



LAND  
TIROL

# Wert-Schätze Pflege-Schätze

10 Wertschätze zur Selbstsorge  
für Angehörige, die pflegen,  
betreuen und Verantwortung  
übernehmen



# Inhalt:

- 4 Liebe Leserinnen und Leser!
- 6 Weil ich es mir wert bin.
- 8 Du darfst offen über die Zukunft sprechen.
- 10 Du darfst andere mit in die Verantwortung nehmen.
- 12 Du darfst professionelle Unterstützung holen und Aufgaben abgeben.
- 14 Du darfst mitteilen, wie es dir wirklich geht.
- 16 Du darfst dich wichtig nehmen und dir Gutes tun.
- 18 Du darfst für deine Gesundheit sorgen.
- 20 Du darfst negative und positive Gefühle haben.
- 22 Du darfst dir Hilfe für dich holen.
- 24 Du darfst das Thema Geld ansprechen.
- 26 Du darfst den Erwartungen nicht entsprechen.
- 28 Wo finde ich Rat und Unterstützung?
- 30 Zum Weiterlesen.



**Liebe  
Leserinnen  
und Leser!**

Manchmal kündigt es sich lange an, manchmal ist man plötzlich damit konfrontiert: ein Familienmitglied braucht nicht nur gelegentlich Hilfe, sondern ist dauerhaft auf Pflege angewiesen. Für viele Angehörige ist es dann selbstverständlich, dass sie diese Aufgabe übernehmen. Eine Pfl egetätigkeit bringt jedoch oft große körperliche und psychische Belastungen mit sich. Jeder Mensch braucht Auszeiten, Erholung und soziale Kontakte. Doch genau dies gönnen sich viele pflegende Angehörige nicht. Sie laufen Gefahr, sich zu überfordern, zu vereinsamen und selbst krank zu werden.

Wenn Sie Ihre oder Ihren Angehörigen pflegen, müssen Sie deshalb auch an sich denken. Der pflegebedürftigen Person hilft es nicht, wenn Sie unter der Last zusammenbrechen. Deswegen ist es wichtig, dass Sie sich regenerieren und Abstand gewinnen können.

Ich wünsche allen pflegenden Angehörigen viel Kraft für ihre herausfordernde, aber auch unermesslich wertvolle Aufgabe.

Ihre



**Gabriele Fischer**

Landesrätin für Frauen und Soziales


Wer einen Angehörigen pflegt und betreut, leistet täglich Enormes. Das Wohlbefinden des Angehörigen steht im Zentrum. Dabei kann es passieren, dass die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen. Nur wer gut für sich sorgt, kann gut für andere sorgen.

Auch wer „nur“ die Pflege organisiert oder den/die Angehörige/n regelmäßig besucht, kümmert sich und daraus können Belastungen erwachsen. Etwa, wenn sich die Persönlichkeit eines geliebten Menschen durch eine Demenzerkrankung stark verändert und sein/ihr Verhalten unverständlich wird. Für diejenigen, deren Leben sich rund um die Bedürfnisse einer pflege- oder betreuungsbedürftigen Person dreht, können die Belastungen sehr viel größer sein: gestörte Nachtruhe, wenig Zeit für sich, Einschränkung von Kontakten mit Menschen außerhalb der Familie.

Wenn die persönlichen Belastungsgrenzen überschritten werden, können körperliche Beschwerden auftreten, aber auch Müdigkeit, Gereiztheit und Ungeduld, vielleicht auch Wut. Im Zusammenhang mit Pflege und Betreuung von Angehörigen ist viel von Verantwortung und Pflichten die Rede, es gibt sehr viel „Muss“. Dem möchten wir einige „Dürfen“ gegenüberstellen.



**Weil ich  
es mir  
wert bin.**



**Du darfst  
offen über  
die Zukunft  
sprechen.**

**1.**

---




Das Alter ist unausweichlich – wie wir alt werden, können wir aber nicht voraussehen. Plötzlich eintretende Pflegebedürftigkeit stellt dann die Angehörigen vor große Entscheidungen. Alles scheint schnell gehen zu müssen.

