



KOMPETENZZENTRUM für die Seele

Erlaube dir fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen

Zusätzlich kannst du für dich selbst und für die Beziehung mit deinem Angehörigen folgendes tun!

Informiere dich

- im Austausch mit anderen Menschen, die in ähnlicher Situation sind
- lese entsprechende Literatur
- scheue dich nicht Ärzte und Fachpersonal zu fragen

Nimm dir Zeit für dich

- an einem bestimmten Moment am Tag. Lass diese Zeit Routine in deinem Alltag werden
- verbringe Zeit mit Freunden
- suche Menschen, die deine Situation persönlich verstehen
- erlaube dir kompetente und professionelle Hilfe für dich selbst in Anspruch zu nehmen. Gerade dann, wenn dich Schlaflosigkeit, Ängste und Sorgen, Sprachlosigkeit und Ohnmacht dich in dieser Situation belasten
- finde täglich Momente und Situationen, die dir guttun und gelingen. Diese gibt es trotz aller Herausforderungen. Sie bewusst wahrzunehmen, hilft dir dich selbst zu regulieren

Gestalte eine persönliche Netzwerkkarte

- lege sie an einen leicht auffindbaren Platz, den du in der Akutsituation schnell erreichen kannst
- notiere dir die wichtigsten Telefonnummern, um für dich und deinem Angehörigen möglichst schnell Hilfe zu holen
- schreibe dir die Telefonnummer zwei deiner Freunde/Freundinnen auf, die du anrufen kannst und die wissen wie sie dich unterstützen können (bespreche es vorab mit ihnen)

– wenn möglich lege dieser Karte eine schriftliche Vereinbarung mit deinem Angehörigen bei, die du gemeinsam mit ihm/ihr für Akutsituationen getroffen hast

– eine Akutsituation deines Angehörigen stellt auch dich in eine Ausnahmesituation. Diese Netzwerkkarte ist ein Halt für dich und eine gute Unterstützung für euch beide in einer hoch emotional belastenden Situation