



Co-funded by
the European Union

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.



Arbeitsbuch zur Erstellung eines Selbstfürsorgeplans





Das Arbeitsbuch zur Erstellung eines Selbstfürsorgeplans für pflegende Angehörige

Das Arbeitsbuch unterstützt pflegende Angehörige durch die Praxis der Selbstfürsorge auf ihrem Weg zu einem besseren Wohlbefinden. Sie finden wertvolle Hilfsmittel, Tipps und Beispiele für die Ausübung der Selbstfürsorge sowie Anleitungen für die Erstellung Ihres persönlichen Selbstfürsorgeplans.

Das Arbeitsbuch befasst sich mit folgenden Themen:

- Was ist Selbstfürsorge und warum ist sie wichtig
- Physische Selbstfürsorge
- Psychische und emotionale Selbstfürsorge
- Soziale Selbstfürsorge
- Auszeiten nehmen
- Der persönliche Selbstfürsorgeplan



SELBSTFÜRSORGE:

- Das eigene physische, emotionale und psychische Wohlbefinden priorisieren
 - Aktiv und bewusst die eigenen Bedürfnisse anerkennen und befriedigen und somit in der Lage sein sich um andere zu kümmern.
- **Physische Selbstfürsorge:** Sich durch Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Routinen um die eigene physische Gesundheit kümmern.
 - **Psychische und emotionale Selbstfürsorge:** Förderung des mentalen und emotionalen Wohlbefindens, beispielsweise durch Entspannungsübungen, Achtsamkeit, Meditation, Selbstreflexion und das Wahrnehmen von Unterstützungsangeboten
 - **Soziale Selbstfürsorge:** Pflege von gesunden Beziehungen, das Setzen von Grenzen und die Annahme von Unterstützung durch Familie, Freunde und/oder Selbsthilfegruppen
 - **Auszeiten und Erholung:** Freude bereitende Aktivitäten sind essentiell für das persönliche Wohlbefinden

Jeder Selbstfürsorgeplan muss auf die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und Umstände abgestimmt sein.

Was ist Selbstfürsorge und warum ist sie wichtig



Selbstfürsorge ist nicht egoistisch - Sie ist eine notwendige Maßnahme einer effektiven und belastbaren Pflegeperson.



Indem Sie der **Selbstfürsorge** Priorität einräumen, tun Sie sich selbst etwas Gutes und verbessern die **Qualität der Pflege**, die Sie Ihren Angehörigen bieten. Sie sind besser gerüstet, um die Herausforderungen der Pflege zu meistern und **ein gesundes Gleichgewicht in Ihrem Leben zu bewahren**.

Self-care
IS EMPOWERMENT

DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN

Geben Sie der Selbstfürsorge die benötigte Zeit und Raum:

Erkennen sie die Relevanz von Selbstfürsorge an

Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern notwendig, um Ihr eigenes Wohlbefinden zu erhalten und Ihren demenzkranken Angehörigen besser versorgen zu können.



Suchen Sie sich Unterstützung

Bitten Sie Familienmitglieder, Freund:innen und Selbsthilfegruppen um Unterstützung.



Planen Sie im Voraus

Planen Sie regelmäßig Pausen ein und stellen Sie einen Tage- oder Wochenplan auf, der Zeit für Selbstfürsorge enthält (Selbstfürsorgeplan)



Prüfen Sie Möglichkeiten der Kurzzeitpflege

Dabei handelt es sich um Dienste, die eine zeitlich begrenzte Betreuung anbieten und Ihnen eine Pause von Ihrer Pflegeaufgabe ermöglichen.



Setzen Sie Grenzen

Legen mit mit Familienmitgliedern, Freund:innen und der demenzkranken Person klare Grenzen fest, was Ihre Rolle und Ihr Bedürfnis nach Auszeiten angeht.



Delegieren Sie Verantwortung

Wenn möglich, delegieren Sie bestimmte Pflegeaufgaben an andere, damit Sie mehr Zeit für sich selbst haben.



Informieren Sie sich

Erwägen Sie die Teilnahme an Schulungen zum Thema Demenzpflege. Der Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten kann Ihr Selbstvertrauen und Ihre Leistungsfähigkeit als Pflegeperson stärken.



