

Tipp März 2013:

Belohnen Sie sich - am besten noch heute!

Viele pflegende Angehörige erleben Folgendes: Ihr Umfeld, also Familie, Freunde und Nachbarn, erklären ihnen immer wieder, **wie bewundernswert** sie es doch finden, dass sie ihren Mann, ihre Frau, die Mutter oder den Vater pflegen. Gefolgt von den **berühmten Worten**: „Also, ich könnte das nicht!“ **Leider war es das** dann auch schon wieder **mit der Anteilnahme**. Für Sie heißt das, Sie leisten zwar etwas Großartiges, aber Sie erhalten keine Belohnung dafür. Mein Vorschlag: Belohnen Sie sich zwischendurch für Ihre Leistungen. **Womit können Sie sich belohnen?** Die Antwort ist einfach: Sie können sich mit allem belohnen, was Ihnen **Abwechslung** und **Freude** in den Alltag bringt. Das kann ein Tee sein, den Sie sich in aller Ruhe genehmigen, oder ein Kinoabend mit Freunden. Was man als Belohnung empfindet, ist individuell verschieden. Wenn Sie sich selbst beobachten und darauf achten, was Sie als Belohnung, als „Sich-etwas-Gutes-Tun“ empfinden, werden Sie leicht entdecken, was **das Richtige für Sie** ist.

Quelle: Demenz: Pflege und Betreuung zuhause vom 10.11.2012

