

In Ihrem Alltag brauchen Sie viel Kraft und emotionale Stärke. Nachstehend finden Sie vielfältigen Möglichkeiten, wie Sie im Alltag Erholung und neue Energie erhalten können:

Hören und Entspannen: Eine Möglichkeit, Entspannung zu erreichen und **das körperliche Wohlbefinden zu steigern**, sind Entspannungsübungen. **Verbessern Sie Ihren Schlaf:** Bei pflegenden Angehörigen sind Schlafstörungen keine Seltenheit. Dabei gehört **guter Schlaf** zu den **wichtigsten Lebenselixieren**, damit Körper und Seele sich erholen können. **Reden Sie miteinander: Miteinander** zu reden – ob mit oder ohne Worte – ist eine wichtige Grundlage für jede Art von Beziehung! **Wechseln Sie die Rollen:** Mit den Augen des Anderen - Sehen Sie den Pflegealltag einmal **mit den Augen Ihres pflegenden Angehörigen**.

In Ihrem Alltag brauchen Sie viel Kraft und emotionale Stärke. Achten Sie zum Beispiel darauf, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen und sich ausgewogen ernähren. Tun Sie sich etwas Gutes und legen Sie häufiger mal eine kleine Pause ein. Oder nehmen Sie sich (wieder) mal etwas mehr Zeit für Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Vielleicht ergibt sich daraus ja sogar ganz unerwartet etwas praktische Unterstützung für Ihren Pflegealltag, wer weiß.

Wenn die Zeit immer knapper wird, sind es häufig die Stunden für Sport und Bewegung, die zuerst geopfert werden. Der Spaziergang wird verschoben, die Sportgruppe fällt diese Woche aus. Je größer die Erschöpfung durch den Pflegealltag ist, desto geringer ist der Antrieb für Sport und Bewegung. Aber wohl jeder hat schon die Erfahrung gemacht, welche Glücksgefühle aufkommen können, wenn man sich überwindet und den Körper trotzdem richtig in Bewegung bringt. Der Kopf wird freigepustet, und Sie kommen auf andere Gedanken. Gönnen Sie sich – so oft es geht - etwas Bewegung oder Sport. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele.

...Entspannung: Entspannung tut gut, aber wie passt sie in den Pflegealltag? Der erste Schritt ist, dass Sie erkennen, niemand kann rund um die Uhr im Einsatz sein. Ohne Pausen zur Erholung und Entspannung geht es einfach nicht. Planen Sie möglichst schon am Morgen, wann Sie am Tage Zeit für eine Entspannungspause haben. Am besten, wenn der gepflegte Angehörige mit Sicherheit schläft. Wie Sie sich dann Entspannung verschaffen, hängt von Ihren Vorlieben ab. Manche Menschen hören gern entspannende Musik. Andere haben gute Erfahrung mit Übungen zur Tiefenentspannung nach der Jacobson-Methode gemacht. Probieren Sie aus, was Ihnen am angenehmsten ist.

...Hobby: Viele Menschen haben neben der alltäglichen Arbeit noch eine Lieblingsbeschäftigung: ein Hobby, das man mit Leidenschaft verfolgt oder das ganz einfach Spaß macht. Menschen musizieren oder lesen gern, sie sammeln Briefmarken oder andere Dinge, sie malen, basteln und arbeiten ehrenamtlich in Vereinen. Meistens kommen jedoch die eigenen Interessen zu kurz, wenn durch den Pflegealltag die Zeit scheinbar knapper wird und der Blick sich zunehmend auf die Pflege des Angehörigen verengt. Die Wichtigkeit von Hobbys darf jedoch nicht unterschätzt werden: sie haben eine sehr entspannende Wirkung und sorgen für Ausgleich und Wohlbefinden.

...Musik hören Musik ist für viele Menschen Balsam für die Seele. Oft hören wir Musik nebenbei, nehmen sie gar nicht richtig wahr, hören mit einem Ohr hin. Manchmal nervt eine dauernde Beschallung im Hintergrund. Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit, ganz bewusst Ihre längst vergessenen Lieblingsstücke zu hören. Musik aus Ihrer Jugend - Schlager, Pop, Jazz oder klassische Musik? Was gefällt Ihnen? Womit verbinden Sie angenehme Erinnerungen?

