



Schlagworte: Selbstfürsorge ■ Alltagserleichterung ■ Routine

Ausgangslage

Ein Elternteil erzählt, wie er es im vollen Pflegealltag schafft, sich um sich selbst zu kümmern.

Der Pflegeschatz

Der Elternteil erledigt einige Alltagsaufgaben alleine und bindet die Kinder nicht überall ein.



© Bild: Wellnhofer Designs – stock.adobe.com

Nutzenbeschreibung

Der Elternteil empfindet dieses Vorgehen als Selbstfürsorge, weil er so die Möglichkeit hat seine Gedanken einfach mal schweifen zu lassen.