

**AVOS**



**Betreuende und pflegende Angehörige  
wertvoll und wertgeschätzt**

**GESUNDES  
SALZBURG**

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)



*Unbezahlbar ist die Hand, die hilft, wenn man sie braucht.*

(unbekannt)

...und auch diese Hand braucht Wohlbefinden und Beistand.  
Sie sind nicht allein, lassen Sie jemand Ihre helfende Hand sein!

Betreuende Angehörige sind nicht nur unbezahlbar für die Person,  
für die sie da sind. Sie sind eine wichtige Stütze für die Gesellschaft.

**DANKE!**



**MR Dr. Erich Auer**  
Ärztliche  
Programmleitung

„Betreuende und pflegende Angehörige leisten einen unglaublichen gesellschaftspolitischen Beitrag. Ein Einkommen erhalten sie dafür nicht. Ca. 10 % der österreichischen Bevölkerung sind pflegende Angehörige. Die Pflege von Familienmitgliedern oder Bekannten ist eine Herausforderung und oftmals große Belastung, ist aber für viele auch eine Tätigkeit, die Genugtuung und Dankbarkeit zur Folge hat. Um die nötige Balance zwischen Selbstfürsorge und Verpflichtung nicht zu verlieren, hat AVOS diesen Ratgeber für betreuende und pflegende Angehörige herausgegeben. Ich wünsche mir und hoffe, dass diese Broschüre vielen eine Unterstützung und Hilfe bei ihrer Tätigkeit sein wird.“



Das Betreuen und Pflegen von Angehörigen bringt neben positiven Aspekten eine Mehrfachbelastung und emotionale sowie körperliche Anstrengungen mit sich. Darum ist es wichtig, durch Zeit für sich einen Ausgleich zu schaffen. Wenn ein Gleichgewicht zwischen Selbstfürsorge und Verpflichtung besteht, fühlt man sich auf Dauer wohl und Erschöpfung kann vermieden werden.

**Selbstfürsorge bedeutet: "Einen liebevollen, wertschätzenden, achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst und das Ernstnehmen seiner Bedürfnisse."**

(Reddemann 2009)

## Balance Erholung und Belastung

### SELBSTFÜRSORGE

- Zeit für mich
- Soziale Kontakte, Spaß
- Erholung
- Ausgleichende Bewegung

### VERPFLICHTUNGEN

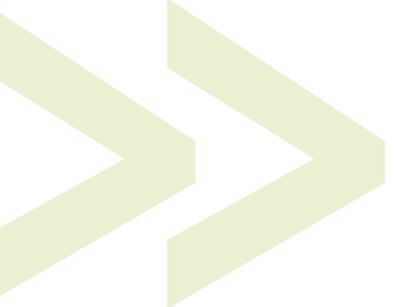
- Angehörige betreuen, pflegen, 24h Verfügbarkeit
- Arztbesuche, Apotheke, Termine organisieren
- Haushalt, Arbeit, Finanzen



Ein gesunder Ausgleich schafft Wohlbefinden.

Es ist wichtig, neben der Angehörigenbetreuung gleich von Beginn an mit Selbstfürsorge zu starten. Fangen Sie mit einfach umsetzbaren Dingen an, auch kleine Aktivitäten können eine Freude machen und tun gut. Eine 15-Minuten-Pause von den Alltagspflichten sollte immer möglich sein und ist ein guter Anfang. Diese Pause gilt es mit Dingen zu füllen, die guttun.

Auf den nächsten Seiten kann gleich mit der Planung der Selbstfürsorge losgelegt werden. Um den Start zu erleichtern sind jeweils schon Beispiele eingetragen.



*Anfangs ist es mir schwer gefallen Dinge abzugeben. Ich habe es ja gerne gemacht und wir waren ein eingespieltes Team. Ich wollte nur, dass es ihm gut geht. Irgendwann wurde es ganz ohne Hilfe zu viel. Ich habe dann gemerkt: Auch kurze Auszeiten sind Gold wert! Es wird fordernder und man ist auch nur ein Mensch mit Bedürfnissen. Das vergisst man schnell.*

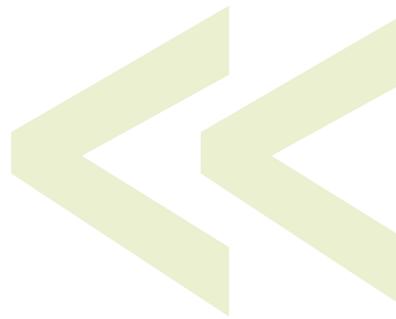
(Erni G., 82 Jahre)