Lassen Sie sich von Experten beraten

Wenden Sie sich an medizinische Fachkräfte oder Therapeut:innen, um über Ihre Herausforderungen und Gefühle zu sprechen.



Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen an

Kennen Sie Ihre Grenzen und seien Sie realistisch in Bezug auf das, was Sie bewältigen können. Es ist wichtig vernünftige Erwartungen an sich selbst zu stellen.



Seien Sie nachsichtig mit sich selbst

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Gestehen Sie sich zu, dass die Pflege eine Herausforderung sein kann und dass es in Ordnung ist, sich manchmal überfordert zu fühlen..





Suchen Sie sich bei Bedarf professionelle Unterstützung (z.B. in Form von Psychotherapie)

Erkennen Sie die Anzeichen der emotionalen Belastung und nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, wenn andere Selbsthilfemaßnahmen nicht greifen. Eine individuelle Therapie oder Beratung kann sehr hilfreich sein, um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten.

DIE WICHTIGSTEN EMPFEHLUNGEN

Finanzielle Unterstützung



Staatliche Sozialdienste: Zuschüsse für pflegende Angehörige Finanzierung von Kurzzeitpflege und häusliche Dienstleistungen.



Pflegegeld: eine spezielle Beihilfe oder Leistung für pflegende Angehörige zur finanziellen Unterstützung.



Behindertenleistungen: Wenn die Person mit Demenz eine anerkannte Behinderung hat, haben pflegende Angehörige möglicherweise Anspruch auf behinderungsbedingte Leistungen,



Langzeitpflegeversicherung: Pflegeversicherungs Policen können bestimmte Pflegekosten abdecken, auch solche, die im Zusammenhang mit der Pflege von Demenzkranken entstehen.



Arbeitgeberleistungen: Einige Arbeitgeber bieten Unterstützungsleistungen für pflegende Angehörige, flexible Arbeitsregelungen oder Hilfsprogramme für Angestellte an, die helfen können Arbeit und Pflegeaufgaben unter einen Hut zu bekommen.



Örtliche Wohlfahrtsverbände und gemeinnützige Organisationen: Verschiedene Wohltätigkeitsorganisationen und Non-Profit-Organisationen bieten möglicherweise finanzielle Unterstützung, Zuschüsse oder Dienstleistungen an, die speziell auf die Betreuung von Demenzkranken zugeschnitten sind.



Finanzierung der Kurzzeitpflege: Entlastungspflegedienste, die eine vorübergehende Entlastung für Pflegekräfte bieten, können von staatlichen Stellen oder Wohlfahrtsverbänden finanziert werden.



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

IHR PERSÖNLICHER SELBSTFÜRSORGEPLAN

Das Arbeitsbuch beinhaltet eine Reihe an Techniken, Instrumenten und Übungen, die Ihnen bei der Ausübung Ihrer Selbstfürsorge behilflich sein können.

Das Ziel ist, Sie bei der **Erstellung Ihres eigenen Plans zur Selbstfürsorge anzuleiten**

- ☒ Ein schrittweises Vorgehen ermöglicht es Ihnen einen **Selbstfürsorgeplan zu entwickeln**, der Ihren individuellen Bedürfnissen und Umständen angepasst ist.
- ☒ Entwickeln Sie einen **umfassenden Plan zur Selbstfürsorge**, der verschiedene Dimensionen Ihres Wohlbefindens abdeckt.
- ☒ Lernen Sie, wie Sie Ihre körperlichen, **psychischen/emotionalen, sozialen und Freizeitbedürfnisse** effektiv pflegen können.
- ☒ Nehmen Sie sich die Zeit, über Ihre derzeitige Selbstfürsorgepraxis nachzudenken, sich **sinnvolle Ziele** zu setzen und Aktivitäten zu finden, die Ihnen **Freude und Erfüllung** bringen.

A hand-drawn graphic featuring the text 'SELF CARE is a PRIORITY' in a stylized, bubbly font. The words 'SELF CARE' and 'PRIORITY' are in a larger, bold font, while 'is a' is in a smaller, cursive font. The text is enclosed in a dashed-line cloud shape.

