Wenn Menschen zu Hause begleitet werden. Wie kann das auf Dauer gut gehen?

Sie sind pflegende*r Angehörige*r?

1. Suchen Sie sich Unterstützung.

Sei es menschlich, fachliche, organisatorisch, finanziell.

Suchen Sie Pflegeberatungsstellen und psychosoziale Angebote in der Nähe auf. Nütze Vereinsstrukturen, kirchliche Netzwerke, spezielle Angebote der Gemeinden: Sie ermöglichen Gepflegten und Pflegenden Zugang zu einer Tagesstruktur, entlastenden Aktivitäten, stärken emotionale und kognitive Fähigkeiten, mildern Einsamkeit und fördern Lebensfreude.

<https://www.gesundheit.steiermark.at/cms/ziel/175114581/DE/>

2. Nehmen Sie sich eine Auszeit:

Planen Sie regelmäßig Auszeiten ein, um Ihre eigene Gesundheit zu erhalten und sich zu entspannen.

https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitsrecht/gesundheitspflegebetreuung/Urlaub_fuer_die_Seele.html

3. Tauschen Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen aus!

Austausch in Gruppen oder Online-Formaten kann hilfreich sein, um Erfahrungen zu teilen und neue Strategien zu entwickeln.

<https://www.ig-pflege.at/index.php>

4. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse

Auch pflegende Angehörige haben Bedürfnisse. Sprechen Sie sie aus.

<https://www.telefonseelsorge-graz.at/>

5. Tragen Sie auch für Ihre eigene Gesundheit Sorge

6. Bleiben Sie einfühlsam

Erkennen Sie die Belastungen, die die Pflege auf Sie hat, und gönnen Sie sich Zeit für die eigene Regeneration.

7. Schauen Sie hin:

Gepflegt werden kostet Kraft.

Begleitung und Pflege kostet auch Kraft.

Darum gilt es: Rechtzeitig – am besten von Beginn an – ein privates und professionelles Entlastungs- und Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, oder: Jetzt damit beginnen.

https://www.ig-pflege.at/downloads/service/BM_06_Entlastungsangebote_Beratung_und_Information.pdf?m=1710080020&

8. Besuchs-und Begleitdienst

Melden Sie Ihren Bedarf in Ihrer Stadt-Dorf-Gemeinde oder in Ihrer Pfarrgemeinde an! Kontaktieren Sie ehemalige Vereinskolleg*innen oder:

<https://www.katholische-kirche-steiermark.at/portal/dioezese/kirchenentwicklung/freiwilligesengagement>