



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Pflege daheim – leicht(er) gemacht!
Kurse für pflegende Angehörige

KURS: 1 2 3 4 5 **6**



**DER/DIE PFLEGENDE IM MITTELPUNKT:
Was tun, bevor ich nicht mehr kann?**

Pflegende Angehörige haben es nicht leicht

Die Erwartungen und Bedürfnisse von hilfs- und pflegebedürftigen Menschen sind vielfältig und verlangen den Angehörigen einiges ab:

- Regelung von Rahmenbedingungen
- Aufrechterhaltung des Haushalts
- Sorge um das körperliche Wohlbefinden
- Sorge um das seelische Wohlbefinden
- Sorge um die persönliche Sicherheit des Pflegebedürftigen

Um dies alles leisten zu können, brauchen pflegende Angehörige jede Menge Kraft, Geduld, fachliche Kompetenzen und Fähigkeiten unterschiedlichster Art. Kaum ein Berufsbild ist so vielfältig!

Pflegende Angehörige sind großen Belastungen ausgesetzt, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und sozial. Und viele betreiben auf Dauer Raubbau an ihren Ressourcen.

Unsere Empfehlungen

Beziehen Sie als Pfleger sich selbst gegenüber Stellung:

- Machen Sie sich Ihre eigenen Bedürfnisse bewusst.
- Nehmen Sie Ihre Situation nicht als schicksalhaft hin.

- Machen Sie sich bewusst, dass es Ihre Lebenszeit ist, die verstreicht – oder aber gestaltet werden kann.
- Seien Sie ehrlich zu sich selbst.
- Betreuung und Pflege sollten stets nur ein Teil des eigenen Lebens sein. Auch im Interesse des von Ihnen betreuten Menschen brauchen Sie für Ihre Zuwendung Rückhalt und Ausgleich.

Was tun, bevor ich nicht mehr kann?

- Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens eine halbe Stunde, die ganz Ihnen gehört!
- Nehmen Sie sich jede Woche zumindest einmal Zeit für eine Verabredung (mit Ihrem Partner, mit einem guten Freund, eventuell auch „nur“ mit sich selbst), bei der Sie etwas unternehmen, das Ihnen Freude macht und keinen praktischen Nutzen hat.
- Achten Sie auf Ihre regelmäßige und gesunde Ernährung!
- Machen Sie zwei- bis dreimal pro Woche bewusst Bewegung (z. B. Spazieren gehen, Fahrrad fahren, Gymnastik ...).
- Überlegen Sie, was der hilfsbedürftige Angehörige Ihnen geben kann (Erinnerungen, Vertrautheit, nützliche Erfahrungen/Kochrezepte, praktische Tipps, Freude darüber, dass Sie da sind) und nehmen Sie dieses Geschenk bewusst in Empfang!

- Auch wenn Ihnen momentan wenig Raum für anderes bleibt: Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie ein Mensch mit vielen Qualitäten, Erfahrungen und Rollen sind, die sich nicht in der Pfl egetätigkeit erschöpfen.
- Erinnern Sie sich selbst immer wieder an die Dinge, Unternehmungen, Themen usw., die Sie früher interessiert haben, die Ihnen wichtig waren und mit denen Sie „Erfolg“ hatten.
- Pflegen Sie Kontakte zu anderen Menschen, Freunden, Nachbarn. Wenn Ihnen die Energie oder die Zeit dafür fehlt, dann sagen Sie es doch einfach (z. B. per Telefon) und fordern Sie die anderen auf, sich doch „trotzdem“ ab und zu bei Ihnen zu melden.
- Nehmen Sie Hilfe von außen in Anspruch! Binden Sie Angehörige, Freunde und professionelle Dienste mit ein und delegieren Sie einen Teil der Betreuungs- und Pflegeaufgaben.

Bedenken Sie auch (vor allem, wenn Sie zu schlechtem Gewissen neigen):

- Ihrem Angehörigen nützt es wenig, wenn Sie körperlich lädiert oder innerlich ausgebrannt sind.
- Ihr Wohlbefinden wirkt sich auch auf den Umgang mit dem Hilfsbedürftigen aus: Sie sind entspannter und haben eine positive Ausstrahlung.

- Auch die Autonomie und das Selbstbewusstsein des Hilfsbedürftigen können davon profitieren, dass Sie ihm nicht alles abnehmen.

Empfehlungen zur Organisation der Hilfe innerhalb der Familie

Wenn irgend möglich, sollten die Verantwortung, die Aufmerksamkeit und auch die praktische Betreuung innerhalb der Familie besprochen, organisiert und geteilt werden. Dass dies nicht immer einfach ist, sei unbestritten!

Die beste Voraussetzung für ein Gelingen ist eine offene Kommunikation innerhalb der Familie und des Bekanntenkreises:

- Sagen Sie sich gegenseitig, wie es Ihnen mit der (neuen) Situation geht.
- Sprechen Sie über „objektive“ Sachverhalte und Rahmenbedingungen, aber auch über Ihre Gefühle und Ängste.
- Klären Sie gemeinsam, wer wie unterstützen kann und möchte – und auch wer was nicht kann oder will.
- Treffen Sie gemeinsam klare, aber bei Bedarf veränderbare Vereinbarungen.

Die Pflege eines hilfsbedürftigen Familienmitglieds ist **Aufgabe der gesamten Familie!**

