

LEBENDiGes Sorgenetz - Wie wir uns gegenseitig helfen können Unterstützung für betreuende Angehörige in Zeiten von Corona:

In Kontakt bleiben

Diese Zeit ist nicht einfach, für alle Menschen und gerade auch für Sie als betreuende Angehörige / als betreuender Angehöriger! Schauen Sie gut auf sich und bleiben Sie in Kontakt mit anderen Menschen – telefonisch oder über den Gartenzaun mit einem Meter Abstand. Vor allem, wenn man wie Sie viel zuhause ist, können Gespräche mit anderen Menschen eine wertvolle Unterstützung sein. Vereinbaren Sie regelmäßige Telefonate, das kann Sicherheit geben und hilft, den Tag einzuteilen, so dass Sie weiterhin einen geregelten Tagesablauf haben.

Nachbarschaftshilfe annehmen

Scheuen Sie sich nicht, auf die lebendige Nachbarschaftshilfe in der Gemeinde zu vertrauen: Bei uns in der Gemeinde gibt es viele freiwillige Helferinnen und Helfer, die Sie gerne beim Einkaufen von Lebensmitteln oder bei der Besorgung von Medikamenten aus der Apotheke unterstützen.

Nutzung von Handy oder Smartphone

Ihr Handy kann gute Dinge. Über Nachrichtendienste wie whatsapp, signal oder skype können Sie in Kontakt bleiben. In diesen Nachrichtendiensten kann man auch eine Gruppe einrichten gemeinsam mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, und die Sie zum Beispiel über ein Seniorenturnen oder einen Chor kennen. Vielleicht kann Ihnen in der Nachbarschaft jemand helfen, eine solche Gruppe einzurichten?

Unterstützung in der Gemeinde finden

Wenn Sie Hilfe oder allgemeine Informationen aus der Gemeinde benötigen, rufen Sie die Gemeindefhotline (Kontaktdaten siehe unten) an. Hier hilft man Ihnen gerne.

Unterstützung durch SALZ Steirische Alzheimerhilfe

Die Angehörigenvertretung SALZ Steirische Alzheimerhilfe steht Angehörigen von Menschen mit Demenz für Informationen, Anliegen oder entlastende Gespräche zur Verfügung. Telefonkontakt: 0676 45 20 400

Konflikte und Gewalt vermeiden

Gewalt kann vielfältige Formen annehmen – reagieren Sie, wenn Sie sich vollkommen überfordert fühlen und bemerken, dass Sie die betreute Person z.B. anschreien oder längere Zeit ignorieren. Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für sich, wo Sie auch einmal alleine sein können. Sprechen Sie mit anderen (Familienmitgliedern, Freundinnen, Freunden) über auftretenden Ärger. Holen Sie sich professionelle Hilfe beim Kriseninterventionsteam (Kontakt Daten siehe unten: *Hotlines*), wenn Sie mit jemandem Außenstehenden sprechen wollen.

Tipp für die Betreuung

Wenn Sie aus der Apotheke Medikamente für laufende Therapien benötigen: das Rezept können Sie jetzt telefonisch bei der Hausärztin / beim Hausarzt anfordern, das Rezept wird in die Apotheke geschickt und Sie können die Medikamente direkt dort abholen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen gibt es im BÖP Informationsblatt *COVID-19: Wie Sie häusliche Isolation und Quarantäne gut überstehen:*

https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF

Hotlines

Kriseninterventionsteam 0800/50 01 54 (täglich 9 - 21 Uhr)

Pflegehotline Land Steiermark: 0800/50 01 76 (täglich 8 - 18 Uhr)

Gewaltschutzzentrum: 0316/77 41 99 (täglich 8 - 23 Uhr)

Sozialservice Land Steiermark: 0800/20 10 10 (täglich 7 - 20 Uhr)

Berufsverband österr. PsychologInnen: +43 1 504 8000 (Mo-Fr 9-16 Uhr)

Telefonseelsorge: 142

Psychosoziale Dienste-Hilfetelefon: 0316 813181 4444 (Mo-Fr 9-21 Uhr)

Hotline der Stadtgemeinde Fehring: 03155/2303-300