

Hilfreiche Gedanken für Angehörige

Im Folgenden sind einige Sätze aufgelistet, mit welchen Gedanken man sich selbst helfen kann, mit der Demenz des Angehörigen besser umzugehen.

In der rechten Spalte können Sie ankreuzen, welche Sätze Sie hilfreich finden. In den letzten, leeren Zeile können Sie eigene hilfreiche Gedanken niederschreiben.

	Akzeptierende und bewältigende Gedanken	Finde ich hilfreich
1.	Ich muss mir immer wieder sagen, dass mein Mann/meine Frau ein kranker Mensch ist.	
2.	Ich erwarte und verlange von ihm/ihr normales Verhalten: Er/sie kann das nicht!	
3.	Ich habe mir gesagt, du musst dich besser auf ihn einstellen, denn er/sie ist ja krank.	
4.	Er/sie macht es nicht absichtlich.	
5.	Er/sie kann nichts dafür, er/sie kann sein Verhalten nicht mehr steuern.	
6.	Es gehört zum Krankheitsbild, und ich versuche, mich nicht mehr angegriffen zu fühlen.	
7.	Es steht mir zu, hin und wieder an mich zu denken.	
8.	Ich muss auch an meine Gesundheit denken, sonst kann ich die Pflege vielleicht nicht mehr lange leisten.	
9.	Auch für meine Frau/meinen Mann ist es eine Abwechslung, stundenweise von jemandem anderen betreut zu werden.	
10.	Ich bin nicht mehr gekränkt. Die Atmosphäre ist insgesamt entspannter. Dadurch geht es meinem Partner auch besser. Er/sie spürt meine emotionale Veränderung.	