



# Die eigene Kraft wieder spüren

Resilienz als hilfreiche Unterstützung  
für pflegende Angehörige

Eine Publikationsreihe der



**Regionalbüros  
Alter, Pflege und Demenz**

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

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung



## Inhalt

1. Die Idee für diese Broschüre .....	4
2. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Resilienz“? .....	5
3. Die innere Kraft pflegender Angehöriger .....	6
4. Die eigene Resilienz entdecken .....	8
5. Pflegende Angehörige als Stehaufmännchen .....	8
6. Warum Resilienz so wichtig ist und wie sie gefördert werden kann ..	9
7. Den Alltag meistern – sich neu orientieren .....	9
8. Wichtig: Was Resilienz nicht bedeutet .....	10
9. Ressourcen in sich selbst und im persönlichen Umfeld entdecken ..	10
9.1 Optimismus und Zuversicht .....	12
9.2 Akzeptanz .....	18
9.3 Lösungsorientierung .....	22
9.4 Eigenverantwortung übernehmen .....	24
9.5 Beziehungen gestalten .....	27
9.6 Selbstregulierung .....	32
9.7 Zukunftsplanung .....	36
10. Wie geht es weiter? .....	40
Übersicht über verwendete Quellen .....	42



**"Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen."**

*Aristoteles*

## 1. Die Idee für diese Broschüre

Viele Menschen verfügen über deutlich mehr Stärken, als ihnen bewusst ist – gerade in Krisenzeiten. Das gilt besonders für viele pflegende Angehörige. Denn die Pflegebedürftigkeit eines Angehörigen ist in vielfacher Hinsicht kräftezehrend und kann für pflegende Angehörige belastend sein. Dennoch sind gerade sie es, die nach wie vor einen sehr großen Teil der Pflege und Betreuung übernehmen. Aktuell werden sogar 80% aller Menschen mit Pflegebedarf im häuslichen Umfeld versorgt (*Statistisches Bundesamt 2020*). Selbst wenn Hilfe- und Unterstützungsleistungen durch Dritte erbracht werden, liegt die Hauptverantwortung überwiegend bei den nahen Angehörigen.

Die meisten pflegenden Angehörigen meistern diese Aufgabe trotz aller Schwierigkeiten und Widrigkeiten. Dies lässt vermuten, dass sie über gewisse Widerstandskräfte verfügen, die sie in neuen und komplexen

Situationen nicht verzagen, sondern handlungsfähig werden lassen. Diese Widerstandskraft wird auch als Resilienz bezeichnet.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor, was Resilienz bedeutet und wie sie einen Beitrag für Ihren Alltag leisten kann. Sie finden auch viele kleine Übungen, die Ihnen Tipps für den Alltag geben und Sie in Ihrem Tun bestärken sollen.

Wir hoffen, dass Sie mithilfe der Übungen in dieser Broschüre in Ihrem Alltag hin und wieder die Perspektive wechseln können. Dass die Blickrichtung von den augenblicklichen Belastungen, Defiziten und Verlusten auf die immer auch vorhandenen Möglichkeiten, Fähigkeiten und gut laufenden Dinge gerichtet werden kann.

## 2. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Resilienz“?

**Der Begriff „Resilienz“ wurde aus dem Englischen übernommen und bedeutet übersetzt so viel wie: Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität.** Auf den Menschen bezogen, bedeutet Resilienz, die Fähigkeit der Menschen, sich immer wieder zu fangen, auch wenn das Schicksal schwierige Situationen für sie bereithält. Sie gewinnen dadurch sogar noch eine gewisse Stärke (*vgl. Griebel et al. 2019*).

### Woher kommt diese Widerstandskraft?

Resilienz ist keine angeborene, beständige Fähigkeit, die man hat oder nicht hat. Es sind auch keine bestimmten Fähigkeiten, die es erst neu zu erlernen gilt. Es geht vielmehr darum, dass Menschen sich in schwierigen Situationen auf ihre Fähigkeiten, Stärken und Bewältigungsstrategien zurückbesinnen, die sie im Verlauf ihres Lebens erworben haben.

Eine resiliente Haltung bedeutet, dass Menschen sich als aktive Gestalter:innen ihres Lebens verstehen und mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen können (*vgl. Fröhlich-Gildhoff & Röna-Böse 2014*).

### 3. Die innere Kraft pflegender Angehöriger

Doch wie kann man sich Resilienz im tatsächlichen Pflegealltag vorstellen? Auf der folgenden Seite finden Sie einige Zitate. Sie stammen von pflegenden Angehörigen, die sie in Selbsthilfegruppen, Gesprächen und Beratungen geäußert haben. Die Aussagen spiegeln zwar unterschiedliche Probleme und Pflegesituationen wider. Dennoch haben alle etwas gemeinsam: Sie belegen, wie resiliente Haltungen und Einstellungen auch schwierige Pflegesituationen positiv beeinflussen können.

Vielleicht kommen Ihnen ja einige der folgenden Beispiele aus Ihrem eigenen Leben bereits bekannt vor? Dann wissen Sie, wie sich Resilienz anfühlen kann.

*„Als man mir sagte, meine Frau sei nun pflegebedürftig, war ich völlig fertig. Aber jammern half ja nicht, da mussten wir durch. Ich habe mir Rat in der Pflegeberatung und im Gesprächskreis geholt. Was ich dort alles erfahren habe, ist enorm, da wäre ich alleine nie draufgekommen.“*

*Robert M., Ehemann (80 Jahre)*

*„Es haben sich zwar viele Freunde und Nachbarn zurückgezogen, aber eine Cousine kommt jede Woche zum Kaffeetrinken. Da freue ich mich die ganze Woche drauf. Sie erzählt mir dann, was so in der Stadt los ist, und ich komme auf andere Gedanken.“*

*Gerda E., Ehefrau (68 Jahre)*

*„Seit ich meinen Mann pflege, habe ich gelernt, auch mal fünf gerade sein zu lassen. Das bekommt mir richtig gut. Ich merke deutlich, wann ich eine Auszeit brauche, und die nehme ich mir dann auch.“*

*Irmgard H., Ehefrau (74 Jahre)*

*„Es ist nicht immer leicht, meinen Mann zu pflegen. Ich bin aber trotz allem sehr froh, dass wir noch zusammen sind.“*

*Frieda B., Ehefrau (82 Jahre)*

*„Kurz bevor ich die Pflege meiner Mutter übernommen habe, war im Fernsehen ein Bericht über das, was alles auf einen zukommen kann. Der hat mir richtig Angst gemacht. Ich hatte deshalb anfangs schlaflose Nächte. Heute bin ich froh, dass ich die Bedenken zur Seite geschoben habe. Es ist zwar nicht immer leicht, aber es gibt auch viele sehr bereichernde Momente, für die ich dankbar bin.“*

*Elisabeth B., Tochter (49 Jahre)*

*„Meine beste Entscheidung war, dass ich die Betreuungskraft engagiert habe. Jetzt kann ich jede Woche zum Schwimmen gehen, und das tut mir richtig gut.“*

*Bernd E., Ehemann (79 Jahre)*

*„Wenn mir vorher jemand gesagt hätte, wie viel ich in relativ kurzer Zeit durch die Pflege meiner Mutter lernen würde, ich hätte ihm nicht geglaubt. Aber man wächst wirklich mit seinen Aufgaben. Darauf bin ich auch stolz.“*

*Eva T., Tochter (56 Jahre)*

## 4. Die eigene Resilienz entdecken

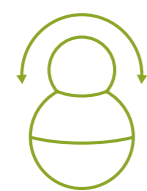
„Niemand weiß, was in ihm drinsteckt, solange er nicht versucht, es herauszuholen.“

Ernest Hemingway

Die Aussagen der Angehörigen machen deutlich, wie die innere Stärke besonders in schwierigen Situationen wachsen kann. Sie könnten aus Ihrem Leben ganz sicher noch viele eigene Beispiele hinzufügen, weil Sie bereits viel „aus sich herausgeholt haben“. Sie könnten beschreiben, wie Sie Hürden gemeistert, Verluste akzeptiert und Ihr Leben mit der Pflege in der Familie neu sortiert haben.

Dazu haben Sie, sicher oft auch unbewusst, verschiedene Kompetenzen, Fähigkeiten und Bewältigungsstrategien aktiviert, die bis dahin in Ihnen schlummerten. Viele davon entwickelten sich möglicherweise erst im Laufe der (Pflege-)Zeit, in der Bewältigung der Pflegesituation. Im Nachgang ist einem oft gar nicht mehr bewusst, wie einem all das gelungen ist. All diese Bewältigungsstrategien gehören zu Ihrer „Resilienzschatzkiste“. Im Folgenden wollen wir einen Blick in diese Schatzkiste werfen, damit Sie künftig diese Strategien noch besser und nutzbringender gestalten können.

## 5. Pflegende Angehörige als Stehaufmännchen



Ein häufig verwendetes Bild für Resilienz ist das eines Stehaufmännchens, das immer wieder aufrecht steht, auch wenn es gekippt wird. Das Stehaufmännchen weiß nicht, woher und aus welcher Richtung die Kraft kommt, die es umwirft, denn das Schicksal ist oft ein launischer Geselle. Doch das Stehaufmännchen nimmt seine ursprüngliche aufrechte Position immer wieder ein.

Bestimmt kennen auch Sie viele Situationen, in denen Sie sich wie ein Stehaufmännchen erlebt haben, Situationen, in denen Sie nach großen Belastungen wieder ins Gleichgewicht gekommen sind.

