

Ich pflege. Auch mich.

Nur wer gut für sich
selbst sorgt, kann gut
für andere sorgen.



Ein Ratgeber für
pflegende Angehörige

Sie pflegen? Hier geht es um Sie!

Wir wollen Ihnen etwas mit auf den Weg geben

Wir freuen uns, dass dieses Heft zu Ihnen gelangt ist und dass Sie sich ein wenig Zeit dafür nehmen.

Wir – das sind Menschen aus Thüringen, die ein Familienmitglied oder einen anderen nahestehenden Menschen pflegen oder gepflegt haben. Wir haben Pflege zuhause unter unterschiedlichen Bedingungen erlebt oder sie gehört zu unserem Alltag und wir glauben, dass dringend etwas für pflegende Angehörige getan werden muss, aber auch, dass wir uns selbst und untereinander helfen müssen und können.

Pflege ist immer anders und hat trotzdem viele Gemeinsamkeiten. In diesem Heft soll es vor allem um eines gehen – um SIE.

Wir möchten mit Ihnen teilen, was uns in der Pflegesituation geholfen hat.

„Alles, was wir für uns selbst
tun, tun wir auch für andere,
und alles, was wir für andere tun,
tun wir auch für uns selbst.“

(Thich Nhat Hanh // vietnamesischer
buddhistischer Mönch und
Schriftsteller // 1926 – 2022)



Profis in eigener Sache

Wer wir sind

Wir sind keine Profis im Sinne von Ausbildung und Studium, aber wir sind trotzdem „Profis in eigener Sache“. Wir tragen nicht nur Verantwortung für den Pflegebedürftigen, sondern auch für uns selbst. Jeder für sich. Nur wenn wir physisch und psychisch halbwegs gesund bleiben und gut aufgestellt sind, können wir für unseren / unsere pflegebedürftigen Angehörigen oder Nahestehenden da sein und sie unterstützen. Um deren Gesundheit machen wir uns permanent Gedanken.

In der Sorge füreinander zeigt sich unsere Menschlichkeit.

Wir erbringen als Pflegende Tag für Tag eine große Leistung – schon allein deshalb, aber nicht nur deshalb, sollten wir uns auch um uns selbst kümmern. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und kleine Auszeiten vom Pflegealltag.

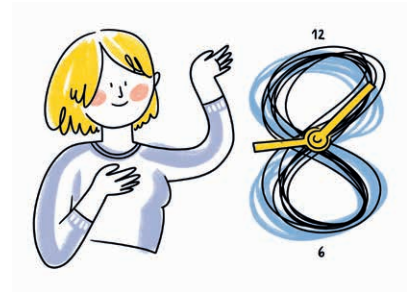
Dieses Heft ist nicht „fertig“ – Sie dürfen gern darin schreiben, malen und was immer Sie möchten.

Ihre Mitglieder von „*wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen* e. V.“

Inhalt

- S. 4 Wie sich Pflege auf Ihr Leben auswirkt
- S. 5 Verantwortungsvoll handeln und gesund bleiben
- S. 6 Achtsam sein und Kraftquellen finden
- S. 7 Was uns gut tut / Tipps
- S. 8 Täglich lernen und Unerwartetes bewältigen
- S. 9 Belastende Gedankengänge
- S. 10 Hilfe suchen und annehmen
- S. 12 Aufgaben verteilen und Beratung einfordern
- S. 14 Hilfe finden – im sozialen Netz
- S. 16 Geteiltes Leid ist halbes Leid
- S. 17 Unser Dank an pflegende Angehörige
- S. 18 Miteinander reden und sichtbar werden
- S. 19 Was mir Freude bereitet

Wie sich Pflege auf Ihr Leben auswirkt



Sebstreflexion trotz stressigem Alltag

Durch sehr unterschiedliche Situationen und aus unterschiedlichen Beweggründen wird man zum pflegenden Angehörigen. Gewünscht hat man sich dies meist nicht, aber das Leben stellt einen vor verschiedene Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Warum wer welche Pflegeaufgaben übernimmt, basiert aber letztlich auf Entscheidungen, für die es vielfältige Gründe geben kann. Diese mehr oder weniger bewussten Entscheidungen hätten auch anders ausfallen können.

