

Reflexion



Modul V – Situation pflegender Angehöriger

1. Überlegen Sie, was stellen für Sie (mögliche) Belastungsfaktoren als pflegende/r Angehörige/r dar? Notieren Sie kurz.

2. Überlegen Sie, wie können Sie für sich ganz konkret Entlastung und Entspannung finden. Hier sind einige Impulse: Entspannungssituationen und -räume, Auszeiten, Hobbys, Gespräche, Musik ...