruhigen Sie Ihren Geist, bauen Sie Stress ab und finden Sie inneren Frieden durch Meditation.
- *Treten Sie in Kontakt mit der Natur:* Verbringen Sie Zeit in der Natur, um den Kopf freizubekommen. Studien haben gezeigt, dass der Aufenthalt in der Natur und hier insbesondere in Wäldern den Spiegel des Stresshormons Cortisol senken kann.
- *Websites aufsuchen:* Erkunden Sie Artikel, Videos und andere Ressourcen im Bereich Selbstfürsorge und Gesundheit, um an Ihrem Wachstum und Wohlbefinden zu arbeiten.
- *Bücher lesen:* Suchen Sie nach Büchern, die Ihr geistiges Wohlbefinden fördern.

Denken Sie daran, dass es kein Patentrezept gibt. Die Reise eines jeden ist einzigartig. Entscheidend ist, dass Sie herausfinden, was Sie anspricht und Ihnen das Gefühl gibt, verbunden, geerdet und in Frieden mit sich selbst zu sein. Erforschen Sie verschiedene Praktiken und Ressourcen, um Ihr emotionales und psychisches Wohlbefinden effektiv zu fördern.



3.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken zur psychischen und emotionalen Selbstfürsorge

Name des Tools:	Meditation und Achtsamkeit
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Ziel ist es, den Kopf freizubekommen und Stress abzubauen. Es ist hilfreich, um auf gesunde Weise mit Ihren Gefühlen umzugehen. Emotionen sind ein natürlicher Teil des Lebens, aber wenn negative Emotionen dominieren, können sie viel Leid verursachen. Meditation und Achtsamkeit erlauben uns, sie wahrzunehmen, üben aber, sie nicht unser Leben beeinflussen zu lassen. Sie helfen negative Emotionen zu beruhigen und bringen Ruhe und Ausgeglichenheit.
Kurzbeschreibung des Werkzeugs:	Meditation bezieht sich auf eine Vielzahl von Geist-Körper-Praktiken, bei denen die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, den Atem und den Geist gerichtet wird, um das Bewusstsein zu fördern und das Wohlbefinden zu verbessern. Zu diesen Praktiken gehört unter anderem die Konzentration auf z.B. den Atem, ein Geräusch, ein visuelles Bild oder ein Mantra. Eine andere Form der Meditation ist die Praxis der Achtsamkeit , bei der die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gerichtet wird, ohne zu urteilen. Das bedeutet, sich des gegenwärtigen Augenblicks mit einer offenen Haltung und Akzeptanz bewusst zu sein. Sie können in einer Gruppe, mit einem Coach oder allein üben. Obwohl das Meditieren allein ein wesentlicher Bestandteil einer vollständigen Praxis ist, kann die Anleitung eines erfahrenen Lehrers vor allem in der Anfangsphase wertvoll sein. Wenn Sie sich dafür entscheiden allein zu meditieren, können Selbsthilfe-Apps zum Thema Achtsamkeit und Meditation für Sie nützlich sein.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	Es gibt eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen: Verbesserung der Stimmung, Steigerung positiver Emotionen sowie die Verringerung von Angst und emotionaler Reaktivität. Zusätzlich zu den psychologischen und emotionalen Vorteilen haben sie auch physische Vorteile, da sie das Risiko für Herzkrankheiten verringern, indem sie den Blutdruck senken.
Link zum Tool, Quelle:	Mediation Apps; https://www.mindful.org/mindfulness-how-to-do-it/



Name des Tools:	Kunsttherapie
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Sie kann pflegenden Angehörigen helfen Stress und Ängste, die mit der Pflege einhergehen können, zu verarbeiten und zu bewältigen. Durch die kreative Beschäftigung können die Betroffenen neue Einsichten gewinnen, neue Wege zur Stressbewältigung und zur Bewältigung der Pflegeanforderungen finden und ihr allgemeines emotionales Wohlbefinden verbessern. Es kann den Betroffenen helfen, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und ein tieferes Verständnis für ihre Erfahrungen und Gefühle zu erlangen.
Kurze Beschreibung des Werkzeugs:	Ein bewährter therapeutischer Ansatz, der sich auch für pflegende Angehörige als nützlich erwiesen hat. Er nutzt künstlerische Ausdrucksformen und kreative Prozesse, um das emotionale, psychische und geistige Wohlbefinden zu fördern. Dabei werden verschiedene Kunstformen wie Malen, Zeichnen, Bildhauerei und andere kreative Aktivitäten als Mittel zur Kommunikation, Selbsterkundung und emotionalen Heilung eingesetzt. Ausgebildete Kunsttherapeuten leiten Menschen durch den kreativen Prozess und helfen ihnen, ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen auf nonverbale und symbolische Weise zu erkunden. Kunsttherapie kann für Menschen aller Altersgruppen von Nutzen sein.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	Sie baut Stress und Ängste ab, verbessert die Stimmung und das emotionale Wohlbefinden, verbessert die Kommunikation und die zwischenmenschlichen Fähigkeiten, fördert die Selbstwahrnehmung und das persönliche Wachstum und unterstützt die psychische Heilung.
Link zum Tool, Quelle:	https://scholarworks.iupui.edu/server/api/core/bitstreams/8a073288-3763-44df-9801-1a9634df4daf/content



Name des Tools:	Glücklich leben
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Dieses Tool soll Sie mit den zufriedenheitsfördernden Aktivitäten der positiven Psychologie vertraut machen, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität zu verbessern.
Kurzbeschreibung des Werkzeugs:	Die positive Psychologie legt den Schwerpunkt auf die Kultivierung einer optimistischen Mentalität. Sie hebt die Stärken des Einzelnen hervor und unterstützt Resilienz fördernde Faktoren, die die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden fördern, z.B. Sinnfindung und Optimismus. Sie können positive Psychologie mit einem Coach oder allein ausüben. Wenn Sie allein praktizieren, können Sie Apps nutzen, die Ihnen näherbringen, was über das Erreichen von Glück und Resilienz bekannt ist. Die Apps werden Sie zu glücksfördernden Aktivitäten ermutigen, wie das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das Anlegen eines Albums mit positiven Erfahrungen. Sie können mehrere verschiedene Aktivitäten auswählen, für die Sie eine Beschreibung erhalten, wie und warum sie Zufriedenheit fördern.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	In der Ihrer stressigen und anspruchsvollen Situation kann die Ausübung von zufriedenheitsfördernden Aktivitäten der positiven Psychologie Ihre Lebensqualität verbessern.
Link zum Tool, Quelle:	Suchen Sie in Ihrem App-Store.