Selbst-Stärkung betreuender Angehöriger im Alltag
Praxistag Demenz Zams 28.06.2025

...Lieblingessen: Gut essen und trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es in einer deutschen Redensart. Häufig wird bei Stress im Pflegealltag die eigene Ernährung zur Nebensache, während die des gepflegten Angehörige im Mittelpunkt steht. Es ist gut, wenn Sie dafür sorgen, dass ihr Angehöriger gute und verträgliche Nahrung bekommt. Aber genauso wichtig ist es, dass Sie auch für sich selbst gut sorgen. Kochen Sie doch mal wieder Ihr Lieblingsgericht. Was schmeckt Ihnen denn besonders gut? Und könnten Sie vielleicht sogar ein paar Portionen vorkochen und einfrieren? Dann haben Sie ihre Lieblingsmahlzeit immer im Haus, und wenn gar keine Zeit zum Kochen bleibt haben Sie es schnell aufgewärmt.

...Mittagsschlaf: Wie sieht es bei Ihnen eigentlich mit einem regelmäßigen Mittagsschlaf aus? Wenn Sie keine Schlafprobleme in der Nacht haben, kann ein kleines Nickerchen nach dem Essen vielfach sehr erholsam sein! Allerdings nicht zu lange, zwischen 10 und 30 Minuten ist er am wirksamsten. Danach geht man in die Tiefschlafphase über, und das ist ungünstig – man wird dann schlechter wieder wach. Wer mit Müdigkeit nach dem Mittagsschlaf zu kämpfen hat, kann vor dem Nickerchen einen Espresso trinken. Die Wirkung tritt erst nach einer halben Stunde ein!

Sich verwöhnen mit... ..einem kleinen Geschenk: Wann haben Sie sich das letzte mal etwas geschenkt? Noch nie? Dann machen Sie sich doch mal selbst ein Geschenk! Belohnen Sie sich selbst für die gute Arbeit, die Sie jeden Tag mit der Pflege Ihres Angehörigen leisten. Besondere Leistung verdient auch besondere Anerkennung. Schenken Sie sich zum Beispiel einen Blumenstrauß, Pralinen, ein neues Parfüm oder ein besonderes Buch. Sie haben es sich verdient.

...einem Bad: Sie haben eine Badewanne, aber haben seit einem halben Jahr nicht mehr gebadet? Immer kam etwas dazwischen, war keine Zeit, haben Sie es vergessen, gab es Wichtigeres zu tun? Gönnen Sie sich doch in nächster Zeit mal ein Bad! Vielleicht haben Sie noch einen wohlriechenden Badezusatz im Haus? Ein Vollbad entspannt Körper und Geist, und dient gleichzeitig auch noch als Einschlafhilfe.

...mit einem Theater- oder Kinobesuch: Auch ein Abend im Theater, im Konzertsaal oder im Kino kann Sie auf andere Gedanken bringen – am besten mit Freunden oder Bekannten. Erleben Sie wohltuend, dass es auch noch ein Leben außerhalb der eigenen vier Wände gibt. Organisieren Sie für den Abend einen vertrauenswürdigen Ersatz, der sich um Ihren Angehörigen kümmert, damit Sie beruhigt gehen können. Ein paar Stunden der Abwechslung und Freude müssen hin und wieder sein. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut für Ihren Angehörigen da sein.

...mit einem freien Abend: Besonders entspannend ist es auch, in den eigenen vier Wänden ohne jede Verpflichtung zu sein. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit einen freien Abend, an dem Sie nur die Dinge tun, die Ihnen besonders Spaß machen. Lassen Sie für ein paar Stunden alle alltäglichen Arbeiten und Pflichten hinter sich. Organisieren Sie auch für einen solchen Abend einen vertrauenswürdigen Ersatz, der sich um Ihren Angehörigen kümmert, damit Sie wirklich ungestört bleiben. Jeder Mensch braucht Zeit für sich selbst, um sich zu erholen und zu entspannen. Niemandem ist damit gedient, wenn Sie ohne Rücksicht auf sich selbst durch pausenlose Pflegearbeit schließlich selbst krank werden. Pflegen Sie sich selbst so gut wie Ihren Angehörigen...

mit allem anderen, was Ihnen einfällt und was zu Ihnen passt!

