

Nach der Kur: Was muss sich zu Hause ändern?

Rückkehr-Plan für euren Familienalltag

Eine Kur kann guttun und neue Kraft geben. Damit diese Wirkung im Alltag nicht sofort verloren geht, hilft ein konkreter Rückkehr-Plan: Was hat euch gutgetan? Was darf zu Hause nicht einfach weiterlaufen wie vorher? Und welche Unterstützung braucht ihr wirklich?

1. Was hat mir in der Kur gutgetan?

Kreuzt an, was euch geholfen hat.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Abstand vom Alltag | <input type="checkbox"/> weniger Verantwortung |
| <input type="checkbox"/> feste Tagesstruktur | <input type="checkbox"/> Austausch mit anderen Eltern |
| <input type="checkbox"/> Gespräche mit Fachleuten | <input type="checkbox"/> Zeit mit meinem Kind / meinen Kindern |
| <input type="checkbox"/> Bewegung | <input type="checkbox"/> Zeit ohne ständige Unterbrechung |
| <input type="checkbox"/> Entspannung | <input type="checkbox"/> therapeutische Angebote |
| <input type="checkbox"/> Schlaf / Ruhe | <input type="checkbox"/> medizinische Anwendungen |
| | <input type="checkbox"/> andere Dinge: _____ |

Das hat mir besonders gutgetan:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Was war vor der Kur zu viel?

Hier geht es nicht um Schuld. Es geht darum, ehrlich zu erkennen, was euch dauerhaft überlastet hat.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> zu wenig Schlaf | <input type="checkbox"/> finanzielle Sorgen |
| <input type="checkbox"/> zu viele Termine | <input type="checkbox"/> Konflikte |
| <input type="checkbox"/> zu wenig Unterstützung | <input type="checkbox"/> Krankheit oder Pflege in der Familie |
| <input type="checkbox"/> Mental Load | <input type="checkbox"/> kaum Zeit für mich |
| <input type="checkbox"/> Haushalt | <input type="checkbox"/> zu wenig Erholung |
| <input type="checkbox"/> Beruf / Arbeit | <input type="checkbox"/> zu viel Verantwortung allein |
| | <input type="checkbox"/> andere Belastungen: _____ |

Diese drei Dinge dürfen nicht einfach wieder so weiterlaufen:

1. _____
2. _____
3. _____



Tipp: Es muss nicht alles auf einmal anders werden. Oft helfen kleine, ehrliche Veränderungen mehr als große Vorsätze.



Nach der Kur: Was muss sich zu Hause ändern?

Rückkehr-Plan für euren Familienalltag

3. Was brauche ich zu Hause wirklich?

Kreuzt an, was euch helfen könnte.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> regelmäßige Entlastung im Alltag | <input type="checkbox"/> Physiotherapie |
| <input type="checkbox"/> klare Aufgabenverteilung zu Hause | <input type="checkbox"/> Erziehungsberatung |
| <input type="checkbox"/> feste Ruhezeiten | <input type="checkbox"/> Gespräche mit Schule oder Kita |
| <input type="checkbox"/> Unterstützung bei Kinderbetreuung | <input type="checkbox"/> weniger Termine |
| <input type="checkbox"/> Hilfe im Haushalt | <input type="checkbox"/> mehr Schlaf / bessere Schlafstruktur |
| <input type="checkbox"/> medizinische Weiterbehandlung | <input type="checkbox"/> Unterstützung durch Familie oder Freunde |
| <input type="checkbox"/> Psychotherapie oder Beratung | <input type="checkbox"/> andere Hilfe: _____ |

Diese Unterstützung möchte ich konkret anfragen:

