

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

PKV
Verband der Privaten Krankenversicherung

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW

Kontakt

www.alter-pflege-demenz-nrw.de
info@rb-apd.de

www.pflegeselbsthilfe.de
koordinierung@pflegeselbsthilfe.de

© 2026

Verantwortlich für die Inhalte: Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW und Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe NRW

Krisenbewältigung im Kontext von Pflege

Die Begleitung und Pflege eines nahestehenden Menschen ist häufig mit Veränderungen und herausfordernden Situationen verbunden. Vertraute Rollen, Beziehungen und Alltagsabläufe können sich verändern und immer wieder Anpassungen erfordern. Dies kann unterschiedliche Gefühle auslösen und als belastend erlebt werden.

Herausfordernde Situationen treten in einer Pflege- und Betreuungssituation häufig auf. Sie können Kraft kosten, bieten aber zugleich die Möglichkeit, neue Wege zu finden, Unterstützung anzunehmen und eigene Stärken zu entdecken.

Der Austausch mit anderen Pflegenden An- und Zugehörigen kann neue Perspektiven eröffnen und dabei helfen, eigene Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Gemeinsam lassen sich Wege entwickeln, um schwierige Situationen zu bewältigen und den Pflegealltag bewusst zu gestalten.

Legende



Gesprächsimpulskarten



Herausforderungskarten



Ressourcenkarten

Anleitung

Warum dieses Kartenset?

Pflegende An- und Zugehörige stehen oft vor unsichtbaren Herausforderungen: Überforderung, Schuldgefühle, Scham oder das Gefühl, mit der Situation allein zu sein. Das Benennen von Herausforderungen und das Aktivieren von Ressourcen können die Belastung reduzieren und eigene Stärken sichtbar machen.

Diese Karten helfen Ihnen, Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sortieren – und Lösungswege zu finden, die zu Ihnen passen.

Anleitung

Was kann das Kartenset?

Die Karten sind ein Tool für mehr Klarheit und Handlungsmöglichkeiten im Pflegealltag. Sie können:

- Herausforderungen benennen – durch Ich-Aussagen, die Ihre Situation spiegeln (z.B. "Ich bin erschöpft und weiß nicht, wie lange ich das noch schaffe.").
- Ressourcen entdecken – durch Fragen und Impulse, die Ihnen helfen, eigene Stärken und Unterstützung zu erkennen (z.B. Humor - “Ich habe erlebt, dass Humor schwierige Momente erleichtern kann.”)
- Gespräche anregen – in Gruppen oder im Austausch mit anderen An- und Zugehörigen, um gemeinsam Lösungen zu finden.
- Selbstreflexion fördern – für Momente, in denen Sie allein nachdenken möchten.

Anleitung



Anleitung

Wie funktioniert das Kartenset in einer Selbsthilfegruppe?

Die blauen Gesprächsimpulskarten können unabhängig von den anderen Karten eingesetzt werden. Sie eignen sich optional als Einstieg oder Abschluss des Kartensets. Sie können auch separat von den übrigen Karten verwendet werden.
Wählen Sie eine Karte aus und teilen Sie Ihre Antwort mit der Gruppe. Sie können alle dieselbe Karte beantworten oder unterschiedliche Karten auswählen. Die Impulse lenken den Blick auf positive, stärkende und hilfreiche Aspekte.

Jede Person entscheidet selbst, ob und wie viel sie erzählen möchte.

Anleitung



Anleitung

Wie funktioniert das Kartenset in einer Selbsthilfegruppe?

Die gelben Karten beschreiben Herausforderungen. Wählen Sie aus dem Kartenset die Karten aus, die für Ihre Gruppe besonders passend sind.

1. Eine Person zieht eine Karte und liest sie der Gruppe vor.
2. Tauschen Sie sich darüber aus:
   - Welche Gefühle löst die beschriebene Situation aus?
   - Wer erkennt sich in dieser Aussage wieder?
   - Welche Erfahrungen haben Sie in ähnlichen Situationen gemacht?

Nutzen Sie anschließend die türkisen Ressourcen-Karten, um gemeinsam Ideen und Strategien für den Umgang mit der Herausforderung zu entwickeln.

Anleitung



Anleitung

Wie funktioniert das Kartenset in einer Selbsthilfegruppe?

Die türkisen Ressourcen-Karten werden in Anschluss an die gelben Herausforderungs-Karten eingesetzt und liegen, wenn sie zum Einsatz kommen, gut sichtbar auf dem Tisch oder Boden aus.

Überlegen Sie für sich allein oder gemeinsam:

- Welche Ressourcen-Karte könnte im Umgang mit der gerade vorgestellten Herausforderung hilfreich (für Sie) sein?
- Welche Erfahrungen oder Strategien können Sie dazu teilen?

Tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus.



Das hat mir

heute gutgetan:



Das hilft mir im Alltag:



Das ist eine

Stärke von mir:



Das macht mich stolz:



Das habe ich gelernt:





Das gibt mir Kraft:



Ich bin oft erschöpft und weiß nicht, wie lange ich das noch schaffe.



Ich schäme mich,
wenn mein:e Angehörige:r
in der Öffentlichkeit
laut wird.



Ich fühle mich allein mit der Verantwortung.



Ich vermisse die Gespräche,
die wir früher hatten.



Ich habe Angst davor, was noch auf uns zukommt.



Ich merke, dass ich schnell gereizt reagiere.



Ich fühle mich schuldig,
wenn ich genervt bin.



Ich weiß oft nicht, wie ich richtig reagieren soll.



Ich habe das Gefühl,
mich selbst zu verlieren.



Ich merke, dass ich mich immer mehr zurückziehe.



Ich fühle mich überfordert mit den vielen Entscheidungen.



Ich ekle mich manchmal bei der Pflege – und schäme mich dafür.