Name der Übung:	"Journaling" und andere künstlerische und fantasievolle Ausdrucksformen
Zielsetzung/Zweck der Übung:	Das Hauptziel dieser Aktivitäten besteht darin, ein Ventil für den Selbstaussdruck zu bieten, um seine Gedanken, Gefühle und innere Welt in einem sicheren und nicht wertenden Raum zu erforschen. Egal ob Schreiben oder kreative Kunstformen: Diese Praktiken ermutigen, in sein Unterbewusstsein einzutauchen, Selbsterkenntnis zu erlangen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu entwickeln. Durch regelmäßige Beschäftigung mit diesen Aktivitäten kann man Trost finden, aufgestaute Emotionen loslassen und Klarheit im Chaos des Alltags gewinnen.
Beschreibung mit Anleitung:	Tagebuch schreiben: Um mit dem Tagebuchschreiben zu beginnen, suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Nehmen Sie sich jeden Tag oder jede Woche eine bestimmte Zeit, um frei und ehrlich über Ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu schreiben. Lassen Sie die Worte fließen, ohne sich selbst zu zensieren oder zu



	<p>beurteilen. Sie können über Ihre Herausforderungen, Freuden, Ängste, Hoffnungen oder alles, was Ihnen in den Sinn kommt, schreiben. Nutzen Sie diesen Raum, um Ihre Gefühle zu erforschen, über Ereignisse nachzudenken und Muster in Ihren Emotionen zu finden. Denken Sie daran, dass es beim Tagebuchschreiben keine Regeln oder Einschränkungen gibt – es ist Ihr privater Zufluchtsort für den Selbstaussdruck.</p> <p>Künstlerischer/imaginativer Ausdruck: Probieren Sie verschiedene kreative Ausdrucksmöglichkeiten aus, z.B. Malen, Zeichnen, Bildhauerei, Gedichte schreiben oder jede andere Kunstform, die Sie anspricht. Gehen Sie mit einer spielerischen und offenen Einstellung an diese Aktivitäten heran und lassen Sie das Bedürfnis los, etwas Perfektes zu schaffen. Verwenden Sie Farben, Formen und Texturen, um Ihre Emotionen und Gefühle auszudrücken. Wenn Sie lieber schreiben, erfinden Sie fiktive Geschichten oder lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Das Wichtigste ist, dass Sie alle vorgefassten Meinungen loslassen und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, ohne zu urteilen.</p>
<p>Auswirkungen und Nutzen der Übung:</p>	<p>Tagebücher ermöglichen es, seine Gedanken und Emotionen nach außen zu tragen und so die Last des verinnerlichten Stresses zu verringern. Es hilft, Gedanken zu klären, Auslöser zu erkennen und komplexe Emotionen zu verarbeiten, was zu einem größeren Selbstbewusstsein und emotionalen Verständnis führt. Außerdem kann das Führen von Tagebüchern dazu dienen, die persönliche Entwicklung und den Fortschritt im Laufe der Zeit zu verfolgen.</p> <p>Der künstlerische und fantasievolle Ausdruck bietet die Möglichkeit, Emotionen freizusetzen, die sich vielleicht nur schwer verbal ausdrücken lassen. Der kreative Prozess selbst kann therapeutisch wirken und ein Gefühl der Erfüllung vermitteln. Der künstlerische Ausdruck ermöglicht es Probleme zu lösen und neue Perspektiven für die Herausforderungen des Lebens zu entwickeln.</p>
<p>Quelle:</p>	<p>Suchen Sie nach Websites zum Thema künstlerischer und fantasievoller Ausdruck.</p>



Name der Technik:	"Auszeit"
Zielsetzung/Zweck der Technik:	Es hilft Ihnen, sich zu entspannen und zu beruhigen. Das Ziel ist es, sich eine Auszeit von einem Problem zu nehmen, um es zu erkennen und damit umgehen zu können. Sie können Ihre Gefühle ansprechen und die nötige Energie und Klarheit gewinnen, um damit umzugehen oder es zu verdrängen.
Beschreibung mit Anleitung:	<p>Wenn Sie sich überfordert fühlen und psychische Selbstfürsorge brauchen, kann eine Auszeit von großem Nutzen sein.</p> <p>Gehen Sie folgendermaßen vor: Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Atmen Sie langsam und tief ein, um sich zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Denken Sie über die Ereignisse oder Gedanken nach, die zu Ihrer Notlage geführt haben, und erkennen und verstehen Sie die Ursachen dafür. Erlauben Sie sich, Ihre Gefühle zu erkennen und zu bestätigen, ohne sie zu bewerten. Üben Sie sich in Selbstmitgefühl und erinnern Sie sich daran, dass es in Ordnung ist, sich so zu fühlen. Erwägen Sie, Ihre Gedanken und Gefühle aufzuschreiben, um Klarheit zu gewinnen und aufgestaute Spannungen abzubauen. Wenn Sie die Probleme erkannt haben, versuchen Sie, praktische Wege zu finden, um sie anzugehen, und konzentrieren Sie sich auf Lösungen, anstatt sich mit den Problemen aufzuhalten. Dieser Prozess kann dazu beitragen, Ihren Geist zu beruhigen und Ihnen die nötige Energie zu geben, um schwierige Zeiten mit einer klareren Perspektive und erneuerter Widerstandsfähigkeit zu überstehen.</p> <p>Andere Möglichkeiten, eine Auszeit zu nehmen und abzuschalten: Fahren Sie mit dem Auto, machen Sie einen Spaziergang/leichte körperliche Aktivität, nehmen Sie ein Bad in der Badewanne, meditieren Sie, wählen Sie einen anderen, schöneren Weg zum Einkaufen und gönnen Sie sich dabei bspw. einen Coffee to go, machen Sie Sport/Hobby, lösen Sie ein Rätsel/Kreuzworträtsel, probieren Sie etwas Neues aus!</p>



Auswirkungen und Nutzen der Technik:	Sie hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unser emotionales Wohlbefinden. Indem wir uns von überwältigenden Situationen zurückziehen, schaffen wir Raum, um Probleme mit einer ruhigeren Denkweise neu zu bewerten. Dabei befreien wir uns von den intensiven Emotionen, die ursprünglich zu dem Gefühl der Überwältigung geführt haben. Diese neue Perspektive ermöglicht es uns, Einblick in die Ursachen unserer Notlage zu gewinnen und Aspekte zu erkennen, die sich unserer Kontrolle entziehen und sie zu akzeptieren. Sie wirkt als Puffer gegen impulsive Reaktionen und fördert die Selbsterkenntnis, das emotionale Wachstum und die Fähigkeit, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern.
Quelle:	Suchen Sie nach Websites zum Thema "Time-Out"-Technik.



