

Selbsthilfe für pflegende Angehörige in

Borken / Kreis Borken

Eine Auszeit
für mich





Der Aufbau einer Selbsthilfegruppe braucht Zeit ...



... besonders, wenn
die eigene Gesundheit im Vordergrund steht.

Schließlich bleibt den pflegenden Angehörigen nur wenig Zeit.

Wo bleibe ich?

- Wann habe ich
 - zuletzt an mich gedacht?
 - das was mir wichtig ist auch gemacht?
 - trotz Widerständen nach meinem Plan gelebt?
 - mir Unterstützung geholt – mit gutem Gewissen?
- Nur wenn ich selbst gesund bin,
kann ich für meine Angehörigen da sein!

Dies ist der Focus der Selbsthilfegruppe im Kreis Borken

Der Weg der Selbsthilfegruppe im Kreis Borken

geplant

- ▶ Treffen alle zwei Monate
- ▶ Unterschiedliche Orte fürs Wohlbefinden
- ▶ Anregung für Auszeiten, gute Momente, sich selbst

Resonanz

- ▶ November – 1 Interessierte– kein Anwesender - Salzgrotte
- ▶ Januar – 5 Interessierte– 3 Anwesende – Salzgrotte
- ▶ März – 3 Interessierte – 1 Anwesende – Lokal

Der Weg der Selbsthilfegruppe im Kreis Borken

Planung

- ▶ 9. Mai – Kapitelshaus – Naschen oder genießen
- ▶ Juli – Zentrum für chinesische Medizin
- ▶ September – Klangreise – Aromatherapie
- ▶ 5. November – Familienbildungsstätte – Selbsthypnose entspannt

Der Weg der Selbsthilfegruppe im Kreis Borken

Aufbau

Montag 18 – 19:30 Uhr oder Mittwoch 20 – 21:30 Uhr

Eine Stunde Austausch - eine halbe Stunde gegebenenfalls zum Thema

Unterstützung durch wir pflegen

Erfahrungsaustausch zu anderen Gruppen

Weiterleiten von Informationen zu den Terminen auf Facebook und Co.

Schreiben an die Presse

Emailadresse von wir pflegen NRW

Ansprechpartner auch zum Durchschauen der ersten Veröffentlichungen

Öffentlichkeitsarbeit

- ▶ Facebook
- ▶ Versuch in die Zeitung zu setzen (hat einmal geklappt)
- ▶ Kleine Plakate und Abreißzettel auslegen - in Apotheken, Arztpraxen, ...
- ▶ Stand auf dem monatlichen Krammarkt in Borken
- ▶ Leute ansprechen, wenn es passt

- ▶ Viele Gedanken machen

Was kann sich verändern?

Die Angehörigen bleiben länger bei Kräften und können für die Gepflegten da sein.

Nach der Pflege ist noch einiges vom eigenen Leben da

-
-
-

Menschen
Interessen

...

Bild vom Treffen in der Salzgrotte im Januar 2018



wir pflegen **NRW**



Zu mir

Maria Donner

- ▶ Betreuungskraft
- ▶ Familienpflegerin
- ▶ Ausbildungen/Qualifikationen und Erfahrungen in verschiedenen Bereichen

Private Erfahrungen

- ▶ 20 Jahre mit meinem Vater
- ▶ 3 Jahre mit meiner Mutter
- ▶ Großeltern wurden von meinen Eltern und der Tante gepflegt

- ▶ In erster Linie da sein, begleiten, und sorgen