Ich habe das Gefühl, ständig funktionieren zu müssen.



Ich vermisse gemeinsame schöne Momente.



Ich fühle mich
nicht verstanden von
meinem Umfeld.



Ich bin traurig, weil mein:e Angehörige:r sich so verändert hat.



Ich fühle mich
hin- und hergerissen zwischen
Fürsorge und meinen eigenen
Bedürfnissen.



Ich weiß manchmal nicht mehr, wer ich ohne diese Aufgabe bin.



Ich habe Schwierigkeiten, mir Zeit für mich selbst zu nehmen.



Ich weiß oft nicht, was mein:e Angehörige:r mir sagen möchte.



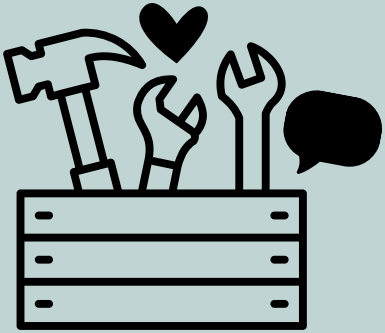
Ich weiß nicht,
wie ich die Betreuung
organisieren soll, wenn
ich selbst ausfalle.



Ich bin erschöpft
davon, ständig Termine,
Anträge und Unterstützung
zu koordinieren.

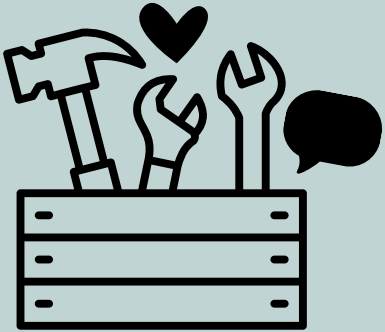


Ich mache mir Sorgen,
weil passende Entlastungs-
angebote fehlen.



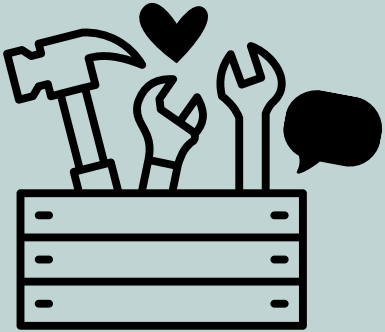
Hilfe und Unterstützung

Mir tut es gut,
wenn ich Hilfe und
Unterstützung annehme.



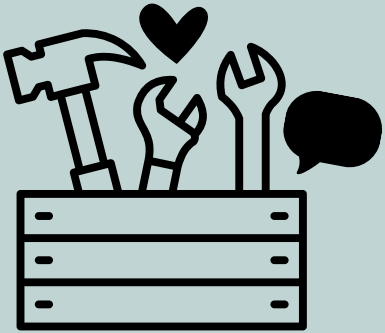
Kommunikation

Mich stärkt
der Austausch mit vertrauten
Menschen.



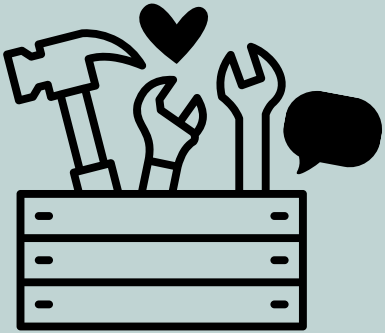
Humor

Ich habe erlebt,
dass Humor schwierige
Momente erleichtern kann.



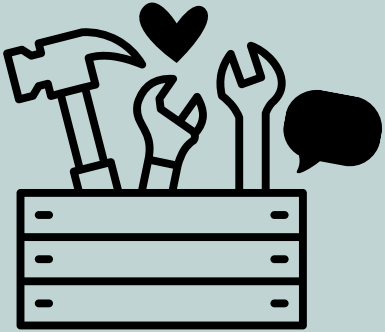
Selbstwahrnehmung

Mir hilft es,
meine Gefühle ernst zu nehmen.



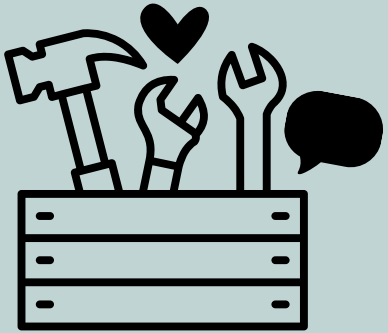
Gemeinschaft & Verbundenheit

Ich bin nicht
allein mit meinen
Herausforderungen.



Pausen & Erholung

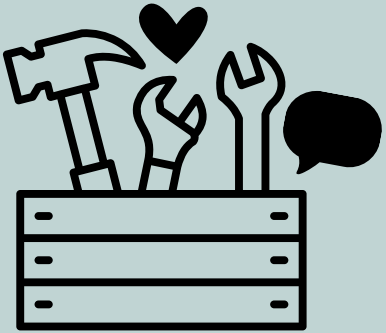
Ich kann besser
mit Belastungen umgehen,
wenn ich Pausen mache.



Erholung & eigene Grenzen

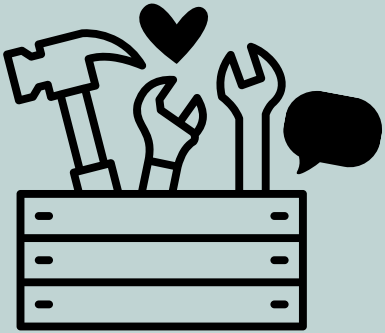
Ich habe gelernt,

Grenzen zu setzen.



Selbstvertrauen

Ich vertraue
darauf, dass ich
Herausforderungen
bewältigen kann.



Erinnerungen & schöne Momente

Mich stärkt die Erinnerung an schöne gemeinsame Momente.