4. Soziale Selbstfürsorge

Pflegende Angehörige neigen dazu, sich sozial zu isolieren. Von ihrem sozialen Netzwerk, ihren Familienmitgliedern oder Freund:innen, die sich nicht in der gleichen Situation befinden wie sie, fühlen sie sich oft nicht genug verstanden. Soziale Isolation führt zu einer verringerten positiven Verstärkung, Unterstützung und Hilfe von anderen. Dies kann sich stark auf die Stimmung auswirken. All diese Faktoren erhöhen das Risiko einer Überlastung der pflegenden Angehörigen erheblich. Es ist daher von **größter Bedeutung, die Sozialisierung der Pflegenden zu fördern**, um einen wichtigen Schutzfaktor zu kultivieren und die **Ressourcen der Pflegenden zu stärken**.

4.1 Nützliche Tipps für die soziale Selbstfürsorge

- *Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige und Gemeinschaftsprogramme:* In einer Selbsthilfegruppe können pflegende Angehörige sich mit anderen austauschen, die die Herausforderungen verstehen, mit denen sie konfrontiert sind, und Tipps zur Selbstfürsorge geben. Selbsthilfegruppen können einen Raum zum Austausch mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen wie der eigenen bieten, was es erleichtern kann, sich zu öffnen. Die Gruppe kann das Gefühl vermitteln, in dieser Situation nicht allein zu sein.
- *Achten Sie auf Ihre soziale Gesundheit:* Denken Sie daran, dass die Isolation allmählich eintritt, oft ohne sie sofort wahrzunehmen. Das soziale Wohlbefinden im Auge zu behalten und nicht zu vergessen, es zu pflegen, ist wichtig.
- *Halten Sie Zeit für soziale Beziehungen frei:* Es ist sinnvoll, während der Woche soziale Zeit einzuplanen, auf die Sie nur im Notfall verzichten. Es ist wahrscheinlich, dass Sie mit hartnäckigen Bitten und anspruchsvollen betreuten Personen konfrontiert sein werden. Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich an Ihre Pläne halten, wann immer es möglich ist.
- *Umgeben Sie sich mit verständnisvollen Menschen:* Verbringen Sie mehr Zeit mit den Ihnen nahestehenden Familienmitgliedern und Freunden, die Verständnis für Ihre Situation haben, denen Sie sich öffnen und auch von Ihren Schwierigkeiten berichten können.



4.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken zur sozialen Selbstfürsorge

Name des Tools:	Die Facebook-Gruppe " Family caregivers"
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Die Gruppe knüpft Kontakte zwischen pflegenden Angehörigen, die nützliche Informationen austauschen können und sich gegenseitige Unterstützung bieten können.
Kurzbeschreibung des Werkzeugs:	Die Facebook-Gruppe wurde 2011 von der italienischen NRO ANS-Anziani e non solo gegründet und ist eine private Gruppe für pflegende Angehörige. In der Gruppe können pflegende Angehörige Beiträge, Fotos und Videos teilen und kommentieren, Informationen austauschen, andere pflegende Angehörige treffen und sich unter der Aufsicht der Gruppenadministratoren, die der ANS angehören, gegenseitig unterstützen. Sie kommunizieren auf Italienisch.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	Die Gruppe hat rund 2000 Mitglieder. Sie bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, andere Menschen kennenzulernen, die sich in einer ähnlichen Situation wie sie selbst befinden. Die logistischen und organisatorischen Hürden eines persönlichen Treffens werden online übersprungen. Sie können sich auch über Veranstaltungen, Initiativen, neue Möglichkeiten und Gesetze informieren, die die Pflege oder die Krankheit ihres Angehörigen betreffen.
Link zum Tool, Quelle:	https://www.facebook.com/groups/caregiverfamiliare (IT) Suchen Sie danach oder nach etwas Ähnlichem in Ihrem eigenen Land.



Name der Übung:	Teilnahme an einem Alzheimer-Café mit Ihrem geliebten Menschen
Zielsetzung/Zweck der Übung:	In einem Alzheimer-Café können Sie Kontakte knüpfen, andere pflegende Angehörige kennen lernen, Meinungen, Erfahrungen und Strategien austauschen, die eigenen emotionalen Erfahrungen bestätigt sehen und entdecken, dass es jenseits der Krankheit Menschen mit interessanten Lebensgeschichten gibt.
Beschreibung mit Anleitung:	Finden Sie das nächstgelegene Alzheimer-Café, das in Europa weit verbreitet ist. Kontaktieren Sie die Organisatoren, um an den Treffen teilzunehmen. Informieren Sie sich über Themen, Termine, Uhrzeiten und Orte der Treffen und wählen Sie dasjenige aus, das Ihnen am meisten zusagt oder Ihren Interessen am ehesten entspricht. Besuchen Sie das Alzheimer-Café mit Ihrem demenzkranken Angehörigen. Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, können Sie diese Erfahrung auch mit einem anderen Familienmitglied teilen.
Auswirkungen und Nutzen der Übung:	Die Teilnahme an Alzheimer-Cafés gibt Ihnen das Gefühl, Teil einer Gruppe von Menschen zu sein, die sich gegenseitig in ähnlichen Situationen unterstützen. Es ist auch eine ausgezeichnete Gelegenheit, Zeit mit der Person mit Demenz zu verbringen und die Freude am Zusammensein jenseits der Pflegeaktivitäten wiederzuentdecken.
Link zum Tool, Quelle:	Suchen Sie danach oder nach etwas Ähnlichem an Ihrem Wohnort. In Hamburg bietet beispielsweise der ASB das Café Freiraum in verschiedenen Stadtteilen an.



