PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

Ich bin manchmal so erschöpft. Geht es nur mir so?
Welche Warnzeichen deuten auf eine Überlastung hin?
Was kann ich tun, um mich schnell zu beruhigen?
Wer kann mir helfen?

Ich bin manchmal so erschöpft. Geht es nur mir so?

Menschen, die pflegebedürftige, angehörige Person pflegen, stehen vor vielfältigen Aufgaben. Sie müssen den Alltag organisieren, ansprechbar sein, sich kümmern. Sie trösten, ermutigen, beruhigen und suchen nach Lösungen für die kleinen und großen Probleme, die auftauchen. Das kann auf Dauer sehr anstrengend sein. Viele pflegende Angehörige fühlen sich überfordert und gestresst, nicht selten haben sie deshalb ein schlechtes Gewissen. Mit diesen Gefühlen sind sie aber nicht alleine – auch andere pflegende Angehörige stoßen irgendwann an ihre Grenzen. Wichtig ist zu erkennen, wann man Unterstützung braucht – und sie sich dann auch zu holen.

Wer dauerhaft unter Anspannung steht, ist irgendwann so erschöpft, dass er im schlimmsten Fall selbst krank wird. Manchmal führt chronische Überlastung sogar zu Aggressionen und Gewalt. Um dem vorzubeugen, ist es enorm wichtig, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen. Das ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für eine gute Pflege.

Welche Warnzeichen deuten auf eine Überlastung hin?

Körperliche Belastung erkennen Menschen meist schnell. Bei seelischen Belastungen werden die Anzeichen oft übersehen. Folgende Körperreaktionen deuten auf eine Be- und Überlastung hin:

Psychische Anzeichen

- Aggressionen
- Ängste
- Müdigkeit
- Ungeduld und Gereiztheit
- Nervosität und innere Unruhe

Körperliche Anzeichen

- Schlafstörungen
- Hautprobleme
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Rückenschmerzen

Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Ärztin, wenn Sie solche Anzeichen bei sich beobachten, und schildern Sie ehrliche Ihre Situation. So können Sie gemeinsam nach Lösungen suchen. Ärzt:innen können zum Beispiel eine **Kur für pflegende Angehörige** verordnen.

Was kann ich tun, um mich schnell zu beruhigen?

Bei einer Pflege kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass gerade alles zu viel ist, können diese Übungen helfen, wieder ruhig zu werden.

Übung 1
Atmen Sie bewusst ein und aus, nutzen Sie dabei die 4-7-8 Technik. So geht’s:

- Legen Sie Ihre Zungenspitze hinter die oberen Schneidezähne. Hier soll sie während der kompletten Übung bleiben. Atmen Sie mit einem Seufzer durch den Mund aus.

- Schließen Sie Ihren Mund und atmen Sie leise durch die Nase ein. Zählen Sie dabei bis vier.
- Halten Sie Ihren Atem an und zählen Sie bis sieben.
- Atmen Sie jetzt wieder komplett durch den Mund aus, seufzen Sie dabei und zählen Sie bis acht.

Übung 2
Suchen Sie sich einen starken Sinnesreiz. Das lenkt ab und hilft dabei, sich zu beruhigen:

- Legen Sie sich ein Cool-Pack auf die Augen oder das Gesicht. Tauchen Sie Ihr Gesicht in kaltes Wasser.
- Lutschen Sie ein scharfes Bonbon oder beißen Sie in eine Zitronenscheibe.
- Riechen Sie an einem Duftöl oder einem intensiven Gewürz.

Übung 3
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Umgebung oder eigene Empfindungen, um eigene Gedanken zu beruhigen:

- Benennen Sie
  - fünf Dinge, die Sie gerade sehen
  - fünf Geräusche, die Sie hören
  - fünf Empfindungen Ihres Körpers, die Sie im Moment spüren (zum Beispiel den Ring am Finger, das Kitzeln in der Nase)
- Schauen Sie sich ein Bild an und beschreiben Sie alle Einzelheiten
- Sagen Sie Wörter rückwärts auf

Diese Übungen dienen als kurzfristige Ablenkung, um in akuten Situationen nicht die Beherrschung zu verlieren. Sie sind aber keine Lösung für grundsätzliche Probleme wie eine chronische Überlastung.

Wer kann mir helfen?

