

... und auch in Ihrer Nähe



Freiwillige begleiten  
pflegende Angehörige



[www.netzwerk-pflegebegleitung.de](http://www.netzwerk-pflegebegleitung.de)

## INFORMATIONEN für Freiwillige

„Als Pflegebegleiter hab' ich viel z

### 10 Leitlinien der Pflegebegleitung

1. Die Leistung pflegender Angehöriger wertschätzen und anerkennen
2. Aufmerksam auf die Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle der Pflegenden achten
3. Sich bemühen, die konkreten Herausforderungen der Pflege zu Hause zu verstehen
4. Stärken pflegender Angehöriger wahrnehmen und sichtbar machen
5. Zuhören, da sein, informieren
6. Netzwerke knüpfen, damit gemeinsame Verantwortlichkeit und gegenseitige Unterstützung erfahrbar werden
7. Vertrauen wecken und auf die Pflegenden zugehen
8. Verschwiegen sein
9. Freiwillig und unentgeltlich tätig sein
10. Gut vorbereitet, fortgebildet und in einer Initiative verankert sein

u bieten:  
*Interesse, Wissen und Ideen!“*

*Freiwillige Pflegebegleitung –  
in einem bundesweiten Netzwerk ...*

Egal, wie alt man ist: Pflegebegleiterin oder Pflegebegleiter kann jeder Erwachsene werden. Damit aber der persönliche Einsatz für sich und andere zum Gewinn wird, müssen die folgenden Bedingungen erfüllt sein:

- eine Haltung, die dem Gegenüber keine Lösungen aufdrängt, sondern sie mit ihm gemeinsam entwickelt
- eine fundierte Vorbereitung in Kursen (mit Praxiserkundungen und Exkursionen)
- ein kontinuierliches Weiterlernen in der fachlich begleiteten Freiwilligeninitiative
- Freude an der Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit in einem entgeltfreien, zeitlich begrenzten freiwilligen Engagement

Freiwillige Pflegebegleitung hat sich zu einer Idee entwickelt, die bundesweit Fuß fasst. Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter sind

- Netzwerker in Sachen Pflege
- Begleiter für pflegende Angehörige
- Sprecher für eine Pflege „Mitten im Leben“.

Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter engagieren sich mit pflegenden Angehörigen gemeinsam für eine neue Nachbarschaftlichkeit, in der das umeinander Kümmern selbstverständlich ist. Die Landesnetzwerke sind über eine gemeinsame Bundesstelle beim Forschungsinstitut Geragogik erreichbar:

Alfred-Herrhausen-Straße 44 D 58455 Witten  
Telefon +49 (0) 2302.915 -2711 / -272 E-Mail [sekretariat@fogera.de](mailto:sekretariat@fogera.de)

## INFORMATIONEN für pflegende Angehörige



Gefördert von der Robert Bosch Stiftung

### „Pflegen – das betrifft mich nicht ...“

Natürlich wissen wir alle, dass jederzeit etwas passieren kann. Doch denken wollen wir lieber nicht daran. Bis es dann ganz plötzlich Wirklichkeit wird: Ein Mitglied der Familie braucht längerfristige Hilfe oder Pflege – und wir stehen in der Verantwortung.

In dieser Situation, auf die wir nicht vorbereitet sind, brauchen wir jemanden, mit dem wir reden und uns beraten können: eine Vertrauensperson, die uns dabei unterstützt, alle Möglichkeiten durchzuspielen und die notwendigen Schritte zu planen.

*Freiwillige Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter stehen zur Seite, wenn ein Angehöriger von heute auf morgen pflegebedürftig wird.*

### „Dass es so lange dauern würde, hätte ich nicht gedacht.“

Eine Pflege zu Hause dauert meist länger, als zunächst angenommen. Was als spontane Äußerung von Hilfsbereitschaft begann, wird da oft zu einer harten Belastungsprobe. Um sie zu „bestehen“, stellen sich immer wieder neue Fragen:

- Wie kann ich, wie kann meine Familie Pflege so gestalten, dass keiner zu kurz kommt?
- Wie lässt sich eine Entlastung finanzieren?
- Wie kann ich mich auf die Krankheit und die speziellen Bedürfnisse des Gepflegten einstellen?
- Wie Sorge ich dafür, dass ich Kontakt zum normalen Leben und zu meinen Freunden behalte?

*Freiwillige Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter bleiben auch über längere Strecken und in schwierigen Situationen persönliche Ansprechpartner.*

### „Gestern hätte ich alles hinschmeißen können – aber heute haben wir wieder gelacht!“

Die Pflege eines Menschen bedeutet nicht nur Stress – sie hält eine bunte Gefühlspalette bereit: Lachen, Weinen, Ärgern, Sorgen, Hoffen, Freuen, Trauern. Dabei ist die Beziehung zwischen „Gepflegtem“ und „Pflegerdem“ niemals konstant, sondern ständig in Bewegung. Sie ermöglicht so immer wieder Wandel und Wachstum. Wie die momentane Situation auch aussieht, sie wird sich wieder verändern. Denn Pflege ist ein Teil des Lebens – mit allen Facetten, die zum Leben dazugehören!

*Freiwillige Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter helfen, schwere Zeiten zu durchleben und immer auch das im Blick zu behalten, was schön ist und Freude macht.*

### „Ich kümmer’ mich nur noch um dich ...“

Andere um Rat oder Hilfe zu bitten, fällt oft schwer. Manchmal kommen wir gar nicht darauf, dass uns auch dieser Weg offen steht. Dabei sollte gerade das für jeden Pflegenden eine Selbstverständlichkeit sein. Denn bei aller Zuneigung: Die Pflege ist und bleibt eine anspruchsvolle Aufgabe, die den Menschen ganz fordert und keinen „Feierabend“ vorsieht. Wer seine eigenen Grenzen und Bedürfnisse nicht im Blick hat, sondern sich zum Durchhalten zwingt, hilft nicht der oder dem Pflegebedürftigen, sondern ruiniert die eigene Gesundheit. Entlastung und Abstand müssen sein und sollten organisiert werden, bevor es so weit kommt.

*Freiwillige Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter ermutigen zur Selbstsorge und eröffnen Möglichkeiten, ein eigenes Leben „neben der Pflege“ zu führen.*

### „Ich pflege gern – aber nicht allein!“

Wer Pflege zur Privatsache oder zu einer persönlichen Bewährungsprobe macht, kann leicht scheitern. Auf mehrere Schultern verteilt, lassen sich schwere Lasten leichter tragen und anspruchsvolle Aufgaben besser bewältigen. Es lohnt sich also immer, Möglichkeiten zur Unterstützung kennen zu lernen und nach Bedarf in Anspruch zu nehmen.

*Freiwillige Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter kennen sich mit den vorhandenen Organisationen und ihren Angeboten genau aus, geben ihr Wissen gerne weiter und unterstützen bei einer bedarfsorientierten Auswahl.*