(Quelle: pflegen- und leben-de/ Angehörige stärken)

Zerreißprobe Betreuung und Pflege DAHEIM

Die verbleibende Zeit genießen: Pflege ist harte Arbeit. Aber sie ermöglicht auch, die Beziehung zu den Angehörigen wieder zu intensivieren. Als Rosenbergs Mutter jedoch dement wurde und der Vater in schwere Depressionen fiel, kippte der Plan. „Von harmonischem Zusammenleben war keine Rede mehr, die Nähe wurde zur Belastung“, berichtet Rosenberg. Als ihre Mutter noch mitbekam, wie sehr die Krankheit sie veränderte, war sie todunglücklich und äußerte häufig, sterben zu wollen. Auch ihr Vater konnte die Traurigkeit in den Augen seiner Frau immer schwerer ertragen. Rosenbergs eigene Familie hatte unter ständiger Unruhe zu leiden und der Aggressivität, zu der die demente Mutter zunehmend neigte. Irgendwann erschrak Martina Rosenberg über ihre eigenen verzweifelten Gefühle. Heute weiß Rosenberg: Häusliche Pflege kann gelingen, wenn man dabei auch auf sich selbst achtet. (Quelle: Pflege-pro. Martina Rosenberg)

Wer pflegt, ist nicht allein

Das Beispiel von Familie Rosenberg zeigt, wie wichtig es ist, gut informiert und mit realistischen Erwartungen die häusliche Pflege anzugehen. Dazu gehört auch, sich nötige Unterstützung zu holen. Denn wer daheim pflegt, arbeitet schließlich rund um die Uhr. Eine gute Übersicht über Unterstützungsmöglichkeiten bietet eine Informationsseite des Bundessozialministeriums, sowie die Broschüre „Unterstützungen für pflegende Angehörige und **„Wissenswertes für pflegende Angehörige der Caritas“**.. Anlaufstellen der Caritas bieten pflegenden Angehörigen psychosoziale Gespräche und Entlastungsangebote, wie zum Beispiel Besuchsdienste durch Freiwillige daheim oder auch durch die Erholungswochen an.

Ebenfalls sehr hilfreich im Betreuungs-Alltag kann es sein, sich mit anderen Angehörigen, die in einer ähnlichen Situation sind auszutauschen. Dies ermöglichen zum Beispiel geleitete **Selbsthilfegruppen und Gesprächsrunden für pflegende Angehörige.**

Es ist wichtig, dass du ein Gespür für deine eigenen Grenzen entwickelst, um rechtzeitig Hilfe zu holen. Achte also nicht nur auf die Bedürfnisse der Person, die du pflegst, sondern auch auf deine eigenen. Binde Freunde oder weitere Familienmitglieder ein, um dir regelmäßige Pausen im Betreuungsalltag nehmen zu können, um dich zu erholen. Längere Auszeit über Tage ermöglichen zum Beispiel die **Erholungswochen der Caritas**, unterstützt werden diese durch die Österreichische Gesundheitskasse.

Um die häuslichen Pflegeaufgaben mit deinem Beruf vereinbaren zu können, gibt es die Möglichkeiten von Pflegekarenz, Pfl egeteilzeit, Familienhospizkarenz bis Familienhospizteilzeit, für die du beim Sozialministeriumsservice ein Pflegekarenzgeld beantragen kannst. Es wird einkommensabhängig entsprechend des Arbeitslosengeldes gezahlt. Außerdem fördert das Sozialministerium dringende Auszeiten für die zu pflegenden Angehörigen durch Zuzahlung bei der Ersatzpflege daheim oder Kurzzeitpflege im Heim. Auch eine notwendige professionelle 24-Stunden-Betreuung in Privathaushalten wird durch Zuschüsse finanziell unterstützt. Es gibt also eine Reihe von Möglichkeiten und Hilfestellungen, durch die du die Belastungen durch die häusliche Pflegesituation zu einer Gelegenheit machen kannst, in der die ganze Familie auf neue Weise füreinander da sein kann.

Wer pflegt, ist nicht allein – wer Pflege benötigt, auch nicht!