Es ist wichtig, sich trotz des stressigen Alltags immer wieder mal zu fragen:

- » Entspricht MIR die Situation, wie sie ist?
Wie fühle ICH mich damit?
- » Kann ICH noch Tochter/Sohn oder Ehemann/
Ehefrau sein oder bin ich nur noch Pflegekraft?
- » Was mache ICH mit meiner Wut auf die Krankheit,
die auch MEIN Leben verändert, mit meiner
Verzweiflung und Hilflosigkeit?
- » Warum unterstützt MICH niemand?
- » Wer soll es sonst machen, wenn nicht ICH?
- » Wie hat sich alles entwickelt?
- » Was habe ICH gelernt, was ich vorher nicht konnte?
- » Welche positiven Momente erlebe ICH?
- » Haben sich meine Ansichten zum Leben verändert?

Bestandsaufnahme // Was Sie bewegt ...

Verantwortungsvoll handeln und gesund bleiben

Die richtige Balance finden

Obwohl die Zeit der Pflege im Leben oft eine schwierige und sehr anstrengende Zeit war, sagen viele, die Pflege geleistet haben, dass es auch eine erfüllende und bereichernde Zeit war. Letztendlich hat sie auch dabei geholfen, einen endgültigen Abschied zu verkraften.

Viele Angehörige nehmen sich selbst mit ihren Wünschen und Vorstellungen vom Leben stark zurück und gehen nicht sorgsam mit ihrer Gesundheit um, da sie der Überzeugung sind, dass es anders nicht geht. Gleichzeitig ist klar, dass die Sorge für andere die eigene körperliche und geistige Gesundheit voraussetzt.

Der pflegebedürftige Mensch möchte ganz sicher nicht schuld daran sein, dass es der Person, die sich kümmert und sorgt, schlecht geht.



Wer etwas für sich tut,
ist nicht egoistisch,
sondern handelt
verantwortungsvoll.

Achtsam sein und Kraftquellen finden

„In der Dauer liegt die Last ...“

Niemand erwartet von einem Auto, dass es monate- oder sogar jahrelang fährt, ohne zu tanken – aber pflegende Angehörige können dieses Wunder vollbringen? Das glauben sie zumindest oft selbst.

Eine kluge Frau hat mal über Pflege gesagt: „In der Dauer liegt die Last.“ Viele Anforderungen, die wir 4 oder 6 Wochen relativ gut leisten können, werden auf längere Sicht sehr kräftezehrend. Gerade deshalb ist es wichtig, immer wieder kurz innezuhalten und sich seiner Kraftquellen bewusst zu werden.



Wer Pflege neben der Berufstätigkeit leistet, sollte sich auch immer wieder fragen, ob der aktuell vereinbarte Arbeitsumfang leistbar ist und das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu Freistellungsmöglichkeiten bzw. befristeten Arbeitszeitreduzierungen suchen.

Bitte vergessen Sie nicht: Wenn es IHNEN gut geht, profitiert auch der Mensch, den Sie pflegen, davon.

Die meisten Menschen haben in ihrem Leben bereits andere Krisen und Belastungssituationen gemeistert. Bitte erinnern Sie sich daran zurück.

Was hat Ihnen damals geholfen?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Täglich lernen und Unerwartetes bewältigen

Lösungsstrategien entwickeln

Viele Menschen übernehmen Pflegeaufgaben, ohne dafür zu Beginn das fachliche Wissen zu besitzen. Nach und nach findet man sich in die Situation hinein und lernt Tag für Tag Neues, auch wenn einem das gar nicht als Lernprozess bewusst ist. Dies betrifft sowohl pflegfachliche Tätigkeiten, die man gezeigt bekommen hat, als auch den „Kampf“ mit der Bürokratie oder den Umgang mit einer z. B. an Demenz erkrankten Person.