Aber auch bei einer langsamen Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann es passieren, dass Aufgaben, die zunächst gerne übernommen wurden, weil sie nebenbei gut erledigt werden konnten, schleichend immer mehr werden. Angehörige finden sich in einer Situation wieder, die so eigentlich nicht gewollt war. Umso wichtiger ist es, das Thema Pflegebedürftigkeit in der Familie rechtzeitig anzusprechen, auch wenn es vielleicht unangenehm ist.

Wer kann sich welche Lösungen (nicht) vorstellen? Welche Angebote und Möglichkeiten gibt es? Wie können Kompromisse gefunden werden? Auch eine Patient\*innenverfügung sollte Thema sein, um im Ernstfall Entscheidungen im Sinne der/des Angehörigen treffen zu können.

Allzu oft passiert es, dass eine Person alleine für alles zuständig ist. Schauen Sie von Anfang an, dass Sie nicht in diese Rolle kommen. Suchen Sie sich eine Person aus der Familie oder aus dem Freundeskreis, die mit Ihnen gemeinsam nach Lösungen sucht. Nehmen Sie Kontakt mit den behandelnden Ärzt\*innen auf und fragen Sie nach, was zu tun ist.


Überlegen Sie, wer (Familie, Freund\*innen, Nachbar\*innen, ambulante Dienste) was übernehmen könnte (Einkaufen, Nachtwachen, Botengänge, Körperpflege...). Über die Krankenhaussozialarbeit und die (mobilen) Pflege- und Betreuungsorganisationen Ihrer Gemeinde können Sie sich informieren, welche Dienste Unterstützungen anbieten, z. B. Essen auf Rädern, Hauskrankenpflege, Besuchsdienste, aber auch Tageszentren oder betreutes Wohnen.

A close-up photograph of a wooden board game. In the foreground, a grey die with white pips is visible. To its left, a green pawn stands on a circular hole. The board is light-colored wood with several circular holes, some of which are filled with blue and red pieces. The background is slightly blurred, showing more of the board and pieces.

**Du darfst  
andere  
mit in die  
Verantwortung  
nehmen.**

**2.**

---



**Du darfst  
professionelle  
Unterstützung  
holen und  
Aufgaben  
abgeben.**

**3.**

---


Es ist kein Verrat, wenn Sie persönlich die Pflege nicht ganz oder nicht (mehr) übernehmen wollen oder können. Jeder Mensch hat seine persönlichen Belastungsgrenzen. Diese sollten nicht überschritten werden, weil andere es erwarten.

Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, den eigenen Vater im Intimbereich zu waschen. Vielleicht erlaubt es die räumliche Situation nicht, dass Sie Ihre/n Angehörige/n in Ihrem Haus aufnehmen können. Vielleicht ist die Persönlichkeitsveränderung, die mit der Demenzerkrankung einhergeht, für Sie nicht länger auszuhalten.

Es kann für alle Beteiligten besser sein, wenn Alternativen zur Pflege und Betreuung durch die Angehörigen gefunden werden. Vielleicht übersteigt auch das nahende Lebensende des Angehörigen Ihre Kräfte – in diesem Fall finden Sie Unterstützung bei der Hospizgemeinschaft.

Gerade, wenn die Pflegesituation länger andauert, ist es wichtig, Gefühle, Sorgen und Probleme mit anderen zu teilen. Angst, Trauer, Wut, Ekel, Kummer, Besorgnis, Hilflosigkeit, Ärger, Schuld – diese Gefühle können entstehen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freund\*innen darüber, wie es Ihnen geht, lassen Sie Dampf ab.


Holen Sie sich auch Unterstützung durch eine Angehörigengruppe. Oft fällt es leichter, mit Menschen offen zu sprechen, die in einer ähnlichen Situation sind. Lachen über manche Situationen tut gut und ist erlaubt. Über die Selbsthilfe können Sie Gruppen finden. Die Interessensgemeinschaft der pflegenden Angehörigen vertritt Ihre Anliegen in der Öffentlichkeit.

