




# Hirn mit Herz – Veränderungen in der Liebesbeziehung

Ideen und Tipps aus dem ZNS-Online-Treff für Angehörige

 Selbstfürsorge		
Auszeiten nehmen – auch räumlich	Wo finde ich Kraft und Wertschätzung?	Wo finde ich einen geschützten Raum?
Was sind meine Bedürfnisse? Wie geht es mir?	eigene Grenzen erkennen	Rückzugsmöglichkeiten schaffen 
auch mal Nein sagen	auf sich selbst achten	Balance zwischen Geben und Nehmen?
In machen Momenten darf und muss man auch egoistisch sein! 	Welche Kraftquellen habe ich? Und welche kann ich auch in Coronazeiten nutzen?	Dinge tun, die mir guttun (Raus gehen, Yoga, Kurse, Freunde treffen, Sport)

 Unterstützung		
Psychologische Hilfe	Paarberatung	Neurolog:in/ Neuropsycholog:in
Tagespflege	Sorgentelefon oder pflegen-und-leben.de	Beratungsdienst der ZNS

 Perspektiven		
Hoffnung auf Besserung	Tür schließen, um neue Tür zu öffnen	Es gibt keine Lösung im eigentlichen Sinn, eher die Möglichkeit einer Entscheidung
Zweifel sind erlaubt	Mut 	

Beziehung		
räumlich trennen, z. B. durch Wohn- oder Pflegeheim	finanzielle (Un-)abhängigkeit?	man darf selbst auch Forderungen stellen

