

Eine kleine Portion Selbstfürsorge für An- und Zugehörige von pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit einer Demenz

Montag 29. Juli / 13:00 -17:00 im Kloster Oberzell

Sonntag 06. Oktober / 13:00 -17:00 im Kloster Oberzell

Dienstag 17. Dezember / 13:00 -17:00 im Kloster Oberzell

Freie Zeit für die „kleine Portion Selbstfürsorge für An- und Zugehörige“ können Sie über einen Antrag auf Verhinderungspflege bei Ihrer Pflegekasse organisieren!

Pflege & Betreuung von An-/ Zugehörigen belastet!?

Familienmitglieder, Freunde oder den/ die Partner:in pflegen/ zu betreuen/ zu versorgen kann, gerade in Verbindung mit eigenen Kindern, persönlichen Zielen, Sorgen oder dem Beruf, überfordern. Besonders wenn die Pflegesituation über längere Zeit anhält, leiden Pflegenden unter Müdigkeit, Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, sind angespannt und nervös. Verspannungen, Rückenschmerzen und weitere körperliche oder psychische Beschwerden kommen hinzu. Gleichzeitig fühlen sie sich verpflichtet, sich um ihre Lieben zu kümmern. Damit sind viele Menschen auf Dauer überfordert. Eine besondere Herausforderung stellt



die Betreuung von dementiell erkrankten Menschen dar. Viele Angehörige verstehen die Krankheit und im Laufe der Zeit den/ die Erkrankte und ihr eigenes Verhalten nicht mehr.

Selbstfürsorge! Für mich? Wann denn? Wofür?

Die Pflege/ Betreuung/ Versorgung von Bekannten, Freunden oder Verwandten – insbesondere, wenn eine dementielle Erkrankung vorliegt – ist für die meisten eine neue und herausfordernde Aufgabe. Vier Fünftel aller pflegenden An- und Zugehörigen geben an, überfordert, niedergeschlagen, angespannt und nervös zu sein. Es gibt keinen Grund sich dafür schuldig zu fühlen oder ein schlechtes Gewissen zu haben. Die Belastbarkeit jedes Menschen hat Grenzen geistiger, emotionaler und körperlicher Art.

Die Diplom Psychologin und Gerontologin Barbara Karger ist erfahren im Umgang mit pflegebedürftigen Menschen, Alterskrankheiten, dementiellen Erkrankungen und in der Beratung von An- und Zugehörigen.

Ich unterstütze Sie gerne dabei pflegebedingten Stress zu erkennen, zu vermeiden und zu bewältigen.

Wichtige Schritte auf diesem Weg sind:

1. Pflegekenntnisse und Pflegetechniken erwerben
2. Krankheit im Alter, demenzielle Veränderungen und den/ die Pflegebedürftige besser verstehen
3. Emotionale Belastung nicht unterschätzen: Mit Angst, Wut, Trauer umgehen
4. Selbstreflexion: Bin ich an oder über meiner Belastungsgrenze?
5. Methoden zum Selbst- und Stressmanagement
6. Selbstfürsorge täglich praktizieren
7. Entlastungs- und Hilfsmöglichkeiten kennen & Hilfe zulassen.

Pflegekenntnisse und Pflegetechniken erwerben

Wollen Sie als Lai:in ihre Angehörigen pflegen, ohne dabei selbst körperliche Beschwerden zu entwickeln? Dann gilt es in einem ersten Schritt, sich fehlendes Pflegewissen anzueignen. Auch wenn es Ihnen schwerfällt sich dafür die Zeit zu nehmen – nehmen Sie an einem Pflegekurs teil! Die Pflegekassen sind verpflichtet, Pflegekurse für Angehörige und ehrenamtliche Pflegepersonen anzubieten. Solche Pflegekurse finden meist in Kooperation mit Wohlfahrtsverbänden oder ambulanten Pflegediensten statt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegekasse, welche Angebote es vor Ort gibt. Es gibt auch Schulungen im eigenen zuhause. Lernen Sie u.a. wie Sie Medikamente richtig

verabreichen, Essen und Trinken anbieten, Transfers und Körperpflege fachgerecht und rückenschonend durchführen.