A photograph of two women sitting outdoors, possibly on a stone ledge, engaged in conversation. The woman on the left has blonde hair in a ponytail and is wearing a light-colored jacket and large hoop earrings. The woman on the right has long brown hair and is wearing a dark patterned top. The background is a bright, sunlit outdoor setting with a blurred background. A semi-transparent light blue rectangle is overlaid on the image, containing the text.

**Du darfst  
mitteilen,  
wie es dir  
wirklich geht.**

**4.**

---



**Du darfst  
dich wichtig  
nehmen und  
dir Gutes tun.**

**5.**

---




Belohnen Sie sich hin und wieder für die gute Arbeit, die Sie leisten. Sei es durch kurze Pausen, kleine Auszeiten, durch Sport und Bewegung, ein Hobby, durch Musikhören, Ihr Lieblingsessen oder regelmäßigen Mittags-schlaf.

Loben Sie sich für das, was gut läuft. Stellen auch Sie sich öfter einmal in den Mittelpunkt und erlauben Sie sich etwas. Verwöhnen Sie sich mit einem Bad, mit einem kleinen Geschenk, einem Theater- oder Kinobesuch...

Planen Sie Zeit für eine körperliche Aktivität ein, die Ihnen gut tut – dies ist ein legitimer Grund, um andere Personen mit Aufgaben zu betrauen. Versuchen Sie, auf Ihre persönliche Weise, Entspannung zu finden und diese in den Alltag zu integrieren – ein Spaziergang, kleine Entspannungsübungen zwischendurch, Meditation, eine Tasse Kaffee im Garten. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt darüber, wie Sie sich stärken können.

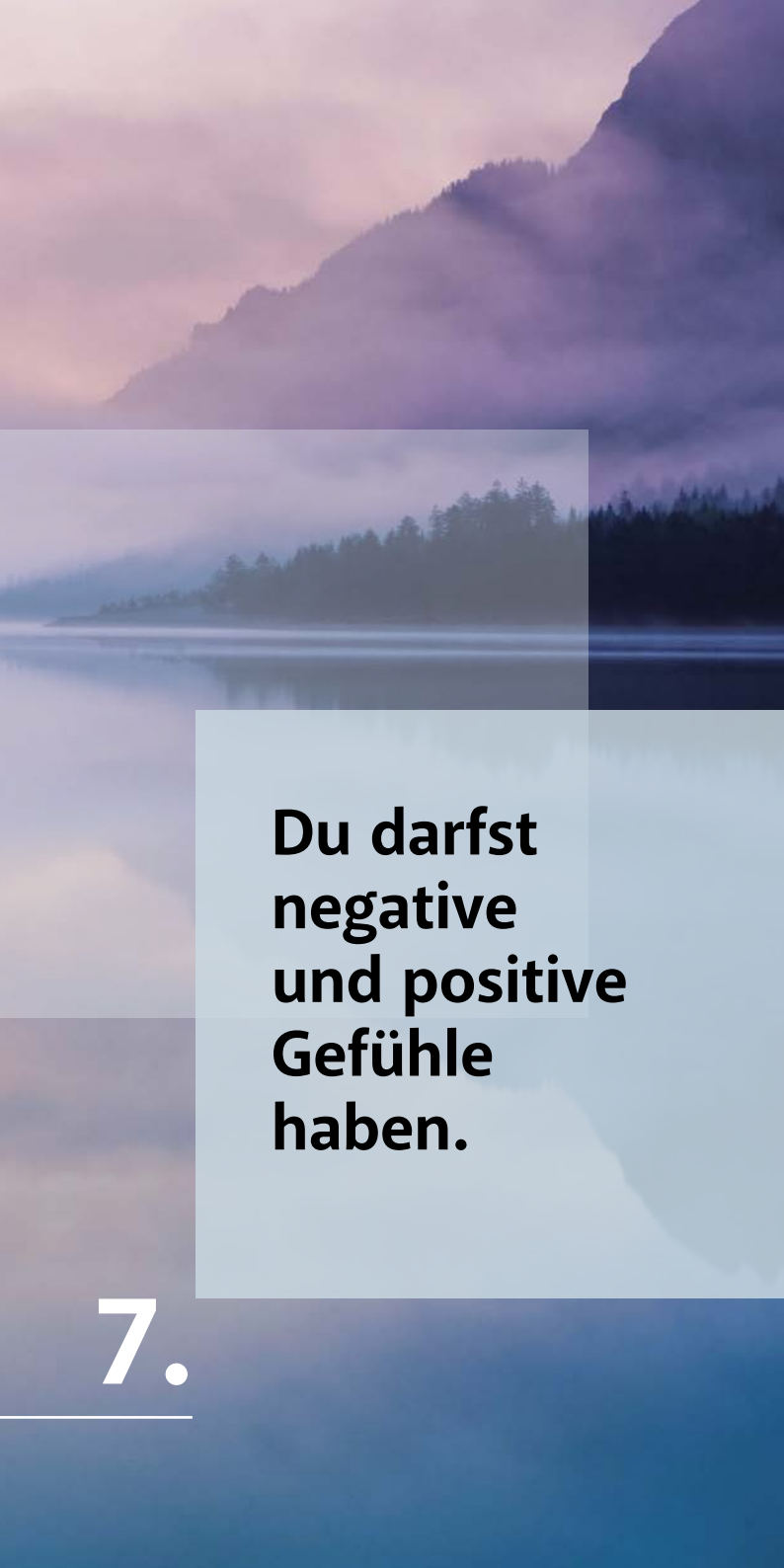
Nehmen Sie Ihre körperliche, aber auch Ihre psychische Befindlichkeit wichtig und nehmen Sie sich Zeit für Vorsorgeuntersuchungen oder eventuelle Therapien. Vielleicht kann Ihnen eine Kur gut tun. Für pflegende Angehörige gibt es auch spezielle Erholungsaufenthalte bei einigen Krankenkassen. Während dieser Zeit können Angehörige über die Kurzzeitpflege untergebracht werden.



