

Stressmanagement für Pflegeeltern: Praktische Tipps für den Alltag

Willkommen zu einer unseren kleinen Ratgeber über Stressmanagement für Pflegeeltern. Wir werden praktische Alltagstipps und Routinen vorstellen, die Ihnen helfen, den Herausforderungen des Pflegeelternlebens gelassen zu begegnen.



Die Herausforderungen des Pflegeelterndaseins



Emotionale Belastung

Umgang mit Kindern, die schon viel erlebt haben.



Bürokratischer Aufwand

Regelmäßige Berichte, Termine mit Behörden und Jugendamt.



Pflege auf Zeit

Mögliche Rückführung des Pflegekindes zur Herkunftsfamilie.



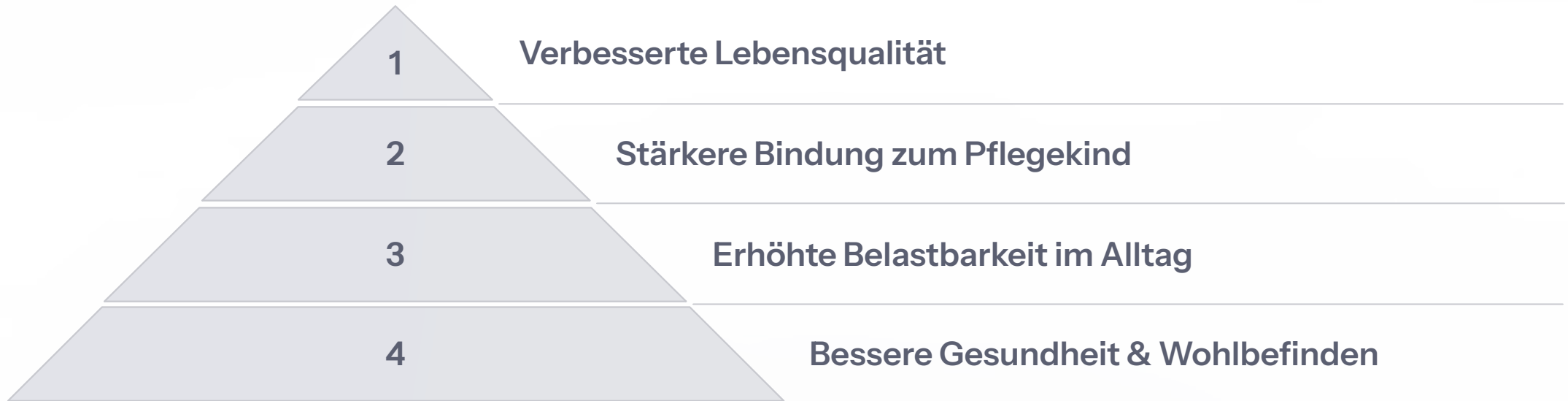
Eigene Bedürfnisse

Balance zwischen Kinderbetreuung und persönlicher Zeit finden.



START

Die Bedeutung von Stressmanagement für Pflegeeltern



Effektives Stressmanagement und Resilienzentwicklung ist der Schlüssel zu einem harmonischen Pflegefamilienleben. Es ermöglicht Ihnen, präsent und ausgeglichen zu bleiben.

Ursachen von Stress in Pflegefamilien

Externe Faktoren

- Bürokratische Anforderungen
- Kontakte zur Herkunftsfamilie
- Gesellschaftliche Erwartungen

Interne Faktoren

- Verhaltensauffälligkeiten des Kindes
- Eigene Unsicherheiten und Ängste
- Familiendynamiken



Physische und psychische Auswirkungen von Stress



Kopfschmerzen

Häufige Spannungskopfschmerzen durch anhaltenden Stress.



Ängste

Zunehmende Sorgen um die Zukunft und das Wohlergehen der Familie.



Schlafstörungen

Einschlaf- und Durchschlafprobleme beeinträchtigen die Erholung.



Erschöpfung

Chronische Müdigkeit und Energiemangel im Alltag.

Erste-Hilfe-Tipps zur Stressreduzierung



Atemübungen

Wiederholtes tiefes Ein- und Ausatmen, beruhigt sofort.

Kurze Auszeit

Wann immer Sie es brauchen: Ziehen Sie sich für 10 Minuten zurück und hören Sie z.B. Musik.

Bewegung

Ein kurzer Spaziergang um den Block klärt den Kopf und wirkt von innen heraus entspannend.

Positive Affirmationen

Sprechen Sie sich selbst Mut zu: "Ich schaffe das!" und loben Sie sich auch mal selbst. Studien zeigen, dass das Gehirn nach mindestens 10 Sekunden Eigenlob, sich neu positiv stimuliert.



