



**Schlagworte:** Erholung ■ Abschalten ■ Zeitmangel

### Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, dass er für die Familienorganisation die Hauptverantwortung trägt. Zu der Familie gehören die Eltern, ein pflegebedürftiges Kind und ein Geschwisterkind. Der Elternteil erzählt: sein Kopf sei immer aktiv, er könne nicht abschalten und entspannen. Gleichzeitig hat er nur wenig freie Zeit zur Verfügung.

### Der Pflegeschatz

Der Elternteil hat angefangen abends zu puzzeln. Denn ein kleines bisschen Puzzeln lässt sich am Abend noch „soeben reinschieben“.



© Bild: Sinuswelle - stock.adobe.com

### Nutzenbeschreibung

Das Puzzeln hilft dem Elternteil kurze Zeitfenster zur eigenen Entspannung zu nutzen. Für ein Puzzle braucht der Elternteil nicht viel Zeit und es macht den Kopf frei.