**Du darfst  
für deine  
Gesundheit  
sorgen.**

**6.**

---



**Du darfst  
negative  
und positive  
Gefühle  
haben.**

**7.**

---

Pflege und Betreuung ist nicht nur Belastung, kann aber mitunter belastend sein. Es gibt Momente der Wärme, der Nähe, aber auch Momente zum Aus-der-Haut-Fahren, der Verzweiflung oder der völligen Erschöpfung.

Schnüren Sie Ihren persönlichen Notfallkoffer, der Ihnen hilft, mit Extremsituationen umzugehen und nicht die Beherrschung zu verlieren: Gewinnen Sie Abstand, indem Sie z. B. das Zimmer verlassen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Körperwahrnehmung. Sprechen Sie mit jemandem, z. B. am Pfllegetelefon oder bei der Service-Hotline. Schaffen Sie auch räumlichen Abstand. Klären Sie bereits im Vorfeld, wer im Fall des Falles kurzfristig einspringen kann.

Holen Sie rechtzeitig Unterstützung und Hilfe für sich persönlich, dies kann ein Kurs für pflegende Angehörige sein, wo Sie lernen können, demente Menschen besser zu verstehen oder auch pflegebedürftige Angehörige so zu heben, dass Sie keine Gesundheitsschäden erleiden.

Das Rote Kreuz oder der Sozialmedizinische Verein bieten z. B. solche Kurse an. Dies kann aber auch die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe sein, wo Sie ohne Scham offen sprechen können. Vielleicht ist es aber auch so, dass Sie seelisch so belastet sind, dass Gespräche in der Familie, im Freundeskreis oder in der Selbsthilfegruppe nicht mehr ausreichen. Scheuen Sie sich nicht, in diesem Fall Hilfe durch eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen.



