

## **Neue Selbsthilfegruppe Pflegende Angehörige**

Angehörige pflegebedürftiger Menschen berichten immer wieder, dass die Pflege eines nahen Angehörigen zu Hause eine schwere Aufgabe ist. Sie kostet viel körperliche und noch mehr seelische Kraft.

Viele pflegende Angehörige unterschätzen zu Anfang leicht, wie anstrengend die Arbeit ist. Und je weiter die Erkrankung des Pflegebedürftigen fortschreitet, desto mehr Aufgaben sind zu bewältigen. Zeit wird immer knapper, das eigene Leben kommt zu kurz. Vielfach gestehen sich pflegende Angehörige erst sehr spät ein, dass sie überfordert sind. Manchmal erst dann, wenn sie von andauernder Erschöpfung selbst krank werden, sie an die Grenzen ihrer körperlichen und seelischen Kraft gebracht wurden.

Wie hat sich die stetige Belastung auf ihr Leben ausgewirkt, und welche Gedanken haben sie dabei beschäftigt? Ich habe ein schlechtes Gewissen? Mir wächst alles über den Kopf? Ich kann nicht mehr...? Alles Aussagen, die Angehörige von Pflegepatienten sicherlich schon einmal gedacht oder gesagt haben.

In Ihrem Alltag brauchen Sie viel Kraft und emotionale Stärke. Sich selbst zu stärken, einen Raum zum Zuhören zu finden, Raum und Zeit für ein persönliches Gespräch, für den Austausch mit Betroffenen: dafür steht die Selbsthilfe.

Der Start der neuen Selbsthilfegruppe SHG Pflegende Angehörige ist am Mittwoch, 25.10.2017, in der DRK Selbsthilfekontaktstelle Olpe des Mehrgenerationenhaus.

Infos unter Tel. 02761 2643 (Mobil 0151 19523941)

E-Mail: [shk@kv-olpe.drk.de](mailto:shk@kv-olpe.drk.de)