

## Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit in Familien mit chronischen allergischen Erkrankungen

### Warum sind Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit wichtig?

Der Familienalltag ist oft fordernd und von vielen Aufgaben geprägt. Kommt eine chronische allergische Erkrankung hinzu, steigt die Belastung noch einmal deutlich. Eltern und Kinder erleben zusätzlichen Stress durch Arzttermine, Therapiemanagement, Krankheitsausfälle oder die Sorge um die Zukunft. Gerade in dieser Situation ist es entscheidend, auf die eigene seelische und körperliche Gesundheit zu achten – nicht nur für sich selbst, sondern auch für die gesamte Familie.

### Typische Belastungen im Familienalltag

#### • Allgemeine Stressoren:

Leistungs- und Zeitdruck in Schule oder Beruf, Übergangsphasen (Einschulung, Schulwechsel, Pubertät, Berufseinstieg), alltägliche Konflikte, finanzielle Sorgen.

#### • Krankheitsspezifische Stressoren:

- \* Therapiemanagement (Medikamente, Arztbesuche, Dokumentation)
- \* Schlafmangel durch Symptome
- \* Betreuungsprobleme (z. B. im Kindergarten oder bei Freizeitaktivitäten)
- \* Sorgen um die Zukunft des Kindes
- \* Viele gut gemeinte, aber oft belastende Ratschläge aus dem Umfeld

### Was bedeutet Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit?

- **Selbstfürsorge** heißt, bewusst für das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden zu sorgen.
- **Selbstachtsamkeit** bedeutet, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ohne schlechtes Gewissen Pausen einzubauen und die inneren Signale wahrzunehmen.

*Wichtig: Das ist **nicht egoistisch**, sondern stärkt die Kraftreserven für die Familie. So wie ein Smartphone regelmäßig aufgeladen werden muss, brauchen auch Menschen Zeiten, um ihre „Akkus“ zu füllen.*

### Praktische Wege zur Selbstfürsorge

- **Kurze Pausen einbauen:** bewusst durchatmen, eine Tasse Tee trinken, ein paar Minuten nach draußen gehen.
- **Bewegung & Natur:** Spazierengehen, Radfahren, Gartenarbeit.
- **Kreative Aktivitäten:** Lesen, Malen, Musik hören.
- **Entspannungsverfahren:** Yoga, progressive Muskelentspannung, Meditation.
- **Routinen schaffen:** feste Zeiten für „Meine Zeit“ im Kalender eintragen.

***Tip:** Oft hilft es, kleine Rituale in den Alltag einzubauen statt auf „große freie Zeitfenster“ zu warten.*

### Unterstützungsmöglichkeiten nutzen

- **Freunde und Familie einbeziehen:** Hilfe bei der Kinderbetreuung annehmen, auch wenn Dinge dort vielleicht anders laufen.
- **Entlastung zulassen:** Nicht alles selbst machen wollen – Aufgaben teilen und auch mal „Nein“ sagen.
- **Austausch suchen:** Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen für Eltern mit chronisch kranken Kindern sowie Austauschangebote als Mitglied im DAAB.
- **Kuren und Reha-Angebote:** bieten Entspannung, Austausch und die Möglichkeit, neue Methoden kennenzulernen. Wichtig ist danach, das Gelernte in den Alltag mitzunehmen.
- **„Zeit für mich“** ist kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Wer sich um sich selbst kümmert, erhält Kraft, Geduld und Gelassenheit, um die vielfältigen Herausforderungen des Familienlebens mit einer chronischen allergischen Erkrankung zu bewältigen. Starten Sie am besten heute mit einem kleinen Schritt in Richtung Selbstfürsorge!

Als Mitglied im DAAB erhalten Sie das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen Ansätze es gibt und profitieren von unserem Wissensvorsprung: [www.daab.de/daab/mitglied-werden](http://www.daab.de/daab/mitglied-werden)

