

Ich muss doch Ich kann doch nicht- Umgang mit Erwartungen - - Virtuelle Gesprächsrunden fuer pflegende Angehoerige

Kreis Karlsruhe. Die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen, ist für viele eine herausfordernde und psychisch belastende Situation. Erste Studien belegen, dass die Belastungen der pflegenden Angehörigen durch die Coronapandemie weiter zugenommen haben. Menschen die einen Angehörigen pflegen können mit unterschiedlichen Erwartungen konfrontiert sein, wie zum Beispiel Erwartungen an sich selbst, den Angehörigen bestmöglich zu pflegen und die Belastung durchzuhalten. Aber auch die pflegebedürftige Person und das Umfeld können Erwartungen gegenüber dem pflegenden Angehörigen haben. Dadurch kann sich Druck aufbauen, der dazu führt, dass eigene Bedürfnisse hintenangestellt werden. Dies kann wiederum die Belastung erhöhen. Aus diesem Grund kann es helfen, einen Blick auf die Erwartungen zu werfen und gemeinsam zu überlegen, wie mit diesen umgegangen werden kann, um leistungsfähig zu bleiben und sich dabei selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. In einer Gesprächsrunde bieten die Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe für pflegende Angehörige einen virtuellen Austausch und kleine gedankliche Übungen in der Gruppe an.

Die nächsten Termine finden online am Dienstag, 3. August, und Dienstag, 24. August, jeweils von 16:30 bis ca. 18:00 Uhr statt.

Angehörige, die Interesse an einer Teilnahme haben, können sich beim Pflegestützpunkt unter 0721 936-71410 oder 0721 936-70600 anmelden und weitere Informationen zur Gesprächsrunde erhalten. Informationen zu den Pflegestützpunkten Landkreis Karlsruhe sind unter www.landkreis-karlsruhe/Pflegestuuetzpunkte.de abrufbar.