Entspannungstechniken für den Pflegealltag

1

Schlaf

Genug Schlaf für den Körper ist wichtig. 7- 8 Stunden im Durchschnitt brauchen wir Erwachsenen pro Nacht, um uns zu erholen. Sie versuchen Abends noch eine Serie oder Film zu schauen und schlafen doch dabei ein? Hier ein Beispiel von uns: Ich gehe mit den Kindern direkt schlafen und nutze lieber den Morgen für mich, wenn ich ausgeruht bin.

2

Alleinzeit am Morgen

Wenn man Abends zu müde ist, um die Alleinzeit zu genießen, dann können Sie sich die Zeit Morgens nehmen. 1 Stunde nur für Sie, wenn noch alles schläft und Sie sind selbst wach und ausgeruht, um die 1 Stunde Alleinzeit genießen zu können. Hier ein Beispiel von uns: Ich stehe um 5 Uhr auf, trinke direkt ein Glas Wasser. Danach mache ich meine Rückenübungen und visualisiere meine Tag. Schreibe mir wichtige Erledigungen auf, um sie aus meinem Kopf zu bekommen. Das nimmt mir den Druck, daran denken zu müssen. Manche schreiben auch direkt am Abend alles auf, um besser schlafen zu können. Und wissen Sie wie schön es ist, in der Stille seinen ersten Kaffee des Tages zu genießen? Mhh, herrlich! Das Handy lasse ich aus, bis kurz bevor ich das Haus verlassen muss. Ich bin nur für mich da, in MEINER Zeit! 😊

3

Pausen

Genug Pausen über den Tag verteilt, können helfen mit unseren zur Verfügung stehenden Kräften, zu Haushalten. Je ein paar Minuten Auszeit können da schon eine positive Veränderung bewirken. Ein Beispiel von uns: Mein Handy erinnert mich (vorher eingestellt), wann ich mal wieder eine Pause machen sollte. Auf der Arbeit, stehe ich auf, bewege mich etwas, tue bewusst etwas anderes, als meine vorherige Tätigkeit. Hole mir etwas zu trinken. Oder zieh mich aufs stille Örtchen zurück und schließe für 3-5 Minuten meine Augen, atme tief. Der Blick wird klarer und man fühlt sich direkt wieder etwas frischer. Regelmäßige kleinere Auszeiten, wirken bei mir im gesamten Effektiver, als eine große Pause. Ich bin einfach Leistungsfähiger und gelassener. Vor allem merke ich es gegen Ende eines Tages, im Umgang mit meinen Kindern.

4

Natur

Ein Spaziergang in der Natur, kann Wunder wirken.

Holen Sie doch einfach mal die Kinder von der Schule, zu Fuß ab. Oder gehen Sie eine Runde um den Block. Den Fokus auf die Schönheit der Blumen und Bäume zu richten, entschleunigt den Alltag und verschafft gute Laune. Ein richtiger Energiekick für die zweite Tageshälfte.

5

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für uns sehr wichtig und fest im Alltag integriert. Wir nehmen uns bewusst die Zeit, um dankbar für die verschiedensten Dinge zu sein. Morgens beim Frühstück, im Auto, auf der Arbeit, Am Nachmittag mit den Kindern, sind nur ein paar Beispiele. Dankbarkeit lenkt den inneren Fokus auch auf das Positive im eigenen Leben. Man entschleunigt wieder die eigenen Gedanken und »entstresst« sich. Dankbarkeit kann beseelen und den Stresslevel senken. Hier noch ein Beispiel von uns:

Jeden Abend vor dem Schlafen, bitte ich meinen Sohn und mein Pflegekind, mir 3 Dinge zu nennen, wofür sie für den heutigen Tag dankbar sein können. Meine Beobachtung ist, dass sie ihren Tag bewusst nochmal erleben und sich nun auf die guten Dinge innerlich ausrichten. Sie entspannen sich und schlafen besser.

Wer mag, kann auch ein [Tagebuch für Kinder](#) dazu nehmen, für die kleinen und großen täglichen Abenteuer mit Dankbarkeit -Inhalten.

Effektives Zeitmanagement und Prioritäten setzen



1

To-Do-Liste erstellen

Tägliche Aufgaben priorisieren und aufschreiben.

2

Zeitblöcke einplanen

Feste Zeiten für wichtige Aktivitäten reservieren. Auch die Zeit für sich selbst.

3

"Nein" sagen lernen

Grenzen setzen und diese freundlich aber klar kommunizieren. Wenn man nur in der Erwartungshaltung anderer lebt, lebt man das Leben anderer.