Name der Technik:	Selbsthilfe- und Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige/Pflegende Gemeinschaft
Zielsetzung/Zweck der Technik:	Psychologische Unterstützung erhalten und Beziehungen zu einer Gruppe von Menschen aufbauen, die sich in der gleichen Situation wie Sie befinden.
Beschreibung mit Anleitung:	Die Selbsthilfegruppen bilden sich aus pflegenden Angehörigen von Personen mit Demenz. Innerhalb der Gruppe haben sie die Möglichkeit, Erfahrungen, emotionale Erlebnisse, Ängste, Schwierigkeiten, aber auch den Freuden im Zusammenhang mit der Pflege mit den anderen Mitgliedern zu teilen. Jedes Mitglied der Gruppe ist sowohl Nutzer als auch Anbieter von Unterstützung und Hilfe. Pflegende erhalten alle Informationen und Ratschläge, die sie für die Pflege von Menschen mit Demenz benötigen. Selbsthilfegruppen und -veranstaltungen sind freundliche, informelle Zusammenkünfte, manchmal mit einem Gastredner, bei denen Sie sich mit anderen über Ihre Rolle als Pflegeperson austauschen und sich gegenseitig unterstützen können.
Auswirkungen und Nutzen der Technik:	<p>Selbsthilfegruppen ermöglichen es, Beziehungen zu anderen Pflegenden aufzubauen, sich bei der Bewältigung der Herausforderungen der Demenz weniger allein zu fühlen und neue Verhaltensstrategien zu erlernen.</p> <p>Selbsthilfegruppen und -veranstaltungen für pflegende Angehörige von Demenzkranken können eine große Wirkung haben und sehr nützlich sein, da sie ihnen eine unterstützende Gemeinschaft, emotionale Unterstützung und praktische Ressourcen bieten, die ihnen helfen, die Anforderungen der Pflege zu bewältigen.</p>
Link zum Tool, Quelle:	Wenden Sie sich beispielsweise an die Alzheimer Gesellschaft e.V. oder andere Anbieter in Ihrer Nähe.



5. Auszeiten nehmen

Freizeitaktivitäten auszuüben kann mehrere Vorteile für die physische und geistige Gesundheit haben. Es **reduziert den Stress**, da diese Aktivitäten eine Pause von den täglichen Stressfaktoren bieten und es Ihnen ermöglichen, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Freizeitaktivitäten können **die Stimmung verbessern, Angst- und Depressionssymptome verringern** und Glücksgefühle und Zufriedenheit steigern. Außerdem **verbessern sie die kognitiven Funktionen** und verzögern den altersbedingten Abbau. Außerdem bieten sie Möglichkeiten zur **sozialen Interaktion** und **stärken die Beziehungen** zu Freunden und Familie. Körperliche Freizeitaktivitäten, wie Sport und Bewegung, können **die physische Gesundheit verbessern** und das **Risiko chronischer Krankheiten verringern**.

5.1 Nützliche Tipps für die Freizeitgestaltung

- *Fragen Sie nach Kurzzeitpflege:* Kurzzeitpflegedienste bieten pflegenden Angehörigen eine vorübergehende Entlastung, die es ihnen ermöglicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Freizeitaktivitäten zu unternehmen.
- *Beschäftigung mit Hobbys:* Die Beschäftigung mit Freude bringenden und erfüllenden Hobbys oder Aktivitäten, z.B. Lesen, Basteln, Musizieren oder Gartenarbeit kann pflegenden Angehörigen eine dringend benötigte Pause von ihren Pflegeaufgaben verschaffen.
- *Zeit mit Freunden und Familie verbringen:* Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, kann pflegenden Angehörigen helfen, ein Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung zu erhalten.
- *Pausen und Urlaube nehmen:* Kurze Pausen oder längere Urlaube können pflegenden Angehörigen helfen, sich zu erholen, neue Energie zu sammeln und ihr allgemeines Wohlbefinden zu erhalten.



5.2 Werkzeuge, Übungen und Techniken für die Freizeitgestaltung

Name des Tools:	Kalender und Erinnerungen zur Priorisierung von Freizeitaktivitäten
Zielsetzung/Zweck des Werkzeugs:	Wenn Sie sich ihre Freizeitaktivitäten wie Sport oder Hobbys in Ihrem Kalender vermerken, priorisieren Sie sie und steigern die Wahrscheinlichkeit, sich tatsächlich Zeit für die Freizeit nehmen. Sie können auch Erinnerungen einrichten, um sicherzustellen, dass Sie sich an Ihren Zeitplan halten.
Kurze Beschreibung des Werkzeugs:	Indem Sie Freizeitaktivitäten in Ihren Kalender einplanen, stellen Sie sicher, dass Sie die Zeit für die Selbstfürsorge, Freude und Entspannung nicht aus den Augen verlieren. Außerdem kann die Verwendung eines digitalen Kalenders oder einer Erinnerungs-App besonders hilfreich sein, da sie eine einfache Planung und Verfolgung von Freizeitaktivitäten ermöglicht. Einige Kalender-Apps bieten Funktionen wie Erinnerungen, wiederkehrende Ereignisse und die Möglichkeit, Kalender mit anderen zu teilen.
Auswirkungen und Nutzen des Instruments:	Es kann die Produktivität, das Zeitmanagement, die geistige und physische Gesundheit verbessern.
Link zum Tool, Quelle:	https://startupstash.com/online-calendar-tools/



