



Schlagworte: Arbeitsteilung ■ Freizeit ■ Alltagsorganisation

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass sich die Eltern häufig gleichzeitig um das pflegebedürftige Kind gekümmert haben. Dies lag daran, dass es keine klare Regelung von Zuständigkeiten gab. Das hat oft zu Frust geführt. Dadurch fehlte am Ende Zeit für andere Aufgaben und um den eigenen Wünschen und Bedürfnissen nachzugehen.

Der Pflegeschatz

Deshalb machen die Eltern jeden Morgen einen Plan mit einer klaren Aufgabenteilung und festen Pausenzeiten. Dabei ergreift ein Elternteil die Initiative.

Gemeinsam wird festgelegt, wer sich wann um was kümmert und wer welche Termine übernimmt. Feste Termine stehen in einem Papierkalender in der Küche. Tagesaktuelle Aufgaben, wie zum Beispiel Einkaufen, werden mündlich verteilt. Dabei wird auch festgelegt, „wer wann wie viel Zeit für sich bekommt“.

Zudem, achten die Eltern stets auf ihre Kapazitäten. Merkt ein Elternteil, dass es dem anderen nicht gut geht, so „schickt“ er diesen aktiv in eine Pause. Ein Elternteil fordert zudem aktiv Pausen ein.

Tagesplan

	Nicole	Georg
Frühstück	X	X
Anziehen	X	
Kita	PAUSE	X
Mittagessen	X	PAUSE
Arzttermin	PAUSE	X
Abendessen		X
Bett	X	

© Bild: Pflegeschätze 2025 - Klara Schwibbert

Nutzenbeschreibung

So schaffen sich die Eltern Freiräume. Dadurch können sie ihr Bedürfnis nach Erholung besser erfüllen. Sie sprechen Zeiten ab, in denen sie konzentriert einer Aufgabe nachgehen können.