Nicht nur Sie dürfen sich bewusst werden, dass Sie als pflegende Angehörige Hilfe brauchen. Auch die Pflegebedürftigen lernen zu akzeptieren, dass nicht alles innerhalb der Familie gelöst werden kann.

Gleichzeitig fallen in einer Pflegesituation viele organisatorische Aufgaben an. Als pflegende Person müssen Sie nicht nur Ihre Zeit neu einteilen. Sie müssen sich auch um administrative Aufgaben kümmern wie finanzielle Hilfsangebote für Pflegebedürftige. Dadurch können die eigenen Bedürfnisse oder die Partnerschaft und die eigene Familie zu kurz kommen. Hilfreiches dazu finden Sie u.a. hier:

- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflegeantrag-und-leistungen/diese-leistungen-koennen-sie-fuer-die-pflege-beantragen-13424>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige/pflegende-angehoerige-unterstuetzung-durch-beratung-und-anleitung-43190>
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html>
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-im-heim/kosten-im-pflegeheim-wofuer-sie-zahlen-muessen-und-wofuer-die-pflegekasse-13906>

Krankheit im Alter, demenzielle Veränderungen und den/ die Pflegebedürftige verstehen

Was für das Pflegewissen gilt, gilt auch für den Umgang mit geistigen, körperlichen und emotionalen Erkrankungen im Alter. Das Alter an sich ist keine Krankheit, aber ein alter Mensch hat lebenslange Erfahrungen mit Schmerz, Leid und Krankheitsbewältigung. Er sieht sich, am Ende seines Lebens, Fragen, Herausforderungen und Entscheidungen gegenüber, die er in jungen Jahren vermutlich nicht kannte. Diese Fragen, Herausforderungen und Entscheidungen belasten oft nicht nur den/ die pflegebedürftige Person, sondern auch deren An- und Zugehörige sowie die Beziehungen zwischen allen Beteiligten und Betroffenen.

Emotionale Belastung nicht unterschätzen

Diese emotionale Belastung ist nicht zu unterschätzen. In der Pflegesituation ändert sich die jahrzehntelange familiäre Beziehung. Als Sohn, Tochter oder Partner:in werden Sie nun zur Betreuungsperson. Ungelöste Konflikte können durch die neue Enge der Beziehung wieder aufflackern. Ausserdem fällt es oft auch den Pflegebedürftigen

schwer, sich betreuen zu lassen. Ablehnendes Verhalten und Aggressionen sind normal. Erschwerend ist die Situation, wenn sich aufgrund einer dementiellen Erkrankung der pflegebedürftigen Person deren Persönlichkeit und/ oder das gewohnte Verhalten verändert.

Selbstreflexion: Bin ich an oder über meiner Belastungsgrenze?

Die Grenze der Belastung verläuft bei jeder Person unterschiedlich. Sie ist von vielen Faktoren innerhalb und ausserhalb der pflegenden/ betreuenden Person abhängig. Nicht alle aber einige davon sind beeinflussbar.

Folgende Punkte können Warnsignale für Ihre eigene zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein:

- Energiemangel, Schwächegefühl und chronische Müdigkeit
- Das Gefühl, dass einem alles zu viel ist
- Nervosität, innere Unruhe
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Gefühl innerer Leere oder Gefühlslosigkeit
- Gereiztheit, Ärger, Angstgefühle, Schuldzuweisungen
- Keine Lust auf Kontakte mit anderen Menschen
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Kopf-/Rückenschmerzen
- Geschwächte Abwehrkräfte, häufige Infekte.

Methoden zum Selbst- und Stressmanagement

Trifft einer oder mehrere dieser Punkte über einen Zeitraum von mehreren Wochen auf Sie zu? Gestehen Sie sich Ruhe zu. Manchmal genügt es, wenn eine andere Person (regelmässig) die Pflege für einen Tag übernimmt.

Nehmen Sie sich in der Pause bewusst Zeit für sich selbst. **Praktizieren Sie Selbstfürsorge!**

Bewegen Sie sich – am besten draussen in der Natur. Machen Sie einen Spaziergang. Treiben Sie Sport. Gönnen Sie sich Genuss. Das lenkt Ihre Gedanken ab und Ihr Körper schüttet Glückshormone aus.