— Selbstfürsorge ist ein anhaltender Prozess und dieses Arbeitsbuch unterstützt Sie auf Ihrem Weg. —



**PHYSISCHES
SELBSTFÜRSORGE**



Die Priorisierung des körperlichen Wohlbefindens bildet die Grundlage für andere Aspekte der Selbstfürsorge. Grundlegende Bedürfnisse wie **regelmäßiges Essen, ausreichender Schlaf, Bewegung** und **richtige Körperpflege** können als solider Ausgangspunkt dienen.

Körperliche Selbstfürsorge ist ein aktiver Entscheidungsprozess und erfordert, **dass man auf die Signale des Körpers achtet und angemessen darauf reagiert:**

- **den Körper wertzuschätzen,**
- **seinen Zustand und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen und**
- **aktiv zum allgemeinen Wohlbefinden beizutragen.**

Die Grundbedürfnisse wie **regelmäßiges Essen, ausreichender Schlaf, Bewegung** und **richtige Körperpflege** können als solider Ausgangspunkt dienen.

TIPPS ZUR PHYSISCHEN SELBSTFÜRSORGE



Regelmäßig Sport treiben

Bauen Sie regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag ein, um Ihre körperliche Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen. Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und die Ihren Fähigkeiten entsprechen.



Entspannungsübungen nutzen

Integrieren Sie Entspannungstechniken in Ihren Tagesablauf, z. B. tiefe Atemübungen und progressive Muskelentspannung.



Regelmäßige Spaziergänge

Integrieren Sie regelmäßige Spaziergänge in Ihren Alltag. Spazierengehen fördert nicht nur die Verdauung, sondern bietet auch Abwechslung von Ihren Pflegeaufgaben und ermöglicht es Ihnen, neue Energie zu tanken.



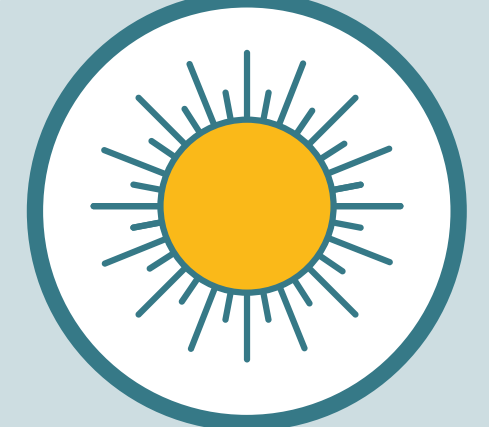
Auf ausgewogene Ernährung achten

Achten Sie auf eine ausgewogene und nährhafte Ernährung.



Ausreichend Schlaf

Schaffen Sie eine konsequente Schlafroutine und eine schlaffreundliche Umgebung, um einen erholsamen Schlaf und Regeneration zu fördern.



Sonnenlicht nutzen

Halten Sie sich an der frischen Luft auf, um von der Sonneneinstrahlung zu profitieren. Sonnenlicht hilft bei der Vitamin-D-Synthese und spielt eine Rolle bei der Regulierung der Stimmung.



HILFSMITTEL



Plattformen zur Verbesserung des Schlafs

Diese Online-Angebote zielen darauf ab, die Qualität des Schlafs zu verbessern und gesunde Gewohnheiten zu schaffen.



TIPP

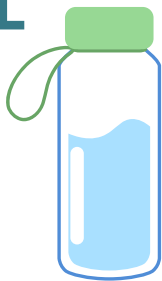


“Iss Dein Gemüse”

Eine Erinnerung daran; auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Orientierung zu bieten, was dabei zu beachten ist.



HILFSMITTEL



Wasserflasche mit Zeitskala

Eine Erinnerungshilfe, um ausreichend Wasser zu trinken und so hydriert zu bleiben.



PSYCHISCHE UND EMOTIONALE SELBSTFÜRSORGE



Die **Pflege von Angehörigen kann anstrengend und stressig 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 sogar zu Angstzuständen und Depressionen führen und sich in körperlichen Symptomen äußern.