## 6. Warum Resilienz so wichtig ist und wie sie gefördert werden kann

Der Eintritt einer Pflegebedürftigkeit in der Familie stellt für Sie ohne Zweifel eine große Herausforderung dar. Gerade die erste Zeit, in der so vieles auf Sie einstürzt, gleicht einer Fahrt auf stürmischer See: Die Sicht ist schlecht und das Ruder droht einem aus der Hand zu gleiten. Dabei haben Sie bis zum Eintritt der aktuellen Situation in Ihrem Leben sicher schon oft eine „unruhige See“ erlebt. **Es gilt, sich darauf zu besinnen, wie Sie dennoch immer wieder in den sicheren Hafen gelangt sind. Welche Ihrer persönlichen Fähigkeiten und Stärken haben Ihnen geholfen, das Schiff durch das unruhige Meer zu manövrieren, ohne unterzugehen?** Vielleicht war es Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Geduld, Ihr Verantwortungsbewusstsein, der familiäre Zusammenhalt, Ihre Fähigkeit, kreative Lösungen zu entwickeln, oder Ihre Begabung, zur richtigen Zeit die richtige Mannschaft auszuwählen?

In der Beantwortung dieser Fragen liegt die Kraft, die Sie für den augenblicklichen Sturm des Lebens benötigen, um das Ruder in der Hand zu behalten. Doch Sie können es auch getrost einmal (vorübergehend) abgeben. So wie der Kapitän sein Schiff besser kennt als jeder andere, so kennen auch Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen besser als andere. Doch auch der beste Kapitän braucht Unterstützung durch eine gute Mannschaft.

## 7. Den Alltag meistern – sich neu orientieren

Sicher haben Sie, wie die meisten Angehörigen, die Pflege als Laie ohne jede Vorkenntnis übernommen. Dabei haben Sie sich nach und nach zu einer richtigen Fachkraft entwickelt: Sie verstehen Krankheiten und deren Symptome, Sie üben sich in Krankenbeobachtung und organisieren die Versorgung des Angehörigen. Sie wenden sich an Beratungsstellen und übernehmen nach und nach die Verantwortung und Versorgung für Ihren Angehörigen in allen Lebensbereichen. Sie haben sich einer völlig neuen Lebenssituation angepasst und sich in dieser immer wieder neu orientiert.

Dadurch befinden Sie sich nicht nur in einem oft dauerhaften Pflegeprozess, sondern auch in einem stetigen Lernprozess. Dabei ist Ihnen sicher nicht bewusst, wie viele einzelne Schritte Sie nach und nach gegangen sind, damit die Pflege zu Hause überhaupt gesichert werden konnte. **Doch all dies zeigt, dass Sie über eine Vielzahl von Ressourcen und Bewältigungsmechanismen verfügen, die Sie bisher schon genutzt haben.**

## 8. Wichtig: Was Resilienz nicht bedeutet

Resilienz bedeutet nicht, dass Probleme Ihnen nichts anhaben können und Sie Krisen dadurch vermeiden. Sie sind dadurch nicht immun gegen das Schicksal. Es bedeutet auch nicht, dass Sie die damit verbundenen negativen Gefühle, großen Belastungen und Schwächen vermeiden können.

Jedoch kann Ihre Resilienz Sie dabei unterstützen, sich besonders in Krisenzeiten auf Ihre Kraftquellen und Ihre eigenen Stärken, die Sie im Laufe Ihres Lebens erworben haben, zurückzubedenken.

*„Ich war ja immer ein Mensch, der die Dinge angepackt hat, aber als der Arzt mir sagte, dass mein Mann eine Demenz entwickelt, hat mich das erst mal umgehauen. Ich bin tagelang wie ein Tiger im Käfig herumgelaufen. Nach ein paar Wochen habe ich mir gesagt: Wir haben schon so viel durchgestanden, das schaffen wir auch. Wir sind ja nicht allein auf der Welt!“*

Hanne B., Ehefrau (78 Jahre)

## 9. Ressourcen in sich selbst und im persönlichen Umfeld entdecken

Um widerstandsfähig zu sein oder zu bleiben, braucht es verschiedene Fähigkeiten, Haltungen und Sichtweisen. Manche davon sind uns in die Wiege gelegt, manche müssen wir uns im Laufe des Lebens selbst erarbeiten. Die Wissenschaft hat eine ganze Reihe von verschiedenen Faktoren ausfindig gemacht, die Sie dabei unterstützen können, diese Haltungen und Einstellungen zu gewinnen und Ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten und Stärken besser

### OPTIMISMUS UND

#### ZUVERSICHT bedeuten:

die Zuversicht, dass Probleme überwunden werden können, dass es Lösungen gibt und dass es auch wieder anders werden wird.

### AKZEPTANZ bedeutet:

Herausforderungen und Veränderungen als Teil des Lebens zu akzeptieren und sich mit dem Unabänderlichen abzufinden, wenn es wirklich keine Einflussmöglichkeiten gibt.

### LÖSUNGSORIENTIERUNG

#### bedeutet:

davon überzeugt zu sein, dass Situationen gestalt- und beeinflussbar sind, Handlungsspielräume vorhanden sind und man auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen kann.

### SELBSTVERANT-

#### WORTUNG bedeutet:

davon überzeugt zu sein, dass wir durch unser eigenes Handeln Dinge verändern können, die Verantwortung für sich zu übernehmen und aktiv zu werden, anstatt sich in die Unterlegenenrolle zu begeben.

### BEZIEHUNGEN UND NETZWERKE gestalten bedeutet:

ein gutes und stabiles Umfeld zu haben oder zu schaffen, Kontakte zu pflegen und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen.

### SELBSTREGULIERUNG

#### bedeutet:

sich selbst in belastenden Situationen wieder ins Gleichgewicht bringen zu können, eigene Grenzen wahrzunehmen und sie anzuerkennen, um handlungsfähig zu bleiben.

### ZUKUNFT GESTALTEN

#### bedeutet:

sich seine Fähigkeiten und Ressourcen bewusst zu machen, die eigenen Wünsche und Ziele nicht aus den Augen zu verlieren, sich ihnen Schritt für Schritt anzunähern und für Notfälle einen Plan B zu haben.

wahrzunehmen (vgl. Bengel & Lyssenko 2012). In der Praxis haben sich dabei besonders sieben Resilienzfaktoren bewährt (vgl. Reivich 2003). Diese Resilienz-faktoren stellen wir Ihnen nun im Überblick vor.

## 9.1 Optimismus und Zuversicht

„Ein Optimist ist ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind.“

Karl Valentin

Mit seinem Zitat drückt Karl Valentin auf humorvolle Weise einen realistischen Optimismus aus. Optimismus im Sinne von Resilienz bedeutet nämlich nicht, dass Sie sich die Dinge schönreden, sie leugnen oder alles durch eine rosarote Brille betrachten.

**Es geht vielmehr darum, dass Sie Situationen aus einer anderen Perspektive wahrnehmen und beurteilen.**

Ja, manchmal sind die Lebensumstände einfach problematisch oder gar tragisch. Auch für Sie war es sicher oft nicht einfach, sich Ihren Optimismus und Ihre zuversichtliche Haltung zu bewahren. Verstärkt wird dies mitunter auch durch die wenig optimistischen Medienberichterstattungen und die oft negativen Erfahrungsberichte anderer Menschen. Dadurch sehen wir die Wirklichkeit auch nur noch durch diese Brille, also oft ausschließlich mit dem Blick auf das Negative.

„Kurz bevor ich die Pflege meiner Mutter übernommen habe, war im Fernsehen ein Bericht über das, was alles auf einen zukommen kann. Der hat mir richtig Angst gemacht. Ich hatte deshalb anfangs schlaflose Nächte. Heute bin ich froh, dass ich die Bedenken zur Seite geschoben habe. Es ist zwar nicht immer leicht, aber es gibt auch viele sehr bereichernde Momente.“

Elisabeth B., Tochter (49 Jahre)

Optimistische Menschen gehen (eher als pessimistische Menschen) davon aus, dass sie trotz allem die Dinge auch (mit-)beeinflussen können. Sie tragen das Vertrauen und die Zuversicht in sich, dass sie für das Kommende eine Lösung finden werden. In dem Wissen, dass es unter Umständen dauert, schwer ist und

Kraft kosten wird und manchmal auch erst Umwege zum Ziel führen.

„Am Anfang dachte ich, dass wir aufgrund der Demenzerkrankung meiner Frau nicht mehr in Urlaub kommen werden. Doch dann habe ich einen Versuch gewagt und bin mit ihr nach Mallorca geflogen. Das ist leider schiefgelaufen. Sie fand sich dort überhaupt nicht mehr zurecht und hat sogar nachts einmal das Hotel verlassen. Das hat mich völlig deprimiert, weil ich dachte, das war unser letzter gemeinsamer Urlaub. Jetzt habe ich aber eine Einrichtung in der Nähe gefunden, die haben sich auf Menschen mit Demenz spezialisiert. Sie bieten sogar eine Tagesbetreuung für meine Frau an. Da waren wir jetzt schon zweimal, und es ist fantastisch für uns beide.“

Heinz T., Ehemann (79 Jahre)

### Optimismushürden und -förderer

Bei Eintritt einer Pflegebedürftigkeit geraten pflegende Angehörige manchmal regelrecht in eine „Negativspirale“. Vielleicht kennen Sie das auch: Überall tauchen Probleme auf und man konzentriert sich nur noch auf die negativen Anteile. Das verengt den Blick („Tunnelblick“), und viele Möglichkeiten, die trotz allem vorhanden sind, werden nicht mehr gesehen. Das Problem wird sozusagen „hypnotisiert“. Dieser Prozess wird von Angehörigen oft selbst nicht mehr wahrgenommen und von anderen (z. B. durch Erfahrungsberichte) manchmal noch verstärkt. Gerade in diesen schwierigen Zeiten brauchen Angehörige ein „Einerseits-und-andererseits-Denken“. Das bedeutet, die immer noch bestehenden Chancen und Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

In der folgenden Tabelle stellen wir dar, welche Hürden eine Negativspirale in Gang setzen können (blauer Kasten). Vielleicht kommen Ihnen einige Gedanken und Einstellungen bekannt vor? Dann sollten Sie die Informationen beachten, die eine „Positivspirale“ in Gang setzen können (grüner Kasten). Zu jedem Beispiel aus der Negativspirale gibt es ein Beispiel aus der Positivspirale, um Ihnen den Perspektivwechsel zu erleichtern.