Machen Sie Atemübungen. Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Luft langsam wieder ausströmen. Das verschafft Ihnen auch in emotional aufgeladenen Situationen Beruhigung.

Schreiben Sie sich die Belastung von der Seele. Über die Situation zu reden hilft, sie zu akzeptieren. Schütten Sie, ab und zu Ihr Herz bei Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund aus. Um Freundschaften nicht über eine lange

Zeit zu belasten ist es oft besser mit einem Profi oder in einer Gruppe Gleichgesinnter zu sprechen. Dort gibt es oft auch hilfreiche Tipps.

Holen Sie Hilfe

Holen Sie sich Unterstützung. Sei das psychologische Unterstützung für Sie selbst, professionelle Pflege oder Betreuungsdienste, Freunde oder Nachbarn, die zwischendurch einspringen oder Fachkräfte, die Sie bezüglich der Hilfsmittel für die Pflege beraten. Je nach Ausgangslage können Sie auch finanzielle Unterstützung beantragen.

Eine kleine Portion Selbstfürsorge für An- und Zugehörige von pflegebedürftigen Menschen und Menschen mit einer Demenz

3 x ein 1/2 Tag Selbstfürsorge im Kloster Oberzell (<https://www.oberzell.de/events/>)

Gut zu Wissen:

Freie Zeit für die „kleine Portion Selbstfürsorge für An- und Zugehörige“ können Sie über einen Antrag auf Verhinderungspflege bei Ihrer Pflegekasse organisieren!

„Eine kleine Portion Selbstfürsorge“ für An- und Zugehörige beinhaltet Folgendes, jedoch mit unterschiedlichen Schwerpunkten:

Jeder der drei Nachmittage (jeweils 13:00 – 17:00 Uhr) ist eine abgeschlossene Einheit. Jeder der drei Nachmittage ist dazu gedacht Sie professionell dabei zu unterstützen, Ihre Kraftquellen zu identifizieren und einen gesunden Umgang mit sich und den Anforderungen an Sie zu finden. Situationsanalyse, Reflexion der Disposition, Entwicklung von Bewältigungsstrategien (präventiv und ad hock) Entspannungsangebote sowie Selbstfürsorge ziehen sich als roter Faden durch jeden Nachmittag.

1. **Schwerpunkt am Montag, den 29.07.2024 von 13:00 bis 17:00 Uhr:** Alterskrankheiten, demenzielle Veränderungen und den/ die Pflegebedürftige besser verstehen
2. **Schwerpunkt am Sonntag, den 06.10.2024 von 13:00 bis 17:00 Uhr:** Methoden zum besseren Selbst- und Stressmanagement
3. **Schwerpunkt am Dienstag, den 17.12.2024 von 13:00 bis 17:00 Uhr:** Emotionale Belastung nicht unterschätzen: Mit Angst, Wut, Trauer umgehen

Ablauf/ Programm

Eine „kleine Portion Selbstfürsorge“ von und mit der Psychologin, Gerontologin und Resilienztrainerin Barbara Karger

- Begrüßung der Teilnehmer:innen
- Einstimmung und Ankommen
- Jede Teilnehmer:in beschreibt kurz ihre aktuelle Befindlichkeit und ihr themenbezogenes Anliegen.
- Fachlicher Input durch die Psychologin und Gerontologin Barbara Karger
- Professionell angeleitete Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Selbstmotivation zu den anliegenden Themen
- Die Teilnehmer:innen üben, einzeln und in der Gruppe, einfache Methoden, Strategien und Techniken, um die eigenen Bedürfnisse, Befürchtungen und Widerstände im Kontext der Pflege- und Betreuungs-Situation wahrzunehmen und anzunehmen.
- Sie lernen sich innerlich aufzurichten, auszurichten und eine liebevolle, fürsorgliche Verbindung zu sich selbst einzugehen.
- Die Teilnehmer:innen erfahren wie sie Achtsamkeit (Pflegefachlich: Person-zentriertheit) mit sich selbst und dem/ der pflegebedürftigen Person, in ihr tägliches Leben integrieren und im Pflege-/ Betreuungskontext umsetzen können
- In einem Abschlussfeedback fassen die Teilnehmer:innen ihre individuellen Erfahrungen dieses Nachmittags zusammen.

