



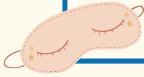
RAUM FINDEN FÜR MICH SELBST


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




Wohlfühldinge		
 Musik hören	einfach nur da sitzen	Zeit mit Haustieren verbringen 
Hobbies pflegen	Online-Angebote nutzen	Spaziergang machen

Kontakte und "mal was anderes sehen"		
räumlich abgrenzen	Freund:innen treffen	sich mit anderen austauschen
ins Kino/ eine Ausstellung gehen	in Eisdielen oder Café gehen 	auch über andere Dinge sprechen

Dem Körper etwas Gutes tun		
Power nap (Nickerchen) machen 	auf eigenen Körper achten	eine Runde Joggen gehen 

Professionelle Unterstützung		
Pflegeselbsthilfe nutzen 	Krankenkasse: Kurse mitmachen	Reha oder Kur beantragen
einer Selbsthilfegruppe anschließen	Pflegeleistungen nutzen	an therapeutische Angebote denken

...und wie?!		
Raum für mich "vorbereiten"	Prioritäten setzen	Routine/ feste Zeiträume schaffen 
Abgrenzung als Lernprozess sehen	(sich) <u>nicht</u> aufgeben	Unterstützungssystem aufbauen
positiv in die Zukunft blicken	Hilfe annehmen	Beratungsdienst der ZNS anrufen

