



Seinem Körper zu vertrauen, bedeutet Grenzen zu erkennen

Entlastung als Akt der Selbstfürsorge

Es ist entscheidend, im Alltag Unterstützung in Anspruch zu nehmen, da unsere eigenen Kräfte begrenzt sind. Oft neigen wir dazu, alles alleine stemmen zu wollen – sei es im Beruf, im Haushalt oder auf persönlicher Ebene. Doch dies kann zu Überlastung führen. Indem wir Hilfe annehmen, akzeptieren wir unsere Grenzen und nutzen unsere Ressourcen effektiver.

Das Annehmen von Unterstützung und Entlastung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Akt der Selbstfürsorge und Klugheit. Es bedeutet anzuerkennen, dass man nicht unendlich belastbar ist. Jeder von uns hat Grenzen, sei es körperlich, emotional oder zeitlich. Durch die Inanspruchnahme von Unterstützung, sei es durch Freunde, Familie oder professionelle Dienstleister wie die Spitex, schafft man Raum, um Ressourcen effektiv zu nutzen. Das ermöglicht es, die Energien auf das Wesentliche zu konzentrieren und qualitativ hochwertige Zeit zu generieren.

«Durch Entlastung können die eigenen Ressourcen wieder auf das Wesentliche fokussiert werden.»

In einer von Druck und Erwartungen geprägten Welt ist es wichtig, sich Entlastung zu gönnen, um ein ausgeglichenes und erfülltes Leben zu führen. Zeit und Gesundheit sind kostbar, und es ist wichtig, sie entsprechend zu wertschätzen.

Blick in den Alltag von Familie R.

Die Familie R. durchlebte eine Zeit der Herausforderungen. Die Mutter von zwei kleinen Kindern war und ist eine starke und liebende Mutter und Hausfrau. Doch eine plötzliche Erkrankung hatte sie körperlich stark eingeschränkt. Was einst einfache Aufgaben waren, wie das Kochen von Mahlzeiten oder das Saubermachen des Hauses, wurden zu unüberwindbaren Hürden. Die Wäscheberge schienen sich zu stapeln, das Geschirr türmte sich in der Spüle und der Staub hatte freie Hand genommen. Mit der wenigen verbleibenden Energie hat sich Frau R. auf das Wesentlichste konzentriert, nämlich auf die Zeit mit ihren Kindern. In dieser schwierigen Zeit erkannte die Familie, dass sie externe Unterstützung brauchte. Sie beschlossen, die Spitex als Entlastung im Haushalt zu engagieren. «Für mich war es anfänglich schwer, fremde Menschen meine Arbeit verrichten zu lassen, aber ich lernte meine persönlichen Grenzen anzuerkennen und das Positive zu sehen – die qualitative Zeit für meine Kinder und meinen Mann. Mit der Zeit entwickelten wir

sogar ein Vertrauensverhältnis zu der Mitarbeiterin der SPITEXcasa plus. Sie hat mich immer da unterstützt, wo ich Hilfe gebraucht habe – manchmal sogar kurz mit den Kindern gespielt, damit ich wichtige Telefonate führen konnte. Für mich war sie wie eine gute Fee in dieser schweren Zeit», meinte Frau R. Sie fand Trost und Stärke in der Liebe ihrer Familie und der Unterstützung durch die Haushaltshilfe. Gemeinsam überwand sie die Herausforderungen, die ihnen das Leben stellte, und fanden Wege, als Familie zu wachsen und sich an die neuen Umstände anzupassen. «Ich würde jedem empfehlen, sich frühzeitig zu entlasten und die eigene Kraft für Wichtiges zu schonen und dem Körper auch Zeit für eine Genesung zu geben – jeder Mensch hat nur begrenzte Kraft, das muss man sich bewusst sein», meint Frau R. heute.

«Wir sind oft die gute Fee in schweren Zeiten und sorgen für nötige Entlastung.»