Name des Dienstes:	Entlastungspflege-Dienste
Zielsetzung/Zweck des Dienstes::	Pflegerinnen und Pflegern eine vorübergehende Auszeit von ihren Pflegeaufgaben zu ermöglichen, damit sie sich ausruhen, neue Energie tanken und sich mit Selbstfürsorgeaktivitäten beschäftigen können.
Beschreibung:	<p>Pflegende organisieren, dass geschulte Fachkräfte oder Freiwillige den Demenzkranken vorübergehend betreuen, damit Sie selber eine Pause einlegen können. Die Entlastungspflege stellt sicher, dass der Pflegebedürftige weiterhin angemessene Pflege und Unterstützung erhält. Dies kann Hilfe bei den täglichen Aktivitäten, Medikamentenverwaltung und Beaufsichtigung umfassen. Entlastungspflegedienste können Pflegekräften Schulungen und Ressourcen anbieten, um ihre Fähigkeiten und Kenntnisse in der Pflege zu verbessern.</p> <p>Wir empfehlen Ihnen, sich an die örtlichen Behörden und Sozialämter, Gesundheitsdienstleister oder Organisationen zur Unterstützung von pflegenden Angehörigen zu wenden. Sie können Ihnen die neuesten Informationen und Ratschläge für Ihre Situation geben.</p>
Auswirkungen und Nutzen des Dienstes:	Die Kurzzeitpflege kann sowohl für die Pflegenden als auch für die Pflegebedürftigen erhebliche positive Auswirkungen haben. Ihr Nutzen erstreckt sich auf die Verbesserung des physischen und emotionalen Wohlbefindens, die Verringerung des Stresses der Pflegenden, die Verbesserung der Pflegequalität und den Beitrag zur allgemeinen Lebensqualität für beide Parteien.



Name der Technik:	<i>Musiktherapie</i>
Zielsetzung/Zweck der Technik:	Musiktherapie kann ein wirksames Instrument für pflegende Angehörige sein, das ihnen ein kreatives und therapeutisches Ventil bietet, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.
Beschreibung mit Anleitung:	<p>Musiktherapie kann auf verschiedene Weise eingesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannungspausen: Nehmen Sie sich täglich Zeit, um beruhigende Musik zu hören und zu entspannen. - Singen und Tanzen: Singen Sie zu Ihren Lieblingsliedern oder tanzen Sie, um Stress abzubauen. - Musikalische Momente: Integrieren Sie kurze Musikpausen zur Entspannung in Ihren Tagesablauf. - Instrument spielen: Spielen Sie ein Instrument, wenn Sie können, zum persönlichen Vergnügen und zum Ausdruck. - Online-Ressourcen: Entdecken Sie Musik-Apps, Communities und virtuelle Konzerte für mehr Abwechslung. - Musik-Selbstfürsorge: Verwenden Sie Musik bei Ihren Selbstfürsorgeteilen wie Bädern oder Achtsamkeitsübungen. - Musik-Spiele: Nehmen Sie an musikalischen Herausforderungen teil oder spielen Sie Spiele zum Vergnügen. - Praxis der Dankbarkeit: Reflektieren Sie mit Hilfe von Musik über die positiven Aspekte Ihrer Arbeit als pflegende:r Angehörige:r <p>Denken Sie daran, dass selbst kurze musikalische Momente für Entspannung und Erholung sorgen können.</p>



Auswirkungen und Nutzen der Technik:	Musiktherapie ist eine vielseitige Intervention mit weitreichenden Vorteilen, darunter Stressabbau, Stimmungsaufhellung, kognitive Stimulation, Schmerzmanagement, soziale Interaktion und Kommunikationsrehabilitation. Sie unterstützt das Wohlbefinden durch die Förderung von Entspannung, emotionalem Ausdruck und persönlicher Verbundenheit durch gemeinsame musikalische Erlebnisse, was sie in allen Bereichen des Gesundheitswesens, der Bildung und im persönlichen Umfeld wertvoll macht.
---	---

Name der Technik:	<i>Comedy-Pausen</i>
Zielsetzung/Zweck der Technik:	Diese auf den ersten Blick vielleicht gewisse Verwunderung hervorrufende Technik gründet sich auf die Erkenntnis, dass Humor, Komik oder ein einfaches Lachen gerade in beanspruchenden und belastenden Situationen befreiend und stressreduzierend wirken können. Das Ziel der Einführung von Comedy-Pausen für pflegende Angehörige ist es, Momente der Unbeschwertheit, des Lachens und des Stressabbaus zu schaffen. Diese Pausen sollen den Fokus vorübergehend von den Pflegeaufgaben ablenken und es den Pflegenden ermöglichen, sich zu entspannen, abzuschalten und eine kurze Atempause zu genießen.
Beschreibung mit Anleitung:	Comedy-Pausen können eine erfrischende und angenehme Freizeitbeschäftigung für pflegende Angehörige sein. Kurze Pausen, in denen man sich einen lustigen Film, eine Fernsehsendung, einen Stand-up-Comedy-Auftritt oder humorvolle Videos im Internet ansieht, können für das dringend benötigte Lachen sorgen, die Stimmung aufhellen und Stress abbauen.
Auswirkungen und Nutzen der Technik:	Lachen hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Stimmung, reduziert Stresshormone und fördert das Wohlbefinden. Wenn Sie Lachpausen in Ihre Pflegeroutine einbauen, können Sie sich erholen, Ihre Stimmung heben und Ihrem Tag ein paar fröhliche Momente hinzufügen.



**Co-funded by
the European Union**

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.





6. Erstellung eines eigenen Plans zur Selbstfürsorge

Mit fortschreitender Demenz wird die Rolle der pflegenden Person immer komplexer. Sie müssen sich nicht nur um den Zustand der geliebten Person kümmern, sondern auch um ihre eigenen Sorgen, ihre Gesundheit und die tägliche Selbstfürsorge. Dieses komplizierte Geflecht kann überwältigend sein und erfordert oft professionelle Unterstützung und Interventionen. Um den **Unterstützungsbedarf zu ermitteln, muss die Ausgangssituation erfasst werden.**

Eine wirksame Selbstfürsorge umfasst zwei Kernelemente: Erstens die **wichtige Fähigkeit zur Selbstreflexion**. Die Untersuchung des eigenen Wohlbefindens hilft bei der frühzeitigen Erkennung von Notlagen und erleichtert die proaktive Selbstfürsorge. Dieser Prozess deckt auch persönliche Stärken auf und hilft dabei, Schwachstellen wirksam zu bekämpfen. Zweitens **bedeutet Selbstfürsorge, gezielte Maßnahmen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens zu ergreifen.**

Maßgeschneiderte E-Health-Interventionen können die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen stärken und Stress und Depressionen verringern. Die Kombination von Online- und Face-to-Face-Unterstützung kann die Beziehungen zwischen pflegenden Angehörigen und Fachleuten verbessern und die Therapietreue erhöhen, wenn die Informationen mit den persönlichen Umständen übereinstimmen.

