

# Wenn alles zu viel wird...

## Leichter durch den Pflegealltag

**„Ich fühle mich wie im Hamster-rad! Ich schaffe das nicht mehr!“ Spätestens dann, wenn sich alles nur noch um die zu pflegende Person dreht und dies zur permanenten Überforderung führt, ist es höchste Zeit, diesen Kreislauf zu durchbrechen.**

**Eigene Bedürfnisse wahrnehmen**  
Diese gehen im Pflegealltag meistens völlig unter. Dafür scheint



Foto: Ilse Michlbauer

**MMag.  
Yvonne  
Kaltenberger**

Diplom-Lebensberaterin  
Entspannungstrainerin  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)

kein Platz zu sein. Aber wie können Sie für andere hilfreich sein, wenn Sie sich überfordert, kraftlos fühlen und es Ihnen selbst nicht gut geht? Stellen Sie deshalb folgende Überlegungen an: Was brauche ich, um diese herausfordernde Situation zu bewältigen? Was bringt Entlastung für mich? Wer kann mich dabei unterstützen? Notieren Sie sich, wer oder was Ihnen dazu einfällt.

### **Freiräume schaffen**

Der eigene Terminplan ist zu meist fremdbestimmt. Wann ist die nächste Therapie, der nächste Arztbesuch? Tragen Sie deshalb in Ihren Terminkalender kleine, persönliche Lichtblicke ein, sei es auch nur für zwei Stunden. Überlegen Sie dabei, was Ihnen selbst Freude macht und Abwechslung bringt. Wie wäre es wieder einmal mit einem Friseurbesuch? Eine aktuelle Ausstellung zu

besichtigen? In der Buchhandlung zu stöbern? Oder einfach nur allein zu sein?

### **Genussvolle Momente**

Auch, wenn keine Zeit dafür zu sein scheint, planen und zelebrieren Sie kleine Genussmomente. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit kleinen Delikatessen, Ihre Nase mit Wohlgerüchen, beispielsweise einem neuen Parfum. Gönnen Sie sich mal wieder eine Massage. Lassen Sie es sich gut gehen! Füllen Sie Ihre Tanks wieder auf. Der bewusst erlebte Moment ist dabei das Entscheidende.

### **Gefühle wahrnehmen und artikulieren**

Wut, Zorn, Ohnmacht, Trauer sowie damit verbundene Scham und das schlechte Gewissen darüber begleiten oft den Pflegealltag. Gestatten Sie sich diese Gefühle, sie dürfen sein und reden Sie darüber. Ein Gespräch

wirkt befreiend und sehr entlastend.

### **Starten Sie Ihr eigenes Gesundheitsprojekt**

Achten Sie darauf, was Ihnen persönlich Kraft bringt: Gesunde Ernährung, ein netter Freundeskreis, ausreichende Bewegung, die für Stresshormon-Abbau sorgt sowie für erholsamen Schlaf, der durch das Erlernen einer Entspannungstechnik gefördert wird.

Leichter gesagt als getan? Fangen Sie noch heute damit an. Setzen Sie sich Ziele und überlegen Sie, wie Sie diese mit kleinen Schritten erreichen können. Und haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn sich mal alles um Sie dreht!

Denken Sie daran, wenn es Ihnen gut geht, profitiert vor allem die zu pflegende Person.