

Warum habe ich die Pflege übernommen?

Warum pflege ich? Was hat die Pflege in meinem Leben verändert? Vor welchen Herausforderungen stehe ich tagtäglich?

Sie haben die Pflege für Ihren Angehörigen übernommen. Es kann hilfreich sein für sich selbst zu klären, welches Ihre Beweggründe dafür sind und waren, und welche Einschränkungen und Herausforderungen mit dieser Entscheidung jetzt für Sie verbunden sind. Wir haben Fragen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen können, sich in Ruhe ein Bild von Ihrer Situation zu machen.

Was waren/ sind meine Beweggründe?

	damals	heute
Zuneigung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verantwortungs- und/oder Pflichtgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Familientradition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
der Wunsch, Schuldgefühle zu vermeiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etwas Sinnvolles tun zu wollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
um im Kontakt mit Menschen zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
religiöse/ ethische Gründe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
finanzielle Gründe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weil es erwartet wird	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weil es niemand anderen gibt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weil ich es versprochen habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pflege braucht Zeit

Pflege ist aufwändig. Nicht selten bringen Angehörige viele Stunden für die Versorgung auf. Habe ich genug Zeit dafür?

Wie viele Stunden bringe ich für die Pflege und Begleitung auf?

Wie viele Stunden bringe ich für andere Aktivitäten auf z.B. Beruf, Einkaufen, Haushalt, Familie?

Wie viel Zeit habe ich für mich selbst z.B. Hobbies, soziale Kontakte?

Warum habe ich die Pflege übernommen?

Worauf kann ich zurückgreifen?

Bin ich gesundheitlich fit oder habe ich gesundheitliche Einschränkungen, die der Angehörigen-Pflege Grenzen setzen? Welche Möglichkeiten habe ich tatsächlich?

Was hat sich in meinem Familienalltag durch die Pflegeaufgabe verändert?

Haben sich meine sozialen Kontakte verändert?

Auf welche Hobbies und andere Aktivitäten muss ich verzichten?

Wer oder was kann mich unterstützen?

Welche Aufgaben möchte ich beibehalten, welche möchte ich gerne abgeben?

Kenne ich Möglichkeiten, wo ich Unterstützung finde, wenn die Situation meine Kräfte überfordert?