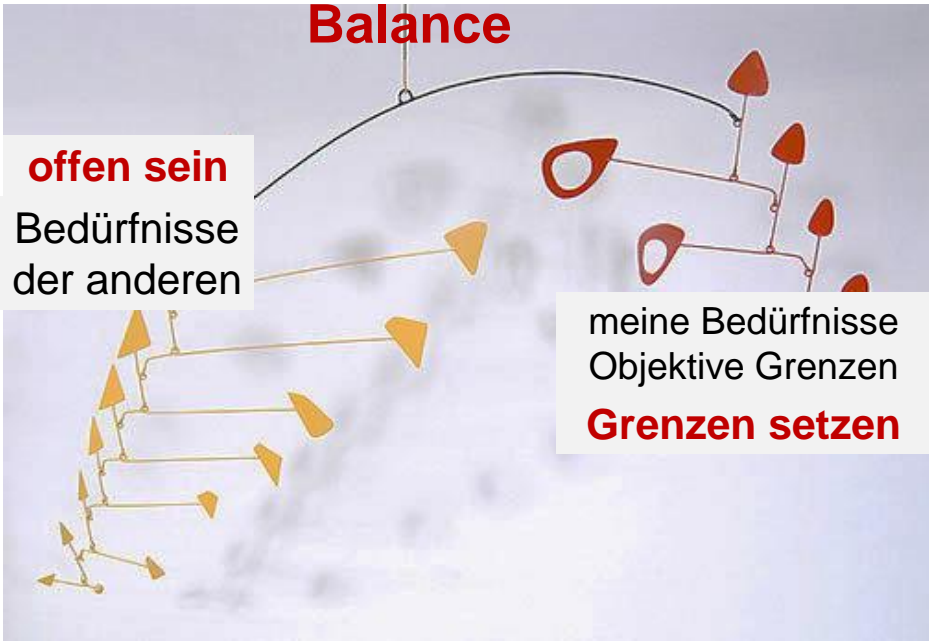




**Offen sein und Grenzen setzen**  
**Wie finde ich meine Balance?**  
**Wohin kann ich mich wenden?**

Barbara Lischka,  
[www.angehoerigenberatung-nbg.de](http://www.angehoerigenberatung-nbg.de)

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg



**Balance**

**offen sein**  
Bedürfnisse  
der anderen

meine Bedürfnisse  
Objektive Grenzen  
**Grenzen setzen**

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Balance

**offen sein**  
Bedürfnisse  
der anderen

Individuell ganz  
verschieden:

- ...Persönlichkeit
- ...Lebenssituation
- ...Rahmenbedingungen
- ...Beziehung

meine  
Bedürfnisse  
**Grenzen setzen**

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Balance

**offen sein**

- gegenüber Erwartungen
- gegenüber belastenden  
Situationen
- Wie erkenne ich meine  
Grenzen?
- Wie kann ich mich ab-  
grenzen?
- Wer springt ein?

**Grenzen setzen**

- für mir Fremdes
- mich auf die andere einlassen
- auf Bedürfnisse eingehen
- Bereicherung für  
mich selbst

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Offen sein – für mir Fremdes

- Lebensentwürfe – alters-und erkrankungsbedingt
  - Ordnung – Sauberkeit – Hygiene
  - Tagesstruktur
  - Freizeitverhalten
  - „ungesundes“ Verhalten
- Familienbeziehungen
  - Wer kümmert sich?
  - Wie intensiv?
  - Umgangston

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Mich auf die andere einlassen – auf Bedürfnisse eingehen

- Essen und Trinken
- Erzählen können
- Gemeinschaft ohne Leistungsdruck
- Etwas erleben
- Etwas bewirken
- Offene Lebensfragen bearbeiten
- „Die Bühne“ überlassen oder „Leben ins Haus bringen“

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Bereicherung für mich selbst

- Was erleben Sie als bereichernd in Ihrer Tätigkeit?
- Was macht Ihnen Spaß?
- Auf welche Bedürfnisse gehen Sie gerne und leicht ein?

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Grenzen setzen – gegenüber Erwartungen

- Erwartungen der Angehörigen – der Pflegekräfte – der besuchten Person
- Ausgesprochen - unausgesprochen
- Länger bleiben – häufiger kommen
- Arbeiten übernehmen
- „beste Freundin“

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Belastende Situationen

- Krankheitsbedingtes Verhalten
- Fortschreitende Erkrankungen
- Mangelnde Hygiene
- Ungenügende Versorgung
- Schwierige Beziehungen
- Einsamkeit

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Wie erkenne ich meine Grenzen? Warnzeichen

- „Unlust“, genervt sein
- Rückmeldung von anderen
- Konflikte
- Ekel
- Nicht abschalten können
- Mich einspannen lassen
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Wie kann ich mich abgrenzen?

- Transparent sein
- Konsequent sein
- Diplomatisch vorgehen
- Rücksprache halten
- Hilfenetz voranbringen
- Dauer und Häufigkeit einschränken
- Einsatz beenden

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Reflexion

- Wie setzen Sie gute Grenzen?
- Welche Erfahrungen haben sie schon mit „Grenzen setzen“ gemacht?
- Was war schwierig?
- Wo ist es Ihnen gelungen?

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Grenzen setzen – objektive Grenzen des Ehrenamts

- Gefährdung der Person
- Regelmäßige Dienstleistung
- Unklare Befugnisse
- Ausnutzung des Ehrenamts
- Bei Aufwandsentschädigung: 2.4000 EUR/Jahr oder 1/3 Vollzeitstelle

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Grenzen setzen – wer springt ein?

- Zu Ihrer Unterstützung
  - Koordinator, Hauptamtliche, Fallbesprechung
  - Beratungsstellen
- Im Alltag: Pflegedienst
  - Medizinische Versorgung
  - Haushaltshilfe, Pflege
- Bei unklaren Befugnissen
  - Betreuungsstelle
- Finanziell
  - Pflegeversicherung
  - Sozialamt
- Bei Gefährdung
  - Hausarzt, Gesundheitsamt, SPDi

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg

## Die Balance finden

Was ist noch offen geblieben?

ANGEHÖRIGENBERATUNG e.V. Nürnberg