

Liebe pflegende Angehörige,

für einen nahestehenden Menschen zu sorgen ist eine wichtige und wertvolle Aufgabe – ohne Ihre Hilfe wären für Ihren Angehörigen viele alltägliche Dinge nicht möglich.

Gleichzeitig bedeutet dies für Sie aber auch eine sehr große Herausforderung. Manchmal kommen Sie als pflegende Angehörige sogar an Ihre Belastungsgrenze und wissen nicht, wie es weitergehen kann. Sie sind körperlich erschöpft und fühlen sich ausgebrannt. Viele in Ihrer Situation finden kaum noch Zeit, eigene Freundschaften zu pflegen und vermissen Anerkennung und Würdigung für ihre Leistung.

In einer Gruppe mit anderen Pflegenden können Sie sich über viele Fragen aus Ihrem Pflegealltag austauschen, Halt finden und sich gegenseitig stärken. Sie als pflegende Angehörige verfügen über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, der wiederum Anderen in dieser herausfordernden Situation helfen kann.

**Wir möchten Ihnen Mut machen, Kontakt zu Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger aufzunehmen, oder sie selbst zu organisieren. Auf diesem Weg unterstützen wir Sie.**

## Beratungszeiten:

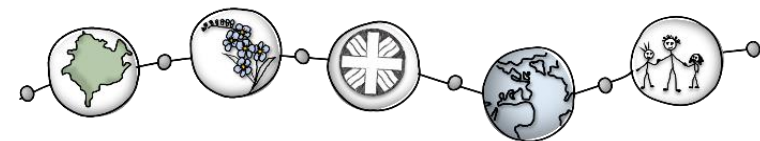
**Dienstag**  
9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
und 13.30 Uhr – 16.30 Uhr  
**Mittwoch**  
9.00 Uhr – 12.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung



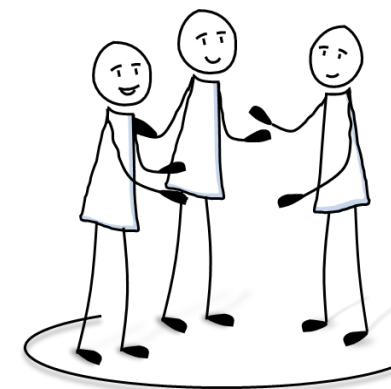
**Caritasverband Vogtland e.V.**  
Bergstraße 39 in 08523 Plauen  
Tel. 03741 – 148578  
selbsthilfe@caritas-vogtland.de  
www.caritas-vogtland.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



**Kontakt, Beratung,  
Koordination von Selbsthilfegruppen**

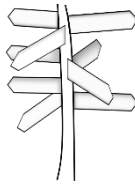


**Austausch finden  
und gestalten  
als pflegende Angehörige**

## Pflegende Angehörige können viel füreinander tun

Sie können ...

- einander auf Entlastungsmöglichkeiten hinweisen,
- sich untereinander Informationen und praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags geben,
- sich gegenseitig Kraft geben,
- miteinander Erfahrungen austauschen,
- sich auch in schwierigen Pflege- und Betreuungssituationen gegenseitig begleiten,
- konfliktbehaftete Erlebnisse besprechen,
- miteinander schöne Erlebnisse teilen und so auch Abstand zur Pflegesituation schaffen,
- sich gegenseitig bei der Verarbeitung von Abschieds- und Verlusterfahrungen beistehen.



Wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg ...

- eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden,
- wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen möchten (z.B. bei der Suche nach Räumlichkeiten, Finanzierungsfragen oder der Bekanntmachung der Gruppe),
- indem wir über thematische Veranstaltungen für pflegende Angehörige informieren und Austausch organisieren,
- durch Vermittlung zu Beratungsdiensten,
- durch Betreuungs- und Begleitungsangebote für den zu Pflegenden während Ihrer Gruppentreffs,
- als außenstehender Ansprechpartner, wenn die Gruppensituation einmal schwierig werden sollte (z.B. durch Moderation oder Einzelberatung).



### Wichtig zu Wissen

*Wer ist gemeint mit „pflegender Angehöriger?“*

*Damit gemeint ist jeder, der einer pflegebedürftigen Person nahesteht und ihr auf die eine oder andere Weise bei der Lebensführung hilft. Das kann z.B. sein:*

- Emotionale Unterstützung
- Organisation der Pflege
- Unterstützung bei der Mobilität
- Unterstützung bei alltäglichen Verrichtungen
- Hilfestellungen beim Einkaufen, Kochen, Putzen, bei der Medikamenteneinnahme, bei finanziellen Angelegenheiten, Behördengängen oder Arztbesuchen

