PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

- Ich bin so erschöpft. Geht es nur mir so?
- Was tun bei akuter Krise?
- Wo gibt es Unterstützung?

Ich bin so erschöpft. Geht es nur mir so?

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann emotional, körperlich und organisatorisch sehr anstrengend sein. Wer einen Angehörigen pflegt, organisiert den Alltag und hilft bei der Körperpflege, ist ständig ansprechbar, kümmert sich, tröstet und ermutigt - und sucht immer wieder nach Lösungen für neue Probleme. Das kann mit der Zeit an die eignen Grenzen führen.

Kennen Sie diese Gefühle:

Erschöpfung

Ich fühle mich oft völlig ausgelaugt, körperlich wie seelisch. Ich bin ständig total müde oder unter extremer Anspannung. Selbst nachts komme ich kaum zur Ruhe.

Schuldgefühle

Immer wieder ertappe ich mich bei dem Gedanken, dass ich nicht genug tue – egal wie viel ich schon gebe. Wenn ich mir mal eine Pause nehme oder etwas für mich tue, meldet sich sofort das schlechte Gewissen. Und sobald ich über professionelle Hilfe oder ein Pflegeheim

nachdenke, fühle ich mich, als würde ich meinen Angehörigen im Stich lassen.

Angst und Unsicherheit

Ich mache mir große Sorgen, wie es weitergehen wird und was noch alles auf uns zukommt. Oft weiß ich nicht, ob ich in bestimmten Situationen richtig handle, weil mir einfach das fachliche Wissen fehlt. Auch die Frage, wie ich das alles finanziell und organisatorisch stemmen soll, beschäftigt mich ständig.

Streit in der Familie

In meiner Familie kommt es immer wieder zu Reibereien, wenn es um die Aufteilung der Pflege geht. Ich habe das Gefühl, dass ich mehr trage als andere, und das sorgt für Unmut. Diese Spannungen belasten mich zusätzlich zu allem anderen.

Einsamkeit

Für Freunde, Hobbys oder einfach mal etwas für mich bleibt kaum noch Zeit. Ich merke, wie ich mich immer mehr aus meinem sozialen Leben zurückziehe, weil mir die Kraft fehlt oder andere meine Situation gar nicht verstehen. Manchmal fühle ich mich dadurch sehr allein mit allem.

Belastung durch Demenz

Es ist besonders schwer für mich zu erleben, wie sich mein Angehöriger durch die Demenz verändert. Das Vergessen, die Verwirrtheit, manchmal auch aggressives Verhalten – all das fordert mich Tag und Nacht. Am schmerzhaftesten ist es, zu sehen, wie der Mensch, den ich kenne, Stück für Stück verloren geht.

Verlust und Trauer

Ich trauere schon jetzt um vieles, das wir verlieren, obwohl mein Angehöriger noch lebt. Die gemeinsamen Erinnerungen, die vertraute Beziehung, die Rollen, die wir früher hatten – all das verändert sich langsam vor meinen Augen. Diese Trauer begleitet mich die ganze Zeit, auch wenn ich sie oft gar nicht richtig zeigen kann.

Wenn Sie solche Anzeichen bei sich bemerken: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Ihre Situation. **Wichtig ist zu erkennen, wann man Unterstützung braucht – und sie sich dann auch zu holen.**

Sie sind nicht alleine mit Ihren Gefühlen und der Belastung aufgrund von Pflege. Auch andere pflegende Angehörige kommen an ihre Grenzen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann helfen.

In der Selbsthilfe zeigen **Gesprächskreise für pflegende Angehörige**, dass Sie mit Ihrer Situation nicht alleine sind. **Selbsthilfegruppen** bringen Menschen zusammen, die eine ähnliche Lebensrealität teilen. Zusammen können sie Erfahrungen und Strategien austauschen, um besser mit Herausforderungen in ihrem Pflege-Alltag umzugehen.

Was tun bei akuter Krise?