Bewältigungs- und Anpassungsstrategien spielen eine Schlüsselrolle bei der Bestimmung Ihrer psychischen und emotionalen Erschöpfung. Es ist schwierig, aber unerlässlich inmitten dieser Herausforderungen Zeit für die emotionale und psychische Selbstfürsorge zu finden. Während Bewegung, Ernährung und Schlaf für die Gesundheit unerlässlich sind, darf das emotionale und psychologische Wohlbefinden nicht vernachlässigt werden. Die Einbeziehung von Praktiken wie **Meditation, Reflexion** oder **Entspannung in der Natur** können den dringend benötigten Ausgleich bieten. Durch emotionale und psychische Selbstfürsorge und auch der spirituellen Selbstfürsorge können Sie Ihre **allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden verbessern** und ein Gleichgewicht zwischen der Pflege Ihrer Lieben und der Fürsorge für sich selbst finden.

TIPPS ZUR PSYCHISCHEN UND EMOTIONALEN SELBSTFÜRSORGE



Meditation

Bauen Sie Stress ab und finden Sie innere Ruhe durch Meditation.



Natur erleben

Verbringen Sie Zeit in der Natur und genießen und bewahren Sie sich diese Momente ganz bewusst.



Das Internet nutzen

Entdecken Sie Beiträge und andere Ressourcen im Bereich Spiritualität und Gesundheit, die das Internet bietet.



Lesen

Suchen Sie nach Büchern, die Ihr geistiges Wohlbefinden fördern..

HILFSMITTEL UND TIPPS ZUR PSYCHISCHEN UND EMOTIONALEN SELBSTFÜRSORGE

ÜBUNG



Meditation und Achtsamkeit

Das Ziel ist es, den Kopf frei zu bekommen, Stress abzubauen und sich zu zentrieren. Emotionen sind ein natürlicher Teil des Lebens, aber wenn negative Gefühle dominieren, können sie viel Leid verursachen. Meditation und Achtsamkeit erlauben uns, sie zu fühlen, üben aber, sie nicht unser Leben bestimmen zu lassen. Sie helfen uns, unsere negativen Emotionen zu beruhigen und bringen uns Ruhe und Ausgeglichenheit.

TIPP



Kunst-Therapie

Durch die Beschäftigung mit kreativem Ausdruck, können pflegende Angehörige 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.

HILFSMITTEL



Glück (er)leben

Dieses Hilfsmittel soll Sie mit den glücksfördernden Aktivitäten der positiven Psychologie vertraut machen, die Ihnen helfen können, Ihre Lebensqualität zu verbessern.

