

Wie geht es mir als Angehörige Person?

Wie Kinder, Ehepartner oder andere Verwandte mit der Verantwortung umgehen können

Typische Belastungen

Körperliche Erschöpfung – lange Nächte, viel Verantwortung.

Seelische Belastung – Sorge, Unsicherheit, Schuldgefühle.

Soziale Isolation – Verein, Freundschaften, Alltag bleibt auf der Strecke.

Rollenkonflikte – plötzlich Angehörige und Pflegende zugleich.

Finanzielle Sorgen - weniger Freizeit, mögliche Einkommenseinbussen.

Wie Angehörige damit umgehen können

Unterstützung suchen:

- Spitex, Tagesstrukturen und Entlastungsdienste einbinden.
- Hilfe von Nachbarschaft, Vereinen und Kirchen annehmen – auch stundenweise.
- Aufgaben aufteilen (z. B. Geschwister, Cousins/Cousinen).

Austausch und Entlastung ermöglichen:

- Angehörigengruppen besuchen
- Beratung bei Fachstellen (Alzheimer Obwalden/Nidwalden und weitere Alzheimer Sektionen)
- Psychische Entlastung: Sich erlauben, Pausen zu nehmen – ohne schlechtes Gewissen.

Selbstfürsorge umsetzen

- „Selbstfürsorge lautet das Gebot“ – besonders in Zeiten grosser Belastung.
- Schon kleine Gesten helfen: sich bewusst schön anziehen, ein gemütliches Frühstück geniessen, sich etwas Kleines gönnen.
- Individuelle Rituale geben Kraft und helfen, sich selbst wieder wahrzunehmen.

Alltag gestalten:

- Klare Tagesstruktur mit Pausen.
- Emotionale und finanzielle Fragen (z. B. Vollmacht, Kostenhilfe) früh klären.
- Gemeinsame Spaziergänge oder kurze Freizeiten erleichtern die Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge.

Merksatz

Nur wer selbst Kraft schöpfen kann, bleibt langfristig in der Lage, fürsorglich zu bleiben.