Auch in scheinbar aussichtslosen Situationen gibt es immer Hilfe! Wenn Sie Gedanken haben wie "*Ich weiß nicht mehr weiter*" oder "*Ich kann nicht mehr*", sprechen Sie unbedingt mit einem Menschen darüber. Holen Sie sofort Hilfe, wenn Sie selbst oder Angehörige den Wunsch haben / äußern sich oder jemand anderem etwas antun zu wollen.

Bei akuter Gefahr - sofort Hilfe holen!

Akut bedeutet: Gefahr für Leib und Leben durch Eigen- oder Fremdverletzung, Androhung von Gewalt, Selbstmord-Gedanken und Äußerungen.

- **Notruf bei Polizei (110) oder Rettungsdienst (112)**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**
- **Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222** (kostenlos, anonym, **24/7**)
- **Sozialpsychiatrische Dienste***[Link zu DB)]*

Wo gibt es Unterstützung?

Es gibt viele professionelle Beratungs- und Unterstützungsangebote, die Ihnen weiterhelfen können. Bei Fragen und Problemen zur Pflege, sind Pflegeberatungsstellen und -stützpunkte im Allgemeinen die erste mögliche Anlaufstelle.

- Die örtlichen **Pflegeberatungsstellen/-stützpunkte** beraten kostenlos und vertraulich zu Ihrer individuellen Pflegesituation. Hier können Sie die Organisation und Finanzierung der Pflege klären, erfahren von Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten von der Pflege und können Ihre Belastung durch die Pflege thematisieren.

- Der **Pflegewegweiser NRW** hilft dabei ein passendes Beratungsangebot zu finden - kostenlos unter der **Nummer: 0800 40 40 044** - immer Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag von 9.00-13.00 Uhr und Donnerstag von 13.00-17.00 Uhr.

Darüber hinaus gibt es spezielle psychologische Krisentelefone, die Menschen bei seelischen Belastungen und in Krisensituationen beraten und unterstützen. Sie stellen eine schnelle, niedrigschwellige Hilfe dar. Die Beratungsangebote sind in der Regel anonym und viele zeitlich gut verfügbar - manche sogar 24 Stunden an 7 Tagen in der Woche.

Psychologische Beratung (auch Online)

- **Pflegen-und-leben.de** [externer Link] ist eine **psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige**, die gesetzlich versichert sind. Bei seelischer Belastung durch den Pflegealltag können sie hier persönliche Unterstützung bekommen. Die Gespräche sind kostenfrei und anonym per E-Mail und Video-Chat nach datensicherer Registrierung möglich.

- Das **Projekt SpAZ** [externer Link] vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz (Region Düsseldorf) bietet **pflegenden An- und Zugehörigen aus Düsseldorf** eine kostenfreie psychosoziale Begleitung durch pädagogische Fachkräfte an. Themen, die sich aus der Pflegeverantwortung ergeben, stehen im Mittelpunkt des Beratungsangebotes.
  Telefon: 0211 - 8922232 und **0211 - 8997004**
  E-Mail: pflegebegleitung@duesseldorf.de

Demenz

Das **Alzheimer Telefon NRW: 0211 - 24 08 69 10** bietet kostenfreie Beratung und Unterstützung für Menschen mit Demenz, deren Angehörige und Interessierte. Es informiert über Demenz, gibt praktische Tipps für den Alltag und vermittelt Kontakte zu lokalen Hilfsangeboten. Die Beratung erfolgt vertraulich und durch erfahrene Fachkräfte.

Montag bis Freitag 12 - 15 Uhr
Samstags 13 - 17 Uhr
Sonn- und Feiertage 10 - 14 Uhr
E-Mail: info@alzheimer-nrw.de

Gewalt in der Pflege

Die **Stiftung ZQP** (Zentrum für Qualität in der Pflege) bietet umfassende Informationen zum Thema **Gewalt in der Pflege** [externer Link] an.

In Deutschland gibt es verschiedene Krisentelefone, die bei Problemen mit **Gewalt in der Pflege** weiterhelfen können. Dies geht auch im akuten Notfall. Hinweis: Manchmal - insbesondere im Notfall – muss die Anonymität jedoch verlassen werden, um akut Hilfe zu bekommen.