Der persönliche **Plan zur Selbstfürsorge sollte sich an den eigenen Bedürfnissen und dem Stadium der Demenz der zu pflegenden Person orientieren.** Frühe Interventionen sind wertvoll, da sie den Übergang vom Partner/Familienmitglied zur Pflegeperson erleichtern können und die Pflegepersonen in die Anpassung der Interventionen an die aktuellen Bedürfnisse der zu pflegenden Person einbeziehen.



6.1 Nützliche Tipps für die Erstellung eines eigenen Selbstfürsorgeplans

- *Setzen Sie Prioritäten bei den Aktivitäten:* Bestimmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude und Entspannung bringen.
- *Verwenden Sie bei der Festlegung von Zielen die SMART-Methode:* SMART ist ein Akronym für: Spezifisch, messbar, erreichbar, realistisch und termingerecht (*Englisch: specific, measurable, achievable, realistic and timely*).
- *Setzen Sie sich realistische Ziele:* Stellen Sie sicher, dass Ihr Selbstfürsorgeplan zu Ihrem Zeitplan und Ihren Fähigkeiten passt.
- *Regelmäßig anpassen:* Passen Sie Ihren Plan an, wenn sich Ihre Bedürfnisse ändern.
- *Feiern Sie Erfolge:* Erkennen Sie Ihre Erfolge in der Selbstfürsorge an und belohnen Sie sich.
- *Zeitmanagement:* Organisieren Sie Ihre Aufgaben, damit Sie nicht überfordert sind.
- *Erleichterungen für die Selbstfürsorge:* Zwei Merkmale ermöglichen die Selbstfürsorge bei pflegenden Angehörigen – Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit. **Selbstwertgefühl** bezeichnet das Ausmaß, in dem pflegende Angehörige sich selbst als würdig erachten, emotional/e, physische, spirituelle oder soziale Unterstützung zu erhalten. **Selbstwirksamkeit** verkörpert die Überzeugung, eine herausfordernde Situation bewältigen zu können und daraus Ruhe zu gewinnen und negative Gedanken zu kontrollieren.

6.2 Werkzeuge und Methoden für die Erstellung eines eigenen Plans zur Selbstfürsorge

Wir haben ein hilfreiches Tool namens **Self-Care Canvas** (Tool 1) vorbereitet, das Sie bei der Erstellung Ihres persönlichen Selbstfürsorgeplans unterstützt. Ihr erster Schritt ist das **Ausfüllen der Selbstfürsorge-Tabelle**, die Ihnen hilft, Ihre Herausforderungen, Bedürfnisse und Ziele zu verstehen. Auf diese Weise erhalten Sie ein klares Bild von Ihrem aktuellen Selbstfürsorgestatus und können geeignete Selbstfürsorgeaktivitäten und Unterstützungsquellen identifizieren.



Co-funded by
the European Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Betrachten Sie das Canvas als **Ihren Ausgangspunkt**. Sie bietet wertvolle Einblicke in Ihre Situation und Ihre Wünsche. **Sobald Ihr Canvas ausgefüllt ist, können Sie Ihre Reise zur Selbstfürsorge beginnen.**

Nach dem Ausfüllen des Canvas können Sie **mit den Checklisten** (Tool 2, 3, 4) fortfahren, um Aktivitäten zur Selbstfürsorge durchzuführen. Wählen Sie die Checkliste, die am besten zu den von Ihnen identifizierten Aktivitäten passt. Wenn Ihnen keine geeignet erscheint, können Sie eine individuelle Checkliste anhand des mitgelieferten Beispiels erstellen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg der Selbstfürsorge. Diesen Weg einzuschlagen ist bedeutsam.



Name des Tools:	Selbstfürsorge-Canvas
Beschreibung mit Anleitung:	<p>Ein Canvas (engl. Segeltuch oder Plane) ist ein visuelle Leinwand oder eine Vorlage, die Ihnen hilft, ihre Selbstfürsorgeaktivitäten zu organisieren und zu planen. Folgen Sie den nächsten Schritten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sorgfältig lesen: Überprüfen Sie jeden Schritt der Selbstfürsorge auf der Leinwand.• Reflektieren: Überlegen Sie, wie sich jeder Schritt auf Ihre Rolle als pflegende:r Angehörige:r auswirkt.• Verbinden: Verstehen Sie die Bedeutung der einzelnen Praktiken für Ihr Wohlbefinden.• Anpassen: Passen Sie die Schritte an Ihre individuellen Vorlieben und Bedürfnisse an.• Setzen Sie Prioritäten: Wählen Sie die Strategien aus, die Ihnen am meisten zusagen.• Suchen Sie Unterstützung: Besprechen Sie Ihren Plan zur Selbstfürsorge mit einem Freund, einem Familienmitglied oder einer Selbsthilfegruppe.• Aufzeichnen: Schreiben Sie die von Ihnen gewählten Praktiken auf die Leinwand.• Ausstellen: Platzieren Sie die fertige Leinwand an einem Ort, an dem Sie sie täglich sehen können.• Anpassen: Ändern Sie Ihren Plan, wenn sich Ihre Pflegezeit entwickelt.• Überprüfen: Überprüfen und aktualisieren Sie Ihren Selbstfürsorgeplan regelmäßig.• Seien Sie freundlich: Denken Sie daran, dass die Pflege von sich selbst ein wichtiger Bestandteil der Pflege ist.• Schreiben Sie alle Ihre Ergebnisse in das leere Feld unter jedem Schritt.



