

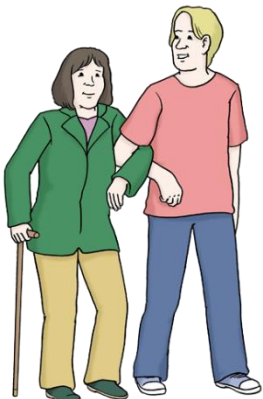

Selbst-Fürsorge

Das heißt:

Ich passe auf mich auf.

Ich kümmere mich um mich
und meine Gesundheit.



| | |
|---|---|
|  | <p>Sie kümmern sich um andere Menschen. Das ist gut und richtig. Aber Sie müssen aufpassen: Wenn Sie sich zu viel um andere Menschen kümmern, dann denken Sie vielleicht nicht mehr an sich. Denken Sie, dass Sie sich gut um sich selbst kümmern? Bitte beantworten Sie die Frage ehrlich. Kreuzen Sie an:</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Weiß ich nicht</p> |
|  | <p>Sie müssen sich selber erlauben, dass Sie sich um sich kümmern dürfen. Das ist wichtig: Sie müssen das selber wollen. Sie haben Wünsche. Sie haben Bedürfnisse. Darauf sollten Sie achten.</p> |



Sie müssen auf Ihren **Körper**

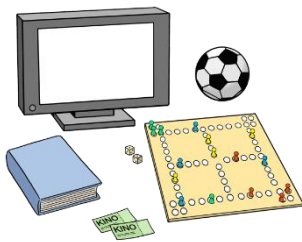
und Ihre Gesundheit achten.

Das ist zum Beispiel gut für Ihren Körper:

- genug schlafen.
- gesund essen.
- genug trinken.

Das ist zum Beispiel schlecht für Ihren Körper:

- immer müde sein.
- oft krank sein.
- zu viel Gewicht haben.



Entspannung ist gut für Ihren Körper
und Ihren Geist.

Freizeit ist auch sehr wichtig.

Dann können Sie Sachen machen,
die Ihnen Spaß machen.

Diese Sachen geben Ihnen wieder Kraft
und Energie.

In der Freizeit können Sie zum Beispiel:

- spazieren gehen.
- schlafen.
- sich mit Freunden treffen.



Manchmal stehen Sie vielleicht unter **Druck**:

- wenn Sie etwas machen sollen, was Sie nicht möchten.
- wenn Sie Streit haben.
- wenn Sie zu viel auf einmal machen sollen.

Wenn Sie manchmal Druck haben, dann ist das **nicht** so schlimm.

Wenn Sie immer Druck haben, dann ist das nicht gut.

Das heißt:

Bitte passen Sie auf,

dass Sie **nicht** zu viel Druck haben.



Wenn Sie immer das Gleiche machen:

- dann gibt Ihnen das Sicherheit.
- kann das auch sehr langweilig werden.


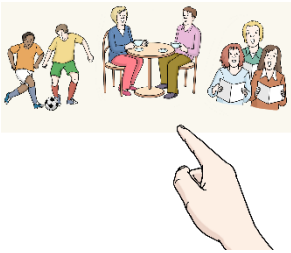
Dann brauchen Sie: **Abwechslung**.

Das ist wichtig,

um neue Dinge kennen zu lernen.

Neue Dinge machen Ihre Leben spannend.

Neue Dinge bringen Freude in Ihr Leben.

| | |
|--|--|
|  | <p>Wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind, dann sind wir oft glücklich.</p> <p>Jeder Mensch braucht Nähe und Geborgenheit.</p> <p>Das gehört auch zur Selbst-Fürsorge:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unter Menschen gehen. • Freunde treffen. • neue Menschen kennen lernen. <p>Jeder Mensch braucht Aufmerksamkeit und Liebe.</p> |
|  | <p>Selbstbestimmung ist auch wichtig, wenn Sie gut für sich sorgen wollen.</p> <p>Sie machen Dinge, die Ihnen ganz allein wichtig sind.</p> <p>Dazu nehmen Sie sich Zeit für sich allein.</p> |



Bitte sorgen Sie gut für sich selbst!
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!
Tun Sie sich grade jetzt etwas Gutes!

Text:

Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, Stand 8. April 2020

Bildrechte:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Online-Quelle: <https://zeitzuleben.de/selbstfuersorge/>