**Du darfst  
dir Hilfe für  
dich holen.**

**8.**

---

A collage of Euro banknotes and coins. The background features various Euro banknotes in shades of blue, yellow, and orange, with the European Union flag (a circle of twelve gold stars on a blue field) visible. In the foreground, several Euro coins are scattered, including a 10 Euro coin (gold and silver) and a 20 Euro coin (gold and silver). The text "Du darfst das Thema Geld ansprechen." is overlaid in white on a semi-transparent dark blue rectangular background.

Du darfst  
das Thema  
Geld  
ansprechen.

9.

---



Auch wenn im Familienkreis nicht offen über Geld gesprochen wird, denken Sie an Ihre langfristige Existenzsicherung. Zunächst stellt sich die Frage, ob Ihr/e Angehörige/r überhaupt Pflegegeld bezieht. Falls nein, sollte dies unbedingt veranlasst werden. Fast alle Unterstützungen haben den Bezug des Pflegegeldes als Voraussetzung. So gibt es z. B. die Möglichkeit, Ersatzpflege zu finanzieren, wenn Sie verhindert sind bzw. in Urlaub fahren möchten.


Ab der Pflegestufe 3 können Sie kostenlos über die Pfl egetätigkeit in der Pensionsversicherung weiter versichert werden, auch zusätzlich zur eigenen Erwerbsarbeit, falls Sie z. B. die Arbeitszeit reduzieren. Falls Sie berufstätig sind, können Sie befristet Ihre Arbeitszeit reduzieren oder sich karenzieren lassen. Für diese Zeit erhalten Sie finanzielle Unterstützung. Auch über die Verwendung des Pflegegeldes sollte offen gesprochen werden. Das Pflegegeld sollte der Person zugutekommen, die der Pflege bedarf und auch jener, die diese leistet.

### **Rund ums Pflegegeld finden Sie hier weitere Informationen**

- [www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)
- [www.sozialversicherung.at](http://www.sozialversicherung.at)

Für andere da sein, sich um sie kümmern, das wird oft als selbstverständliche Aufgabe von Frauen gesehen. So sind es auch überwiegend Ehefrauen, Lebensgefährtinnen, Schwestern, Töchter und Schwiegertöchter, die die Pflege und Betreuung übernehmen und sich auch alleine verantwortlich fühlen. Pflege und Betreuung kann eine Bereicherung sein, wenn sie gerne übernommen wird und unter Bedingungen stattfindet, die das Wohlbefinden aller Beteiligten ermöglichen.

Wenn dies nicht (mehr) der Fall ist, kann es auch notwendig sein, „Nein“ zu sagen. Die Pflege zu Hause ist nicht immer die beste Lösung.



**Du darfst den  
Erwartungen  
nicht  
entsprechen.**

**10.**

---



**Wo finde ich  
Rat und  
Unterstützung?**

## **Bei Beratungsstellen**

In den Krankenhäusern bei der Krankenhaussozialarbeit, bei den mobilen Pflege- und Betreuungsorganisationen Ihrer Gemeinde bzw. bei sozialen Diensten, beim Sozialministeriumservice (24-Stundenbetreuung), bei spezialisierten Beratungsstellen, wie z. B. der Demenzberatung der Caritas oder beim Sozialministeriumservice: 05 9988 oder dem Team Bürgerinnen- und Bürgerservice des Sozialministeriums 01 71100 862286

## **Wenn es brennt und alles zu viel wird**

Telefonische Hilfe für pflegende Angehörige von dementen oder auch psychisch erkrankten alten Menschen. Hier erhalten Sie kostenlose Information, Auskunft und Hilfe: Service Hotline: 05050 488030 (24 Stunden besetzt)

## **Information der Tirol Kliniken „Demenz braucht Kompetenz“: [www.demenz.tirol-kliniken.at](http://www.demenz.tirol-kliniken.at)**

Informationen zu Demenz und zu weiteren Unterstützungsangeboten, alle mobilen Pflege- und Beratungsorganisationen und Heime finden Sie auch auf der Website der Koordinationsstelle Demenz: [demenzhilfe-tirol.at](http://demenzhilfe-tirol.at)