Das Augenmerk liegt auf den Defiziten, auf dem, was nicht mehr funktioniert, was noch alles kommen kann (z. B. beim Fortschreiten der Erkrankung).

Lenken Sie den Blick bewusst auf das, was trotz allem gut läuft. Das hilft Ihnen, den Blick auf das Positive zu richten, und fördert Ihre Zuversicht.

Das Pflege Thema als Dauerthema bei Treffen mit Angehörigen, Nachbar:innen und Freund:innen etc.

Machen Sie in Gesprächen mit anderen bewusst auch mal eine Pflegepause; das kann Sie auf andere Gedanken bringen. Sprechen Sie häufiger über sich selbst, Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Misserfolge verallgemeinern. Wenn etwas nicht gelingt, geben Angehörige häufig sehr schnell auf. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der Pflegebedürftige Angebote ablehnt. Gelingt eine Sache nicht auf Anhieb, ist die Annahme sehr verbreitet, dass auch jeder weitere Versuch zwecklos ist.

Stecken Sie nicht gleich den Kopf in den Sand, wenn etwas nicht funktioniert hat. Machen Sie sich bewusst: Was heute nicht gelingt, kann nächste Woche schon ganz anders funktionieren. Probieren Sie etwas anderes aus, holen Sie sich Rat zu anderen Möglichkeiten und starten Sie dann neu.

Das Aufgeben von Hobbys, Treffen mit Freund:innen oder der Berufstätigkeit, um den pflegebedürftigen Angehörigen nicht allein zu lassen oder in fremde Obhut zu geben.

Bedenken Sie, dass die Verbindung nach außen dem inneren Ausgleich dient und sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Das, was Ihnen Freude macht und einen Ausgleich verschafft, sollten Sie wann immer möglich beibehalten.

Der Glaube, dass man es alleine schaffen muss.

Schützen Sie sich vor Selbstüberforderung. Nehmen Sie Ihre Grenzen wahr und erkennen Sie diese an. Ihre Kraftreserven sind nicht unendlich und müssen deshalb immer wieder aufgefüllt werden. Vertrauen Sie anderen Menschen und Institutionen.

Fehlende Anerkennung durch andere Familienmitglieder oder den zu Pflegenden

Warten Sie nicht darauf, dass andere Ihre Leistungen anerkennen. Lassen Sie Ihre eigenen Leistungen immer wieder Revue passieren. Loben Sie sich selbst für Ihre Geduld, Ihre Tatkraft, Ihre Toleranz, Ihr Organisationstalent und weitere Stärken.



## Was wir daraus lernen können

*Optimistisch bleiben – die Zuversicht bewahren*

- ✔ Unternehmen Sie regelmäßig etwas außerhalb der eigenen vier Wände. Dadurch können Sie einmal innehalten im täglichen „Pflege-Getriebe“. Abseits der täglichen (Pflege-)Umgebung wird der Kopf oft viel klarer, es können neue Blickwinkel und Gedanken entstehen.
- ✔ Achten Sie auf einen Ausgleich in Ihrer täglichen Kommunikation (auch auf Ihre Selbstgespräche). Nicht alles sollte sich um den Angehörigen drehen, sondern auch um Ihre eigenen Interessen, Wünsche und Bedürfnisse.
- ✔ Sich einzugestehen, dass man seine Belastungsgrenze erreicht oder gar überschritten hat, und Hilfe einzufordern, sollten Sie eher als Stärke und nicht als „Schwäche“ ansehen. Es bedeutet, dass Sie die Situation realistisch einschätzen und sich Ihrer eigenen Grenzen bewusst sind. *„Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen!“ (Viktor Frankl)*
- ✔ Lassen Sie auch mal fünf gerade sein. Überdenken Sie Ihren eigenen Anspruch und den an andere. Auch wenn Sie es gerne perfekt hätten, manchmal ist befriedigend auch gut genug.
- ✔ Suchen Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Stadt auf. Dies sind wichtige Anlaufstellen für jede Form der Unterstützung. Die Beratung ist immer kostenlos und unverbindlich.
- ✔ Besuchen Sie einen Gesprächskreis für Angehörige in Ihrem Ort. Dort treffen Sie auf Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie. Sie erhalten dort Tipps zur Problemlösung und können sich in einem geschützten Rahmen aussprechen. Es gibt mittlerweile auch viele Gesprächskreise online im Internet; dies ist vor allem für Berufstätige oft eine gute Lösung. Adressen finden Sie im Anhang.
- ✔ Humor ist eine sehr wichtige Ressource, denn: *„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“ (Joachim Ringelnatz)*. Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?

## Kleine Übungen für den Alltag

Um auch nach der Lektüre diese Tipps in den Alltag umzusetzen, haben wir für Sie kleine Übungen erstellt, mit denen Sie sich neue Routinen schaffen können.

- ✔ Legen Sie sich ein kleines Tagebuch zu und notieren Sie täglich mindestens drei Dinge, die Ihnen an diesem Tag gut gelungen sind.
- ✔ Achten Sie beim nächsten Telefonat mit Freunden, Verwandten und Bekannten darauf, auch das mitzuteilen, was gut läuft. Betreiben Sie einen „Erfolgstratsch.“
- ✔ Führen Sie vor dem Schlafengehen ein positives Selbstgespräch:
  - „Was war heute besser als an anderen Tagen?“
  - „Worüber konnte ich heute lachen?“
  - „Worüber habe ich mich gefreut?“

Lob baut uns auf und hilft uns, die eigene Kraft zu erkennen (Engel 2008).

Deshalb machen Sie es sich zur Angewohnheit, sich täglich selbst zu loben

- für jeden Konflikt, den Sie mit dem Angehörigen vermieden haben,
- für jede schwierige Situation, die Sie mit Geduld getragen haben,
- für jede phantasievolle Ablenkung, mit der Sie den Pflegebedürftigen beruhigt haben,
- für jeden schönen und angenehmen Moment, den Sie dem Angehörigen bereitet haben,
- für die vielen weiteren gemeisterten Momente und Situationen Ihres täglichen Lebens, die Ihre ganze Kraft, Phantasie, Geduld, Ausdauer und Ihr Verständnis erforderten.

## 9.2 Akzeptanz

„Alle reden vom Wetter, aber keiner unternimmt was dagegen.“

Karl Valentin

Im Zitat von Karl Valentin wird deutlich, worum es beim Resilienzschlüssel Akzeptanz geht, nämlich zu unterscheiden, was wir beeinflussen können und was nicht. Wir alle wissen, dass wir das Wetter nicht beeinflussen können. Doch haben wir die Möglichkeit, uns dem Wetter zum Beispiel durch entsprechende Kleidung anzupassen oder zu Hause zu bleiben, das Beste daraus zu machen oder uns darüber zu ärgern. Doch so einfach wie beim Wetter ist es mit der Unterscheidung zwischen dem, was unsere (bedingungslose) Akzeptanz erfordert, und den Situationen, die wir beeinflussen können, im Leben leider nicht immer. Pflegende Angehörige werden mit vielen unveränderbaren Gegebenheiten konfrontiert und benötigen gerade deshalb sehr viel Akzeptanz. Besonders bei kritischen Lebensereignissen möchten wir die Kontrolle behalten und versuchen, Einfluss zu nehmen. Das führt jedoch bisweilen dazu, dass viele Energien in den „Kampf gegen Windmühlen“ gesteckt werden. Diese Kraft benötigen Sie unter Umständen aber dringend an anderer Stelle.

Am folgenden Beispiel einer Tochter wird deutlich, wie viel Energie für eine offenbar unveränderbare Situation aufgebracht wird:

„Ich pflege meine Mutter jetzt seit acht Jahren und meine drei Geschwister unterstützen mich überhaupt nicht dabei. Bei jedem Besuch erzähle ich ihnen, wie schwer das ist, aber sie glauben mir ja nicht. Sie meinen, dass ich übertreibe. Ich habe darüber auch schon mit vielen anderen gesprochen, aber keiner kann mir sagen, wie ich meine Geschwister überzeugen kann, dass sie es endlich einsehen. Das ist doch einfach ungerecht. Wir hatten schon eine Familienmediation, aber die hat auch nicht dazu geführt, dass sich an deren Einstellung etwas ändert.“

Tochter, Susanne H. (51 Jahre)

Die Wahrscheinlichkeit, dass die pflegende Tochter ihre Geschwister zu einer anderen Sichtweise bewegen wird, ist äußerst gering. Ihre Kräfte werden praktisch fehlgeleitet und das Problem wird ihr ständiger Begleiter. Statt-

dessen könnte sie sich auf die Menschen konzentrieren, die sie unterstützen und ihr Kraft geben (Einerseits-und-andererseits-Denken): „Einerseits bin ich von meinen Geschwistern enttäuscht, andererseits bin ich froh, dass meine eigene Familie mich so sehr unterstützt!“

Auf der anderen Seite neigen Menschen dazu, gerade in Krisensituationen ihre Einflussmöglichkeiten zu unterschätzen. Die Gegebenheiten werden hingenommen und die Möglichkeiten/Alternativen nicht wahrgenommen. Manche Menschen fühlen sich dann oft vorschnell als Opfer der Umstände. Dadurch werden Gefühle von Hilflosigkeit und Abhängigkeit verstärkt und die Betroffenen kommen zu keiner Lösung.

