

Stark bleiben trotz Pflegealltag: Beratung entlastet pflegende Angehörige

Wenn ein Mensch im familiären Umfeld pflegebedürftig wird, stellt das den Alltag vieler Angehöriger auf den Kopf. Die Caritas OÖ bietet im Bezirk Rohrbach kostenfreie Beratung für pflegende Angehörige an – ein Angebot, das informiert, entlastet, stärkt und neue Perspektiven eröffnet.

„Seit einem Jahr betreut Frau S. ihren demenziell erkrankten Vater zu Hause“, berichtet Ute Maria Winkler Standortleitung der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige Rohrbach. „Ihr Alltag ist geprägt von festen Abläufen, ständiger Sorge und kaum noch Raum für sich selbst. In der Beratung sagte sie zu mir: ‚Alles dreht sich nur noch um meinen Papa. Ich weiß gar nicht mehr, was ich brauche oder wie es mir überhaupt geht. Ich wünsche mir dass ich gelassener mit manchen Situationen umgehen kann, Ruhe und Zeit für mich‘ Durch Zufall stieß sie auf unser Angebot. Anfangs war sie skeptisch, ob ein Gespräch helfen würde – doch dann war sie überrascht, wie befreiend es war, einfach einmal über alles sprechen zu können.“

In der Beratung fand sie nicht nur ein offenes Ohr, sondern auch neue Perspektiven. Die Gespräche haben ihr geholfen, ihre Gefühle zu ordnen, einen Blick von außen zu erhalten und kleine Schritte zur Entlastung zu setzen. Sie konnte über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig mit einer psychologischen Fachkraft sprechen – ein geschützter Raum, in dem es nur um ihre Themen ging. Zusätzlich erhielt sie Informationen über regionale Unterstützungsangebote im Bezirk Rohrbach, wie etwa mobile Dienste oder die Möglichkeit der Tagesbetreuung.

Ein Angebot mit Herz und Verstand

Die Beratung in der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige richtet sich an alle, die einen Menschen betreuen – unabhängig davon, wie intensiv oder lange diese Aufgabe dauert. Sie kann einmalig zur Informationsvermittlung oder längerfristig als psychologische Begleitung in Anspruch genommen werden. Die Gespräche sind vertraulich und kostenlos.

„Pflegende Angehörige leisten enorm viel. Mit unserem Angebot möchten wir sie in ihrer Stärke unterstützen, ihnen aber auch Raum für ihre Sorgen und Fragen geben“, sagt Ute Maria Winkler von der Caritas. „Denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch über längere Strecken hinweg gut für andere da sein.“

Kommende Veranstaltungen:

„**Bewegt in der Pflege: Die Technik der Kinästhetik entdecken**“, Onlinevortrag via Zoom, 12.9.25 um 17:00 Uhr, kostenfrei, Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

„**Immer Ärger mit dem Ärger - Wege aus Ärger und Ohnmacht**“, Vortrag, 13.10.25 um 19:00 Uhr, Altenfelden, Eintritt frei; freiwillige Spenden erbeten.

„**Spüren, Auftanken, Durchatmen**“, Auszeit-Tag im Stift Schlägl 08.11.25 von 09:00 – 16:00 Uhr, Teilnahmegebühr € 60,- (inkl. 3 Gangmenü und Nachmittagskuchen).

„**P.A.U.L.A. Kursreihe**“ zum Thema Demenz und Validation mit Hildegard Nachum, 15.11.25 und 29.11.25 jeweils von 09:00 – 13:00 Uhr, Rohrbach, Teilnahmegebühr € 95,- (Vorab **kostenlose Informationsveranstaltung** online via Zoom mit Hildegard Nachum am Do 09.10.25 um 19:00 Uhr. Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Kontakt und weitere Informationen:

Caritas OÖ, Servicestelle Pflegende Angehörige,
Mag.^a Ute Maria Winkler
Tel.: 0676 8776 2443

pang.rohrbach@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at