Vorneweg: Sie sind nicht alleine. Es gibt viele Anlaufstellen, die Ihnen weiterhelfen können. Oft tut es gut, mit anderen über die eigene Situation zu sprechen. **Gesprächskreise für pflegende Angehörige**ermöglichen diesen Austausch.

Professionelle Hilfe bieten folgende Anlaufstellen:

Psychologische Online-Beratung für pflegende Ange

Online-Beratung unter diesem**Link [externer Link].**

Die Psycholog:innen helfen allen Menschen, die sich im häuslichen Umfeld um einen Pflegebedürftigen kümmern und gesetzlich versichert sind. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und datensicher.

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums

Pflegetelefon: 030/20 17 91 31, erreichbar montags bis donnerstags von 9 bis 18 Uhr. E-Mail: **info@wege-zur-pflege.de**.
Die Mitarbeitenden beantworten Fragen zur Pflege und unterstützen auch in schwierigen Situationen.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Selbsthilfe Demenz

Beratungstelefon: 030/259 37 95 14, erreichbar montags bis donnerstags von 9 bis 18 Uhr und freitags von 9 bis 15 Uhr. Beratung in türkischer Sprache wird mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr angeboten. E-Mail: **info@deutsche-alzheimer.de, Internet [externer Link]**

Die Beratung richtet sich speziell an pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

Krisentelefone

Die aktuell erreichbare Telefonnummer des bundesweiten Krisentelefons steht auf der Internetseite: **www.gewalt-pflege.de [externer Link].**

Not- und Krisentelefone in den Regionen

Sie können sich auch an ein regionales Krisentelefon wenden.

- „Not-Telefon“ im Pflegealltag für den Kreis Paderborn: 05251/30 89 00, erreichbar montags bis freitags von 8.30 bis 12 Uhr und donnerstags von 14 bis 18 Uhr, E-Mail: **hilfenetz@kreis-paderborn.de**

- „Krisentelefon Gewalt in der Pflege“ für Essen: 0201/885 00 88, erreichbar montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr (außerhalb dieser Zeiten: Anrufbeantworter)
- Krisentelefon für Siegen: 0271/234 60 66, erreichbar montags und donnerstags von 10 bis 14 Uhr, E-Mail **info@senioren-siegen.de**
- Krisentelefon für Wuppertal: 0202/244 28 38, erreichbar montags bis freitags nachts von 18 bis 8 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, Telefon 0571/80 72 27 60, erreichbar montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr, **Internetseite [externer Link]**
- Handeln statt Misshandeln (HsM) – Altern ohne Gewalt in Bonn: Notruftelefon: 0222-995 4569, E-Mail: **info@hsm-bonn.de**

Telefon-Seelsorge

In schwierigen Situationen können Sie sich an die Telefon-Seelsorge wenden. Die Mitarbeitenden helfen auch anonym weiter.
Die kostenlose telefonische Beratung erreichen Sie unter den Rufnummern 0800/111 01 11 oder 0800/111 02 22 oder 11 61 23.
Die Telefon-Seelsorge berät auch per **E-Mail oder Online-Chat an [externer Link].**
In Einzelfällen bietet sie eine Vor-Ort-Beratung an. Fragen Sie nach.

International telephone helplines

Muslimisches Seelsorgetelefon: 030/443 50 98 21,**Internet [externer Link]**
Beratung auf Türkisch, Arabisch, Urdu

Telefon Doweria
Telefon-Seelsorge auf Russisch: 030/440 30 84 54,**Internet [externer Link]**

Sozialpsychiatrische Dienste

Menschen, die sich psychisch belastet fühlen oder einen psychisch erkrankten Angehörigen begleiten, können sich an den sozialpsychiatrischen Dienst Ihrer Stadt wenden. Die Berater:innen kommen auf Wunsch auch nach Hause.

Pflegeberatungsstellen und -stützpunkte

Die Mitarbeitenden beraten zu allen Fragen rund um die Pflege und vermitteln an Pflegeselbsthilfegruppen.
Über die **Online-Suche** des Pflegewegweisers NRW finden Sie Beratungsstellen in Ihrer Nähe.

Pflegeweiser NRW

Der Pflegewegweiser NRW informiert telefonisch unter der **Rufnummer 0800 40 40 044,** erreichbar montags, dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 13 Uhr und donnerstags von 13 bis 17 Uhr.