„Meine Frau hat eine Tagespflege nach der anderen abgelehnt und sich komplett verweigert. Sie sagte, dort seien nur alte Leute. Ich bin mittlerweile richtig verzweifelt und denke, dass es nicht anders wird und ich es wohl so akzeptieren muss.“

Walter K., Ehemann, 72 Jahre

Der Ehemann überträgt den Misserfolg mit der Tagespflege auf andere, nichtgetestete Angebote. Dadurch wird er weiter für seine Ehefrau jederzeit zuständig sein und keine Entlastung erfahren. Er akzeptiert die Ablehnung, ohne über Alternativen nachzudenken. Möglicherweise ist die Tagespflege derzeit nicht das richtige Angebot für seine Ehefrau. Er könnte stattdessen nach anderen Angeboten / Alternativen Ausschau halten. So könnte eine Betreuungsperson, die zu seiner Frau nach Hause kommt, zum Beispiel eine Alternative sein.

## Was wir daraus lernen können

### Eine akzeptierende Haltung entwickeln

- ✔ Betrachten Sie eine Situation oder auch Menschen unvoreingenommen, ohne sie zu bewerten. Überprüfen Sie dann nach und nach Ihre Einflussfaktoren bzw. Handlungsmöglichkeiten.
- ✔ Oftmals fällt es leichter, etwas Altes und Belastendes loszulassen, wenn man etwas Neues hat. Dann kann man sich darauf konzentrieren und freuen.
- ✔ Überdenken Sie Ihre Erwartungshaltungen (z. B. gegenüber anderen Familienmitgliedern, Helfer:innen u. a.). Wenn diese Ihre Ein- und Ansichten nicht teilen, nicht so handeln und reagieren, wie Sie es gerne möchten, Sie dabei aber in der Erwartungshaltung bleiben, enttäuschen Sie sich immer wieder selbst.
- ✔ Akzeptanz ist ein Prozess und braucht Zeit. Jeder Mensch hat dafür je nach Situation ein anderes Zeitfenster. Manche Angelegenheiten brauchen Tage, Wochen, oft auch Jahre, um akzeptiert werden zu können.
- ✔ Sie können sich sagen: „*Es bleibt nicht so, wie es ist, es geht vorüber.*“ Das ist für manche Menschen in Krisensituationen hilfreich.
- ✔ Rufen Sie sich Beispiele in Erinnerung, in denen auch ohne Ihr Zutun und vielleicht sogar gegen Ihre Erwartung die Dinge wieder ins Lot gekommen sind (vgl. Gruhl 2011).
- ✔ Haben Sie Geduld mit sich selbst. Aussagen wie „*Das musst du doch langsam akzeptieren!*“ sind hier wenig hilfreich. Nur Sie selbst können bestimmen, wann es an der Zeit ist, Belastendes loszulassen. Haben Sie Geduld mit sich und anderen.
- ✔ Geduld ist keine passive Dulderhaltung, kein unbeteiligtes Aussitzen. Geduld ist eine Wartekraft. Sie setzt die Zuversicht voraus, dass Dinge sich auch ohne unser drängendes Zutun neu ordnen (vgl. Gruhl 2012).

## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ Wenn Sie eine Situation oder eine Beziehung zu einem Menschen allzu sehr beschäftigt, halten Sie inne und betrachten Sie die Situation nüchtern, wie ein Außenstehender. Versuchen Sie, diese nicht zu bewerten (richtig oder falsch, ungerecht oder gerecht).
- ✔ **Überprüfen Sie stattdessen:**
  - Können Sie etwas dazu beitragen, die Situation zu verändern? Was wäre der allererste Schritt?
  - Kann Sie jemand dabei unterstützen, die Situation zu verändern? Welche Person oder Institution wäre das?
- ✔ Wenn Sie keine Einflussmöglichkeiten sehen, versuchen Sie, loszulassen und sich auf etwas anderes/ Neues zu konzentrieren. Was könnte dieses Neue sein, was möchten Sie ausprobieren?
- ✔ Überprüfen Sie regelmäßig, ob Sie bei Ihren Erwartungen an sich selbst nicht höhere Maßstäbe ansetzen als bei anderen Menschen.



### 9.3 Lösungsorientierung

„Zu klagen ist, wie in einem Schaukelstuhl zu sitzen:  
Du hast etwas zu tun, kommst aber nirgendwo hin.“

Unbekannt

In der Pflege und Betreuung von Angehörigen verändern sich die Umstände oft rasant. Sicher mussten auch Sie für akute Probleme oft rasche Lösungen finden. Das, was bisher funktioniert hat,

gelingt plötzlich nicht mehr. Viele Angehörige beweisen dabei immer wieder ihre Fähigkeiten zur Lösungsorientierung. Von ihrer Kreativität, die sie dabei entwickeln, können selbst Profis oft noch viel lernen!

„In der Corona-Krise hatten wir ja kaum noch Kontakte und da fiel einem schon mal die Decke auf den Kopf. Das ist nun mal so, anderen geht es genauso. Ich bin dann mit meinem Mann jeden Tag mit dem Auto herumgefahren. Er sitzt ja gerne im Auto und wir haben mal was anderes gesehen. Das Benzin war zu der Zeit ja auch günstig. Er wollte dann aber immer, dass wir irgendwo anhalten und Kaffee trinken. Das ging ja nicht, weil alle Cafés geschlossen hatten. Das kann er ja aufgrund seiner Demenz nicht mehr verstehen. Dann hab' ich uns immer ein Picknick vorbereitet, und wir haben uns irgendwo schön hingesetzt, Kuchen gegessen und Kaffee getrunken. Wenn wir dann wieder zu Hause waren, waren wir beide ganz zufrieden.“

Lilly W., Ehefrau (75 Jahre)

Es gibt jedoch Situationen, in denen Angehörige sinnbildlich im Schaukelstuhl sitzen, ohne irgendwo hinzukommen. Auch Sie werden sicher schon so manche Stunde über Probleme und Herausforderungen gegrübelt haben, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

„Nachdem mein Mann nachts eine ganze Woche lang mehrmals aufgestanden ist, wusste ich nicht mehr, wie es weitergehen soll. Der Hausarzt sagte, man könne ihm nur in der Klinik helfen. Ich möchte ihn aber nicht einweisen lassen. Andererseits geht es so auch nicht mehr weiter. Ich liege oft die ganze Nacht wach und weiß nicht, was ich tun soll, wenn es so weitergeht!“

Maria N., Ehefrau (76 Jahre)

Nicht immer liegen die Lösungen auf der Hand. Bei diesen Grübeleien, die viel Zeit und Energie rauben, vergessen Angehörige mitunter, dass sie nicht allein auf der Welt sind. Erfahrungsgemäß verdichten und erweitern sich Probleme, wenn man ihnen zu viel Aufmerksamkeit widmet. Auch hier gilt es wieder, sich auf seine eigenen Fähigkeiten, Erfahrungen und guten Beziehungen zu besinnen.

#### Was wir daraus lernen können

*Lösungsorientiert denken und handeln*

- ✔ Verharren Sie nicht in der Betrachtung und Analyse eines Problems, indem Sie es hin und herwenden. Dadurch kann es sich verstärken, und vor allem: Sie kommen dadurch zu keiner Lösung.
- ✔ Üben Sie sich in kleinen Schritten darin, in Lösungen statt in Problemen zu denken.
- ✔ Oft erzielen schon kleine Änderungen große Wirkungen.
- ✔ Wenn Sie sich am ersten kleinen Erfolg und den nächsten kleinen Schritten orientieren, finden sich nach und nach weitere Lösungen.
- ✔ Suchen Sie Unterstützende in Ihrem Umfeld. Das können Nachbar:innen, Freund:innen oder Beratungsstellen sein. Fragen Sie hier nach Lösungsideen. Sie können die gesammelten Ideen nochmal in Ruhe betrachten und selbst entscheiden, was in Frage kommt und was nicht.
- ✔ Vermeiden Sie das Heraufbeschwören negativer Zukunftsszenarien. Niemand kann in die Zukunft schauen und Sie wissen nicht, ob etwas so eintreten wird, wie Sie im Augenblick befürchten. Auch bei der Lösungsorientierung kann Humor eine wichtige Hilfe sein: "Wer am Ende ist, kann von vorn anfangen, denn das Ende ist der Anfang von der anderen Seite." (Karl Valentin)

## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ Denken Sie an eine aktuelle Situation, für die Sie sich eine Veränderung wünschen. Was möchten Sie aktuell genau verändern? Die Ursache und das Problem selbst brauchen dabei nicht mehr beachtet zu werden. Versuchen Sie, sich nur auf mögliche Lösungen zu konzentrieren.
- ✔ Wenn das Ziel noch in zu weiter Ferne zu stehen scheint, suchen Sie nicht nach einer perfekten, umfassenden Lösung. Formulieren Sie einen kleinen, ersten Schritt, der in die richtige Richtung geht. Welche Lösung wäre hierbei für Sie schon zufriedenstellend? **Beispiel: Sie wünschen sich mehr persönlichen Freiraum. Was genau möchten Sie dann tun?**
  - Es ist hilfreich, zunächst in Stunden und nicht in Tagen zu denken.
  - Überlegen Sie nun hilfreiche Umstände, die Sie das Ziel leichter erreichen lassen (private oder professionelle Hilfen).
  - Möglicherweise ist ein Spaziergang in einem Park oder Wald einmal wöchentlich schon ein kleiner Anfang. Wenn etwas gut geklappt hat, dann behalten Sie es bei und bauen es weiter aus.

Wenn Sie merken, dass Sie lange an einem im Moment unlösbaren Problem herumdoktern, lassen Sie es vorerst ruhen. Machen Sie stattdessen irgend-etwas völlig anderes, was Sie ablenkt. Wenn Sie aus der Situation einen Schritt zurücktreten, entstehen in der Regel schneller Lösungen, als wenn Sie konzentriert danach suchen.

