

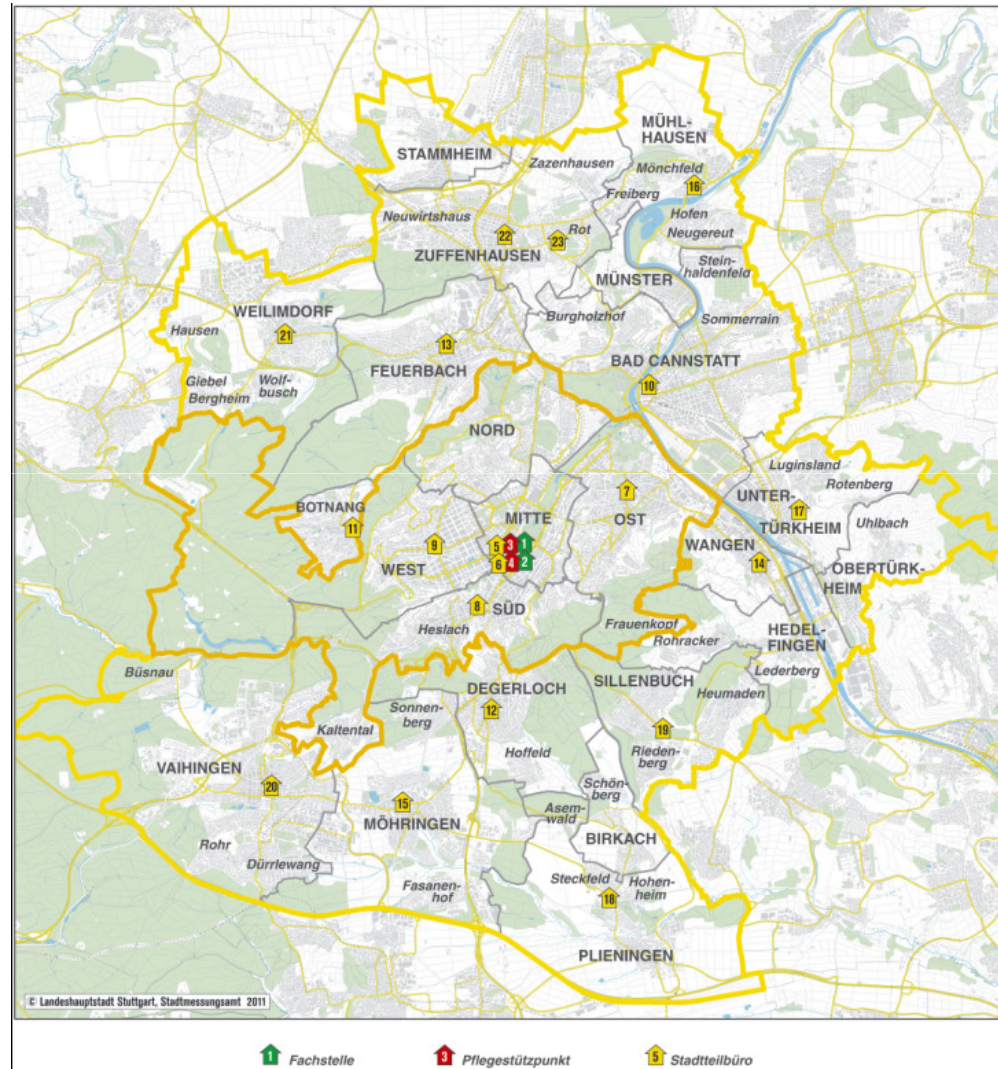


Zeit für Zuwendung

**Warum es sich lohnt, den
Bürgerservice Leben im
Alter zu kontaktieren**



Standorte des Bürgerservice Leben im Alter mit Pflegestützpunkten, Stadtteilbüros und Fachstellen





Seminar

- **Wo bekomme ich Hilfe und Beratung?**
- **Analyse der familiären und pflegerischen Situation**
- **Analyse der (eigenen) beruflichen Situation**
- **Körperliche und Psychische Symptome von Be-/Überlastung in der Pflege**
- **Zeitmanagement**
- **Wege aus der Überlastung**
- **Ausgabe von Checklisten**



Beratung beim Bürgerservice Leben im Alter/Stadtteilbüro oder Pflegestützpunkt

- **Klärung von Anspruchsvoraussetzungen bei der Pflegekasse**
- **Klärung weiterer Ansprüche**
- **Was sind Pflegestufen?**
- **Leistungen der Pflegekasse (Sach- und Geldleistungen)**



Pflege daheim oder Pflege im Heim?

