

„Das Reden hat mir jetzt gut getan“

Eine Stütze für pflegende Angehörige sind die von Ehrenamtlichen geleiteten Caritas-Treffpunkte. Informationen über Entlastungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag werden geboten.

Oftmals können pflegende Angehörige ihre Gedanken und Sorgen ihrem Umfeld nicht mitteilen. Deshalb bietet die Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige einmal pro Monat an 24 Standorten in ganz Oberösterreich Treffpunkte an, die von qualifizierten Ehrenamtlichen, so wie Christine Dietmüller (72) aus Enns, geleitet werden. Hier können sich Menschen, die in ähnlichen Lebenssituationen sind, austauschen. Es gibt wertvolle Informationen über Entlastungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag. „Bei unseren Treffen steht die betreuende Person im Mittel-

punkt, weil es im Alltag immer umgekehrt ist: Es dreht sich alles um die zu Pflegenden“, erzählt Christine Dietmüller. Als Treffpunktleiterin hört sie zu und leitet das Gespräch. Dabei muss sie auch gut mit den vielen Schicksalen umgehen können. „Dieses Schicksal jemandem abzunehmen, das vermag niemand. Aber ich kann für einen anderen Menschen da sein — damit ist oft schon geholfen“, sagt Dietmüller.

Hemmschwelle überwinden

Anfangs gibt es oft eine Hemmschwelle: Manche pfle-

Wir > Ich

größer als

Eine VOLKSBLATT-Serie in Kooperation mit der Caritas Oberösterreich

gende Angehörige können nur zu den Treffpunkten kommen, wenn sie jemanden haben, der in dieser Zeit bei der pflegebedürftigen Person zu Hause bleibt. Außerdem fällt es vielen schwer, in der Gruppe über schwierige und belastende persönliche Situationen zu sprechen. „Doch die Tatsache, dass alles, was hier gesprochen wird, in der Gruppe bleibt, hilft. Die Verschwiegenheit ist uns sehr wichtig. Mit der Zeit erlebt jeder, dass es befreiend ist, sich die Sorgen und Nöte von der Seele zu reden. Das motiviert, wieder zum nächsten Treffpunkt zu kommen“, erklärt Dietmüller. Ihr ist es ein Anliegen in der Gruppe das Bewusstsein zu stärken, dass jeder das Recht auf sein Leben hat und das Recht, für sich etwas Gutes zu tun. „Schließlich geht es dem zu Pflegenden nur gut, wenn es auch den Pflegenden gut geht.“

Auf sich selbst achten

Für Christine Dietmüller sind die morgendlichen Spaziergänge mit ihrem Mann eine persönliche Kraftquelle. „Dass mich mein Mann bei meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten unterstützt, schätze ich sehr an ihm. Denn ohne seine Unterstützung, könnte ich dafür nicht so viel Zeit aufwenden.“ Neben den Caritas-Treffpunkten ist sie auch noch ehrenamtlich auf der Palliativstation in Steyr tätig.

Aus eigener Erfahrung

Dass sich die Ennserin freiwillig engagiert, hat viel mit ihrer Lebensgeschichte zu tun: Ihr ältestes Kind kam körperbehindert zur Welt: „Der hohe soziale Standard in Österreich und die Unterstützung von Organisationen und Einzelpersonen hat unserem Sohn schließlich ermöglicht, ein selbstständiges Leben zu führen. Deshalb ist es mir ein Bedürfnis, etwas zurückzugeben.“ Bei den Caritas-Treffpunkten ist es für die Ehrenamtliche am Schönsten, wenn sie sieht, dass die Menschen erleichtert nach Hause gehen. „Letztens sagte eine Teilnehmerin: ‚Ich sag's euch — das Reden hat mir jetzt so gut getan.‘ Oft ist es auch nur ein einfaches, aber herzliches ‚Danke!‘“

Unterstützung für pflegende Angehörige

Caritas-Treffpunkte für pflegende Angehörige, die von qualifizierten Ehrenamtlichen geleitet werden, gibt es an **24 Standorten in Oberösterreich**. Eine kostenlose psychosoziale Beratung bietet die Caritas in Linz, Rohrbach, Vöcklabruck, Grieskirchen und Steyr. **Erholungstage** für pflegende und betreuende Angehörige finden von 25.-29. Oktober 2017 in Windischgarsten statt.

Nähere Infos dazu sowie zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es unter www.pflegende-angehoerige.or.at oder 0676 / 8776 2440



Christine Dietmüller aus Enns leitet einen Treffpunkt, bei dem pflegende Angehörige sich austauschen können und Tipps für den Alltag bekommen.

Foto: Caritas



Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe. Verschwiegenheit ist oberstes Gebot bei den Treffen von pflegenden Angehörigen.

Foto: Iby

Die Caritas OÖ stellt im VOLKSBLATT einmal in der Woche Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement vor.