Notruftelefon für Fälle von Gewalt in der Pflege (Essen): 0201 - 885 00 88
Erreichbar Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.30 Uhr (außerhalb dieser Zeiten: Anrufbeantworter).

Weitere regionale Krisentelefone:

- **Krisentelefon Handeln statt Misshandeln (HsM) in Siegen: 0271 - 234 60 66**
  Erreichbar Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr.
  E-Mail info@senioren-siegen.de

- **Krisentelefon für Wuppertal: 0202 - 244 28 38**
  Erreichbar Montag bis Freitag nachts von 18.00 bis 8.00 Uhr, an Feiertagen und Wochenenden rund um die Uhr.

- **Krisentelefon für Solingen: 0212 - 24 82 10**
  Erreichbar an allen Wochentagen rund um die Uhr.

- **Anlaufstelle für Menschen mit Pflegebedarf in Krisensituationen im Kreis Minden-Lübbecke: 0571 - 80 72 27 6**
  Erreichbar Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr, **Internetseite** [externer Link]

Telefon-Seelsorge

Die **Telefonseelsorge** [externer Link] ist **jeden Tag und rund um die Uhr (24/7)** erreichbar und hilft bei Lebenskrisen, Einsamkeit und Suizidalen Gedanken. Die Beratung ist kostenlos und anonym per Telefon, E-Mail, Chat, App und vor Ort möglich.

TelefonSeelsorge Nummern:
0800 - 11 10 111
0800 - 11 10 222 oder
116 123

Auch in anderen Sprachen gibt es seelsorgerische Hilfetelefone, wie die folgenden:

- **Muslimisches Seelsorgetelefon: 030/ - 443 50 98 21**
  Beratung auf Türkisch, Arabisch, Urdu.

- **Telefon Doweria**
  Telefon-Seelsorge auf Russisch: 030 - 440 30 84 54

Sozialpsychiatrische Dienste

Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige können sich an den **Sozialpsychiatrischen Dienst (SpDi)** [externer Link] ihrer Stadt wenden. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten Beratung und Unterstützung sowie Vermittlung weiterer Hilfen bei psychischen Symptomen und Erkrankungen, wie Depression, Angststörung, Sucht, auch Demenz. Die Berater:innen kommen auf Wunsch auch nach Hause.

Hier finden Sie den Sozialpsychiatrischen Dienst Ihrer Stadt / Kommune.

Netzwerk Frühe Hilfen (für Kinder bis 3 Jahre)

Frühe Hilfen sind Angebote für Eltern ab der Schwangerschaft und für Familien mit Kindern bis 3 Jahren. Sie richten sich insbesondere an Familien in belasteten Lebenslagen. Sie umfassen praktische Hilfen, Beratung, Vermittlung und Krisen-Begleitung. Frühe Hilfen richten sich insbesondere an Familien, die das Gefühl haben, im Alltag mit Kind überfordert zu sein. In Notlagen vermitteln die **Frühen Hilfen**[externer Link] auch an kostenlose und anonyme Beratungsangebote.

Hilfetelefone für Kinder und Jugendliche

- **Kinder- und Jugendhilfetelefon:Nummer gegen Kummer** [externer Link] ist eine kostenlose anonyme Hilfe für Kinder und Jugendliche mit Problemen und Sorgen. Manchmal sind Kinder / Jugendliche in die Pflege oder Betreuung von Angehörigen eingebunden und das belastet sie, weil sie sich Sorgen machen oder ausgegrenzt und einsam fühlen.
  Nummer gegen Kummer: 116 111
  Erreichbar: Montag - Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr

- **Klartext!** [externer Link] **- Unterstützung bei Trauer und Verlust**
  Hier bekommen Kinder und Jugendliche Hilfe in Verlust-Situationen, die durch Tod und Trauer geprägt sind. Sie können Fragen stellen und finden einfach mal jemandem zum Reden über ihre Gefühle wie Trauer, Wut, Einsamkeit. Alle Anrufe sind anonym und kostenlos.
  Sorgentelefon Klartext: 0800 - 58 92 125
  Montag, Mittwoch und Donnerstag von 17 - 20 Uhr - auch Chat, E-Mail und Forum.