4. Was kann ich selbst verändern?

Bitte bleibt realistisch. Es geht nicht darum, euer ganzes Leben auf einmal umzubauen. Kleine Veränderungen sind oft stabiler als große Vorsätze.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> eine feste Pause am Tag einplanen | <input type="checkbox"/> öfter Nein sagen |
| <input type="checkbox"/> früher Hilfe annehmen | <input type="checkbox"/> Schlaf ernster nehmen |
| <input type="checkbox"/> Termine besser begrenzen | <input type="checkbox"/> Bewegung oder Entspannung einplanen |
| <input type="checkbox"/> nicht alles sofort erledigen | <input type="checkbox"/> regelmäßig mit jemandem sprechen |
| <input type="checkbox"/> Aufgaben abgeben | <input type="checkbox"/> Warnzeichen früher beachten |
| | <input type="checkbox"/> andere Veränderung: _____ |

Eine kleine Veränderung, mit der ich anfangen kann: _____

So mache ich es konkret: _____



Tipp: Schon eine kleine Entlastung kann viel verändern, wenn sie im Alltag wirklich bleibt.



Nach der Kur: Was muss sich zu Hause ändern?

Rückkehr-Plan für euren Familienalltag

5. Wer kann mich unterstützen?

Person / Stelle	Wobei kann sie helfen?	Wann frage ich an?
Familie / Freundeskreis		
Partner / Partnerin		
Kita / Schule		
Arztpraxis		
Beratungsstelle		
Therapie / Praxis		
andere Unterstützung		

Diese Person möchte ich als Erstes ansprechen: _____

6. Was muss mit meinem Kind / meinen Kindern besprochen werden?

- Was war für mein Kind in der Kur gut?
- Was war schwierig?
- Was braucht mein Kind nach der Rückkehr?
- Welche Routinen haben geholfen?
- Was sollten wir zu Hause beibehalten?
- Braucht mein Kind weitere Unterstützung?
- Müssen Kita oder Schule informiert werden?
- Gibt es Themen, die ich mit Ärztin, Arzt oder Beratung besprechen möchte?

Das möchte ich für mein Kind / meine Kinder beachten: _____



Hinweis: Auch kleine Routinen können Kindern nach der Rückkehr Sicherheit geben.



Nach der Kur: Was muss sich zu Hause ändern?

Rückkehr-Plan für euren Familienalltag

7. Meine Warnzeichen

Manchmal merkt man erst spät, dass die Belastung wieder zu groß wird.

Deshalb kann es helfen, eigene Warnzeichen aufzuschreiben.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> schlechter Schlaf | <input type="checkbox"/> innere Unruhe |
| <input type="checkbox"/> häufige Kopfschmerzen | <input type="checkbox"/> Erschöpfung schon morgens |
| <input type="checkbox"/> Rückenschmerzen / Verspannungen | <input type="checkbox"/> Konzentrationsprobleme |
| <input type="checkbox"/> starke Reizbarkeit | <input type="checkbox"/> das Gefühl, nur noch zu funktionieren |
| <input type="checkbox"/> Rückzug | <input type="checkbox"/> andere Warnzeichen: _____ |
| <input type="checkbox"/> häufiges Weinen | |

Wenn diese Warnzeichen wiederkommen, möchte ich nicht warten, sondern:

8. Mein 4-Wochen-Plan nach der Kur

In der ersten Woche nach der Kur möchte ich: _____

In den ersten zwei Wochen möchte ich klären: _____

Innerhalb von vier Wochen möchte ich organisiert haben: _____

Termin / Gespräch	Mit wem?	Bis wann?

9. Was soll anders bleiben?

Diesen Satz möchte ich mir merken: _____

Das nehme ich aus der Kur mit:

1. _____

2. _____

3. _____

Das darf zu Hause nicht wieder untergehen: _____

Kleiner Hinweis: Dieser Rückkehr-Plan ersetzt keine medizinische, therapeutische oder sozialrechtliche Beratung. Wenn ihr merkt, dass eure Belastung nach der Kur schnell wieder zunimmt, sprecht frühzeitig mit eurer Ärztin, eurem Arzt oder einer Beratungsstelle.