Zur Bewältigung des Pflegealltags gehört aber auch zu lernen, wie man sich selbst stärken kann, denn schwierige Situationen wird es immer wieder geben. Vor allem Unerwartetes stellt für uns immer wieder ein großes Problem dar. Es kann sehr hilfreich sein, sich für bestimmte Situationen im Voraus Gedanken zu machen und Strategien zu entwickeln, um besser reagieren zu können.

Die Frage könnte lauten: „Wann fühle ich mich durch das Verhalten der zu pflegenden Person gestresst und was kann ich zur Veränderung der Situation tun?“ Ihre erste Reaktion kann sein: leise bis 10 zählen ... kurz das Zimmer verlassen, um tief ein- und auszuatmen. Später werden Sie dann in Ruhe nach Lösungen suchen. Informieren Sie sich zu Methoden der Stressbewältigung.



Welche Gedanken belasten Sie am meisten?



.....

.....

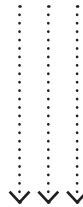
.....

.....

.....

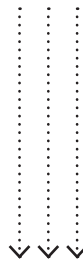
Belastende Gedankengänge

„Mein Angehöriger oder Nahestehender verändert sich, die Krankheit schreitet fort. Ich bin traurig und/oder voll Mitleid ...“



„Viele liebgewordene Gewohnheiten sind gemeinsam nicht mehr möglich. Die Wanderung, der Urlaub, das genüssliche Kaffeetrinken – manchmal weiß ich nicht mehr weiter ...“

„Ich kümmere mich und hetze durch den Tag und trotzdem ist es irgendwie immer zu wenig, was ich tue. Es müsste noch so viel mehr gemacht werden. Irgendetwas kommt immer zu kurz. Ständig habe ich ein schlechtes Gewissen. Der Tag könnte gern 2 x 24 Stunden haben ...“



„Ich bin wütend auf die Situation (und manchmal auch auf die pflegebedürftige Person), aber auch auf mein soziales Umfeld. Ich bin verzweifelt, weil ich ahne, wie sich alles weiter entwickeln wird ...“

Wenn Sie sich in den vorgenannten Gedankengängen wiedererkennen, holen Sie sich bitte dringend Hilfe. Außenstehende können oft nicht einschätzen, wie es Ihnen geht. Wir alle versuchen möglichst lange „den Schein zu wahren“.

Hilfe suchen und annehmen

Warum Hilfe so wichtig ist

Pflege ist physisch und psychisch sehr anstrengend. Bevor auch Ihre eigene Gesundheit langfristig Schaden nimmt, ist es Ihr gutes Recht und im Sinne des Menschen, für den Sie Sorge tragen, auch Ihre Pflicht, Hilfe zu suchen und anzunehmen. Sie haben schon so vieles gelernt, vertrauen Sie auf diese Ihre Fähigkeit.

Es kann hilfreich sein, einen „Merkzettel“ mit Ansprechpartnern und Telefonnummern gut sichtbar parat zu haben.

Nachstehend einige Hilfsangebote

Je nach Problemlage können Sie sich wenden an:

Alzheimer Gesellschaft Thüringen

www.alzheimer-thueringen.de

☎ 0361 60255744

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

☎ 0800 111 0111 oder 0800 111 0222

oder als Mail oder per Chat, wenn dies leichter fällt

Deutschlandweites Pflegetelefon für pflegende Angehörige

(Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 18:00 Uhr)

☎ 030 20179131

Psychosoziale Beratungsstellen

www.dajeb.de

Suche unter „Beratungsführer online“ – Beratung in ihrer Nähe (gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

Psychotherapeuten

Adressen und Telefonnummern über das Gesundheitsamt bzw. den sozialpsychiatrischen Dienst (SPDI) der Gemeinde oder über die Krankenkasse



Stationäre Reha-Maßnahme

Eine effektive Möglichkeit, die eigene Gesundheit wiederherzustellen, zu stärken und für die anstrengende Pflege neue Kräfte zu tanken, ist eine stationäre Reha-Maßnahme.