Es kann hilfreich sein, sich einen fixen Termin für „Zeit für mich“ vorzumerken. Mit guter Planung und Übung fällt es immer leichter, die Zutaten für Wohlbefinden in den Alltag zu integrieren, in großen und kleinen Portionen (Tagesurlaub, freier Nachmittag...). Wenn es schwierig ist sich Zeit dafür zu nehmen, denken Sie daran: **Sie sind nicht allein und müssen nicht alles alleine bewältigen.**

## Zutaten für Wohlbefinden

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen
- Hilfe annehmen und nach Hilfe fragen
- Pausen gönnen
- Aktivitäten, die Freude machen: Soziale Kontakte, Entspannung, Bewegung
- Den Blick aufs Positive richten



*Wenn ich an meine Belastungsgrenze kam, habe ich mir einen Anker gesetzt. Das war etwas, das ich mir gewünscht habe: mit Ruhe eine Stunde im Garten arbeiten oder einen freien Tag. Nach und nach habe ich alles organisiert, damit ich den Anker erreiche und ihn mit einem guten Gefühl einholen kann.*

(Christine B., 72 Jahre)

## Die eigenen Bedürfnisse respektieren

Je intensiver und länger der Fokus auf den Bedürfnissen von anderen liegt, desto mehr werden oft die eigenen vernachlässigt. Manchmal funktioniert man nur noch wie in einem Hamsterrad. Überlegen Sie, wie es Ihnen geht und was Ihnen guttun würde.

### Wie geht es mir und was brauche ich gerade?

■ Ich fühle mich gehetzt – einen ruhigen Moment für mich

■ Ich bin verspannt – ein Entspannungsbad

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Nach zwei Jahren wurde mir klar: So kann ich nicht weitermachen. Ich bin dabei auszubrennen und dann schaffe ich diese mir wichtige Aufgabe nicht mehr. Ich hatte ja auch familiäre und berufliche Verpflichtungen. Etwas weniger Perfektionismus, ein paar Abstriche bei meinen eigenen Anforderungen und Vertrauen in Unterstützungspersonen halfen dann.*

(Christine B., 72 Jahre)

## Nach Hilfe fragen und Hilfe annehmen

Bei so anspruchsvollen Aufgaben ist es wichtig, auf Unterstützung zurückzugreifen. Sie wissen am besten, was sie entlastet. Überlegen Sie, wer Ihre helfende Hand sein kann: Verwandte, Bekannte oder auch professionelle Hilfsdienste, die oft gratis oder kostengünstig bei der Organisation des Betreuungsalltags unterstützen. Und dann gilt: Nach Hilfe fragen und Hilfe annehmen.

### Was entlastet mich?

*Wäschewaschen abgeben, wenn jemand eine Stunde bei Mutter ist*

---

---

---

### Meine möglichen Helfer\*innen

*Familie, Nachbar\*innen, Hauskrankenpflege, Haushaltshilfe*

---

---

---

*Ich habe einiges ausprobiert bis ich das gefunden habe, was sich für mich am besten angefühlt hat. Zweimal pro Woche ein mobiler Pflegedienst hat mir kurze Pausen verschafft und das konnte ich dann auch genießen. Er war in der Zwischenzeit in guten Händen, sowohl fachlich als auch menschlich, das war gut für uns beide.*

(Erni G., 82 Jahre)



## 😊 Aktivitäten, die Freude machen

Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen guttun, und bauen Sie diese Dinge wieder häufiger in Ihren Alltag ein.

*Ich dachte mir: Wenn ich alles, was ich gerne mache, aufgebe, gebe ich mich selber auf. Davon hat keiner was. Also ging ich zu den Chorproben, das war sehr wichtig für mich. Währenddessen waren mein Bruder oder eine Freundin für Mama da. Nach einiger Zeit bin ich auch einmal im Jahr eine Woche auf Urlaub gefahren. Mama hat die Zeit gut überbrückt und danach haben wir uns beide wieder aufeinander gefreut.*

(Christine B., 72 Jahre)

## 😊 Wichtige Aktivitäten für Körper und Geist

### Soziale Kontakte

Freund\*innen, Familie und andere Kontakte, jede\*r braucht eine Person, die für sie\*ihn da ist. Reden, lachen, miteinander schweigen... **gemeinsam statt einsam** tut der Seele gut.

#### Beispiele:

mit der Tochter telefonieren, mit der Freundin einen Kaffee trinken, mit dem Nachbarn spazieren gehen, eine Selbsthilfegruppe besuchen

### Entspannung

Vor allem in arbeitsintensiven Zeiten ist es wichtig, Entspannungspausen zu machen und **dem Geist Erholung** zu gönnen. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, um mal richtig abzuschalten.