TIPP



Künstlerische und phantasievolle Ausdrucksformen

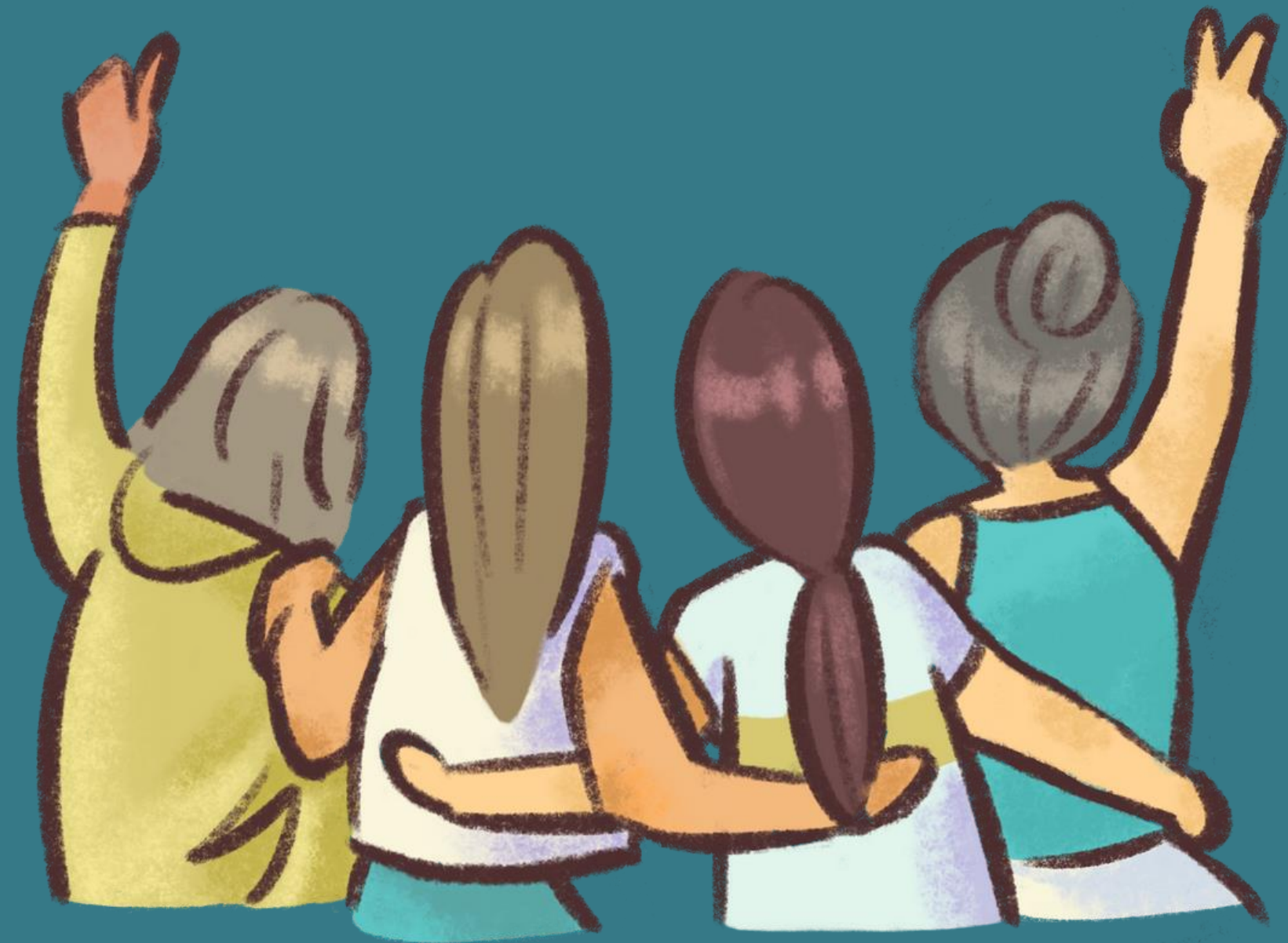
Es ermöglicht dem Einzelnen seine Gedanken, Gefühle und innere Welt in einem sicheren und urteilsfreien Raum zu erkunden und auszudrücken. Ob durch Schreiben oder kreative Kunstformen, diese Praktiken ermutigen ins Unterbewusstsein einzutauchen, Selbsterkenntnis zu erlangen und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu aufzubauen.

TIPP



Auszeiten

Bewusste Auszeiten von Problemen ermöglichen es uns, zu reflektieren. Sie können Ihre Gefühle analysieren und die nötige Energie und Klarheit gewinnen, um das Problem anzugehen oder es zu verdrängen.



SOZIALE SELBSTFÜRSORGE



Soziale Isolation führt zu einer Verringerung der Möglichkeit, positive Verstärkung und Unterstützung von anderen zu erhalten. So erhöht sich das Risiko der Überlastung von pflegenden Angehörigen erheblich.

Es ist daher von größter Bedeutung, das **aktive Sozialleben** von pflegenden Angehörigen zu fördern, um so ihre **persönliche Resilienz zu stärken**.

TIPPS ZUR SOZIALEN SELBSTFÜRSORGE



Gefühle nicht unterdrücken oder ignorieren

Erkennen Sie Ihre Gefühle an und bringen Sie sie zum Ausdruck. Angst, Traurigkeit, Furcht und Frustration sind normale Reaktionen auf anspruchsvolle Situationen.



Die eigenen Bedürfnisse akzeptieren

Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse an, um Ihr Wohlbefinden inmitten schwieriger Umstände zu erhalten.



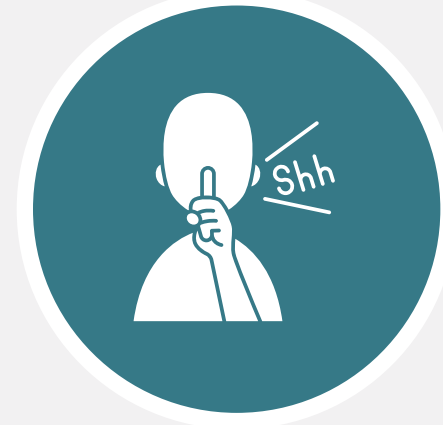
Grenzen setzen

Legen Sie Grenzen zwischen der Pflege und anderen Aufgaben fest und halten Sie sie ein, um Burnout zu vermeiden. Vernachlässigen Sie keine wichtigen Beziehungen in Ihrem Leben.