Im SGB V im §23 ist u. a. der Anspruch für pflegende Angehörige geregelt. Zu bestimmten Einrichtungen können Sie gemeinsam mit dem pflegebedürftigen Angehörigen reisen, wenn dies nötig ist und die Versorgung nicht über Kurzzeit- oder Verhinderungspflege gesichert werden kann. In Thüringen sind z. B. in Ziegenrück derartige Möglichkeiten vorhanden. Erster Ansprechpartner ist üblicherweise der Hausarzt. Der Antrag wird bei der Krankenkasse gestellt, die auch über Anbieter informieren kann.

Urlaub für Pflegende und ihre Angehörigen

In Thüringen gibt es auch die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Angehörigen eine Auszeit im Sinne eines Urlaubes zu machen. Das Ferienzentrum Oberhof der AWO Sano besitzt langjährige Erfahrung mit dem Urlaub für Pflegende und ihre Angehörigen.

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.awosano.de/thueringen-oberhof.html



Hilfe in der Nähe

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aufgaben verteilen und Beratung einfordern

Angebote finden und nutzen

Unser Ratschlag – holen Sie sich so viel Hilfe und Unterstützung, wie es nur geht und das nicht erst, wenn Sie am Ende Ihrer Kräfte sind.

Und – gewöhnen Sie denjenigen, der Ihre Pflege braucht, in kleinen Schritten daran, dass es mehrere Menschen gibt, die Aufgaben übernehmen. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass dies schwierig sein kann und oftmals ein längerer Prozess ist. Wenn Sie damit zu lange warten, besteht das Risiko, dass Zweit- und Drittpersonen rigoros abgelehnt werden.

Beratung bei der Pflegekasse

Die zuständige Pflegekasse ist zur Beratung und Information zu allen Leistungen verpflichtet. Fordern Sie diese Beratungsleistung gezielt ein.

Informieren bei der Verbraucherzentrale

Informationen über die verschiedenen Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten gibt es auch bei der Verbraucherzentrale, sowie auf deren Website unter der Rubrik „Alles für pflegende Angehörige“.

Informieren bei den Pflegestützpunkten

Wenn möglich nutzen Sie das Angebot eines Pflegestützpunktes. Leider gibt es davon in Thüringen viel zu wenige. Sie finden sie in: Jena, Nordhausen, Sondershausen, Meiningen, Weimar (Stand 10/2023).

Mitunter erfolgt die Beratung aber auch unter einem anderen Namen, z. B. in Gera (ServiceGEneRationen) oder über das Landratsamt bzw. die Stadtverwaltung über das Sozialamt.



Informieren über die regional vorhandenen Angebote

- » bei Pflegediensten
- » in Seniorenzentren
- » in Mehrgenerationenhäusern
- » in Familienzentren und bei AGATHE-Fachkräften
- » durch betriebliche Pflegelotsen

Informieren und lernen im Pflegekurs

Wenn möglich, besuchen Sie einen Pflegekurs, der von den Pflegekassen finanziert wird. Ob Sie direkt oder online teilnehmen, hängt von den Angeboten und Ihren Vorlieben bzw. Möglichkeiten ab, aber es ist gut investierte Zeit. Im „Pflegedschungel“ nicht die Orientierung zu verlieren, spart langfristig Zeit und Nerven.