Sie gewinnen

- Einen Zuwachs an Lebensenergie



- Mehr innere Ruhe, Entspannung und Gelassenheit im Umgang mit Krankheit, Schmerz und Leid, Verlusten und Traurigkeit
- Grössere persönliche Stabilität und Sicherheit in herausfordernden Pflege- und Betreuungssituationen
- Gesteigerte Präsenz
- Einen Eindruck von einem liebevollen Umgang und einer liebevollen Verbindung mit sich selbst auch in schwierigen Zeiten

Intensive Erholung und professionelles Pflege-/ Betreuungsverständnis? Das braucht länger!

„Eine Kleine Portion Selbstfürsorge“ von und mit der Psychologin, Gerontologin und Resilienztrainerin Barbara Karger trägt den gegenläufigen Bedürfnissen vieler Pflegenden und Betreuenden Rechnung, einerseits für ihre alten, kranken und/ oder pflegebedürftigen Lieben da zu sein und andererseits Erholung, innere Ruhe und Lebensenergie für sich selbst zu finden. Jede Minute ist wertvoll!

Die vier Stunden „Eine Kleine Portion Selbstfürsorge“ sollen also vor Allem Gut tun. Wir kombinieren in dieser Zeit die Bearbeitung stressverstärkender Gedanken und Verhaltensweisen mit selbstfürsorglichen Strategien, präventiv für pflege- und betreuungsrelevanten Situationen. Das hat nicht den Anspruch, ein mehrtägiges Resilienztraining, Selbstfürsorge-Retreat eine Psychotherapie oder einen Pflegekurs zu ersetzen.

Es kann eine Art Einstieg in die Selbstfürsorge im Pflegekontext sein, Mut machen für mehr oder einfach nur eine erholsame Erfahrung.

Was kostet's

- 95 Euro für 4 Stunden „Eine kleine Portion Selbstfürsorge“
- Fachlicher Input
- Wahrnehmungs- und Selbstfürsorge-Übung
- Professionell angeleitete Selbsterfahrung, Selbstreflexion und Selbstmotivation
- von und mit der Diplom Psychologin, Gerontologin und Resilienztrainerin Barbara Karger
- Inklusive Materialkosten, Kaffee & Kuchen und Wasser.

Jeder Termin/ Schwerpunkt ist einzeln buchbar!

„Eine Kleine Portion Selbstfürsorge“ als Geschenk

Ihre Buchung soll ein Geschenk sein für einen geschätzten pflegenden/ betreuenden Menschen oder Sie wünschen einen Gutschein für einen speziellen Termin?

Kein Problem: Lassen Sie mich Ihre Wünsche einfach wissen, dann bekommen Sie Ihren Gutschein direkt per Mail zugeschickt.

„Eine Portion Selbstfürsorge“ für Gruppen ab 6 PERSONEN

Gerne organisiere Ich für Sie auch eine individuelle „**Portion Selbstfürsorge**“ mit Ihren Freunden, Ihrer Familie, Ihrem Unterstützungsnetzwerk oder der Selbsthilfegruppe. Schreiben Sie eine Nachricht mit Ihrem Wunschtermin an mail@BarbaraKarger.de. Ich freue mich auf die gemeinsame Selbstfürsorge-Zeit mit Ihnen.

Falls Sie Fragen haben, melden Sie gerne jederzeit bei mir!

Nachfragen zum Kurs und Anmeldung per Mail unter mail@BarbaraKarger.de

Mindest-Teilnehmerzahl: 6 Personen

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Kursbeginn ... danach Teilnahme auf Anfrage möglich

Falls Sie über Nacht, oder länger im Kloster Oberzell (<https://www.oberzell.de/einrichtungen/haus-klara/>) bleiben möchten: Zimmerbuchung unter haus-klara@oberzell.de.

- Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche und WC: 65,00 Euro
- Frühstück: 13,00 Euro
- Mittagessen: 19,00 Euro
- Abendessen: 14,00 Euro
- Aufpreis bei nur 1 Übernachtung: 13,00 Euro

Nochmals der Hinweis:

Freie Zeit für die „kleine Portion Selbstfürsorge für An- und Zugehörige“ können Sie über einen Antrag auf Verhinderungspflege bei Ihrer Pflegekasse organisieren!