Selbstwertschätzung

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst.



Ruhezeiten genießen

Nutzen Sie jeden sich bietenden Moment, um sich auszuruhen und Energie zu tanken.



Fokus auf das von Ihnen Beeinflussbare

Suchen Sie sich professionelle Unterstützung oder nehmen Sie das Angebot von Selbsthilfegruppen wahr.



Selbsthilfegruppen und Unterstützungs- angebote

Selbsthilfegruppe können die Möglichkeit bieten, sich mit anderen auszutauschen, die die Herausforderungen verstehen, mit denen Sie konfrontiert sind.

Es kann hilfreich sein, einen Raum zu finden, in dem man sich öffnen kann und das Gefühl hat, nicht allein zu sein.



Pflegen Sie Ihre soziale Gesundheit

Denken Sie daran, dass die Isolation allmählich eintritt, oft ohne, dass man es merkt. Es ist wichtig, das eigene soziale Wohlbefinden im Auge zu behalten und nicht zu vergessen, es zu pflegen, und sei es nur mit kleinen Gesten.



Bewahren Sie soziale Kontakte

Es ist sinnvoll, unter der Woche Zeit für soziale Kontakte einzuplanen. Wenn Sie mit hartnäckigen Forderungen konfrontiert werden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Pläne so weit wie möglich einhalten.



Umgeben Sie sich mit verständnis- vollen Menschen

Versuchen Sie mehr Zeit mit Personen zu verbringen, die Verständnis für Ihre Situation haben, denen Sie sich öffnen und auch Ihre Schwierigkeiten zeigen können.

TIPP



Soziale Medien nutzen

Verschiedene soziale Medien bieten Plattformen für pflegende Angehörige, die einen Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen ermöglicht.

TIPP



Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige

Selbsthilfegruppen und Treffpunkte bieten die Möglichkeit Unterstützung zu erhalten und anzubieten. Es können Beziehungen zu einer Gruppe von Menschen aufgebaut werden, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.



AUSZEITEN



Freizeitaktivitäten können die **Stimmung verbessern**, Angst- und Depressionssymptome verringern und Glücksgefühle und Zufriedenheit steigern. Sie **verbessern auch die kognitiven Fähigkeiten** und verzögern den altersbedingten Abbau. Außerdem bieten sie **Möglichkeiten zur sozialen Interaktion** und stärken die Beziehungen zu Freunden und Familie.



Kurzzeitpflege

Kurzzeitpflege bietet pflegenden Angehörigen eine vorübergehende Entlastung, die es Ihnen ermöglicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Freizeitaktivitäten nachzugehen.



Hobbys nachgehen

Hobbys oder Aktivitäten, die Spaß machen und erfüllend sind, wie z. B. Lesen, Basteln, Musizieren oder Gartenarbeit können Ihnen eine dringend benötigte Pause von ihren Pflegeaufgaben verschaffen.



Zeit mit Familie und Freunden verbringen

Zeit mit geliebten Menschen zu verbringen, kann helfen, Verbundheit zu empfinden und die Belastung der Pflegeaufgaben für einen Moment zu vergessen.



(Kurz-)urlaube

Kurze Pausen oder, wenn möglich, ein längerer Urlaub tragen zur Erholung bei und erhalten das Wohlbefinden.

TIPP



Blocken Sie sich Zeit im Kalender

Wenn Sie sich Zeit für Freizeitaktivitäten wie Sport oder Hobbys nehmen und diese in Ihrem Kalender vermerken, können Sie sicherstellen, dass Sie sich Zeit für die Freizeit nehmen. Sie können auch Erinnerungen einrichten, um sicherzustellen, dass Sie sich an Ihren Zeitplan halten.