- **Wie finde ich einen Pflegedienst?**
- **Wie finde ich ein Pflegeheim?**
- **Welche Alternativen/Ergänzungen gibt es?**
 - **Tagespflege – Verhinderungspflege – Kurzzeitpflege**
- **Was ist eigentlich mit einer Wohngemeinschaft?**
- **Wie komme ich an eine osteuropäische Pflegekraft?**



Was kann der Bürgerservice Leben im Alter/der Pflegestützpunkt für mich tun?

- bei Anträgen/Widersprüchen behilflich sein
- direkt bei einem Kostenträger oder Anbieter intervenieren
- alternative Anbieter suchen und vermitteln



Was kann der Bürgerservice Leben im Alter/der Pflegestützpunkt für mich tun?

... und das Wichtigste:

Immer wieder die persönliche Situation klären,
stimmt die Pflegesituation noch, will ich noch
tun, was ich tun muss, an welcher
Stellschraube lässt sich etwas verändern?



Symptome von Belastung

Checkliste (aus dem Seminar bei der LHS Stuttgart)

- **Ich fühle mich oft körperlich erschöpft**
- **Ich habe (manchmal) den Wunsch, aus meiner Situation auszubrechen**
- **Ich vermisse den Austausch mit anderen über meine Situation bzgl. Pflege: Beratung, Tipps und Unterstützung wären gut**
- **Ich fühle mich manchmal ausgenützt und verliere die Geduld**
- **Es fällt mir schwer, dem Pflegebedürftigen zu helfen (beim Waschen und Essen)**
- **Ich kann außerhalb der Pflegesituation nicht mehr abschalten**
- **Durch die Pflege werden meine Zukunftspläne stark verändert**
- **Aufgrund der Pflege gibt es Probleme mit anderen Familienangehörigen**
- **Ich kann mich nicht mehr von Herzen freuen**
- **Ich sollte mal ausspannen – weiß aber nicht, wie**
- **Ich fühle mich hin- und hergerissen: Pflege - Familie – Beruf – Freunde**
- **Ich habe zu wenig Zeit, um mich über Hilfemöglichkeiten zu informieren**
- **Meine Leistung in der Pflege wird nicht wahrgenommen/geschätzt**
- **Die finanzielle Situation hat sich seit der Pflege verschlechtert**
- **Das Schicksal des Pflegebedürftigen macht mich traurig, macht mir Angst**



Wege aus der Überlastung

Selbstfürsorge – Achtsamkeit (aus dem Seminar bei der LHS Stuttgart)

- **NEIN – ist ein vollständiger Satz...**
- **Wie pflege ich mich selbst?**
Körper – Seele – Geist
- **Was brauche ich in belastenden Situationen unbedingt?**
- **Kenne ich meine Signale – körperlich und seelisch – bei Überlastung?**
- **Habe ich mein persönliches Hilfenetzwerk?**
- **Habe ich Klarheit über meine Wünsche und Pläne?**
- **Gestalte ich Lebensabschnitte und ihre Übergänge bewusst?**



Wege aus der Überlastung

Selbstfürsorge – Achtsamkeit (aus dem Seminar bei der LHS Stuttgart)

- **Checkliste regelmäßig durchgehen**
- **Meine ganz persönlichen Wege bzw. Antworten finden**
- **Konkrete Schritte einleiten, die mir selbst nützen und flexibel verändert werden können**
- **Zeitmanagement bedarfsgerecht gestalten und ggf. abändern**
- **Alle Beteiligten aktiv und offen einbeziehen: Arbeitgeber, Familie, Freunde**
- **Auszeiten terminlich festlegen: Kurzzeit- und Verhinderungspflege**
- **Kur**
- **Psychotherapie, Selbsthilfegruppen**
- **Echte Pausen einlegen – Spaziergehen im Wald**
- **Nein sagen üben – Grenzen aufzeigen**
- **Ja sagen – aus vollem Herzen**
- **Unterstützung/Pflegedienste oder andere Hilfsangebote organisieren**



Und wenn meine Familie/die pflegebedürftige Person nicht in Stuttgart wohnt?

**Pflegestützpunkt in Ihrem Landratsamt /
Bei der Kreisverwaltung oder bei der Stadt**

Pflegestützpunkte beim Sozialamt Stuttgart

Frau Karle

Tel. 0711 216-59200

Frau Wißmann

Tel. 0711 216-59100



**Vielen Dank, dass Sie
mir zugehört haben!**