#### Beispiele:

bewusst hinsetzen und die Atmung spüren – tiefe Atemzüge machen, Entspannungsmusik hören, meditieren, Yoga, auf dem Balkon sitzen und bewusst eine Tasse Tee trinken, Achtsamkeitsübungen

### Bewegung, auf den eigenen Körper achten

Jemanden zu pflegen kann eigene körperliche Grenzen aufzeigen. **Ausgleichende Aktivität ist wichtig um fit zu bleiben und sich wohlfühlen** und somit auch auf Dauer jemanden betreuen zu können. Besonders Betätigungen an der frischen Luft wirken oft wahre Wunder.

#### Beispiele:

Heimtrainer, Nordic-Walking, von Therapeut\*innen Übungen für zuhause zeigen lassen, eine Schulung für Pflegetechniken besuchen, einen Spaziergang in der Natur machen







*Das Pflegen von Angehörigen ist eine sehr schöne und sehr intensive Zeit sowie eine große Herausforderung. Viele machen es gerne, aber es darf nicht als selbstverständlich angesehen werden. Es ist auf jeden Fall berechtigt, wenn jemand diese Aufgabe nicht übernimmt oder wieder abgeben muss. Das heißt nicht, dass einem die Person nicht am Herzen liegt. Es ist einfach nicht jedermanns Sache und das ist auch okay so! Hier ist es wichtig Selbstvorwürfe oder Vorwürfe jemand anderes gegenüber zu unterlassen.*

(Christine B., 72 Jahre)

## Tipps von Erni und Christine

„Es ist schwierig generelle Ratschläge zu geben, jede Situation und jeder Mensch ist anders. Was aber immer gilt: Wir sind Menschen mit eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, keine Maschinen. Wenn das vergessen wird, kann es nicht lange gut gehen.“

- **Auszeiten nehmen** ohne schlechtes Gewissen! Das muss nicht immer lange sein, es geht auch kurz und dafür öfter. Einfach so wie es sich gut anfühlt.
- **Eigene Ansprüche herunterschrauben:** Abstriche von den eigenen Anforderungen machen. Jemand anders kann die Aufgabe auch. Vielleicht anders, aber trotzdem gut.
- **Hilfe annehmen:** Es gibt verschiedene Arten für konkrete Hilfe im Alltag, große und kleine Dienste. Einfach ausprobieren.
- **Vorbereitet sein auf eventuell kommende Herausforderungen:** Informationen über die Krankheit einholen, Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten, Förderungen usw.
- **Mit Familie und engen Kontaktpersonen zusammensetzen** mit dem Ziel: konkrete Struktur schaffen, überlegen was genau wer beitragen kann (kein Zwang, jeder trägt das bei was sie\*er kann), weiteres Vorgehen und Zeitplanung vereinbaren.
- **Nahe Umgebung aufklären** bringt Erleichterung, Verständnis und manchmal auch ehrlich gemeinte Hilfsangebote.
- **Zuhause** alles praktisch, sicher und einfach gestalten (Stolperfallen vermeiden, Pflegebett...).
- **Grundlegende Transfertechniken und Strategien** zum richtigen Umgang/Kommunikation zeigen lassen. Das macht es für alle angenehmer.
- Jemanden, der die Situation versteht, zum **Reden** suchen.

**Viel Vergnügen und gutes Gelingen bei der Umsetzung Ihres Selbstfürsorge-Plans!**

AVOS steht für Vorsorgemedizin, Gesundheitsförderung und Prävention. Wir zählen zu den größten Anbietern und Umsetzern von Aktivitäten sowie Programmen zur Stärkung der Gesundheit aller Menschen in Salzburg.



Im Auftrag von  
 **LAND  
SALZBURG**

AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH  
Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg  
avos@avos.at | +43 662 88 75 88 - 0

[www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at)  
[www.avos.at](http://www.avos.at)

Herausgeber: AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel. +43 662 887588-0, E-Mail: avos@avos.at, Redaktion: kommunikation@avos.at, Grafiken & Bilder: AVOS, Shutterstock, Satz und Grafik: Birgit Thaler, [www.layoutstudio.at](http://www.layoutstudio.at)  
Literatur: Reddemann, L. (2009): Selbstfürsorge. In: Kernberg, O. F.; Dulz, B.; Eckert, J. (Hg.): WIR: Psychotherapeuten über sich und ihren „unmöglichen“ Beruf (Nachdruck der 1. Aufl. 2006). Stuttgart: Schattauer, S. 563–568.