

Nächster Expert\*innen-Chat der AWO Online-Pflegeberatung.

**Nächster Termin:** 26. April 2023

**In der Zeit:** 17:00 bis 18:00 Uhr

**Thema:** „Meine Batterien sind leer! Wie kann ich neue Energie auftanken?“

**Zum Inhalt:**

Mit der Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen zu Hause übernehmen pflegende An- oder Zugehörige oftmals eine schwere Aufgabe. Sie kostet viel körperliche und noch mehr seelische Kraft. Erkrankt ein nahestehender Mensch oder wird alt und pflegebedürftig, so ist es für viele Familienmitglieder und Bekannte sowie befreundete Personen selbstverständlich Hilfe und Unterstützung anzubieten.

Viele pflegende Angehörige unterschätzen zu Anfang leicht, wie anstrengend die Arbeit ist. Denn die Unterstützung für Andere kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, beginnend mit einer zeitweisen Unterstützung im Haushalt und/ oder beim Einkauf bis hin zu umfangreichen, zeitintensiven und regelmäßigen pflegerischen Versorgungsabläufen, Betreuungen und bürokratischen Aufträgen. Je weiter die Erkrankung der pflegebedürftigen Person fortschreitet, desto mehr Aufgaben sind zu bewältigen und das eigene Leben mit persönlichen Abläufen und Bedürfnissen kommt dadurch zu kurz.

Die eigene Überforderung wird oftmals zu spät erkannt. Als pflegende An- oder Zugehörige fragen Sie sich: Wie kann ich meinen Pflegealltag besser organisieren? Welche Anzeichen von Belastung gibt es? Wie kann ich mein eigenes „Ich“ stärken und mehr Kraft tanken? Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es?

Sie haben weitere Fragen? Unsere Expertin **Frau Jana Toppe** gibt Ihnen die Antworten!



**Zur Expertin:**

Dr. Jana Toppe ist Psychologin (M.Sc.), Systemische Therapeutin (DGSP) und Familientherapeutin. Sie leitet die psychologische Online-Beratung [pflegen-und-leben.de](https://pflegen-und-leben.de) seit dem 01.08.2022 und ist auch als Online-Beraterin bei [pflegen-und-leben.de](https://pflegen-und-leben.de) im Einsatz.

**Zum Expert\*innen-Chat:**

Ratsuchende Teilnehmende können dem [Gruppen-Chat](#) per Nickname ab 17 Uhr beitreten und am gemeinsamen Austausch teilnehmen.