



Gemeinsam geht's einfach leichter!

Warum Hilfe annehmen so schwierig ist und wie es gelingen kann.

Hilfe zu holen, kostet vielen Menschen eine enorme Überwindung und geht nicht selten mit Scham- oder Schuldgefühle einher. „**Es geht schon!**“ **Bis es jedoch nicht mehr geht.** Viele betreuende und pflegende Angehörige sehen sich früher oder später damit konfrontiert, dass Hilfe von außen plötzlich doch nötig wird. Anfängliche Unsicherheiten, oder gar Misstrauen gegenüber externen Unterstützungsleistungen sind völlig normal.

Bevor die eigene Energie ausgeht, ist eine zusätzliche Stütze für alle Beteiligten eine enorme Erleichterung im Alltag – diese schenkt Zeit, Zeit, die man auch mal für sich braucht, denn zu viele **pflegende Angehörige sind langfristig überfordert** oder erkranken an Burnout!

Folgende Checkliste kann helfen, es Ihnen und Ihrem Umfeld so leicht wie möglich zu machen, fremde Unterstützung anzunehmen:

- ✓ Fragen Sie sich: „Welche Erwartungen habe ich an mich selbst und wo sind meine Hindernisse, Unterstützung in Anspruch zu nehmen?“. Kontrolle abzugeben fällt häufig schwer. **Es zeigt von Stärke, einsichtig zu sein, dass man nicht alles alleine schafft und aktiv um Hilfe bittet!**
- ✓ Seien Sie ehrlich und **schätzen Sie die Lage realistisch ein** – wo wird langfristig Hilfe nötig werden? Fragen Sie sich dabei: Wo kann ich mir Hilfe vorstellen, wo sind meine Grenzen? Eine frühe Planung bzw. unverbindliche Anfragen können bereits Unsicherheiten abschwächen und Vorbehalte auflösen. **Fragen Sie bei vertrauten Personen nach, wie es bei ihnen läuft.**
- ✓ Für die pflegebedürftige Person war es vermutlich vorher schon eine Überwindung, Betreuung und Pflege anzunehmen. Besprechen Sie Tabus oder Wünsche, aber auch welche Vorteile es für Sie beide bringen kann. Bedenken Sie: es geht um Ihre **Entlastung!**
- ✓ Sie entscheiden und müssen sich mit der Hilfe auch **wohlfühlen** können! Das fördert Vertrauen und eine langfristig gute Zusammenarbeit.
- ✓ **Hilfe und Unterstützung kann aber vielfältig aussehen.** Viele Personen können eine Stütze im Versorgungssystem sein – die Freundin, die bei Sorgen zuhört oder der Nachbar, der Arztfahrten übernimmt.

Die meisten Menschen freut es, wenn sie um Hilfe gebeten werden – es fördert eine soziale Gemeinschaft!