



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?

Für viele Menschen wird die Pflege und Betreuung eines nahestehenden Menschen einerseits als eine bereichernde und berührende Erfahrung wahrgenommen, andererseits aber auch als eine körperliche und emotionale Grenzerfahrung. Pflegende Angehörige geraten oft durch die körperliche und psychische Belastung an ihr Limit. Sie vernachlässigen zunehmend ihre eigene Gesundheit und kümmern sich ausschließlich um das Wohlbefinden des anderen und isolieren sich zunehmend.

Die Bereitschaft Hilfe zu suchen und anzunehmen ist daher ein wesentlicher Schritt um die eigene Gesundheit und in Folge auch die Gesundheit des pflegebedürftigen Menschen zu bewahren.

Unterstützung in Österreich:

Sie sind 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. Sie 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, die 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

Als Pflegende Angehörige haben Sie die Möglichkeit, sich mit Personen auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen und Herausforderungen teilen. In Selbsthilfegruppe haben Sie die **Gelegenheit der gegenseitigen Unterstützung und des persönlichen Erfahrungsaustauschs**. 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. Sie 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:innen, 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 Ihnen helfen, ihre psychische Gesundheit zu verbessern und Unterstützung bei Überforderungen, belastenden Situationen oder allgemeinen Erschöpfungszuständen zu erhalten. Einige Psychotherapeut:innen haben sich auch auf die Zielgruppe pflegende Angehörige spezialisiert und bieten themenspezifische Beratung und Entlastung.

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.