## 9.4 Eigenverantwortung übernehmen

*„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.“*

*Aristoteles*

Sicher wünschen Sie sich bisweilen, dass einfach jemand daherkommt und Ihnen alle Verantwortung abnimmt und die Segel für Sie setzt. Doch dies geschieht nur selten und ist in den meisten Fällen auch nicht notwendig. Denn die Überzeugung, Herausforderungen oder Probleme durch eigenes Handeln wirksam bewältigen zu können, stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Eigenverantwortung bedeutet somit, das

eigene Leben selbst in der Hand zu haben, bewusste Entscheidungen treffen zu können und somit selbstwirksam zu sein. Sie wissen selbst, dass Fragen wie: *„Warum muss uns so etwas passieren? Womit haben wir das verdient?“* vom Schicksal nicht beantwortet werden. Sie können jedoch die meisten Situationen trotz allem selbstverantwortlich mit steuern. Sie können sich sagen: *„Es liegt nicht in meiner Macht, das Schicksal zu lenken, aber was kann ich tun, um trotzdem das Beste aus der Situation zu machen und die Folgen abzumildern?“*

Das Gefühl, selbst (auch im Kleinen) etwas bewirken zu können, gibt Ihnen die Kontrolle zurück und verhindert, dass Sie sich allzu sehr als „Opfer der Umstände“ und fremdbestimmt fühlen. Andere Menschen und auch Dienstleister können Sie unterstützen und begleiten. Doch letztendlich sind und bleiben Sie die Expertin bzw. der Experte Ihres Lebens und wissen am besten, welche Lösung für Sie am hilfreichsten ist. Um etwas in Bewegung zu setzen sind oft nur ganz kleine Schritte notwendig: Manchmal reicht schon der Griff zum Telefonhörer.

*„Meine Lebensgefährtin ist nach ihrem Schlaganfall ja nun auf den Rollstuhl angewiesen. Dabei bin ich selbst auch nicht mehr fit und kann sie auch nicht pflegen. Nachdem ich tagelang gegrübelt habe, wie nun alles weitergehen soll, tat ich mir schon selber leid. Es bedeutete ja auch, dass wir nun auf fremde Hilfe angewiesen sind, wir haben ja keine Kinder. Ich merkte aber irgendwann, dass ich so nicht weiterkomme. Ich habe dann eines Morgens zum Hörer gegriffen und die Pflegeberatung bei uns im Kreis angerufen. Die haben uns gut beraten und so ist eins zum anderen gekommen. Jetzt haben wir einen ‚Fahrplan‘ und ich kann selbst bestimmen, wie oft jemand zu uns kommt.“*

*Martin L., Lebensgefährte (81 Jahre)*

Selbstwirksamkeit bedeutet auf keinen Fall, dass man Druck und Belastungen immer selbst bewältigen muss. Nicht alle Verantwortung liegt bei Ihnen und manche Dinge lassen sich auch nicht beeinflussen. Doch dort, wo Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind, sollten Sie diese nutzen.

## Was wir daraus lernen können

*Selbstverantwortung übernehmen und Hilfen annehmen*

- ✔ Wie in Kapitel 7 beschrieben, haben Sie die Pflege in der Regel als Laie ohne jede Vorkenntnis übernommen. Dabei haben Sie sicher viele eigenverantwortliche Entscheidungen getroffen. Machen Sie sich diese und die damit verbundenen Erfolge immer wieder bewusst.
- ✔ Die Pflege und Betreuung Ihres Angehörigen in „fremde Hände“ zu übergeben, erfordert viel Vertrauen. Machen Sie sich bewusst, dass andere ihr Bestes geben, auch wenn Ihr eigener Anspruch höher ist.
- ✔ Wenn Ihnen alles zu viel wird, übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre psychische Gesundheit. Suchen Sie Beratungsstellen oder Gesprächskreise auf. Dort gelingt es oft, eine Herausforderung einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel heraus zu betrachten und mehr Klarheit zu erhalten.
- ✔ Sprechen Sie offen über Ihre Wünsche und holen Sie sich Unterstützung dazu. Machen Sie sich bewusst, dass Sie fast immer eine Wahl haben. Warten Sie nicht darauf, dass Ihnen von anderen Hilfe angeboten wird.
- ✔ Vermeiden Sie Schuldzuweisungen, auch wenn es nachvollziehbare Gründe gibt. Sie ändern unter Umständen nichts an der gegenwärtigen Situation und schwächen damit Ihre Selbstwirksamkeit.
- ✔ Wenn Sie unerwünschte oder zu viel Unterstützung erhalten, machen Sie deutlich, dass Sie zunächst Ihren eigenen Weg gehen möchten und gegebenenfalls auf das Angebot zurückkommen.
- ✔ Warten Sie nicht, bis jemand Sie anspricht oder vor Ihrer Haustüre steht und Ihnen seine Hilfe anbietet. Das geschieht nicht allzu häufig; deshalb ergreifen Sie die Initiative und gehen Sie den ersten Schritt.
- ✔ *„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an und handelt.“*  
*Dante Alighieri*

## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ **Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, für folgende Überlegungen:**
  - Welche Herausforderungen habe ich heute gemeistert?
  - Was ist mir gut gelungen und vor allem: was habe ich dazu beigetragen?
  - Welche Entscheidungen habe ich bisher getroffen, die sich im Nachgang als gut und richtig erwiesen haben?
- ✔ **Ergänzen Sie öfter mal folgende Sätze:**
  - Obwohl ich ...
  - Ich bin mir sicher, dass ich ...
  - Ich traue mir zu ...
  - Ich weiß, dass ich es schaffe, weil ...
  - Ich bin stolz auf ...

## 9.5 Beziehungen gestalten

Beziehungen zu haben und sich mit anderen Menschen auszutauschen, gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Das Gefühl dazugehören, Hilfe, Unterstützung, Anerkennung und Wertschätzung zu erfahren, stärkt Ihre Resilienz. Doch vielleicht haben Sie manchmal das Gefühl, vom gesellschaftlichen und sozialen Leben ausgeschlossen zu sein, dass Nachbar:innen und Freund:innen sich zurückgezogen haben? Dass Sie das Dach alleine tragen? Diese Wahrnehmung teilen viele Angehörige mit Ihnen. Bei näherer Betrachtung stellt sich jedoch meistens heraus, dass es mindestens eine Person im Verwandten-, Freundes- oder Bekanntenkreis gibt, zu der eine engere Beziehung besteht. Deshalb stimmen Sätze wie: „*Man ist ja ganz allein*“, „*Alle haben sich zurückgezogen*“ in der Regel nicht mit der Realität überein.

*„Einer allein kann kein Dach tragen.“*

*Afrikanisches Sprichwort*

„Du musst nicht alles glauben, was du denkst.“

Viktor Frankl

Diese Gedanken schwächen Ihre Zuversicht und sollten deshalb, sobald sie auftauchen, immer auf ihren „Wahrheitsgehalt“ hin überprüft werden.

Es geht nicht darum, wie viele Menschen sich in Ihrem Netzwerk befinden, sondern es kommt auf die Art der Beziehungen an. Auch wenn das soziale Netzwerk im Vergleich zu früher kleiner geworden ist, sollten die vorhandenen Beziehungen nicht nur aufrechterhalten, sondern auch gepflegt werden. Nicht immer ist es Desinteresse oder Gleichgültigkeit, warum andere Menschen sich zurückziehen oder nicht mehr spontan vorbeikommen. Manchmal sind Menschen einfach nur verunsichert und wissen nicht, wie sie Ihnen begegnen sollen. Die Erfahrung zeigt, dass Angehörige häufig auf großes Verständnis und Interesse stoßen, wenn sie selbst den ersten Schritt machen und auf Menschen in ihrem sozialen Umfeld zugehen. Vielleicht haben Sie auch schon lange versucht, die Probleme, die mit der Pflege Ihres Angehörigen einhergehen, im Alleingang zu meistern? So entsteht möglicherweise bei anderen Menschen der Eindruck, dass Sie alles im Griff haben und gar keine Unterstützung benötigen.

„Ich hatte in der Vergangenheit oft das Gefühl, dass ich ganz allein bin. Das machte mich richtig traurig. Früher hatten wir viele Freunde, mit denen wir auch viel unternommen haben. Als mir eines Abends die Decke auf den Kopf fiel, habe ich mich an meine Cousine Anni erinnert, mit der hatte ich früher guten Kontakt und die war immer so spontan. Die habe ich einfach mal angerufen und wir haben lange telefoniert. Jetzt treffen wir uns jede Woche einmal, manchmal gehen wir spazieren, manchmal trinken wir auch nur einen Kaffee zusammen. Das tut mir gut und ich weiß auch, dass ich sie im Notfall immer anrufen kann. Das ist einfach eine gute Erfahrung.“

Gerda E., Ehefrau (68 Jahre)

Sind Angehörige berufstätig, ist für Freund:innen und gemeinsame Aktivitäten oft keine Zeit mehr. Auch für die eigene Familie bleiben häufig nur noch wenige Momente am Tag, um das Nötigste zu besprechen.

Beziehungen brauchen jedoch Pflege und Aufmerksamkeit. Nicht selten geben vor allem pflegende Frauen in solchen Situationen ihre Berufstätigkeit gänzlich auf.

