



**Schlagworte:** Paarbeziehung ■ Selbstfürsorge ■ Zeitmangel

### Ausgangslage

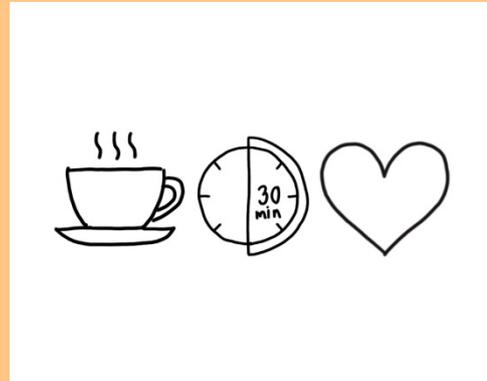
Ein Elternteil erzählt, dass der Familienalltag mit der Pflege seines Kindes kaum Pausen zulässt. Es ist schwierig Paarzeit einzurichten.

### Der Pflegeschatz

Die Eltern planen immer wieder Zeiten für sich als Paar ein und denken sich dafür neue Ideen aus.

Zurzeit trinken sie morgens eine halbe Stunde Kaffee zusammen, wenn ein Kind in der Schule ist und das andere noch schläft.

Oder sie sammeln Überstunden und nehmen sich gemeinsam frei, um zum Beispiel frühstücken zu gehen.



© Bild: Pflegeschätze 2025 – Klara Schwibbert

### Nutzenbeschreibung

So können die Eltern Zeit finden, sich um sich selbst und ihre Beziehung zu kümmern.

### Zusatzinformationen

Die Eltern sagen aber auch, dass die gemeinsame Zeit eigentlich immer zu wenig ist. Denn Pflege, Kinder, Arbeit und Haushalt kosten enorm viele Ressourcen.