Fazit

Leider muss man feststellen, dass die Versorgungs-, Entlastungs- und Unterstützungsangebote derzeit eher abnehmen, obwohl die Zahl der pflegebedürftigen Menschen steigt. Dieser Zustand wird vermutlich leider noch länger andauern. Auch deshalb sollte man nutzen, was an Angeboten vorhanden ist, um sich zu entlasten und zeitliche Freiräume zu verschaffen.

Hilfe finden – im sozialen Netz

Aktiv werden und gemeinsam handeln

In Bezug auf Kinder sagt man manchmal, zu ihrer Erziehung wäre „ein ganzes Dorf“ nötig. Wir denken, bei der Pflege ist es ähnlich. Diese riesige Aufgabe allein zu stemmen hat längerfristig wenig Aussicht auf Erfolg.

Menschen, die in private Pflege eingebunden sind, müssen oft feststellen, dass soziale Kontakte abnehmen. Einerseits hat man selbst keine Zeit für Freizeitaktivitäten, Sport und gemütliche Kaffee-Treffen. Andererseits ziehen sich Bekannte oder Verwandte zurück, weil sie nicht wissen, wie sie mit der Pflegebedürftigkeit umgehen sollen. Pflege ist aber eine Aufgabe für die gesamte Familie, die weit über die Kernfamilie hinaus gedacht werden muss – also auch für Bekannte und Nachbarschaft. Für all diese verändert sich etwas im bisherigen System, wie z. B. der zeitliche Rahmen oder die Möglichkeiten der Begegnung.

Jede Familie und ihr Umfeld besitzt eine große Menge an „Vorgeschichten“ ... Wer war der Lieblingsenkel? Welche Tochter/welcher Sohn wurde von den Eltern besonders unterstützt? Wem wurde von den Schwiegereltern immer wieder klar gemacht, dass Sohn oder Tochter doch eigentlich etwas Besseres verdient hätten? Wer soll mal das Haus bekommen? Welche jahrzehntealten Konflikte sind nie gelöst worden und treten gerade

jetzt mehr oder weniger direkt zutage? Familienleben ist oft nicht wie im Bilderbuch. Aber nun, angesichts anstehender häuslicher Pflege, ist es unumgänglich, gemeinsam zu handeln und wichtige Entscheidungen zu treffen: Wer übernimmt welche Aufgaben? Wer wohnt in der Nähe? Wer arbeitet Vollzeit oder Teilzeit? Wer hat Kinder im Haushalt und wie alt sind diese? Hier gilt es, behutsam miteinander das Gespräch zu suchen.

Nicht jede Entwicklung wird einem gefallen, aber gleichzeitig sollte die gegenseitige Unterstützung das Ziel sein. In den Familien gelingt das unterschiedlich. Wenn es bei Ihnen nicht gut gelingt, machen Sie sich keine Vorwürfe – auch damit sind Sie nicht allein.

Jeder sollte aber auch außerhalb der Familie nach Hilfe und Unterstützung Ausschau halten – Nachbarn, Freunde, ehemalige Arbeitskollegen, Menschen mit Zeit, weil sie im Ruhestand sind, Ehrenamtliche.

Es fällt uns allen oft schwer, um Hilfe zu bitten. Aber wer noch nicht selbst in Pflege eingebunden war, kann sich die Situation kaum vorstellen. Bereits kleine Unterstützungen können eine Erleichterung sein: etwas vom Einkauf mitbringen, Laub fegen, den pflegebedürftigen Menschen bei einem Spaziergang begleiten, ein Spiel spielen, mit ihm/ihr Musik hören oder etwas vorlesen, „Schlafwache“ halten und, und, und ...



Es ist kostbare Zeit, wenn man mal kurz für etwas nicht verantwortlich ist. Außerdem ergibt sich oft auch für einen selbst die Gelegenheit für ein Gespräch. Und auch wenn es auf den ersten Blick paradox klingt – Menschen, die für andere intensiv Sorge tragen, sind oft sehr einsam.