Der Inhalt dieser Präsentation gibt ausschließlich die Meinung der Autor:innen wieder und liegt in deren alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

SELBSTFÜRSORGE-PLAN

<p>Schritt 1: Beurteilen Sie Ihre aktuelle Situation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer derzeitigen Selbstfürsorgepraxis und ermitteln Sie Bereiche, die verbessert werden müssen. • Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen, und überlegen Sie, welche Hindernisse oder Herausforderungen sich Ihnen in den Weg stellen. 	<p>Schritt 2: Setzen Sie sich Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Legen Sie spezifische Ziele fest, die Sie in verschiedenen Bereichen der Selbstfürsorge (z. B. physisch, emotional, sozial) erreichen möchten. • Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele realistisch und messbar sind und mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen übereinstimmen. 	<p>Schritt 3: Entscheiden Sie sich für ihre individuellen Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erstellen Sie eine Liste von Maßnahmen, die Ihnen zusagen. • Überlegen Sie sich Maßnahmen, die jeden Aspekt der Selbstfürsorge ansprechen, wie z. B. Bewegung, Hobbys, Entspannungstechniken oder Zeit mit Freunden und Familie verbringen. 	<p>Schritt 4: Planen Sie Ihre Maßnahmen in Ihren Alltag ein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzen Sie Prioritäten bei der Planung und Durchführung der Selbstfürsorge, je nachdem, wie wichtig sie für Sie sind und wie sie sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken. • Erstellen Sie einen Wochen- oder Monatsplan, der Zeit für Selbstpflegemaßnahmen vorsieht. • Seien Sie flexibel und passen Sie den Zeitplan nach Bedarf an. 	<p>Schritt 5: Nutzen Sie Ressourcen und Such Sie sich Unterstützung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suchen Sie nach Ressourcen, beispielsweise Selbsthilfegruppen oder kommunalen Diensten. • Wenden Sie sich an Familienangehörige, Freunde oder andere pflegende Angehörige, die Ihnen Unterstützung bieten oder mit denen Sie Erfahrungen austauschen können. • Ziehen Sie in Erwägung, Organisationen zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder Online-Foren zu nutzen.
<p>Schritt 6: Umsetzung und Evaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangen Sie an, Selbstfürsorge-Maßnahmen in Ihren Tagesablauf einzubauen. • Überprüfen Sie regelmäßig, wie gut Ihr Selbstfürsorgeplan zu Ihnen passt. • Passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an Ihre Erfahrungen und die sich ändernden Umstände an. 		<p>Schritt 7: Seien Sie geduldig mit sich selbst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seien Sie geduldig mit sich selbst und erkennen Sie an, dass Selbstfürsorge ein fortlaufender Prozess ist. • Akzeptieren Sie, dass manche Tage schwieriger sind als andere, und es ist in Ordnung, Anpassungen vorzunehmen oder bei Bedarf Hilfe zu suchen. • Feiern Sie Ihre Fortschritte und Erfolge. 		



SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 1: Beurteilen Sie Ihre aktuelle Situation

- **Machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer derzeitigen Selbstfürsorgepraxis und ermitteln Sie Bereiche, die verbessert werden sollten.**
- **Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund stellen können, und überlegen Sie, welche Hindernisse oder Herausforderungen sich Ihnen in den Weg stellen werden.**





SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 2: Setzen Sie sich Ziele

- Legen Sie spezifische Ziele fest, die Sie in verschiedenen Bereichen der Selbstfürsorge (z. B. physisch, emotional, sozial) erreichen möchten.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele realistisch und messbar sind und mit Ihren persönlichen Bedürfnissen und Interessen übereinstimmen.





SELBSTFÜRSORGE- PLAN

Schritt 3: Entscheiden Sie sich für Ihre individuellen Maßnahmen

- Erstellen Sie eine Liste von Maßnahmen, die Ihnen zusagen.
- Überlegen Sie sich Maßnahmen, die jeden Aspekt der Selbstfürsorge ansprechen, wie z. B. Bewegung, Hobbys, Entspannungstechniken oder Zeit mit Freunden und Familie verbringen.





SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 4: Planen Sie Ihre Maßnahmen in Ihren Alltag ein

- **Setzen Sie Prioritäten bei der Planung und Durchführung der Selbstfürsorge, je nachdem, wie wichtig sie für Sie sind und wie sie sich auf Ihr Wohlbefinden auswirken.**
- **Erstellen Sie einen Wochen- oder Monatsplan, der Zeit für Selbstpflegemaßnahmen vorsieht.**
- **Seien Sie flexibel und passen Sie den Zeitplan nach Bedarf an.**





SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 5: Nutzen Sie Ressourcen und suchen Sie sich Unterstützung

- Suchen Sie nach Ressourcen, beispielsweise Selbsthilfegruppen oder kommunalen Dienste.
- Wenden Sie sich an Familienangehörige, Freunde oder andere pflegende Angehörige, die Ihnen Unterstützung bieten oder mit denen Sie Erfahrungen austauschen können.
- Ziehen Sie in Erwägung, Organisationen zur Unterstützung pflegender Angehöriger oder Online-Foren zu nutzen.





SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 6: Umsetzung und Evaluation

- Fangen Sie an, Selbstfürsorge-Maßnahmen in Ihren Tagesablauf einzubauen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, wie gut Ihr Selbstfürsorgeplan zu Ihnen passt.
- Passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an Ihre Erfahrungen und die sich ändernden Umstände an.





SELBSTFÜRSORGE-PLAN

Schritt 7: Seien Sie geduldig mit sich selbst

- **Seien Sie geduldig mit sich selbst und erkennen Sie an, dass Selbstfürsorge ein fortlaufender Prozess ist.**
- **Akzeptieren Sie, dass manche Tage schwieriger sind als andere, und es ist in Ordnung, Anpassungen vorzunehmen oder bei Bedarf Hilfe zu suchen.**
- **Feiern Sie Ihre Fortschritte und Erfolge.**





Name des Werkzeugs/der Methode:	Checkliste für die Selbstfürsorge
Anweisungen zur Verwendung:	<p>Folgen Sie den nächsten Schritten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lesen Sie sich zunächst die nachstehende Checkliste für Selbstfürsorgeaktivitäten gründlich durch.• Ihre Aufgabe besteht darin, jeden Tag mindestens eine Aktivität auszuwählen, die Ihnen am meisten zusagt. Achten Sie im Laufe des Tages darauf, dass Sie die von Ihnen gewählten Selbstfürsorge-Aktionen aktiv durchführen.• Wenn Sie eine Aktivität erfolgreich abgeschlossen haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um den dazugehörigen Kreis auszumalen. Dieser visuelle Hinweis soll Ihnen dabei helfen, die Ergebnisse Ihrer täglichen Selbstfürsorge zu verfolgen. Versuchen Sie, jeden Tag mindestens drei Kreise auszumalen, um Ihr Engagement für Ihr Wohlbefinden zu dokumentieren.• Betrachten Sie diese Methode als ein Mittel, um ein harmonisches Gleichgewicht in Ihrer Selbstfürsorge-Routine zu erreichen. Im Laufe der Zeit ermöglichen Ihnen das verschiedene Aktivitäten zu erkunden und zu erleben. Seien Sie offen dafür, Ihre Auswahl entsprechend Ihren sich entwickelnden Vorlieben und Bedürfnissen anzupassen.



