

„Hier fühle ich mich verstanden!“

Bei den Caritas-Treffpunkten können sich pflegende Angehörige austauschen

Pflege daheim – Caritas hilft

Eine VOLKSBLATT-Serie in Kooperation mit der Caritas Oberösterreich



Wenn ein 87-jähriger Mann nachts nach seiner Mutter ruft, wenn der schwer an Demenz Erkrankte im Haus herumgeistert, wenn der Tagesablauf komplett nach seinen Bedürfnissen ausgerichtet wird und es keine Privatsphäre mehr gibt — wie hält man das als pflegender Angehöriger aus? Mit Unterstützung — durch Tagesbetreuung, mobile Pflegedienste und die Caritas-Treffpunkte für pflegende Angehörige.

Verständnis erfahren

„Diese Treffpunkte haben mir am meisten geholfen. Mich

hat ja niemand verstanden, nicht einmal mein Mann. Beim Treffpunkt endlich wurde ich verstanden — und ich



Beim Caritas-Treffpunkt können pflegende Angehörige Gleichgesinnte treffen und über Probleme reden.

Fotos: Caritas

habe hier einen neuen Freundeskreis dazugewonnen“, erzählt eine 53-jährige Teilnehmerin, die seit drei Jahren

den Treffpunkt für pflegende Angehörige in ihrer Gemeinde besucht. Hier kann sie ihr Herz ausschütten, aber auch anderen Kraft geben. Die Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen und die Anregungen der Treffpunktleiterinnen helfen ihr im herausfordernden Alltag weiter. Zu Beginn hatte sie eine gewisse Scheu vor den anderen. Doch schon nach dem ersten Treffen fühlte sie sich aufgenommen und verstanden.

Nähere Infos
zu den Treffpunkten:

Caritas-Servicestelle
für pflegende Angehörige:
Tel.: 0676/8776 2440
www.pflegende-angehoerige.or.at

Treffpunkte sind Platz zum Auftanken

Caritas-Mitarbeiterin Elfi Stichlberger leitet gemeinsam mit Barbara Armingier seit fünf Jahren den Caritas-Treffpunkt für pflegende Angehörige in Haag

Wie kann der Treffpunkt den betreuenden und pflegenden Angehörige helfen?

Pflegende Angehörige stoßen oft an die Grenzen der Belastbarkeit. Pflege, Ehepartner, Kinder, Haushalt und eventuell noch einen Job zu bewältigen, führt jeden früher oder später in die Überforderung. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen, in der persönlich wieder Kraft getankt werden kann. Die Treffpunkte bieten eine gute Gelegenheit dazu. Es ist eine Gemeinschaft, die Unterstützung bietet und in der man Ballast loswerden kann. Wenn die Teilnehmerinnen am Ende des Treffens aufatmen und sagen: „Jetzt geht es mir wieder gut“ weiß ich, dass das Treffen erfolgreich war.

Wie läuft ein Treffpunkt ab?

Der Treffpunkt ist eine Gesprächsrunde in entspannter Atmosphäre, in der sich die Teilnehmerinnen (meist sind es Frauen) austauschen. Sie sind alle in ähnlichen Lebenssituationen. Einige von ihnen haben durch zum Teil jahrelange Betreuung wertvolle Erfahrungen gesammelt, welche anderen beim Bewältigen von schwierigen Situationen helfen. Treffpunktleiterinnen regen durch gezielte Fragen oder Inputs zu regen Gesprächen in der Gruppe an. Es ist wichtig die Teilnehmerinnen dort abzuholen, wo sie gerade mit ihren Sorgen, Nöten und Belastungen stehen. Für Treffpunktleiterinnen ist es wesentlich durch den Austausch ein Energieschöpfen, ein Mutmachen, ein Krafttanken, ein Informieren oder

schlicht ein Lachen zu bewirken.

Mit welchen Problemen kommen die Angehörigen?

Die Pflege ist nicht nur arbeitsintensiv, sie führt auch oft zu familiären Konflikten. Es fehlt die Zeit für Partner, Kinder oder Enkelkinder. Oft brechen Konflikte aus der Vergangenheit auf, die zusätzlich zu Spannungen führen. Viele Angehörige fühlen sich zudem einsam bzw. sozial isoliert, weil sie keine Zeit mehr haben, sich mit Freunden zu treffen oder am Gesellschaftsleben in der Gemeinde teilzunehmen.

Gibt es bei den Treffen eine „Verschwiegenheitspflicht“?

Es ist selbstverständlich, dass alles was in der Gruppe besprochen wird, auch inner-



Caritas-Treffpunktleiterin
Elfi Stichlberger

halb dieser Gruppe bleibt. Besonders in kleinen Gemeinden ist dieses Versprechen sehr wichtig.

Wie oft finden die Treffen statt?

Die Gruppen treffen sich ein Mal im Monat für jeweils eineinhalb bis zwei Stunden. Derzeit gibt es an 26 Standorten ein Angebot. Die Treffen werden von erfahrenen Treffpunktleiterinnen begleitet. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine aktuelle Übersicht über die Standorte gibt es auf der Homepage www.pflegende-angehoerige.or.at