

### ■ Ein Treffpunkt für pflegende Angehörige:

- Erfahrungen austauschen können
- Tipps und Beratung durch Fachkräfte
- In angenehmer Atmosphäre abschalten
- Kaffee und Kuchen genießen
- Zeit und Ort nur für Sie

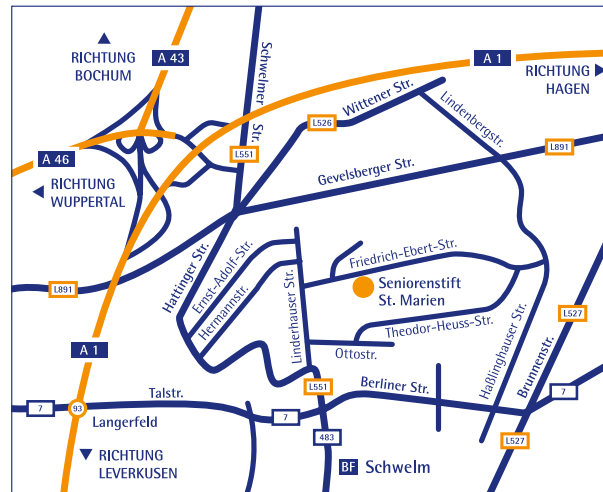
Herzlich willkommen im Café Auszeit!  
Jeden 1. Freitag im Monat | 14.30 – 16.00 Uhr  
Begegnungsstätte im Seniorenstift St. Marien  
in Schwelm

Für diese Zeit kann die Betreuung Ihres pflege-  
bedürftigen Angehörigen in unserer Tagespflege  
in Anspruch genommen werden.

### ■ Ansprechpartner

**Bettina Spitz**  
Einrichtungsleiterin  
Fon 02336 804-0  
b.spitz@contilia.de

**Dirk Heiske**  
Fachkraft Betreuung  
Fon 02336 804-0  
d.heiske@contilia.de



Zeit und Ort  
für Sie

06.2016

## Weg.Weiser

Als Pforte Westfalens wird Schwelm oft bezeichnet, da die Stadtgrenzen im Westen und im Süden auch die Grenze zwischen Westfalen und dem Rheinland markieren. Eine gute Verkehrsanbindung an die A 1, A 43 und A 46 sowie eine Buslinie direkt zur Einrichtung sind gegeben.

## Café Auszeit

Pflegende Angehörige  
und ihr Raum für Entlastung



## Wo ich nicht alleine bin

Rund zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden zu Hause von Angehörigen versorgt. Pflegende Angehörige werden deshalb oft als „der größte Pflegedienst Deutschlands“ bezeichnet.

Die Anerkennung und der Dank, die ihnen zustehen, sind nicht zu ermessen. Und dennoch fühlen sich pflegende Angehörige oftmals alleingelassen – allein mit tief greifenden Lebensumstellungen, mit schwierigen Entscheidungen, mit seelischen und körperlichen Belastungen, die den Pflegealltag begleiten. Es kann hilfreich sein, Menschen zu treffen, die die Sorgen und Nöte teilen, aber auch die Momente der Hoffnung. Tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus. Es tut gut, nicht allein zu sein!

**Gemeinsam neue Wege finden.  
Geselligkeit erleben.  
Vertrauen spüren.  
Dampf ablassen und zusammen lachen.  
Teilen und Mitteilen.**

**Café Auszeit.**

## Wo ich kompetente Hilfe finde

Pflegende Angehörige müssen sich zusätzlich zum schwierigen Pflegealltag durch einen Dschungel von rechtlichen Bestimmungen und Hilfeleistungen kämpfen. Eine vielfältige und teilweise unübersichtliche Versorgungslandschaft lässt viele Fragen offen. Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Was bedeuten die Pflegegesetze für mich und meinen Angehörigen? Wie wird Pflege zu Hause finanziert? Auszeit vom Beruf – wer zahlt? Heben, Tragen, Waschen, Gebrauch von Pflegematerialien – wie geht das? Der Fragenkatalog ist so umfangreich wie die Aufgabe, vor der pflegende Angehörige stehen.

**Kompetente Pflegeberatung und Unterstützung.  
Tipps von Fachkräften.  
Informationen und Schulungen  
rund ums Thema Demenz.  
Unsere Erfahrung für Sie!**

**Café Auszeit.**

## Wo ich zu mir komme

Pflege, Beruf, die Familie und die eigenen Interessen vereinen zu müssen: das tägliche Leben wird für pflegende Angehörige nicht selten zur kräftezehrenden Zerreißprobe.

Wie allen gerecht werden? Wo ist da Raum für sich selbst? Sich entziehen ist nicht möglich und so leisten sie Großartiges, oft bis an den Rand von Erschöpfung, Depression und körperlichen Erkrankungen. Sich Hingeben heißt aber nicht sich aufzugeben: denn Hingabe braucht Herz! Deshalb gilt für pflegende Angehörige in besonderem Maße: Achten Sie auf sich! Sie sind die größte Ressource. Sie sind wichtig! Atmen Sie durch. Wir stehen Ihnen zur Seite.

**Atempause.  
Ich-sein dürfen.  
Kraft tanken.  
Einfach genießen.**

**Café Auszeit.**

