

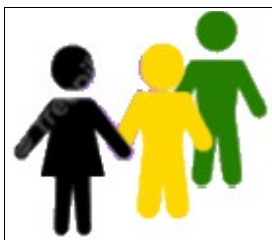
# Selbsthilfegruppe für Angehörige



„einfach gemeinsam e.V.“ möchte pflegende/betreuende Angehörige dabei unterstützen, ihren Alltag freundlicher und positiver zu gestalten. So wollen wir gemeinsam alltägliche Fragen der Betroffenen besprechen, wie z.B.:

- Wie gehe ich mit der Veränderung um?
- Wie kann ich den Betroffenen unterstützen, ohne ihn einzuschränken?
- Was kann ich tun, um meinen Alltag neu zu strukturieren?
- Wie kann ich von anderen unterstützt werden?
- Was kann ich tun, um eine Auszeit zu nehmen?

Durch einen aktiven Erfahrungsaustausch mit vergleichbarer Alltagsproblematik sollen alle Beteiligten profitieren. Die Gespräche in der Gruppe sowie der Gedankenaustausch bieten für viele Belange eine Lösung. Außerdem helfen wir auch bei der Erstellung von Anträgen und geben Tipps zu Hilfsmitteln/Pflegehilfsmitteln.



Das Gruppentreffen findet jeden 2. Dienstag im Monat von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr in unserem „Treff •“, Bensberger Str. 180 statt. Die Gruppe wird von Beate Block-Theißen und Doris Cramer begleitet.  
Kontakt: Beate Block-Theißen - Tel: 02202-2517568

Die Selbsthilfegruppe wurde aufgebaut mit dem Ziel, pflegende/betreuende Angehörige zu unterstützen, ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und somit den Alltag dieser Menschen etwas freundlicher und positiver zu gestalten. Hierbei geht es in erster Linie darum, Menschen, die tagtäglich ein ähnliches Schicksal erdulden, zusammenzubringen und den aktiven gegenseitigen Erfahrungsaustausch zu fördern. Wichtig hierbei ist die Kommunikation von Menschen, die sich aufgrund eigener Erfahrungen genau in die Situation der anderen Menschen versetzen können. Von einer solchen aktiven gegenseitigen Kommunikation profitieren letztendlich alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe.

Die Treffen finden einmal monatlich auf „neutralem Boden“ bei Kaffee und Kuchen statt. Die Teilnahme an einem solchen Treffen bewirkt aber noch etwas anderes: jedes Mitglied „entflieht“ für einige Stunden dem Alltag und kann etwas Ablenkung von den kräftezehrenden Alltagsaufgaben bekommen.

Mit welchen Problemen müssen sich pflegende/betreuende Angehörige unter anderem auseinandersetzen?

Wer kennt das nicht? Jahrelang lebte man glücklich und zufrieden an der Seite eines geliebten Menschen, vertraute sich gegenseitig und unternahm alles gemeinsam. Und von einem zum anderen Moment ändert sich plötzlich alles: Urplötzlich ist der geliebte Mensch - aus welchen Gründen auch immer - körperlich und/oder geistig eingeschränkt und auf ständige Hilfe und Unterstützung angewiesen und kann sein (gewohntes) Leben nicht mehr selbst gestalten.

Plötzlich wird man mit Problemen konfrontiert, über die man sich nie Gedanken gemacht hat bzw. machen musste. So kann es passieren, dass jede Stufe eine gewaltige Herausforderung, wenn nicht gar ein unüberwindbares Hindernis, darstellt.

Jeder pflegende Angehörige weiß, dass es in vielen Situationen nicht mehr um bewusstes Agieren, sondern um unbewusstes Reagieren zur Abwendung von Schaden geht, was nicht nur eine körperliche, sondern insbesondere auch eine enorme emotionale Belastung darstellt.

Aber, wo können Angehörige Informationen erhalten, in welcher Form sie unterstützt werden können - auch in finanzieller Hinsicht. Liest man die Angebote von Behörden und Institutionen, so sind dort zwar die wesentlichen Inhalte aufgeführt, aber die Texte von Behörden und sonstigen Institutionen sind größtenteils so juristisch verfasst (mit Verweis auf und Zitieren von Textstellen in verschiedenen Paragraphen unterschiedlicher Gesetzestexte), dass sich viele Angehörige schwer tun, aus dem Wust von Informationen die wesentlichen Inhalte herauszufiltern, zumal aus ständiger Sorge um den behinderten Menschen die eigene Konzentrationsfähigkeit durchaus beeinträchtigt sein kann.

Was bedeutet es für den pflegenden/betreuenden Angehörigen, sich auf die neue Situation einzustellen?

Welche finanziellen Konsequenzen hat die neue Situation und welche Auswirkungen hat das für das Alltagsleben?

Wie geht der Behinderte mit der neuen Situation um? Macht er das Beste aus der Situation und ist optimistisch, lässt er sich hängen oder wird er sogar depressiv?

Wie geht es dem Angehörigen dabei?

Die Betreuung eines behinderten Menschen bedeutet für den pflegenden/betreuenden Angehörigen nicht nur körperliche Belastung, sondern in erster Linie auch emotionale Belastung - die Hilflosigkeit, daneben zu stehen und nicht wirksam helfen zu können.

Wie kann man „Aufbauarbeit“ leisten und Optimismus ausstrahlen, wenn einem als pflegendem/betreuenden Angehörigen eigentlich selbst zum Heulen zumute ist?

Wie reagiert eigentlich das Umfeld, Familie, Freunde, Kollegen auf die geänderte Situation - dem behinderten aber auch dem pflegenden/betreuenden Menschen gegenüber?

Bietet jemand Hilfe an? Kann man - Behinderter und pflegender/betreuender Angehöriger - den eigenen Stolz beiseiteschieben und Hilfe annehmen?

Wie geht man damit um, plötzlich „angegafft“ zu werden, wenn man auf der Straße einen Rollstuhl schiebt, und offensichtlich gemieden wird (Bekannte wechseln unter Umständen aus Unsicherheit die Straßenseite, um nicht mit einem reden zu müssen und dabei von anderen gesehen zu werden)?

Ziehen sich behinderte Menschen und pflegende Angehörige zurück und nehmen nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teil? Solche Situationen können sowohl für den behinderten Menschen als auch für den pflegenden Angehörigen zur sozialen Isolation und zur Einsamkeit führen, was die grundlegenden Probleme noch verschlimmert.

Das Ziel der Selbsthilfegruppe ist, dass Menschen, die behinderte Angehörige betreuen/pflegen, die Problematik anderer Menschen in ähnlichen Situationen sehr gut nachvollziehen und sich gegenseitig wertvolle Tipps und Ratschläge geben können. Zum anderen bietet eine solche Gruppe die Gelegenheit, Probleme anzusprechen und aufgrund von Erfahrungen anderer gemeinsam mögliche Lösungsansätze zu finden.

