



Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige

Dieser Folder setzt sich mit der Wichtigkeit der psychologischen Unterstützung für pflegende Angehörige auseinander. Ziel dabei ist, pflegenden Angehörige, die psychologische Unterstützung benötigen, aufzuzeigen, welche Möglichkeiten sie haben, um ihre Psyche zu entlasten.

Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige: Warum psychologische Unterstützung so wichtig ist und welche Ressourcen es gibt - Ein Überblick

Infos insbesondere für:

Pflegende Angehörige, die sich emotional oder psychisch überlastet fühlen und auf der Suche nach psychologischer Unterstützung sind

Wie kann psychologische Unterstützung pflegende Angehörige helfen?

Pflegende Angehörige übernehmen oft eine sehr wichtige und anspruchsvolle Rolle in der Betreuung von kranken oder älteren Familienmitgliedern oder Freunden.

Allerdings kann die Pflege von Angehörigen auch eine enorme Belastung sein, sowohl körperlich als auch emotional. Pflegende Angehörige können durch die körperliche Belastung an ihre Grenzen kommen und ihre eigene Gesundheit vernachlässigen. Eine unzureichende Unterstützung kann auch dazu führen, dass sie sich zunehmend isolieren und einsam fühlen.

Dies kann zu einer Reihe von psychischen und emotionalen Herausforderungen führen. Daher ist es wichtig, dass pflegende Angehörige eine angemessene Hilfe von außen erhalten. Daher ist es von Bedeutung, dass pflegende Angehörige sich nicht scheuen rechtzeitig Unterstützung zu suchen.

Unterstützung in Österreich:

Du bist nicht alleine!

In Österreich gibt es viele Stellen die eine breite Palette von Unterstützung, sowie psychische Beratung für pflegende Angehörige anbieten!

Angebote vom Sozialministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:

Angehörigengespräche

Die Angehörigengespräche sind ein **kostenloses österreichweites Angebot** für pflegende Angehörige, die durch ihre Pflegesituation emotional und psychisch belastet sind. Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, vertraulich mit einem Psychologen, Sozialarbeiter oder einer ähnlichen Fachkraft zu Hause, an einem anderen Ort, telefonisch oder online zu sprechen. Pflegende Angehörige haben Anspruch auf 5 Angehörigengespräche pro Jahr.

Hausbesuche

Der Hausbesuch findet von einer diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegeperson statt und ist **kostenlos für alle Bezieher:innen von Pflegegeld bzw. deren Angehörigen**. Hierbei wird die konkrete Pflegesituation erfasst und, wenn notwendig, wird man beraten und informiert. Die Schwerpunkte liegen auf praktischen Ratschlägen für die Pflege sowie auf detaillierten Informationen, oder auch Auskunft über das Angebot von sozialen Diensten und Kurzzeitpflege.

Mehr Infos dazu:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege/Betreuende-und-Pflegende-Angehoeerige.html>

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=331>

Angebote der Caritas:

(Variiert je nach Bundesland)

Die Caritas bietet **Psychosoziale Beratungen**, welche je nach Bundesland vor Ort, Telefonisch, Online, oder durch einen Videoanruf angeboten werden. Außerdem gibt es auch Gesprächsgruppen, welche man Online, aber auch vor Ort besuchen kann. Durch die Angehörigenakademie werden auch Vorträge, Seminare, Webinar und kostenlose Kursangebote zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos dazu:

<https://www.caritas-pflege.at/>

Arbeiterkammer

Die Arbeiterkammer hat die **wichtigste Auskunftsstelle jedes Bundeslandes** zusammengefasst. Diese können dann gezielt einen Überblick über die Unterstützungsangebote einzelner Bundesländer geben und je nach Situation an kompetente Stellen weiterverweisen und somit helfen.

Mehr Infos dazu:

<https://www.arbeiterkammer.at/pflegehotlines>

Rat auf Draht

Auch bei Rat auf Draht ist die **psychische Gesundheit von pflegenden Angehörigen** ein Thema. Rat auf Draht bietet rund um die Uhr telefonische Gespräche an. Die Nummer 147 kann man anonym und kostenlos jederzeit anrufen. Pflegende Angehörige können über die eigenen Gefühle und was sie belastet oder überfordert sprechen. Rat auf Draht hilft dabei eine gemeinsame Lösung zu finden.

Mehr Infos dazu:

[Pflegst du jemanden? - 147 Rat auf Draht](#)

Selbsthilfegruppen

Pflegende Angehörige haben die Möglichkeit, sich mit Personen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen und Herausforderungen teilen. Eine Selbsthilfegruppe bietet ihnen die **Gelegenheit sich gegenseitig zu unterstützen**, ihre Erfahrungen zu teilen und voneinander zu lernen. In einer Gruppe können pflegende Angehörige offen über ihre Gefühle und Herausforderungen sprechen. Selbsthilfe.at bietet eine unkomplizierte und schnelle Möglichkeit, solche Gruppen zu finden.

Mehr Infos dazu:

<https://www.selbsthilfe.at/go.asp>

Entlastung für die Seele- Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Auch das Lesen von Ratgebern kann bei psychischer Belastung eine hilfreiche Unterstützung sein. Pflegende Angehörige können sich mit dem Thema das sie beschäftigt auseinandersetzen und sich Wissen und Verständnis für ihre psychische Gesundheit aneignen. Der Ratgeber „Entlastung für die Seele- Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“ identifiziert psychische Herausforderungen, die aus dem Pflegealltag resultieren können, und bietet Lösungswege, um sich zu entlasten und zu regenerieren. Darüber hinaus ermutigt der Ratgeber die Leser, aktiv mit Schwierigkeiten umzugehen und externe Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mehr Infos dazu:

https://www.bagso.de/fileadmin/user_upload/bagso/06_Veroeffentlichungen/2021/BAGSO_Ratgeber_Entlastung_fuer_die_Seele.pdf

Psychotherapie

Eine allgemeine Psychotherapie kann pflegende Angehörige helfen, ihre psychische Gesundheit zu verbessern und Unterstützung bei Überforderungen, belastenden Situationen oder allgemeinen Erschöpfungszuständen zu erhalten. Einige Psychotherapeut:innen bieten auch insbesondere für pflegende Angehörige Hilfe und Unterstützungsangebote.

Wenn die Psychotherapie bei einem Vertragspartner der ÖGK erfolgt und alle Voraussetzungen vorliegen, übernimmt die ÖGK die vollständigen Kosten. Darüber hinaus gibt es auch Möglichkeiten von Kostenzuschüssen oder Sozialtarifen.