HILFSMITTEL



Café Freiraum

Das Café Freiraum bietet zu Ihrer Entlastung kleine Betreuungsgruppen an. In diesen Gruppen erleben Menschen mit Demenz gemeinsam mit speziell geschulten Fachkräften und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen einige abwechslungsreiche Stunden – und Sie haben Zeit für sich.

HILFSMITTEL



Musiktherapie

Musiktherapie kann ein wirksames Instrument sein, das Ihnen ein kreatives und therapeutisches Ventil bietet, um Stress abzubauen, die Stimmung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

ÜBUNG



Comedy-Pausen

Comedy-Pausen schaffen Momente der Unbeschwertheit, des Lachens und des Stressabbaus. Diese Pausen sollen den Fokus vorübergehend von den Pflegeaufgaben ablenken und es Ihnen ermöglichen abzuschalten und eine kurze Atempause zu genießen.



DER PERSÖNLICHE SELBSTFÜRSORGEPLAN



Um herauszufinden, in welchen Bereichen Unterstützung benötigt wird, ist es wichtig herauszufinden, wie das eigene Wohlbefinden wahrgenommen wird und welcher Bedarf an Unterstützung oder Intervention sich daraus ergibt.

Eine wirksame Selbstfürsorge umfasst **zwei Kernelemente**:

- die **Fähigkeit zur Selbstreflexion**.
- **Zielgerichtet Maßnahmen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefinds ergreifen.**

Die Entwicklung eines Selbstfürsorgeplans sollte sich **an den aktuellen Bedürfnissen und dem Stadium der Demenz der zu pflegenden Person orientieren**. Frühe Interventionen sind wertvoll, wenn sie sich auf den Übergang von Partner:in/Familienmitglied zum pflegenden Angehörigen konzentrieren.

TIPPS ZUR ERSTELLUNG EINES SELBSTFÜRSORGEPLANS



Aktivitäten priorisieren

Identifizieren Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude und Entspannung bereiten.



Die SMART-Methode anwenden

.SMART ist eine Abkürzung for Spezifisch, Messbar, Ausführbar, Realistisch und Terminierbar.



Realistische Ziele setzen

Stellen Sie sicher, dass Ihr Plan in ihren Tagesablauf passt und ihren Fähigkeiten entspricht.



Regelmäßige Anpassungen vornehmen

Passen Sie Ihren Plan Ihren sich ändernden Bedürfnissen an.



Erfolge feiern

Erkennen Sie Ihre eigenen Leistungen an und belohnen Sie sich.



Zeitmanagement

Organisieren Sie ihre Aktivitäten und überfordern Sie sich nicht selbst.



Selbstfürsorge fördern

Zwei wichtige Fähigkeiten fördern Selbstfürsorge - Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl.



Wir haben ein hilfreiches **Instrument** 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.**

Betrachten Sie das Instrument als Ausgangspunkt. Sie bietet wertvolle Einblicke in Ihre Situation und Ihre Wünsche. Sobald die Tabelle ausgefüllt ist, können Sie **Ihre Reise zur Selbstfürsorge** antreten.

Nach dem Ausfüllen der Tabelle 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 Checkliste geeignet erscheint, können Sie eine individuelle Checkliste anhand des mitgelieferten Beispiels erstellen.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg der Selbstfürsorge. Diesen Weg einzuschlagen ist bedeutsam, und wir sind hier, um Sie von Anfang an zu unterstützen.

DER PERSÖNLICHE SELBSTFÜRSORGEPLAN



TOOL 1

Ein Canvas ist ein visuelles Hilfsmittel oder eine Vorlage, die Einzelpersonen hilft, ihre Selbstpflegeaktivitäten zu organisieren und zu planen. Folgen Sie den Schritten:

Co-funded by the European Union

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

Schritt 1: Beurteilen Sie Ihre aktuelle Situation <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.	Schritt 2: Setzen Sie sich Ziele <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.	Schritt 3: Entscheiden Sie sich für ihre individuellen Maßnahmen <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.	Schritt 4: Planen Sie Ihre Maßnahmen in Ihren Alltag ein <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.	Schritt 5: Nutzen Sie Ressourcen und Such Sie sich Unterstützung <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.
Schritt 6: Umsetzung und Evaluation <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.		Schritt 7: Seien Sie geduldig mit sich selbst <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.		