## **Und hier finden Sie eine Übersicht der mobilen Dienste und Tagespflegeeinrichtungen in Tirol**

[www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/soziales/mobiledienste](http://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/soziales/mobiledienste)

## **Weitere Informationen**

- [www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)
- [www.betreuungundpflege.at](http://www.betreuungundpflege.at)
- [www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)
- [www.selba.at](http://www.selba.at)
- [www.werhilftwie-tirol.at](http://www.werhilftwie-tirol.at)

# Zum Weiterlesen

## Allgemeines – Erfahrungsberichte

---

- **Danneberg, Bärbel** (2009): Alter Vogel, flieg! Tagebuch einer pflegenden Tochter.  
Wien: Promedia
- **Kazis, Cornelia & Ugolini, Bettina** (2010).  
Ich kann doch nicht immer für Dich da sein.  
München: Piper.
- **Biberti, Ilse** (2009). Hilfe, meine Eltern sind alt:  
Wie ich lernte, Vater und Mutter mit Humor und Respekt zu begleiten. München: Südwest.
- **Rosenberg, Martina** (2014): Mutter, wann stirbst du endlich? Wenn die Pflege der kranken Eltern zur Zerreißprobe wird. München: Blanvalet.
- **Wolff Claudia** (2006): Letzte Szenen mit Eltern.  
München: Piper

## Demenz

---

- **de Klerk-Rubin, Vicki** (2014): Mit dementen Menschen richtig umgehen – Validation für Angehörige.  
München: Ernst Reinhardt.
- **Reckewell, Doris & Jandt, Andrea** (2013): Bis ich unterm Himmel hänge - Eine Ermutigung für Angehörige von Menschen mit Demenz.  
München: Ernst Reinhardt.
- **Bell, Virginia; Troxel, David; Cox, Tonya & Hamnon, Robin** (2007): So bleiben Menschen mit Demenz aktiv. 147 Anregungen nach dem Best-Friend-Modell.  
München: Ernst Reinhardt.
- **Buijssen, Huub** (2016): Demenz und Alzheimer verstehen – mit Betroffenen leben. Ein praktischer Ratgeber.  
Weinheim: Beltz

## Depression

---

- **Hautzinger, Monika** (2006): Wenn Ältere schwermütig werden.  
Weinheim: Beltz.
- **Görlitz, Gudrun** (2018): Selbsthilfe bei Depression.  
Stuttgart: Klett Cotta.
- **Buijssen, Huub** (2011): Depression. Helfen und sich nicht verlieren: Ein Ratgeber für Freunde und Familie.  
Weinheim: Beltz

## Selbsthilfe

---

- **Drexler, Diana** (2012): Gelassen im Stress – Bausteine für ein achtsameres Leben.  
Stuttgart: Klett-Cotta
- **Heimes, Silke** (2015): Schreib es dir von der Seele – Kreatives Schreiben leicht gemacht.  
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

## Romane und Literarisches

---

- **Geiger, Arno** (2011): Der alte König in seinem Exil.  
München: Carl Hanser Verlag
- **Schwartz, Simone** (2010): Tante Ilse: Einfach aus dem Leben.  
München: btb.

## Impressum

Amt der Tiroler Landesregierung  
Abteilung Gesellschaft und Arbeit  
Meinhardstraße 16, 6020 Innsbruck  
Tel .: 0512/508 807804  
Text: Eva Fleischer  
Druck: Druckerei Sterndruck GmbH  
6. Auflage, 500 Stk, August 2021  
Layout: Prantner grafische Arbeiten

## **Kontakt**

---

**Amt der Tiroler Landesregierung**  
Abteilung Gesellschaft und Arbeit

Meinhardstraße 16  
6020 Innsbruck  
Tel.: +43 512 508 807804  
E-Mail: [ga.frauen@tirol.gv.at](mailto:ga.frauen@tirol.gv.at)  
[www.tirol.gv.at/frauen](http://www.tirol.gv.at/frauen)