SELBST HILFE

PRÜFLISTE

	M	D	M	D	F	S	S
Meditiere 10 Minuten lang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
tiefes Atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehe mindestens 15 Minuten lang spazieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterhalte Dich mit Freunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehme Dir 15 Minuten Zeit für Dein Tagebuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hör Dir einen Podcast an oder lies ein Buch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehe 30 Minuten laufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achte auf gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achte auf vitaminreiche Ernährung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schalte die medialen Geräte 30 Minuten vor dem Schlafengehen ab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achte auf 7-8 Stunden Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTIZEN



Name des Tools:	Tägliche Checkliste zur Selbstfürsorge
Anweisungen zur Verwendung:	<p>Folgen Sie den nächsten Schritten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Auf Ihrer Reise zur Selbstfürsorge wählen Sie jeden Tag je eine Aktivität aus den Kategorien "Körper" und "Geist" aus, die Ihnen in diesem Moment am meisten zusagen. Ihr Ziel ist es, täglich mindestens eine Aktivität aus jeder Kategorie zu absolvieren.• Wenn Sie eine Aktivität erfolgreich durchgeführt haben, malen Sie den angrenzenden Kreis aus, um den Abschluss der Aktivität zu markieren. Versuchen Sie, jeden Tag mindestens zwei Kreise auszumalen. Diese visuell ansprechende Methode dient als effektiver Selbstfürsorge-Tracker, mit dem Sie die von Ihnen unternommenen Schritte zur Selbstfürsorge greifbar machen können.• Machen Sie sich diesen Ansatz zu eigen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern und eine konsequente Selbstfürsorge zu betreiben.



tägliche Selbstfürsorge

Körper

	M	D	M	D	F	S	S
Trinke mind. 8 Gläser Wasser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verwöhne Dich selbst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Betätige Dich sportlich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geh ein wenig in die Sonne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-8 Std. Schlaf in der Nacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geist

	M	D	M	D	F	S	S
Setze Grenzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sei achtsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lebe Deine Kreativität aus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbringe Zeit in der Natur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Übe Geduld mit Dir selbst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Name des Tools:	30-Tage-Challenge zur Selbstfürsorge
Anweisungen zur Verwendung:	<p>Begeben Sie sich auf eine transformative 30-tägige Selbstfürsorge-Challenge, indem Sie die folgenden Aktivitäten durchführen. Folgen Sie den nächsten Schritten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ihr Ziel ist es, jeden Tag mindestens eine Aufgabe aus dieser Liste zu erledigen.• Im Laufe von 30 Tagen werden Sie alle Aktivitäten erfolgreich durchgeführt haben. Kreuzen Sie nach Abschluss einer Aktivität das Kästchen in der linken oberen Ecke der Aktivität an. Dieser intuitive Ansatz dient als effektiver Tracker, mit dem Sie die erfüllten Selbstfürsorgeaufgaben leicht überwachen können.



30-TAGE-CHALLENGE

<input type="checkbox"/> Setzen Sie sich ein persönliches Ziel für den Monat	<input type="checkbox"/> 10 Minuten lang tiefes Atmen oder Meditation üben	<input type="checkbox"/> Schreiben Sie eine Liste mit 10 Dingen, für die Sie dankbar sind	<input type="checkbox"/> Draußen spazieren gehen	<input type="checkbox"/> Seien Sie nachsichtig mit sich selbst
<input type="checkbox"/> Rufen Sie eine:n Freund:in an oder schicken ihm/ihr eine SMS	<input type="checkbox"/> Nehmen Sie sich Zeit für eine gesunde Mahlzeit	<input type="checkbox"/> Praktizieren Sie Yoga oder sanfte Dehnübungen	<input type="checkbox"/> Wiederholen Sie eine positive Eigenbestätigung im Laufe des Tages	<input type="checkbox"/> Schaffen Sie sich eine entspannte Schlafroutine
<input type="checkbox"/> Führen Sie Tagebuch über Ihre Gedanken und Gefühle	<input type="checkbox"/> Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Lieblingshobby	<input type="checkbox"/> Machen Sie sich selbst ein Kompliment	<input type="checkbox"/> Erlauben Sie sich, Fehler zu machen	<input type="checkbox"/> Hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder beruhigende Titel
<input type="checkbox"/> Seien Sie achtsam bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben	<input type="checkbox"/> Engagieren Sie sich in Tätigkeiten außerhalb der Pflege	<input type="checkbox"/> Lesen Sie ein Buch oder sehen Sie sich einen Film an, der Sie inspiriert	<input type="checkbox"/> Entdecken Sie eine neue Entspannungsmethode wie z.B. spirituelles Yoga	<input type="checkbox"/> Machen Sie einen Mittagsschlaf oder eine erholsame Pause
<input type="checkbox"/> Erstellen Sie eine Visionstafel oder eine Liste mit persönlichen Zielen	<input type="checkbox"/> Besuchen Sie eine Angehörigengruppe	<input type="checkbox"/> Gönnen Sie sich eine kleine Aufmerksamkeit	<input type="checkbox"/> Reflektieren Sie Ihre Leistung und Ihre persönliche Entwicklung	<input type="checkbox"/> Erleben Sie Naturverbundenheit, indem Sie sich bewusst draußen aufhalten
<input type="checkbox"/> Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit Personen in einer ähnlichen Situation	<input type="checkbox"/> Setzen Sie sich Grenzen, um Ihre Energie und Zeit zu schützen	<input type="checkbox"/> Entwickeln Sie eine Morgenroutine, die Ihnen Energie gibt	<input type="checkbox"/> Üben Sie sich in Selbstmitgefühl	<input type="checkbox"/> Überprüfen Sie Ihre Fortschritte und feiern Sie Ihre Erfolge



Co-funded by
the European Union

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt ausschließlich die Meinung des Autors wieder und liegt in dessen alleiniger Verantwortung. Die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



Website: <https://www.supportcare-project.eu/>

E-Mail: kai.fritze@soziales.hamburg.de
rachel.stenner@soziales.hamburg.de



[SupportCare](#) is licensed under:

