



## TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE

### REFERENTIN



**Anja Bindges**  
Leiterin  
Diakonie Sozialstationen,  
Seniorenhilfe der Stiftung  
kreuznacher diakonie

Anja Bindges leitet die Ambulanten Dienste der Seniorenhilfe der Stiftung kreuznacher diakonie. Sie ist zuständig für die sechs Diakonie Sozialstationen in Bad Kreuznach, Büchenbeuren, Kirchberg, Rheinböllen, Simmern und Trarbach-Trarbach. Die gelernte Krankenschwester arbeitet seit mehr als 25 Jahren in der ambulanten Pflege und kann alle Fragen von pflegenden Angehörigen beantworten.

**Stiftung kreuznacher diakonie**  
Ringstraße 58 · 55543 Bad Kreuznach  
[www.kreuznacherdiakonie.de](http://www.kreuznacherdiakonie.de)

Folgt uns auch auf Social Media  
unter **kreuznacher\_diakonie**



## WIE ÄNDERN SICH BEZIEHUNGEN?

Den Rollenwechsel vom Kind oder dem Partner hin zum pflegenden Angehörigen muss man erst einmal verarbeiten. Unsere Expertin Anja Bindges hat hierfür einige Tipps.

## ÜBERFORDERN SIE SICH NICHT

Das ist wichtig: Sie sind keine „schlechte“ Tochter oder ein „schlechter“ Sohn, wenn Sie die Pflege Ihres Angehörigen überfordert! Es kann für Sie durchaus der bessere Weg sein, Ihren Angehörigen in guten, professionellen Händen zu wissen, um ihm/ihr dann entspannt Zeit zu schenken, statt in einem aufreibenden Alltag gefangen zu sein.

## HILFE ANNEHMEN

Sie dürfen auch als „gute“ Tochter oder als „guter“ Sohn Hilfe in Anspruch nehmen, bevor Sie überlastet sind. Auch Organisieren ist eine Form des Kümmerns. Hilfe von Freunden und Verwandten sind eine Abwechslung für Ihren zu pflegenden Angehörigen. Nutzen Sie zudem die Leistungen der Pflegeversicherung für die Grundpflege, Hauswirtschaftshilfe und Betreuungsgruppen.

## IM AUSTAUSCH BLEIBEN

Der Austausch mit Menschen, die in der gleichen Situation stecken, hilft Ihnen, Ihre Rolle und Aufgaben zu sortieren. Pflegestützpunkte oder andere Organisationen bieten Gesprächskreise für pflegende Angehörige an.

## EIGENE BEDÜRFNISSE BEACHTEN

Geben Sie wegen der Pflege keine Freundschaften auf. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Hobby, wie z.B. die Chorprobe, die wöchentliche Gymnastikstunde oder den Stammtisch.

## FÜR ERHOLUNG SORGEN

Planen Sie Ihren Urlaub, denn Sie brauchen Ihre Erholung. Es gibt viele Seniorenheime, die Kurzzeitplätze anbieten. Vielleicht entlastet Sie auch die Tagespflege.

## EIGENE GESUNDHEIT IM BLICK BEHALTEN

Sie sind und bleiben ein eigenständiger Mensch. Beugen Sie einer Überlastung vor: Ernähren Sie sich gesund und regelmäßig, unternehmen Sie weiterhin Ihre Spaziergänge. Kompensieren Sie nicht Ihre Belastung mit Rauchen oder Alkohol.

## TIPPS VON PFLEGEPROFIS

Es gibt für Angehörige spezielle Pflegekurse bzw. Kurse zum Umgang mit demenziell erkrankten Menschen. Hier bekommen Sie wertvolle Tipps, lernen entlastende Pflegehilfsmittel kennen, die übrigens von der Pflegekasse gestellt werden.

## HILFE VON PFLEGEPROFIS

Schreiben Sie belastende Situationen auf, um die Gedanken zu ordnen.

Bei akuten Krisen kann die „telefonische Krisenberatung in der Pflege“ helfen.



Stiftung  
kreuznacher diakonie  
[www.kreuznacherdiakonie.de](http://www.kreuznacherdiakonie.de)

Mehr zur Ambulanten  
Pflege und Betreuung unter:  
[www.kreuznacherdiakonie.de/  
seniorenhilfe/ambulant/](http://www.kreuznacherdiakonie.de/seniorenhilfe/ambulant/)