„Als es mit meiner Mutter immer anstrengender wurde und ich sie irgendwann gar nicht mehr alleine lassen konnte, habe ich meine Arbeitsstelle gekündigt. Ich hatte ja sowieso nur eine 450-Euro-Stelle. Finanziell fiel das gar nicht ins Gewicht. Aber dadurch hatte ich plötzlich auch gar keine Kontakte mehr, das fehlt mir heute am allermeisten, der Klatsch und Tratsch mit den Kolleginnen, einfach mal lachen können und über andere Dinge zu sprechen als über die Pflege.“

Gaby B., Tochter (52 Jahre)

Neben den finanziellen Einbußen belastet viele Angehörige nach dem Aufgeben der Berufstätigkeit vor allem der Kontaktverlust. Häufig wird unterschätzt, dass eine Arbeitsstelle immer auch ein Ort der sozialen Begegnung und des Austausches ist mit Kolleg:innen, mit Kund:innen etc., der dann nicht mehr gegeben ist. Dies betrifft insbesondere Frauen, die oft erst nach der Erziehungsphase wieder ins Berufsleben eingestiegen sind. Die berufliche Tätigkeit wird von vielen Angehörigen als „pflegefreier Raum“ wahrgenommen. Er dient unter Umständen auch dem „Abschalten“. Deshalb sollte eine solche Entscheidung vorher gut geprüft werden.

## Was wir daraus lernen können

### *Beziehungen gestalten und pflegen*

- ✔ Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise können ein soziales Netzwerk bereichern.
- ✔ Manchmal entstehen hier Freundschaften, die auch über die Pflegezeit hinaus Bestand haben.
- ✔ Gerade dann, wenn die Zeiten schwierig sind, halten Sie Ausschau nach Menschen, die Ihnen guttun, die Sie auf andere Gedanken bringen und Ihnen Kraft geben.
- ✔ Pflegen Sie Freundschaften wie einen Garten – auch Gärten gedeihen nur bei guter Pflege.
- ✔ Beziehungen leben von Gegenseitigkeit: Geben und Nehmen sollten im Gleichgewicht sein. Überfordern Sie Beziehung(en) nicht, indem die eigene Befindlichkeit dauerhaft im Vordergrund steht. Auch die anderen möchten „zu Wort“ kommen.
- ✔ Vergessen Sie über Ihren eigenen Sorgen nicht, dass auch andere Menschen kein problem- und sorgenfreies Leben führen.
- ✔ Gehen Sie freundschaftlich mit sich selbst um. Das heißt, gehen Sie so mit sich um, wie Sie es mit einem guten Freund bzw. einer guten Freundin tun würden.
- ✔ Das Aufgeben einer Berufstätigkeit zugunsten des zu Pflegenden sollte unbedingt auf Alternativen hin überprüft werden. Hier können Tagespflegen und Betreuungsdienste gegebenenfalls entlastend wirken. Sprechen Sie vorher mit anderen privaten oder professionellen Unterstützern und holen Sie sich deren Rat ein.

## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ Welche Menschen kommen Ihnen in den Sinn, die Sie gerne einmal (wieder) kontaktieren würden? Schreiben Sie den Namen dieser Personen auf. Schreiben Sie ihnen eine Karte oder rufen Sie sie einfach spontan an.
- ✔ Mit wem möchten Sie gerne etwas unternehmen? Notieren Sie die Namen der Personen, und was Sie gerne mit ihnen unternehmen möchten. Übernehmen Sie die Initiative und laden Sie die Person ein, um gemeinsam etwas Schönes zu erleben.
- ✔ Überlegen Sie sich konkrete Themen, über die Sie mit anderen gerne sprechen würden. Wofür haben Sie sich früher interessiert? Welche Fragen haben Sie an andere?
- ✔ Lenken Sie Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit beim nächsten Kontakt mit Freund:innen, Nachbar:innen, Bekannten etc. bewusst darauf, was die andere Person Ihnen erzählt.
- ✔ Wenn Ihnen beim nächsten Gespräch jemand aufmerksam zuhört, sagen Sie fürs „Zuhören“ einfach mal Danke.





## 9.6 Selbstregulierung

„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über deinen Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie sich in deinem Kopf ein Nest bauen.“

Chinesische Weisheit

Während für die Pflege und Betreuung des zu Pflegenden bestens gesorgt ist, haben Angehörige sich selbst oft regelrecht vergessen. Sie haben mitunter sogar verlernt, ihre eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Bedürfnisse

wahrzunehmen. Werden Angehörige gefragt, wie es ihnen geht, kommt häufig eine Antwort, die sich auf den zu Pflegenden bezieht: „... uns geht es gut, wojetzt der Pflegedienst zu uns kommt.“ Ähnlich verhält es sich bei Fragen zum eigenen Gesundheitszustand. Vielleicht haben auch Sie über Ihre eigenen Bedürfnisse, Befindlichkeiten und Wünsche schon lange nicht mehr nachgedacht und in sich hineingespürt? Ist auch Ihr eigenes Befinden vom Befinden des zu Pflegenden abhängig? Dann ist es Zeit, den Blick verstärkt auf Ihre Selbstregulierung zu lenken. Wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben, ist es wichtig, aktiv zu bleiben und Unterstützung zu suchen. Doch genauso wichtig ist es, sich regelmäßig eine „pflegefreie Zeit“ zu nehmen. Nur so kann die nötige Kraft wieder gesammelt werden, um sich selbst zu regulieren.

„Man wächst langsam in die Pflege hinein und ohne dass man es merkt, kommen immer mehr Aufgaben auf einen zu. Mich selbst habe ich da ganz hinten angestellt. Erst als ich ein Wehwehchen nach dem anderen bekam, hat mein Hausarzt mir eine Kur angeraten. Zuerst wollte ich nicht, weil mein Mann dann ja in die Kurzzeitpflege musste. Doch heute bin ich froh, dass ich es gemacht habe. Dort habe ich erst mal gemerkt, wie ausgelaugt ich war. Seitdem bin ich vernünftiger, weil ich weiß, dass ich auch für mich selber sorgen muss, wenn ich weiter durchhalten will. Ich besuche jetzt auch regelmäßig einen Kurs zur Entspannung bei uns in der Familienbildungsstätte und mein Mann geht zweimal in der Woche in die Tagespflege. So hat sich alles zum Guten gewendet und ich kann nur jedem raten, sich selbst wichtig zu nehmen und etwas für sich selbst zu tun.“

Doris M., Ehefrau (62 Jahre)

Eine gute Selbstregulierung kann eine gesunde Distanz zu negativen Gedanken und Gefühlen schaffen und verhindern, dass man von diesen überrollt wird. Stressreaktionen zeigen sich meist umfassend: Sie machen sich in den Gefühlen, Gedanken und auch körperlich bemerkbar.

Behalten Sie deshalb im Blick, dass Sie nicht nur Verantwortung für den zu Pflegenden tragen, sondern auch für Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit. Häufig spricht der Körper durch verschiedene Symptome aus, was die Seele eigentlich sagen möchte. Jeder Mensch hat andere Kraftquellen, die ihm guttun und aus denen er Energie schöpfen kann: Für manche ist es die körperliche Bewegung in der Natur, für andere sind es Gespräche mit Freund:innen oder kreative Beschäftigungen.

„Im Pflegekurs haben wir Atem- und Entspannungsübungen gelernt. Ich dachte ja zuerst, das wäre nichts für mich. Aber als ich es zu Hause zum ersten Mal ausprobiert habe, war ich erstaunt, das wirkt tatsächlich. Danach geht es mir wirklich besser, ich bin dann irgendwie ausgeglichener.“

Berthold F., Sohn (52 Jahre)

Sie selbst kennen sich am besten und wissen, was oder wer Ihnen guttut, was Ihnen Kraft gibt und Sie dabei unterstützt, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

## Was wir daraus lernen können

*Sich selbst regulieren und wieder ins Gleichgewicht kommen*

- ✔ Üben Sie sich in Selbstmitgefühl, das heißt, sorgen Sie vor allem in schwierigen Zeiten ganz besonders gut für sich. Gehen Sie liebevoll mit sich selbst um, wie Sie es mit den Ihnen anvertrauten Menschen tun oder tun würden. Versuchen Sie, sich Ihre Energien gut einzuteilen, und gestehen Sie sich regelmäßige Pausen zu.
- ✔ Sorgen Sie für Ihre Gesundheit: Dazu gehören zum Beispiel regelmäßige Arztbesuche ebenso wie Maßnahmen zur Vorbeugung von Krankheiten. Vergessen Sie nicht, dass auch eine gesunde, ausgewogene Ernährung unerlässlich für die Gesundheit ist.
- ✔ Belastungsgrenzen sind individuell und jeder Mensch verfügt über unterschiedliche Reservekapazitäten. Deshalb sind Vergleiche wie zum Beispiel: „*Andere schaffen es doch auch*“ nicht hilfreich, im Gegenteil: Sie schwächen Ihre Resilienz. Es geht nicht um die anderen, es geht um Sie! Ihre Kraft ist nicht unendlich.
- ✔ Nehmen Sie zur Entlastung gegebenenfalls auch therapeutische Hilfe in Anspruch. In vielen Orten gibt es Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen. Darüber hinaus erhalten Sie auch psychologische Unterstützung – sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt.
- ✔ Führen Sie zwischendurch immer mal wieder ein positives Selbstgespräch. Sprechen Sie dabei über Ihre Stärken und positiven Eigenschaften oder über das, was Ihnen heute gelungen ist.
- ✔ Haben Sie Respekt vor Ihrer eigenen Leistung und führen Sie sich diese immer wieder vor Augen.

## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ Schaffen Sie sich ganz bewusst einen im wahrsten Sinne des Wortes „pflegefreien Raum“. Überlegen Sie, in welchen Raum Sie sich zurückziehen können: zum Beispiel in die Küche, auf den Balkon oder ins Gästezimmer? Versuchen Sie, hier täglich für einige Minuten ganz bewusst die Gedanken an die Pflegesituation vor der Tür zu lassen.
- ✔ Stellen Sie sich einen Wecker, der Sie daran erinnert, den „pflegefreien Raum“ aufzusuchen und für eine kurze Zeitspanne achtsam mit sich selbst zu sein.
- ✔ Überlegen Sie, bei welchen Aktivitäten, in welchen Situationen oder in Gesellschaft welcher Lebewesen Sie sich wirklich gut erholen können. Wobei haben Sie hinterher mehr Energie als vorher? Notieren Sie sich die drei wichtigsten. Nehmen Sie sich vor, diese Aktivitäten bzw. Situationen oder Kontakte regelmäßig zu wiederholen und zu genießen.
- ✔ Nehmen Sie sich täglich ganz bewusst eine kleine „Verschnaufpause“, um in sich hineinzuhorchen, was Ihrem Körper, Ihrer Seele und Ihrem Geist gerade guttun würde. Führen Sie ein Ritual ein, zum Beispiel: Entspannungsübung, Ihr Lieblingslied hören, einen Kaffee trinken oder Ähnliches.
- ✔ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder verstärkt auf das, was Ihr Herz erfreut, zum Beispiel Freude an Blumen, Lieblingsmusik hören, Lesen eines Romans (mit Happy End), Gartenarbeit, Handarbeit, Rätseln etc.
- ✔ Legen Sie sich jeden Abend drei Cent-Stücke ans Bett und benennen Sie für jede Münze eine Sache, für die Sie am heutigen Tag dankbar sind.
- ✔ Stellen Sie sich vor: Jeden Morgen steht eine Flasche erfrischender Limonade auf dem Frühstückstisch und diese beinhaltet Ihre Tagesration an Energie. Überlegen Sie nun, wie viele Schlucke aus der Flasche Sie bis zum jetzigen Zeitpunkt selbst getrunken und wie viele Sie anderen angeboten haben. Wie viel Energie bleibt für heute noch übrig? Stellen Sie sicher, dass an jedem Tag genug Energie-Limonade für Sie übrig bleibt.

## 9.7 Zukunftsplanung

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus

Sie haben das Schiff namens „Pflege“ auf Kurs gehalten und sollten nun auch wieder einen Blick auf das „große Meer“ bzw. auf den Horizont werfen. Nicht alles, was man sich einmal für die Zukunft vorgestellt hat, lässt sich umsetzen. Manche Ziele müssen verändert oder ganz aufgegeben werden. Dafür lassen sich jedoch neue Ziele und Vorhaben finden, die sich im Einklang mit der Pflegebedürftigkeit realisieren lassen. Denn es ist wichtig, dass neben der Pflegeverantwortung auch Ihre eigenen Freuden, Hoffnungen und Ziele (wieder) Platz in Ihrem Leben finden. Auch wenn es oft anders scheint: Es bleiben in der Regel immer Möglichkeiten, Einfluss auf zukünftige Entwicklungen zu nehmen.

„Als unser Enkelsohn geboren wurde, war mein Mann ja schon sehr krank. Deshalb besuchte uns unser Sohn einmal im Monat für ein paar Stunden. Ich habe mir so gewünscht, dass ich mehr Zeit mit dem Kleinen verbringen kann. Kinder werden so schnell groß und ich hatte Sorge, dass ich als Oma zu wenig von ihm mitbekomme. Das habe ich dann mit meinen Kindern besprochen. Ich war erleichtert, als sie sofort verstanden haben, warum mir das wichtig ist. Jetzt fahre ich einmal im Monat für einen ganzen Tag zu meinem Enkel. In der Zeit wird mein Mann entweder von meiner Tochter oder einer Betreuungskraft betreut. Meine Schwiegertochter hat mir jetzt den Vorschlag gemacht, demnächst mit ihnen in Urlaub zu fahren. Da habe ich mich erkundigt und mein Mann könnte dann für eine Woche in die Kurzzeitpflege gehen. Das probieren wir jetzt erst mal für ein verlängertes Wochenende aus. Ich hoffe, dass es klappt.“

Mathilde, Ehefrau (69 Jahre)

Wenn Sie die vorgestellten Übungen zur Selbstregulierung durchgeführt haben, sind Ihnen vielleicht schon Gedanken hinsichtlich Ihrer eigenen Wünsche gekommen, die Sie realisieren möchten. Damit Sie der Erfüllung der Wünsche näherkommen, ist es wichtig, Ihre Vorhaben selbstbestimmt in die eigenen Hände zu nehmen. Planen Sie dazu Schritt für Schritt. Wie in

unserem Fallbeispiel kann schon das Erreichen kleiner Ziele das Selbstvertrauen stärken und zu weiteren Aktivitäten motivieren. Unabhängig davon, ob ein Ziel langfristig oder kurzfristig erreicht werden kann. Die Umsetzung beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Zur Zukunftsplanung gehört unter Umständen auch ein vorausschauendes Denken und Planen. Viele Angehörige schieben verständlicherweise den Gedanken an einen möglichen Umzug des Angehörigen in eine Pflegeeinrichtung gerne in weite Ferne. Doch hier zeigt sich, dass Angehörige, die sich beizeiten Gedanken über eine eventuelle spätere Versorgungsmöglichkeit machen, in der Regel besser auf das Kommende vorbereitet sind.

„Als ich meiner Mutter das Versprechen gegeben habe, dass Sie nie in ein Heim muss, da war sie noch relativ gesund. Damals war weder ihr noch mir klar, was das eines Tages bedeuten würde. Ich jongliere zwischen Berufstätigkeit, der Versorgung meiner eigenen Familie und der Pflege meiner Mutter hin und her. Vor ein paar Wochen habe ich mich gefragt, wie es wäre, wenn sie für einige Augenblicke wieder gesund und nicht demenzkrank wäre? Was würde sie sagen, wenn sie sehen und erleben würde, wie schwer das alles für mich ist? Ich weiß genau was sie sagen würde, nämlich: „Kind, mach dich nicht so fertig, sorg nur dafür, dass ich gut versorgt werde.“ Letzte Woche hatte ich einen Termin in einer Pflegeeinrichtung bei uns in der Nachbarschaft. Die Einrichtungsleitung hat sich sehr viel Zeit genommen, mir das Haus gezeigt und die Abläufe erklärt. Sie bieten viel an, gerade auch für Menschen mit Demenz. Natürlich ist es nicht das eigene Zuhause, aber wenn es gar nicht mehr geht, dann wüsste ich, dass meine Mutter sich dort wohlfühlen würde.“

Sonja, B., Tochter, 42 Jahre

Es geht nicht darum, dass Sie bereits einen festen Platz in einer Einrichtung buchen, sondern sich zunächst einmal über die unterschiedlichen Einrichtungsformen (z. B. Pflegeheim, Wohngemeinschaft, etc.) zu informieren. Sie können sich unverbindlich Einrichtungen anschauen und Informationen einholen. Es kann durchaus hilfreich sein, im Vorfeld zu wissen, welche Möglichkeit eventuell infrage kommt und welche nicht.

## Was wir daraus lernen können

### Zukunft aktiv gestalten

- ✔ Allein der Gedanke an ein Vorhaben kann Ihnen wieder Kraft und ein Gefühl von positiver Zukunftsaussicht geben.
- ✔ Wenn Sie eine konkrete Vorstellung davon entwickeln, was Sie sich wünschen, was Sie gerne anders hätten und warum Sie das wollen, dann werden Sie die Dinge auch in kleinen Schritten verändern können.
- ✔ Bei den meisten Vorhaben ist es sinnvoll, anderen davon zu erzählen und um Unterstützung bei der Umsetzung zu bitten.
- ✔ Setzen Sie sich machbare und lohnende Ziele. Nehmen Sie nicht das Große und Ganze in Augenschein, sondern eher kleine, erreichbare Ziele. Planen Sie daher besser nur einen Tagesausflug oder eine Wochenendreise statt einen zweiwöchigen Urlaub.
- ✔ Vor allen Wechselfällen des Lebens kann sich zwar niemand schützen, aber gedanklich vorbereitet zu sein, kann Ihnen das Gefühl von Beherrschbarkeit und Orientierung geben. So ist es durchaus hilfreich, sich zum Beispiel frühzeitig über eventuelle Hilfen zu informieren.



## Kleine Übungen für den Alltag

- ✔ Formulieren Sie Ihre Wünsche und Ziele ganz konkret: „Ich möchte ...“ statt: „Ich muss mehr für mich tun“ oder „Ich sollte öfter Freund:innen treffen“. Formulieren Sie besser konkret zum Beispiel: „Ich möchte öfter Inge treffen, weil ich mit ihr auf andere Gedanken komme, und das tut mir gut!“
- ✔ Schreiben Sie einen „Wunschzettel“ mit zwei bis drei Wünschen, die Ihnen spontan einfallen. Wünsche, die Sie sich in der kommenden Zeit erfüllen möchten. Bearbeiten Sie nun diesen Wunschzettel:
  - Formulieren Sie zu jedem Wunsch einzelne Schritte, die nötig sind, um ihn Wirklichkeit werden zu lassen.
  - **Beispiel: wieder mehr Kontakt zu Freund:innen haben.**
    - **Schritt 1:** Überlegen Sie: Warum ist es mir wichtig (vielleicht, um gemeinsam etwas zu unternehmen, wieder mal Spaß haben so wie früher)?
    - **Schritt 2:** Wann, wie und wo möchten Sie die Freund:innen treffen? Stellen Sie hierzu Überlegungen an.
    - **Schritt 3:** Wann sind die Umstände günstig? Planen Sie die Betreuung für Ihren Angehörigen während Ihrer Abwesenheit.
- ✔ Erkundigen Sie sich nach Ansprechpartner:innen von Beratungsstellen, Tages- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen, Betreuungsmöglichkeiten in Ihrem Ort – auch wenn Sie diese im Moment noch nicht benötigen.
- ✔ Wenn etwas nicht funktioniert, müssen Sie es nicht wiederholen. Wenn etwas hingegen zumindest ein wenig geholfen hat, können Sie mehr davon anwenden bzw. es weiter ausbauen.

