

Entlastungsangebot für pflegende Angehörige

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

Welcher Schritt zur Selbstsorge könnte das sein? Was tut Ihnen gut? Woran haben Sie Freude? Eine Auszeit, ein Spaziergang, einfach mal nichts tun, wieder mal mit einer Freundin nur ausgelassen zusammen sein?

Und dann kommt da vielleicht in Ihnen eine Stimme auf, die sagt: „Hey, hier geht es gerade nicht um Dich – der Mutti geht es schlecht! Du musst Dich zu allererst um sie kümmern!“ So oder so ähnlich könnte sich Ihr innerer Einwand anhören. Und andererseits spüren Sie doch, dass Ihre Kraft begrenzt ist und Sie ausreichend Pausenzeiten für sich selbst brauchen.



Mein Angebot

Es ist möglich, wieder ein Gespür für die eigenen Wünsche zu bekommen und eine eigene „Erlaubnis“ dafür. Eine Begleitung – so wie ich sie verstehe – kann helfen, mit dieser pflegenden Lebensphase besser zurecht zu kommen und ist Hilfe zur Selbsthilfe. Sie bekommen keine „guten Tipps und Ratschläge“. Sie erspüren aufgrund eigener Erfahrung, was für Sie richtig und wichtig ist - denn Sie sind der Experte/die Expertin Ihres Lebens.



Entspannungs-, Atem- und leichte Bewegungsübungen

Der Körper ist unser Wahrnehmungsinstrument. In jeder Sekunde spricht er mit uns, allerdings hören wir ihm nur selten zu. Schenken Sie Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit und er beschenkt Sie mit neuer Energie, die hilft, gut für sich und Ihre/n Angehörige/n zu sorgen.



Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen

Manchmal ist es leichter, in einem gemeinsamen Austausch Antworten zu finden. Und manchmal liegt schon in dem Erzählen selbst eine Erleichterung. Häufig entsteht so ein nächster (kleiner) Schritt hin zu einer umsetzbaren Lösung, die zu mehr Wohlbefinden führt.

Hier ein absolut lesenswerter Link:

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

„Gefühle würdigen“ heißt die Handreichung und lässt die LeserInnen eintauchen in die große Bandbreite der 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?



Gönnen Sie sich Selbstfürsorge-Zeit,

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

während Sie wieder Ihrem Hobby nachgehen, einem Entspannungs- oder Bewegungsangebot, Ihre sozialen Kontakte pflegen oder an einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige teilnehmen ...

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 tauschen sich mit anderen Menschen aus, die Ähnliches (er-)leben und finden so gute Anregungen, wo und wie Sie Hilfe und Unterstützung erhalten. Wer pflegt braucht Zeit für Selbstfürsorge! Hier erhalten Sie Kontaktdaten von bestehenden Selbsthilfegruppen im Märkischen Kreis:

<https://www.selbsthilfe-mk.de/content/e626/>



Vielleicht mögen Sie schon einmal der ein oder anderen Frage nachspüren,

- In welchem Rahmen bin ich bereit und in der Lage, der herausfordernden Pflege-Aufgabe 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 eigentlich 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 Hilfen, Beratungsangebote und Entlastungsmöglichkeiten kann ich nutzen?
- Welches Angebot passt zu mir?

... und sich darüber austauschen.

**Gern begleite und unterstütze ich Sie dabei,
die für Sie stimmigen Antworten zu finden.**