

...unerwartet und plötzlich...

Oft ohne Vorwarnung oder schleichend ist der Mensch auf Pflege angewiesen.

Der gesamte Lebensinhalt des zu Pflegenden, der gesamten Familie und der pflegenden Person ändert sich abrupt oder zunehmend.

Einschränkungen durch Krankheiten und Körperbehinderungen kommen meist völlig unvorbereitet und betreffen jedes Alter.

Wir sind  
erfahrene Betroffene, Pflegende Angehörige, begleitende Freunde und motivierte Pflegeassistenten

Wir können

- Erlebnisse und Ereignisse verstehen,
- Zeitfresser im Pflegealltag erkennen
- neue Kraft für die tägliche Pflege auftanken helfen

...herausholen und aufatmen...

Die Langenauer Selbsthilfe-Gruppe Pflegende Angehörige ist ein Treff für jeden Pflegenden, Freunde und alle Interessierten.

Wir helfen mit dem Netzwerk der Langenauer Ambulanten Pflegekonferenz den Alltag zu entlasten.

Wir unterstützen Angehörige beim Verstehen von ärztlichen und pflegerischen Briefen, Fachbegriffen sowie unverständlichen schriftlichen Anträgen.

Wir hören zu, tauschen uns aus, und wechseln Perspektiven, um den Andern anders zu verstehen.

Wir treffen uns, um Rückmeldungen zu bekommen, suchen gemeinsame Zukunftslösungen, zeigen Balancen und Oasenzeiten auf und ermöglichen sie.

Organisation Conny Lorz

**Rufen Sie an: 07345 / 21164**

Termine auch auf [www.dazugelernt.de](http://www.dazugelernt.de)

# Pflegende Angehörige



Langenauer Selbsthilfe-Gruppe

**Jeden letzten Mittwoch  
im Monat 17:30 Uhr  
(auch in den Ferien)**

bei **Dazugelernt** Langenau  
Kuftenstraße 1, 89129 Langenau

## ...was es noch zu sagen gibt...

- Die Gruppe existiert seit Juli 2019 als Selbsthilfe-Gruppe in Langenau und Umgebung.
- Seit 2015 gibt es die monatliche **Oasenzzeit für Pflegende** im Mittendrin-BistroCafe der Christuskirche Langenau, Karlstraße 12.

An jedem letzten Mittwoch im Monat ab 14 Uhr findet dieses Treffen dort im Gemeindesaal statt.

Bei Kaffee/Tee, Kuchen/Gebäck ist der Austausch mit das Wichtigste.

- Wir wissen, wie wichtig für uns Pflegende die Außenkontakte sind.
- Wir erleben durch die Pflegesituation eigene soziale Isolation und Einsamkeit.
- Wir erfahren persönliche Verletzungen durch Gedankenlosigkeit, Rückzug und Verlust von Freundschaften.

## Viele sind in derselben Situation und entdecken....

- Zeit und Ruhe finden wir beim gemeinsamen Austausch.
- Herausforderungen stärken unser Zusammensein.
- Nachdenkenswertes zu hören und zu erfahren hilft, den tieferen Sinn im eigenen Erleben zu verstehen.
- Der Pflegende und der Gepflegte werden wieder als wertvoll erachtet und als individuelle Persönlichkeit anerkannt.



## Wir wollen öffentliches Bewusstsein schaffen für...

- die tägliche Pflegesituation mit den wechselnden Notlagen und kräftezehrenden Schwierigkeiten.
- die psychische Belastung bei wenig Schlaf und die Dauerpräsenz bei Tag und Nacht.
- die starke finanzielle Belastung.
- die fehlenden Plätze für Tages-, Nacht-, Kurzzeitpflege in unserer Region.
- diese Themen bei der Stadt und den kommunalpolitischen Verantwortlichen in Gremien und Ausschüssen.
- für persönliches Interesse und Begeisterung einer Ausbildung in der Pflege.
- individuelle Pflegealternativen mit stressfreien und familienfreundlichen Arbeitszeiten für Pflegefachpersonen, Praktikanten, Schüler und Assistenten.