## 10. Wie geht es weiter?

Beim Lesen dieser Broschüre werden Sie vielleicht erkannt haben, welche Fähigkeiten und Kompetenzen Sie bereits in der Vergangenheit entwickelt und an den Tag gelegt haben und welche Einstellungen dazu beigetragen haben, dass Sie die Pflege zu Hause leisten konnten.

Wenn Ihnen all dies bisher selbstverständlich erschien, so sollten Sie sich diese Fähigkeiten und Kompetenzen nun immer wieder verstärkt vor Augen führen. Schauen Sie auf all das, was Ihnen bereits gelungen ist. Darauf dürfen und können Sie stolz sein. Öffnen Sie regelmäßig Ihre innere Schatzkiste – dann werden Sie zunehmend in die Lage versetzt, immer wieder neue Möglichkeiten in ihr zu entdecken.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie trotz der schwierigen Aufgabe immer wieder ins Gleichgewicht kommen und die Kraft, die in Ihnen ist, wieder spüren können.

*„Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen:  
über die Höhen der Berge,  
die riesigen Wellen des Meeres,  
über die Länge der Flüsse,  
über die Weite des Ozeans  
und die Kreisbewegung der Sterne.  
An sich selbst aber gehen sie vorbei,  
ohne zu staunen.“*

*Augustinus*

Und denken Sie daran, dass Sie alle jene Aufgaben, vor die Sie gestellt werden, nicht alleine bewältigen müssen. Im Anhang dieses Heftes finden Sie daher einige wichtige Anlaufstellen, die Ihnen helfen können, den Weg ins Gleichgewicht zurückzufinden.



## Übersicht über verwendete Quellen

*Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012):* Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter, Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43, S. 45 (Fachheftreihe der BZgA [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung], Köln).

*Engel, S. (2008):* EduKation – Entlastung durch Förderung der Kommunikation, Fortbildungscurriculum.

*Fröhlich-Gildhoff, K; Rönau-Böse, M. (2014):* Resilienz. 3. Auflage, München: Ernst Reinhardt Verlag.

*Griebel, W.; Niesel, R.; Wustmann, C. (2019):* Bewältigung von Transitionen und Förderung von Resilienz: Mit Risiken und Veränderungen als Familie umgehen lernen. In: Mertens, G.; Böhm, W.; Frost, U.; Ladethin, V. (Hrsg.): Handbuch der Erziehungswissenschaft. Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh, S. 461–472.

*Gruhl, M. (2011):* Das Geheimnis starker Menschen. Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle. 4. Auflage, Stuttgart: Kreuz-Verlag.

*Gruhl, M. (2012):* Die Strategie der Stehaufmännchen. 4. Auflage, Stuttgart: Kreuz Verlag.

*Reivich, K. (2003):* The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York: Broadway Books.

*Statistisches Bundesamt (2020):* Pflegestatistik 2019. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung. Deutschlandergebnisse. Hrsg. vom Statistischen Bundesamt. Wiesbaden.

## Wichtige Adressen für pflegende Angehörige in NRW

Hier finden Sie noch eine Auswahl an weiterführenden Adressen, bei denen Sie Informationen erhalten können, die Ihnen als pflegende Angehörige in NRW weiterhelfen.

- **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe:**  
[www.pflegeselbsthilfe.de](http://www.pflegeselbsthilfe.de)
- **Pflegewegweiser NRW:**  
[www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)
- **Kurberatung für pflegende Angehörige:**  
[www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de](http://www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de)
- **Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen Westfalen:**  
[www.ehefamilieleben.de/beratungsstellen-und-geschaeftsstelle-der-efl/karte-nrw](http://www.ehefamilieleben.de/beratungsstellen-und-geschaeftsstelle-der-efl/karte-nrw)
- **Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen Rheinland:**  
[www.koeln.efl-beratung.de](http://www.koeln.efl-beratung.de)
- **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz NRW:**  
[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)
- **Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e. V.:**  
[www.alzheimer-nrw.de](http://www.alzheimer-nrw.de)
- **Wohnberatungsstellen in NRW:**  
[www.wohnberatungsstellen.de](http://www.wohnberatungsstellen.de)
- **Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige:**  
[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)
- **Interessenvertretung wir pflegen e. V.:**  
[www.wir-pflegen.nrw](http://www.wir-pflegen.nrw)

## Das sind wir

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW sind ein landesweites Netzwerk. Insgesamt arbeiten in Nordrhein-Westfalen zwölf Regionalbüros in unterschiedlicher Trägerschaft zusammen mit einer Fach- und Koordinierungsstelle.

## Das wollen wir erreichen

Das Ziel ist es, gemeinsam mit Unterstützenden vor Ort die Versorgungsstrukturen für Menschen mit Pflegebedarf und für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen zu verbessern.

## Das bieten wir an

Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation und Vernetzung von haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen.

Dabei konzentrieren wir uns insbesondere auf

- Angebote zur Unterstützung im Alltag (§ 45a SGB XI),
- Pflegeberatung,
- Schwerpunktthemen Demenz, Migration, Behinderung, pflegende Angehörige.

### Regionalbüro Niederrhein

Stadt Krefeld, Kreise Kleve, Viersen und Wesel

Hünxer Str. 380, 46537 Dinslaken  
Tel.: 02064 / 477 11 55

### Regionalbüro Düsseldorf

Städte Düsseldorf und Mönchengladbach, Kreis Mettmann und Rhein-Kreis Neuss

Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf  
Tel.: 0211/89 222 28

### Regionalbüro Aachen/Eifel

StädteRegion Aachen, Kreise Düren, Euskirchen und Heinsberg

Luisenstraße 35 (Luisenpassage)  
52477 Alsdorf  
Tel.: 02404/903 27 80

### Regionalbüro Köln und das südliche Rheinland

Städte Köln, Bonn und Leverkusen, Rhein-Sieg-Kreis und Rhein-Erft-Kreis

Auf der Kaiserbitz 3, 51147 Köln  
Tel.: 02203/358 95-10

### Regionalbüro Münster und das westliche Münsterland

Stadt Münster, Kreise Borken, Coesfeld und Steinfurt

Achtermannstr. 11, 48143 Münster  
Tel.: 0251/98 16 89-233 40

### Regionalbüro Münsterland

Stadt Hamm, Kreise Warendorf und Soest

Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen  
Tel.: 02382/94 09 97-10

### Regionalbüro Ostwestfalen-Lippe

Stadt Bielefeld, Kreise Paderborn, Herford, Minden-Lübbecke, Lippe, Höxter, und Gütersloh

Engelbert-Kaempfer-Str. 10, 33605 Bielefeld  
Tel.: 0521 / 921 64 56

### Regionalbüro Ruhr

Städte Bochum, Gelsenkirchen und Herne, Ennepe-Ruhr-Kreis und Kreis Recklinghausen

Westring 25, 44787 Bochum  
Tel.: 0234/79 63 15 13

### Regionalbüro Dortmund

Städte Dortmund und Hagen, Kreis Unna und Märkischer Kreis

Kleppingstraße 26, 44135 Dortmund  
Tel.: 0231/50 256 94

### Regionalbüro Südwestfalen

Kreise Siegen-Wittgenstein, Olpe und Hochsauerlandkreis

Eichertstraße 7, 57080 Siegen  
Tel.: 0271/234 17 81 49

### Regionalbüro Bergisches Land

Städte Remscheid, Wuppertal und Solingen, Oberbergischer Kreis, Rheinisch-Bergischer Kreis

Friedrichstr. 1–3, 42655 Solingen  
Tel.: 0212/233 65 52

### Regionalbüro Westliches Ruhrgebiet

Städte Bottrop, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen

Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg  
Tel.: 0203/298 20 16

Für die Zusammenarbeit vor Ort wenden Sie sich an eines der zwölf Regionalbüros. Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter:

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros)

## Impressum

### Herausgeber:

Fach- und Koordinierungsstelle der  
Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz  
*Eine gemeinsame Initiative zur Struktur-  
entwicklung der Landesregierung und der  
Träger der Pflegeversicherung Nordrhein-  
Westfalen.*

im: Kuratorium Deutsche Altershilfe  
KDA gGmbH, Regionalbüro Köln  
Gürzenichstraße 25 · 50667 Köln

Tel.: 030 / 221 82 98 27  
info@rb-apd.de  
www.alter-pflege-demenz-nrw.de

### © 2021

Verantwortlich für die Inhalte  
Annette Wernke · Regionalbüro Münsterland  
Mobil: 0172 / 514 24 21  
Tel.: 0 23 82 / 94 09 97 12  
a.wernke@rb-apd.de  
Wilhelmstraße 5 · 59227 Ahlen  
Tel.: 0 23 82 / 94 09 97 10  
Fax: 0 23 82 / 40 28

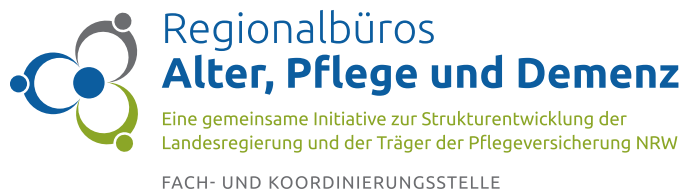
Kompetenzgruppe Pflegende Angehörige  
Weitere Informationen zur Kompetenzgruppe  
und deren Ansprechpartner:innen finden  
Sie unter:  
[www.alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/  
themen/pflegende-angehoerige/](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/themen/pflegende-angehoerige/)

Gestaltung: Fach- und Koordinierungsstelle  
der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz



## Informieren Sie sich weiter

Mehr Informationen zur gemeinsamen Initiative sowie den Kontakt zu den jeweiligen *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz* und zur *Fach- und Koordinierungsstelle* finden Sie unter **[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)**



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten  
Krankenversicherung