

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

Planen Sie Ihr persönliches Zeitfenster für
Austausch – Ruhe – Entspannung – Bewegung

Wer pflegt, tut gut daran, auch sich selbst zu pflegen.

Mögen Sie sich ein paar Fragen stellen?

- In welchem Rahmen bin ich bereit und in der Lage, der herausfordernden Aufgabe Pflege zu begegnen?
Was kann ich schaffen? Was nicht?
Was will ich gern selber tun? Was lieber nicht?
- Was genau bedeutet für mich ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften? Was gibt mir Kraft und Energie? Was raubt sie mir?
- Wie fühle ich mich und wie erlebe ich mich in meinem „pflegenden“ Alltag?
- Wie bin ich mit mir selbst im Kontakt? Eher freundlich wohlwollend oder kritisch antreibend?
- Wie ist mein Umgang mit wiederkehrenden schwierigen Gefühlen und Stimmungslagen?
- Was brauche ich gerade? Wie ist es um meine Selbstfürsorge bestellt?
Nehme ich mich selbst wichtig genug?
- Welche vorhandenen Entlastungsmöglichkeiten kann ich nutzen?
- Welches Angebot passt zu mir?



Das können wir gemeinsam tun -
sprechen wir darüber

- Manchmal ist es einfach leichter, in einem gemeinsamen Austausch Antworten auf diese oder ähnliche Fragen zu finden und einen nächsten Schritt in Richtung Selbstfürsorge und mehr Wohlbefinden.

In diesem Zusammenhang hier noch ein **Link**:

<https://alter-pflege-demenz-nrw.de/li/materialie/handreicherung-gefuehle-wuerdigen/>

Gerade erst ist diese absolut lesenswerte **Handreichung für Angehörige von Menschen mit Demenz der Regionalbüros NRW für Pflege, Alter und Demenz** erschienen.

„Gefühle würdigen“ heißt sie und lässt die Leser eintauchen in die große Bandbreite ihrer Gefühle. Lassen Sie sich einladen und spüren Sie einmal nach, an welcher Stelle bei Ihnen Resonanz entsteht. Welches Gefühl beschäftigt Sie immer wieder? Wie nehmen Sie es wahr? Wie gehen Sie damit um?

Unabhängig, ob Sie verantwortlich sind für einen pflegebedürftigen Menschen mit oder ohne Demenz, das Thema Gefühle wird immer mehr zu einem zentralen Thema im Bereich der Pflege und ... ganz grundsätzlich im Umgang mit jedem Menschen, sich selbst eingeschlossen.



Das können wir gemeinsam tun –

Entspannungs-, Atem- und leichte Bewegungsübungen bei Ihnen Zuhause (auch mit Ihrem/Ihrer zu pflegenden Angehörigen gemeinsam)

- Der Körper ist unser Wahrnehmungsinstrument. In jeder Sekunde spricht er mit uns. Wir hören ihm jedoch nur selten zu. Schenken Sie ihm mehr Aufmerksamkeit und er beschenkt Sie spürbar mit neuer Kraft und Wachheit.



Das können Sie für sich selber tun -
sich Zeit gönnen, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten

Gehen Sie Ihrem Hobby nach, einem Entspannungs- oder Bewegungsangebot (außerhalb Ihrer Häuslichkeit), pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte oder nehmen Sie an einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige teil ...,

- während ich stundenweise in Ihrer Abwesenheit Ihre/n zu pflegende/n Angehörige/n betreue
- Sie stundenweise entlaste im Bereich Einkauf – Organisation - Gesellschaft-Begleitung (s. Button Angebot SeniorenBegleitung)

Apropos Selbsthilfe:

Selbsthilfe bedeutet eben nicht, alles allein stemmen zu müssen. Wer sich selbst hilft, übernimmt Verantwortung für seine Situation. Darin steckt schon die **Antwort**. Sie können sich mit anderen austauschen und finden Anregungen, wo Sie Hilfe erhalten. Wer pflegt braucht Zeit für Selbstfürsorge!

Hier erhalten Sie Kontaktdaten von bestehenden Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis
<https://www.selbsthilfe-mk.de/content/e626/>