

## Ostern in der Pflege - Zwischen Fürsorge und Familienfest

Das Osterfest steht vor der Tür, eine Zeit der Freude und des Beisammenseins. Für pflegende Angehörige und Pflegekräfte bedeutet dies jedoch oft eine doppelte Herausforderung: Sie möchten ihren Liebsten ein schönes Fest bereiten und gleichzeitig den Pflegealltag bewältigen.

Pflegende Angehörige verbinden Fürsorge mit familiären Verpflichtungen und stellen dabei häufig ihre eigenen Bedürfnisse zurück. Gerade an Feiertagen wie Ostern wird diese Doppelbelastung besonders spürbar. Es ist wichtig, ihre immense Leistung anzuerkennen und ihnen unsere Dankbarkeit auszusprechen.



### Unterstützung durch den Verbund Pflegehilfe

Feiertage können für pflegende Angehörige besonders stressig sein. Der Wunsch, Traditionen aufrechtzuerhalten, kollidiert oft mit den Anforderungen der Pflege. Hier setzt der Verbund Pflegehilfe an: Wir bieten umfassende Telefonberatung, unterstützen bei der Suche nach Pflegediensten, Pflegeheimen oder Pflegehilfsmitteln und helfen dabei, mögliche Zuschüsse zu identifizieren, um finanzielle Entlastung zu schaffen. Tipps für kleine Osterfreuden im Pflegealltag

Um das Osterfest für Pflegebedürftige besonders zu gestalten, empfehlen wir:

- **Gemeinsames Basteln:** Einfaches Osterbasteln fördert die Feinmotorik und bringt Freude. Wir stellen Ihnen eine kostenfreie Bastelanleitung für einen niedlichen Osterhasen aus Watte zur Verfügung - ideal auch für Menschen mit Demenz. Die Bastelidee zeichnet sich durch einfache Handgriffe, klare Abläufe und fröhliche Materialien aus, die für Erfolgserlebnisse sorgen und schöne gemeinsame Momente schaffen.
- **Bastelanleitung Wattehase Willi:** [Jetzt herunterladen](#)
- **Osterbrunch:** Planen Sie gemeinsam ein besonderes Frühstück. Die gemeinsame Vorbereitung stärkt das Gemeinschaftsgefühl.
- **Erinnerungen teilen:** Schauen Sie gemeinsam alte Fotos an oder erzählen Sie Geschichten vergangener Osterfeste. Dies fördert die Erinnerung und schafft Verbundenheit.

Deutschlands größte **Pflegeberatung**  
**kostenlos** für Sie da:

 06131/26 52 034     [pflegehilfe.org](https://pflegehilfe.org)

**Pressekontakt:**  
Samantha Ackermann  
01760 21420249  
[presse@pflegehilfe.de](mailto:presse@pflegehilfe.de)

## **Selbstfürsorge nicht vergessen - besonders an Feiertagen**

Bei aller Fürsorge darf eines nicht in den Hintergrund geraten: die eigene Gesundheit. Wer dauerhaft für andere sorgt, muss auch gut für sich selbst sorgen. Gerade an Feiertagen, wenn zusätzliche Aufgaben und emotionale Belastungen hinzukommen, sind bewusste Pausen und kleine Rituale der Selbstfürsorge besonders wichtig.

Hier einige bewährte Selbstfürsorgetechniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen:

- **Atemübungen:** Ein paar tiefe Atemzüge zwischendurch helfen, Stress abzubauen und den Moment bewusster wahrzunehmen.
- **Kleine Auszeiten:** Schon fünf Minuten mit einer Tasse Tee oder ein Spaziergang im Garten können neue Energie geben.
- **Dankbarkeitstagebuch:** Halten Sie täglich drei Dinge fest, für die Sie dankbar sind - das lenkt den Blick auf Positives.
- **Hilfe annehmen:** Trauen Sie sich, Unterstützung aus dem Umfeld oder von professionellen Stellen wie dem Verbund Pflegehilfe anzunehmen.

Mehr hilfreiche Tipps finden pflegende Angehörige auf unserer [Themenseite zum Stressmanagement](#).

Deutschlands größte **Pflegeberatung**  
**kostenlos** für Sie da:

 06131/26 52 034     [pflegehilfe.org](https://www.pflegehilfe.org)

**Pressekontakt:**  
Samantha Ackermann  
01760 21420249  
[presse@pflegehilfe.de](mailto:presse@pflegehilfe.de)

# BASTELANLEITUNG

## Wattehase Willi



### Materialien:

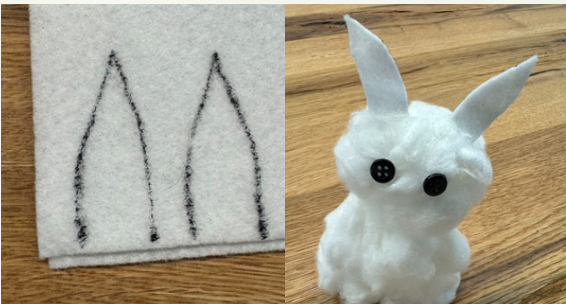
Kosmetik-Watte, zwei kleine Knöpfe, weißer Filz, ein Stück Wollfaden in rosa, Bleistift, Schere und Klebstoff nach Wahl



Forme zwei Wattekugeln. Eine etwas größer für den Körper und eine kleinere für den Kopf. Klebe den Kopf auf den Körper.



Zwei Knöpfe als Augen ankleben. (Gelingt besser mit einem Flüssigkleber.)



Zwei Hasenohren auf Filz zeichnen, ausschneiden und auf den Kopf kleben.



Kurzen Wollfaden doppelt verknotet (bei dünner Wolle zweimal), Enden kürzen und als Schnauze ankleben.

Deutschlands größte **Pflegeberatung kostenlos**  
für Sie da:

☎ 06131/26 52 034

» [pflegehilfe.org](https://pflegehilfe.org)

 **Verbund  
Pflegehilfe**