

Wie man die eigene mentale und physische Widerstandskraft stärken kann – So kann's gehen

Einen Angehörigen zu pflegen oder zu unterstützen, ist eine verantwortungs-volle und auch sehr fordernden Aufgabe. Es besteht die Gefahr, dass der unterstützende Angehörige irgendwann mit den Kräften völlig am Ende ist. Er braucht selbst Energie, um Energie geben zu können. Um den Energiehaushalt aufzuladen und ein Ausbrennen zu vermeiden, hilft Selbstfürsorge. Wir geben Ihnen sieben Tipps, wie Sie in Zukunft noch besser für sich selbst sorgen können, damit Sie auch weiterhin genug Kraft haben, Ihren Liebsten zu helfen:

- Achten Sie auf sich selbst.** Vergessen Sie nie Ihre eigenen Bedürfnisse. Fragen Sie sich regelmäßig: Wie geht es mir? Was brauche ich? Denken Sie immer daran: Ja, ich bin genauso wichtig wie jeder andere Mensch.
- Tun Sie sich etwas Gutes.** Es ist wichtig, den eigenen Energietank regelmäßig aufzuladen. Legen Sie sich eine Sammlung an mit kleinen Dingen, die Ihnen auch mit wenig Aufwand Energie geben. Gönnen Sie sich z. B. ein leckeres Essen, eine Runde Sport, ein gutes Buch oder einen ausgedehnten Spaziergang. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die Ihnen guttun.
- Finden Sie die Balance.** Absolute Aufopferung kann sie krank machen, zu viel Egoismus hingegen tut der Seele auch nicht gut, denn soziales Miteinander ist ein Wohlfühlfaktor. Pendeln sie Ihr Verhalten, in einem für Sie gesunden Maß, zwischen diesen beiden Extremen ein.
- Bleiben Sie optimistisch.** Damit ist nicht die rosarote Brille gemeint. Erkennen Sie Krisen an, verlieren dabei aber niemals den Blick auf das Gute. Das können Sie üben: Überlegen Sie vor dem Schlafen, was trotz Herausforderungen gut läuft.
- Sagen Sie „nein“.** Menschen, die anderen helfen, sind es oft gewohnt, zu jeder Bitte „ja“ zu sagen – auch wenn es ihnen eigentlich zu viel ist. Gewöhnen Sie sich von Situation zu Situation an, auch mal Anfragen auszuschlagen.
- Geben Sie Verantwortung ab.** Wer „nein“ sagt, übergibt anderen Menschen die Verantwortung. Das fällt vielen schwer. Probieren Sie es trotzdem – meistens funktionieren die Dinge auch ohne Sie besser als vermutet. Wenn Sie das beobachten, werden Sie in Zukunft auch kein schlechtes Gewissen mehr haben, wenn Sie anderen Aufgaben überlassen.
- Reden, reden, reden.** Durch plötzliche Erkrankungen ändern sich die Rollen in Familien. Die neue Situation ist für alle Beteiligten schwer. Es ist immens wichtig, über die Veränderungen zu reden. Bei dem Kommunikationsprozess können sozialpsychiatrische Dienst, systemische Berater oder Selbsthilfegruppen helfen.