- ✓ **Sorgfältig lesen:** Gehen Sie jeden Schritt in der Tabelle durch.
- ✓ **Reflektieren:** Wie wirkt sich jeder Schritt auf Ihre Rolle als Pflegende:r aus?
- ✓ **Verstehen:** Verinnerlichen Sie die Bedeutung der einzelnen Praktiken für Ihr Wohlbefinden
- ✓ **Anpassen:** Passen Sie die Schritte an Ihre Vorlieben und Bedürfnisse an.
- ✓ **Priorisieren:** Wählen Sie die Strategie aus, die Ihnen am meisten zusagt
- ✓ **Unterstützung suchen:** Besprechen Sie Ihren Selbstfürsorgeplan mit Freund:innen, Familienmitgliedern oder einer Selbsthilfegruppe.
- ✓ **Aufzeichnen:** Notieren Sie die von Ihnen ausgewählten Praktiken im Instrument
- ✓ **Positionieren:** Platzieren Sie das fertige Dokument an einem Ort, an dem Sie es täglich sehen können.
- ✓ **Überprüfen:** Überprüfen und aktualisieren Sie Ihren Plan regelmäßig
- ✓ **Nachsichtig sein:** Denken Sie daran, dass die Selbstfürsorge ein wichtiger Bestandteil der Pflege ist.
- ✓ **Tragen Sie alle Ihre Erkenntnisse in die leeren Felder ein.**

DER PERSÖNLICHE SELBSTFÜRSORGEPLAN



TOOL 2

SELBST-
FÜRSORGE

PRÜFLISTE

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

NOTIZEN

Folgen Sie den Schritten:

- ☒ Beginnen Sie damit, die unten stehende **Checkliste für Selbstfürsorgeaktivitäten gründlich durchzulesen.**
- ☒ Ihre Aufgabe ist es, **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-Aktivitäten aktiv durchführen.
- ☒ Wenn Sie eine Aktivität erfolgreich abgeschlossen haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um **den Kreis auszumalen, der zu dieser Aktivität gehört**. Dieser visuelle Hinweis soll Ihnen dabei helfen, Ihre tägliche Selbstfürsorgeleistung zu verfolgen. Bemühen Sie sich, jeden Tag mindestens einen Kreis auszumalen, um Ihr Engagement für Ihr Wohlbefinden zu dokumentieren.
- ☒ Betrachten Sie diese Methode als **ein Hilfsmittel, um ein harmonisches Gleichgewicht in Ihrer Selbstfürsorge-Routine zu erreichen**. Dies ermöglicht es Ihnen, im Laufe der Zeit verschiedene Aktivitäten zu erkunden und zu erleben. Seien Sie offen dafür, Ihre Auswahl entsprechend Ihren sich entwickelnden Vorlieben und Bedürfnissen anzupassen.

TOOL 3

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"/>

Folgen Sie den Schritten:

- ☒ Auf Ihrer Reise zur Selbstfürsorge wählen Sie jeden Tag eine Aktivität aus den Kategorien **"Physical Body"** und **"Emotional Heart"** aus, die Ihnen in diesem Moment am meisten zusagt. Ihr primäres Ziel ist es, täglich mindestens eine Aktivität aus jeder Kategorie zu absolvieren.
- ☒ Nachdem Sie eine Aktivität erfolgreich ausgeführt haben, markieren Sie einfach den daneben liegenden Kreis, um den Abschluss der Aktivität zu kennzeichnen. **Bemühen Sie sich, 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 diese Methode zu eigen,** um Ihr Wohlbefinden zu steigern und eine konsequente Selbstfürsorge zu betreiben.

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 S 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

Begeben Sie sich auf eine transformative 30-tägige Selbstfürsorge-Herausforderung, indem Sie die folgenden Aktivitäten durchführen:

- ☒ Das Ziel ist es **jeden Tag mindestens eine Aktivität** aus der Liste durchzuführen.
- ☒ 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 Ansatz dient als effektiver Tracker, mit dem Sie die erfüllten Selbstfürsorgeaufgaben leicht überwachen können.



Co-funded by
the European Union

The content of this presentation represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



website:

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

e-mail: supportcare-project@kmop.org

