

# Bericht vom Austauschwochenende für pflegende Angehörige in Erkner

Bei der häuslichen Pflege sind die Angehörigen oft körperlich, emotional und psychisch großen Belastungen ausgesetzt. Die Pflege kann zeitaufwändig und anstrengend werden. Oft sind pflegende Angehörige mit der zu pflegenden Person allein. Ihnen fehlt es meist an Anerkennung, Information und Vernetzung. Dadurch steigt die Gefahr einer Überforderung.



Um einer Überlastung vorzubeugen, benötigen die pflegenden Angehörigen ab und zu eine kleine Auszeit. Deshalb hat unser Verband ein Austausch- und Regenerationswochenende Anfang August 2023 in Erkner durchgeführt. Unter der Bezeichnung „Zeit für mich“ konnten die Teilnehmer in interessanten Workshops ihr Wissen erweitern und sich fachlich über die Probleme bei der häuslichen Pflege austauschen. Natürlich sollten auch die körperliche Fitness und die Entspannung nicht zu kurz kommen. Deshalb fanden sowohl Bewegungsübungen im Wasser aber auch ohne Wasser statt. Nach der körperlichen Anstrengung folgte die progressive Muskelentspannung. In einem Kreativworkshop konnten die eigene Finger- und Konzentrationsfertigkeit unter Beweis gestellt werden.

Die Abende wurden zum intensiven Erfahrungsaustausch genutzt. Es gab so viel zu berichten, Tipps wurden ausgetauscht, Hilfestellungen gegeben und auch tröstende Worte für belastende Situationen gefunden. Das Treffen und der Austausch mit Gleichbetroffenen sind immer wieder schön. Hier können die Angehörigen neue Kraft schöpfen, um den Herausforderungen des schwierigen Pflegealltags weiterhin gewachsen zu sein.

Wir bedanken uns bei der BKK Bund für die finanzielle Unterstützung dieses Projektes.

Dieses Wochenende wird den pflegenden Angehörigen noch lange in Erinnerung bleiben.

Roswitha Stille