

Systemische Beratung – Was sie Ihnen als pflegendem Angehörigen bringt

- Anerkennung: Das hast du alles geschafft
- Kommunikations- und Denkfallen sowie Verhaltensweisen hinterfragen und ändern
- einer Sichtweise, die nur die Krankheit im Blick hat, entgegenwirken
- Rückschläge bewusstmachen
- die eigenen Stärken entdecken
- sich besser behaupten
- Unterstützung einfordern
- Pflegerolle und eigene Bedürfnisse trennen
- mehr Freiräume schaffen
- Kontakte wiederaufnehmen
- sich nach dem Ende der Pflege neu orientieren

Themen der Beratung

Familienkultur: Die Atmosphäre in der jeweiligen Familie prägt auch die Gefühle und Handlungen Ihres Schützlings. Hier unterstützt u.a. die systemische Strukturaufstellung, um z.B. Verhaltensmuster zu erkennen.

Entlastungsstrategien: Wo liegen die Grenzen der Belastbarkeit? Wie baue ich Wissen über die Krankheit auf, aber auch über die Beziehungen aller Betroffenen?

Selbstfürsorge fördern: Das Augenmerk auf die Bedürfnisse des pflegenden Angehörigen richten. Umgang mit Selbstüberforderung, Überfürsorglichkeit und Schuldgefühlen – zum Beispiel vor oder nach einer Heimübersiedlung.

Eigene Lösungen finden – anstatt von jemand anderem Antworten angeboten zu bekommen.