

Selbstfürsorge als Belastungsmanagement

Wenn Sie selbst an eine Grenze kommen

Wenn Sie merken, dass Sie nicht mehr sicher, nicht mehr handlungsfähig oder völlig erschöpft sind: holen Sie früh Unterstützung dazu und bleiben Sie damit nicht allein.

- 1 Schlaf und Mahlzeiten mit schützen
- 2 Nicht alles allein tragen
- 3 Einen festen Entlastungstermin setzen

Worum es hier geht

Selbstfürsorge klingt schnell nach Luxus. In Angehörigenrealitäten ist sie oft eher Schadensbegrenzung. Wenn Sie dauerhaft zu viel tragen, zu wenig schlafen, sich sozial zurückziehen und nur noch reagieren, schützt Selbstfürsorge nicht vor jeder Krise — aber sie kann verhindern, dass die Belastung auch Sie vollständig auszehrt.

Ihre Gesundheit hat einen Eigenwert. Nicht erst, wenn Sie zusammenbrechen. Und nicht nur, damit Sie weiter funktionieren können.

Woran Sie merken können, dass es zu viel wird

- Sie schlafen schlecht oder nur noch unter Alarm
- Sie sagen Kontakte immer wieder ab und ziehen sich zurück
- Sie funktionieren nach aussen, fühlen sich innen aber leer oder gereizt
- Sie essen unregelmässig oder vergessen eigene Arzttermine
- Ihr Alltag besteht fast nur noch aus Reagieren auf die Erkrankung
- Sie haben das Gefühl, für eigene Bedürfnisse sei kein Platz mehr

Diese Zeichen bedeuten nicht, dass Sie versagt haben. Sie zeigen eher, dass Belastung gerade mehr Raum einnimmt, als ein Mensch auf Dauer tragen kann.

Drei Bereiche, die Schutz geben können

Körper

- den eigenen Schlafrhythmus möglichst mit schützen
- regelmässig essen, auch wenn die Lage angespannt ist
- Bewegung klein denken: ein kurzer Weg zählt bereits
- eigene medizinische Termine nicht auf unbestimmt verschieben

Seele

- etwas pflegen, das nichts mit der Erkrankung zu tun hat

- Freundschaften nicht nur im Notfall aktivieren
- Gefühle aufschreiben oder mit einer vertrauten Person besprechen
- psychologische Unterstützung nutzen, bevor Erschöpfung kippt

Beziehung

- gemeinsame Rituale erhalten oder neu schaffen
- Absprachen für Krisen in ruhigen Phasen treffen
- kleine krankheitsfreie Inseln bewusst schützen
- Hilfe auch als Prävention verstehen, nicht erst als letzte Lösung

Langfristige Tragfähigkeit entsteht oft aus Strukturen: gemeinsames Verständnis, krankheitsfreie Inseln, Grenzen, vereinbarte Schritte für Krisen und eigene Entlastung.

Was häufig hilft

- mit einer einzigen Vertrauensperson wieder beginnen statt gleich mit allen
- Entlastung konkret terminieren, nicht nur vage vornehmen
- kleine krankheitsfreie Inseln im Alltag wieder bewusst einplanen
- kleine Routinen ernst nehmen: Schlaf, Essen, frische Luft, Pause
- Unterstützung suchen, bevor Sie nur noch funktionieren
- sich sagen: Entlastung ist Prävention, nicht Selbstsucht

Ein hilfreicher Satz kann sein:

„Ich muss nicht erst ganz am Ende sein, um Hilfe zu brauchen.“

Was eher nicht hilft

- Selbstfürsorge immer auf „später“ verschieben
- glauben, Erschöpfung sei der Beweis von Liebe
- Kontakte abbrechen, weil Erklären zu mühsam ist
- nur noch stark sein wollen und Warnzeichen übergehen
- Entlastung erst dann erlauben, wenn alles zusammenbricht

Wenn soziale Kontakte weggebrochen sind

Viele Angehörige ziehen sich mit der Zeit zurück, weil sie abgesagt, erklärt oder einfach keine Kraft mehr hatten. Diese Co-Isolation ist häufig. Der Wiedereinstieg muss nicht gross sein. Oft reicht es, mit einer verlässlichen Person zu beginnen. Das Ziel ist nicht, das frühere Netz exakt zurückzubekommen, sondern ein Netz, das zu Ihrer jetzigen Situation passt.

Nächster sinnvoller Schritt

Setzen Sie in dieser Woche einen nicht verhandelbaren Termin, der nur Ihrer Stabilität dient. Behandeln Sie ihn wie einen Arzttermin. Nicht als Belohnung nach genug Funktionieren, sondern als Teil davon, dass Ihre Belastung tragbar bleibt.

Weiterführend:

- Modul 7: Langfristige Tragfähigkeit

- Durchatmen – geführte Atemübung
- Modul 8: Unterstützung und Ressourcen
- Dargebotene Hand: 143
- Ärztefon Zürich: 0800 33 66 55