Ja, es fällt schwer, um Hilfe zu bitten. Aber man kann sich nicht darauf verlassen, dass einem wiederholt Hilfe angeboten wird. Man muss aktiv auf andere Menschen zugehen und deren Unterstützung „einfordern“.

Das, was wir dringend brauchen, sind sorgende Gemeinschaften. Pflege ist immer sehr privat und gleichzeitig wird immer deutlicher, dass sie eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist. Dies gilt nicht nur im großen Rahmen, sondern auch im direkten Umfeld.

Seit 2023 gibt es in Thüringen die Möglichkeit, Nachbarschaftshilfe zu vergüten. Informationen dazu erhalten Sie bei der Pflegekasse.

Sozialer Kontakt ist eine der wichtigsten menschlichen Ressourcen überhaupt.

Folgende Fragen können Sie zum Nachdenken anregen:



Wie ist die Beziehung zu Eltern/Schwiegereltern/Geschwistern/oder zu anderen nahen Verwandten?

Wer könnte was übernehmen?

Regelmäßig oder für eine bestimmte Zeit?

Wen kann ich im näheren Umfeld ansprechen?

Was würde mir eine „Pause“ ermöglichen?

Welche Aktivitäten können andere relativ leicht übernehmen?

Wen kann ich anrufen, wenn ich mich total überlastet fühle oder einfach mir mal etwas von der Seele reden muss?

Wer kann einspringen, wenn ich z. B. einen Infekt oder eine Grippe mit hohem Fieber habe?

Geteiltes Leid ist halbes Leid ...

Erfahrungen anderer können weiterhelfen

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“ ... besagt ein Sprichwort. Und auch wenn es nicht die Lösung aller Probleme ist – ein Gespräch mit anderen in vergleichbarer Situation macht manches leichter. Sie können hier z. B. Tipps und Hinweise bekommen, die ganz konkret weiterhelfen.

Für diese Form des Austausches gibt es Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise, welche oft im Anschluss an einen Pflegekurs entstehen oder gezielt für Angehörige organisiert werden.

Viele Menschen haben erst einmal Vorbehalte, wenn sie „Selbsthilfegruppe“ hören. Was dann aber konkret stattfindet, tut vielen Menschen gut: mit gleichermaßen Betroffenen zu sprechen, sich auszutauschen, auch über die oft tragisch-komischen Momente des Pflegealltags, in dem Wissen, die Gruppenmitglieder haben ähnliche Erfahrungen und können das verstehen.

Selbsthilfegruppen finden

Wo es derartige Gruppen gibt, kann man über die Landeskontaktstelle für Selbsthilfe mit Sitz in Jena erfahren:

www.selbsthilfe-thueringen.de oder
☎ 03641 9283829

Auch die Selbsthilfekontaktstellen der Landkreise oder Stadtverwaltungen können Auskunft geben. Oft gibt es dort Unterstützung, wenn man eine neue Gruppe bilden möchte. Mitunter übernehmen Menschen, die bereits gepflegt haben, die Leitung einer Gruppe – sie kennen die Probleme in der Pflegesituation und möchten mit der nun frei gewordenen Zeit anderen mit ihren Erfahrungen helfen.

Unser Verein „*wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V.*“ kann Sie bei der Bildung und dem Aufbau von Gesprächsgruppen unterstützen:

☎ 0163 2752233

Email: vorstand@th.wir-pflegen.net
wir-pflegen-thueringen.de

Das Pflegesystem benötigt viele Änderungen, aber die Diskussion dazu beginnt gerade erst.

Unser Dank an pflegende Angehörige

„Rückgrat des Pflegesystems“ und trotzdem oft übersehen

Der Verein „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V.“ setzt sich für die Menschen ein, die Tag für Tag Großartiges leisten, aber regelmäßig übersehen werden – pflegende Angehörige.

