



FIT UND XUND #3.34

WER PFLEGT, BRAUCHT AUCH PFLEGE

Sie kaufen für die Mutter ein, begleiten den Vater zum Arzt, sind nachts wach, wenn die Partnerin unruhig ist, oder sie pflegen das eigene Kind – ob klein oder schon erwachsen. Hunderttausende Menschen in der Schweiz betreuen Angehörige – oft still, neben Beruf und Familie und über viele Jahre.

Am 30. Oktober ist der Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen. Ein guter Anlass, um den Blick schon auf diese Menschen zu richten.

Alle Gefühle dürfen sein Liebe und Sorge, aber auch Wut, Trauer, Hilflosigkeit oder Ungeduld: Wer einen Menschen begleitet, erlebt oft ein Wechselbad der Gefühle. Das ist menschlich und kein Versagen.

Damit sich diese Gefühle nicht an der pflegebedürftigen Person entladen, brauchen die betreuenden Angehörigen einen anderen Ort: ein Gespräch mit

einer vertrauten Person, eine Angehörigengruppe oder eine Fachperson.

Kleine Auszeiten

Auch an vollen Tagen gibt es Lücken. Fünf Minuten mit

einer Tasse Tee am offenen Fenster, das Lieblingslied laut aufdrehen oder kurz vor die Tür gehen und spüren, wie die frische Luft riecht. Solche Minipausen wirken klein, schenken aber



neue Kraft – besonders, wenn Sie sie täglich einplanen.

Etwas nur für mich

Wer pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse zurück und verschwindet dabei gefühlt immer mehr. Behalten Sie bewusst eine Tätigkeit bei, die nur Ihnen gehört: den Chor, die Jassrunde, das Velofahren am Samstag. Tragen Sie sie in die Agenda ein wie einen wichtigen Termin. Denn Sie sind nicht nur pflegende Angehörige, sondern auch Sie selbst.

Hilfe annehmen

Viele sagen: «Melde dich, wenn du etwas brauchst.» Machen Sie eine Liste mit konkreten Aufgaben wie einkaufen, den Rasen mähen oder einen Nachmittag lang Gesellschaft leisten. So können andere gezielt helfen. Auch die Spitex oder Entlastungsdienste unterstützen stundenweise.

Bei meiner Arbeit als Ergotherapeutin im psychiatrischen Bereich begegne

ich oft Angehörigen, die erst dann Hilfe suchen, wenn sie selbst nicht mehr können. Dabei zeigt sich die Erschöpfung meist schon früher: Schlafen Sie schlecht, sind Sie ständig gereizt oder freut Sie kaum mehr etwas? Dann ist es Zeit, Unterstützung zu holen – nicht erst, wenn gar nichts mehr geht.

Für sich selbst zu sorgen, ist kein Egoismus. Es ist die Voraussetzung, dass Sie auf Dauer für einen geliebten Menschen da sein können.

Mein Team und ich bieten in unseren Praxisräumen, bei Ihnen zu Hause oder über die psychologische Online-Begleitung individuelle Unterstützung für Menschen in belastenden Lebenssituationen an.

Karin Morf

Fliegende Ergotherapie