4

Delegieren

Aufgaben an Familienmitglieder oder Helfer verteilen. Ein Beispiel von uns: Meine Beiden (7/8 Jahre) machen sich z. B. morgens selbstständig fertig mit: Anziehen, benutzen Geschirr vom Frühstück wird weggeräumt, Zähne putzen, Brotdose und Getränkeflasche in den Ranzen u.a. Wie wir das umgesetzt haben? Weg von Regeln, hin zu Routinen! Auch Kinder können Routinen, also automatisch wiederholende Abläufe, verinnerlichen. Vorteil bei den Routinen bei Kindern ist, das man als Elternteil weniger in stressige Situationen gerät. Ich schaue nur bei der Umsetzung auf Hilfestellung oder/und frage die Routinen zum Schluss ab. So können wir das Haus verlassen, haben an alles gedacht und haben alles dabei. Klappt wunderbar.

Selbstfürsorge als Schlüssel zur Stressreduktion



Auszeiten nehmen

Regelmäßige Pausen und "Ich-Zeit" einplanen, um Batterien aufzuladen.



Gesunde Ernährung

Ausgewogene Mahlzeiten zur Stärkung von Körper und Geist.



Bewegung

Regelmäßiger Sport zur Stressabfuhr und Energiegewinnung.

Kommunikation und Konfliktlösung in der Pflegefamilie

1

Aktivem Zuhören

Aufmerksam zuhören, ohne zu unterbrechen, ist für die Kommunikation förderlich. Man fühlt sich am ehesten verstanden, wenn man mit dem eigenen Anliegen ernst genommen wird. Ihrem (Pflege)Kind ist das wichtig. So versteht es, dass es mit jedem Problem, auch zukünftig zu ihnen kommen kann.

2

Ich-Botschaften

Gefühle ausdrücken, ohne Vorwürfe zu machen.

3

Gemeinsame Lösungssuche

Alle Familienmitglieder in Entscheidungen einbeziehen.

4

Regelmäßige Familienkonferenzen

Offener Austausch in entspannter Atmosphäre. Gab es zuvor ein Konflikt innerhalb der Familie, ist es ratsam erst das Gespräch zu suchen, wenn die Situation sich wieder entspannt hat.



Aufbau von Routinen und Strukturen mit den Kindern

1

Morgenroutine

Gemeinsames Frühstück und Vorbereitung für den Tag.

2

Nachmittagsritual

Hausaufgaben und anschließende Spielzeit.

3

Abendroutine

Gemeinsames Abendessen und Zubettgeh-Ritual.

4

Wochenendaktivitäten

Familienausflüge und gemeinsame Projekte planen.

Umgang mit belastenden Situationen und Verhaltensweisen

Ruhig bleiben

Tief durchatmen und gelassen reagieren, nicht emotional werden.

Perspektivwechsel

Versuchen Sie, die Situation aus Sicht des Kindes zu verstehen.

Klare Grenzen

Konsequent bleiben und liebevoll Grenzen setzen.

Positive Verstärkung

Loben Sie gutes Verhalten und ignorieren Sie leichte Vergehen.





Zusammenarbeit mit Fachkräften und sozialem Umfeld



Unterstützungsnetzwerk

Ein starkes Netzwerk aus Familie, Freunden und Fachleuten, ist hilfreich.



Selbsthilfegruppen

Austausch mit anderen Pflegeeltern in Gruppen. Auch [Pflegekindertreffen](#)



Professionelle Hilfe

Regelmäßig Beratungsangebote und Supervisionen.



Fortbildungen

Angebote für Schulungen zu relevanten Themen werden vom Pflegekinderdienst bzw. Jugendamt angeboten.

Langfristige Strategien zur Stressreduktion und -prävention

Persönliche Entwicklung

- Regelmäßige Selbstreflexion
- Erlernen neuer Coping-Strategien, also Bewältigungsstrategien gegen Stress und belastende Situationen
- Persönliche Ziele setzen und verfolgen

Familiäre Resilienz

- Gemeinsame Familienrituale etablieren
- Offene Kommunikationskultur pflegen
- Flexibilität in Krisensituationen üben



Fazit: Ein ausgewogenes Familienleben trotz Herausforderungen

Selbstfürsorge ist kein Luxus

Priorisieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse für ein stabiles Familienleben.

Positive Einstellung

Fokussieren Sie sich auf die Fortschritte und Erfolge Ihrer Familie.

Flexibilität und Anpassungs-fähigkeit

Bleiben Sie offen für Veränderungen und neue Lösungsansätze.

Kontinuierliches Lernen

Bleiben Sie neugierig und offen für neue Erkenntnisse im Pflegeeltern-dasein.



Impressum

www.pflegeeltern-schatztRuhe.com

Monika Ramusovic 54341

info@pflegeeltern-schatztRuhe.com

Fell

[facebook](#)