

Eine Woche aufschreiben

Sieben Tage lang ein Strich für jedes Mal. Mehr ist es nicht.

1 Häng ihn dorthin, wo du sowieso jeden Tag stehst.

2 Ein Strich pro Mal – nicht pro Tag. Das ist die einzige feste Regel.

3 Nicht im Vorbeigehen geschafft? Abends nachtragen geht genauso. Zehn Minuten beim Essen reichen für den Tag.

Ich begleite _____ Woche vom _____

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Für den Körper

Beim Aufstehen oder Hinlegen geholfen							
Beim Gehen gestützt oder begleitet							
Beim Waschen, Anziehen, Zähneputzen geholfen							
Essen zurechtgemacht oder angereicht							
Zur Toilette begleitet oder geholfen							
Medikamente gestellt oder gegeben							
Nachts aufgestanden							

Für den Kopf

An etwas erinnert oder etwas erklärt							
Für sie oder ihn gesprochen, telefoniert, übersetzt							
Beruhigt, getröstet, ausgehalten							
Eine Entscheidung abgenommen							

Drumherum

Termin ausgemacht, hingefahren, mitgegangen							
Anträge, Formulare, Telefonate mit Ämtern							
Zusätzlich im Haushalt übernommen							
Etwas Eigenes abgesagt oder verschoben							

Was sonst noch war Was sich nicht ankreuzen lässt

Und was ist das jetzt in Stunden?

Daran arbeiten wir gerade. Trag dich auf wenigerallein.de ein, dann sagen wir dir Bescheid, sobald der vollständige Bogen da ist.

Man muss aufpassen, nicht selbst zu verschwinden.

Aus einem Gespräch mit Angehörigen, Juni 2026