

## **Dein 30-Tage-Entlastungsplan**

Ein Monat, der dir spürbar mehr Ruhe, Klarheit und Unterstützung bringt. Dieser Plan ist bewusst sanft aufgebaut. Er verlangt keine großen Sprünge, sondern kleine Schritte, die sich leicht in deinen Alltag einfügen. Du musst nichts perfekt machen. Du gehst einfach Woche für Woche weiter — in deinem Tempo, mit deiner Kraft.

Der Plan umfasst vier Bereiche, die sich gegenseitig stärken: **emotionale Stabilität, familiäre Entlastung, organisatorische Klarheit** und **Unterstützungsleistungen**. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass dein Alltag leichter wird.

### **Woche 1 – Ankommen & Stabilisieren**

In der ersten Woche geht es darum, innerlich zur Ruhe zu kommen und kleine Kraftquellen bewusst wahrzunehmen. Du musst noch nichts organisieren oder entscheiden. Du darfst einfach ankommen.

- Baue drei kleine Kraftquellen ein: ein Spaziergang, ein ruhiger Kaffee, ein Moment für dich.
- Übe einen „schweren Satz“, der dich schützt: z. B. „Ich kann das heute nicht leisten.“
- Schaffe dir einen kurzen täglichen Moment der Entlastung — fünf Minuten reichen.
- Beobachte, was dir guttut, ohne etwas verändern zu müssen.

Diese Woche legt das Fundament für alles, was folgt.

### **Woche 2 – Familie & Aufgaben entlasten**

Jetzt geht es darum, Verantwortung zu teilen und Klarheit zu schaffen — ohne Streit, ohne Druck.

- Führe eine Mini-Familienabstimmung durch: „Wer übernimmt eine Sache in der nächsten Woche?“
- Verteile kleine, konkrete Aufgaben: Einkauf, Telefoncheck, Müll, Medikamentenbox.
- Sprich eine Grenze aus, die dir wichtig ist.
- Starte ein einfaches Familienboard oder aktualisiere es.

Du wirst merken: Schon kleine Absprachen bringen spürbare Ruhe.

### **Woche 3 – Ordnung schaffen & Überblick gewinnen**

In dieser Woche bringst du Struktur in deinen Alltag — nicht streng, sondern freundlich und übersichtlich.

- Erstelle eine Wochenübersicht: Was steht an? Wer ist erreichbar?
- Sammle alle wichtigen Notfallkontakte an einem Ort.
- Nutze das Familienboard regelmäßig.
- Plane einen festen „Entlastungsmoment“ pro Woche nur für dich.

Diese Klarheit nimmt Druck aus dem Alltag und schafft Sicherheit.

### **Woche 4 – Unterstützungsleistungen aktivieren**

Jetzt geht es um die Schritte, die langfristig entlasten — organisatorisch und finanziell.

- Pflegegrad beantragen oder aktualisieren
- Pflegetagebuch starten (kurz, einfach, alltagstauglich)
- Begutachtung vorbereiten
- Entlastungsleistungen prüfen und aktivieren
- Falls nötig: Pflegedienst, Haushaltshilfe oder stundenweise Betreuung anfragen

Du musst das nicht alles allein tun. Jeder Schritt zählt — und jeder Schritt bringt Entlastung.

### **Nach 30 Tagen – Was jetzt leichter ist**

Wenn du diesen Plan gehst, wirst du nach einem Monat spüren:

- Deine Grenzen sind klarer.
- Deine Familie ist besser eingebunden.
- Dein Alltag ist strukturierter.
- Du hast mehr Kraftquellen im Blick.
- Du nutzt Leistungen, die dich entlasten.
- Du fühlst dich weniger allein.

Das ist kein perfekter Plan. Es ist ein menschlicher Plan — einer, der dich stärkt, statt dich zu überfordern.

### **Abschlussbotschaft**

Du hast diesen Kurs nicht gemacht, um perfekt zu werden. Du hast ihn gemacht, um leichter zu leben. Und das ist gelungen.

Du bist wichtig. Du bist nicht allein. Du darfst es leichter haben. Und du darfst Schritt für Schritt weitergehen — in deinem Tempo, mit deiner Kraft.