

## Pflege braucht Kraft – Unterstützung für betreuende Angehörige

Rund um die Uhr da sein müssen, nicht weg können, selbst zu kurz kommen – das sind nur einige der Themen, mit denen sich pflegende Angehörige, oft auch unvorbereitet, auseinander setzen müssen. Frau M. kommt mit folgender emotionaler Notsituation in die Beratung: „Nach jedem Besuch bei meiner Mutter fühle ich mich so erschöpft. Das wird immer schlimmer. Sie vermittelt mir, dass ich viel mehr für sie da sein sollte, sonst gehe es ihr nicht gut. Seit dem Tod des Vaters braucht sie mich immer mehr. Sie ruft mich oft an, sucht ständig meine Nähe. Wenn ich dann einen Tag nicht bei ihr vorbeischau, habe ich ein schlechtes Gewissen und sie tut mir dann leid, dabei kommt sie noch gut alleine zurecht. Mit der Umarmung, die sie möchte komme ich gar nicht zurecht. Da spüre ich einen richtigen inneren Widerstand. Verweigere ich sie, habe ich jedoch wieder ein schlechtes Gewissen.“

### Unterstützungsangebote annehmen

Selbstsorge, Austausch und Kraft tanken sind für pflegende Angehörige besonders wichtig. Denn Angehörige wirken wie ein Medikament: nur bei einer ausgeglichenen Betreuung geht es auch den Betroffenen gut. Es ist nicht immer einfach, gelassen und ausgeglichen zu bleiben und das innere Gleichgewicht zu wahren. Deshalb bietet die Caritas-Servicestelle u.a. in Rohrbach psychosoziale Beratung an. Diese individuellen, vertraulichen und kostenfreien Gespräche können – auch schon zu Beginn einer Pflege- und Betreuungssituation – helfen. Kann ich, will ich, muss ich pflegen? Fragen wie diese können besprochen und neue Lösungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

„In der psychosozialen Beratung ist es möglich, alle Sorgen, Ängste und negativen Gefühle unbefangen zu äußern. Für die Beziehung zu sich selbst und zum Pflegebedürftigen kann dies eine unschätzbare Entlastung bedeuten. Vor einem unbeteiligten Dritten ist es erlaubt, in alle Richtungen zu denken, Gedanken unzensiert zu äußern und frei zu entwickeln, um einen stimmigen Weg für sich zu finden. Darüber hinaus kann ein/e psychologische BeraterIn z.B. ganz gezielt dabei helfen, das Zustandekommen negativer Gefühle wie Schuld, Wut und Aggression in der jeweiligen Situation zu klären, gemeinsam Möglichkeiten suchen, damit umzugehen. Auch kann der / die Berater\*in dabei helfen herauszufinden, was besonders belastet, und dabei unterstützen, die persönlichen Fähigkeiten zu verbessern, mit diesen inneren oder äußeren Schwierigkeiten fertig zu werden“, weiß Ute Maria Winkler von der Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Rohrbach

### Information ist wichtig

Zusätzlich bietet die Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige Vorträge, Seminare und Kurse, z.B. die Kursreihe **P.A.U.L.A. für Angehörige von Menschen mit Demenz**. Auch werden in manchen Gemeinden, z.B. Helfenberg Altenfelden und Sarleinsbach **Caritas-Treffpunkte** abgehalten. Einmal im Monat können hier pflegende Angehörige ihre Erfahrungen austauschen und sich vieles von der Seele reden.

## Die nächsten Veranstaltungen

### **Vortrag „Vom Auseinanderleb`n und Zamstreit`n“**

Ein Vortrag zum Thema Kommunikation und konstruktive Konfliktlösungsmöglichkeiten

Wann: 09.10.2023 / 19:30 Uhr

Wo: Pfarrsaal Altenfelden, Schulstraße 1, 4121 Altenfelden

### **Onlinevortrag „DEMENZ – erkennen, ansprechen, handeln“**

Referentin Dr. <sup>in</sup> Gertraud Puttinger

Wann: 16.10.2023 / 18:00 Uhr

Wo: online via Zoom

### **PAULA-Kursreihe (2teilig) zum Thema Demenz und Validation**

Wann: 18.11.2023 und 02.12.2023 jeweils von 09.00 – 13.00 Uhr

Wo: Veranstaltungssaal der Gemeinde St. Martin, Markt 10A, 4113 St. Martin im Mühlkreis

### **Online Seminar „ Demenz – Angehörigenwerkstatt“(3teilig)**

Wann: 14., 21. und 28.11.2023 jeweils von 17:00-19:30 Uhr,

Wo: online via Zoom

## Information zu diesen und weiteren Angeboten:

Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Rohrbach

Mag. <sup>a</sup> Ute Maria Winkler

Tel.: 0676 / 8776 2443

[ute.maria.winkler@caritas-linz.at](mailto:ute.maria.winkler@caritas-linz.at)

[www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang)

