

# Betreuende Angehörige

## So schützen Sie sich vor Überbelastung



### **Informieren Sie sich frühzeitig**

Wichtig ist, gleich nach der Diagnosestellung Informationen über den Verlauf der Demenzerkrankung einzuholen. Wer weiss, was während des Krankheitsverlaufs möglicherweise auf einen zukommt, kann sich darauf einstellen und vorbereiten. Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die auch im späteren Verlauf beratend zur Seite stehen, zum Beispiel von Alzheimer Schweiz oder der telefonische Beratungsservice von Home Instead (079 893 13 00).

### **Nehmen Sie Warnsignale ernst**

Fühlen Sie sich häufig müde und schwach, sind gereizt oder innerlich unruhig? Weisen Sie sich selbst die Schuld zu, wenn Sie es zum Beispiel nicht rechtzeitig zu Ihren Eltern schaffen? Greifen Sie häufiger zu Alkohol oder Medikamenten, um «abzuschalten»? Dies können erste Warnzeichen für eine seelische Erschöpfung sein. Auch gibt es körperliche Anzeichen für die Überlastung: Fällt es Ihnen schwer ein- oder durchzuschlafen? Leiden Sie unter ständigen Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen und haben sogar Magen-Darm-Beschwerden? Sind Sie häufig krank? Dann möchte Ihnen Ihr Körper etwas sagen.

### **Akzeptieren Sie Ihre Grenzen**

Entlasten Sie sich selbst. Denken Sie immer daran, dass Sie nur anderen helfen können, wenn es Ihnen selbst ebenfalls gut geht. Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit und scheuen sich nicht davor, nach Hilfe zu fragen. Auch Sie verdienen es, unterstützt zu werden – sie müssen deshalb keine Schuldgefühle haben, es zeugt von Grösse, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht.

### **Suchen Sie sich gezielt Hilfe**

Fragen Sie in Ihrem Familien- und Bekannten-Umfeld aktiv nach Hilfe. Diese sollte man jedoch nicht dem Zufall überlassen, sondern einen Wochenplan erstellen, in denen die Hilfen zuverlässig und wiederkehrend geplant sind. Dann haben Sie die Möglichkeit, die «Auszeiten» sinnvoll mit Aktivitäten zu planen, aus denen Sie Kraft schöpfen und die Freude und Spass machen.

Finden Sie keine ausreichende private Unterstützung, besteht die Möglichkeit, externe, professionelle Unterstützung zu suchen. Dies können auch nur wenige Stunden oder einzelne Tage pro Woche sein. Bei Home Instead lassen sich diese zum Beispiel auf Ihre Möglichkeiten und die Bedürfnisse der zu betreuenden Person anpassen.