An dieser Stelle möchten wir allen Angehörigen, egal in welchem Alter und wie weit entfernt, Nahestehenden, Nachbarn, Freunden DANKE sagen für ihre Sorge und Zuwendung.

Pflegende Angehörige werden oft als „Rückgrat des Pflegesystems“ oder als „der größte Pflegedienst Deutschlands“ bezeichnet. Ohne sie würde das System in Deutschland nicht funktionieren, jedoch Wertschätzung und Unterstützung sind meist gering.

Pflege ist immer anders. Die Vielfalt der individuellen Situation von pflegeleistenden und pflegebedürftigen Menschen findet sich leider häufig in den Angeboten nicht wieder. Diese sind zu wenig und zu gering spezialisiert, was dazu führt, dass viele Unterstützungs- und Entlastungsleistungen nur in der Theorie existieren und selten vor Ort verfügbar sind.



Miteinander reden und sichtbar werden

Gemeinsam etwas verändern

Ein erster Schritt für Angehörige und Nahestehende – wir müssen über Pflege in der Häuslichkeit reden und sichtbar werden. Wir sind ganz und gar nicht allein, sondern sehr viele Menschen in Thüringen sind in Pflege eingebunden.

Viele alltägliche Probleme resultieren aus systemischen Fehlkonstruktionen – nicht aus individuellem Versagen. Nicht die Angehörigen und Nahestehenden leisten zu wenig, die Bedingungen stimmen nicht.

Bei anstehenden Diskussionen und Entwicklungen werden wir uns als Verein einbringen und immer wieder zu Wort melden, damit nicht nur für uns, sondern MIT uns Lösungen gefunden werden.

Aus diesem Grund und zur gegenseitigen Unterstützung haben wir in Thüringen 2020 den Verein „wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V.“ gegründet. Wir laden Sie gern ein, uns näher kennen zu lernen. Gemeinsam sind wir stärker.

Der Landesverein Thüringen ist Teil des Bundesverbandes *wir pflegen e. V.*. So gelingt es auch auf Bundesebene, uns in die Diskussion um die Neugestaltung der Pflege einzubringen und unsere Forderungen sichtbar zu machen.



**Nur wenn wir gemeinsam
aktiv werden, wird es
Änderungen in unserem
Sinne geben.**

Was gönne ich mir?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was tue ich regelmäßig für mich selbst?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was mir
Freude
bereitet

Was hilft mir am meisten?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann nehme ich mir Zeit für mich?



.....

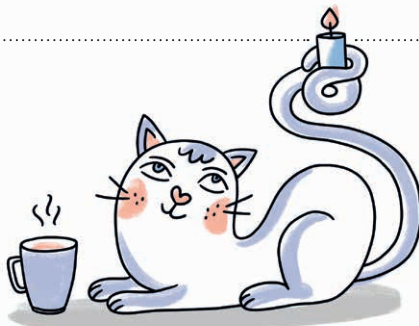
.....

.....

.....

.....

.....



Gern können Sie unsere Arbeit durch eine Mitgliedschaft oder eine Spende unterstützen:
www.wir-pflegen-thueringen.de



Spendenkonto

DE35 8205 1000 0163 1348 80
BIC HELADEF1WEM
Sparkasse Mittelthüringen

Dieses Material wurde in ehrenamtlicher Arbeit von pflegenden Angehörigen des Vereins „*wir pflegen – Interessenvertretung und Selbsthilfe pflegender Angehöriger in Thüringen e. V.*“ zusammengestellt.

Redaktion: Dr. Sigrun Fuchs / *wir pflegen Thüringen e. V.*
Gestaltung: Kerstin Brüning / Grafikdesign / Erfurt
Illustrationen: Rosa Linke / Illustration & Grafik / Weimar

Wir bedanken uns für die finanzielle Unterstützung durch die TK, die diese Broschüre ermöglicht hat.



wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe
pflegender Angehöriger
in Thüringen e.V.

