

workbook

MEIN PFLEGE-START –
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN FÜR MEHR
STRUKTUR &
ENTLASTUNG

INHALT

EINSTIEG

1. Wenn Pflege ein Thema wird
2. So nutzen Sie dieses Fragenheft

ORIENTIERUNG FINDEN – FRAGEN, DIE WEITERHELFFEN

1. Was braucht mein Angehöriger wirklich?
2. Wer hilft mit – und wie können wir fair verteilen?
3. Welche Tagesstruktur tut uns gut?
4. Wo kann ich Unterstützung bekommen?
5. Wie bleiben wir im Gespräch?

SELBSTFÜRSORGE & REFLEXION

1. Was hat mir gutgetan?
2. Wo liegen meine persönlichen Grenzen?

ABSCHLUSS & ÜBERSICHT

1. Alles auf einen Blick – Ihre persönliche Checkliste

Eben war ich noch Tochter – jetzt bin ich plötzlich Pflegende.

Wenn ein Angehöriger pflegebedürftig wird, verändert sich der Alltag oft von einem Moment auf den nächsten. Viele pflegende Angehörige fühlen sich zu Beginn orientierungslos – zwischen Fürsorge, Bürokratie und eigener Überforderung.

Dieser Fragenkompass hilft Ihnen, Schritt für Schritt Klarheit zu gewinnen:

- Welche Aufgaben stehen an?
- Wer kann unterstützen?
- Wo liegen meine eigenen Grenzen?

Nutzen Sie dieses Heft als Begleiter, Notizbuch, Gedankenstütze. Und erinnern Sie sich: Auch Sie dürfen wichtig bleiben.



A B S C H N I T T

ORIENTIERUNG
FINDEN – FRAGEN,
DIE WEITERHELFFEN

Pflegebedarf realistisch einschätzen

“Ich wusste gar nicht, wie viel Hilfe Mama eigentlich braucht.“

Fragen:

1. Was schafft mein Angehöriger noch selbst – und wobei braucht er Unterstützung?
2. Welche Aufgaben fallen morgens, mittags und abends konkret an?
3. Welche ärztlichen Unterlagen oder Empfehlungen liegen vor?
4. Wo stoße ich emotional, körperlich oder organisatorisch an meine Grenzen?

Platz zum antworten auf der nächsten Seite →

 *Tipp: Machen Sie 2–3 Tage lang eine Art „Pflege-Protokoll“. Das hilft, den Bedarf sichtbar zu machen.*


Aufgaben fair verteilen

„Ich will helfen – aber ich kann nicht alles alleine schaffen.“

Fragen:

1. Wer ist derzeit beteiligt – und in welchem Umfang?
2. Welche Aufgaben kann ich abgeben – und an wen?
3. Gibt es jemanden, der digital unterstützen kann (z. B. Kalender, Absprachen)?
4. Haben wir offen über unsere Belastung und Möglichkeiten gesprochen?

Platz zum antworten auf der nächsten Seite →

 *Tool-Tipp: Nutzen Sie einen Wochenplan (z. B. als Magnettafel oder in der App „Wochenplaner - Tagesplaner“). Gerne können Sie sich auch unsere Tabelle herunterladen.*
[Hier Klicken]

Tagesstruktur festlegen

„Ein fester Ablauf bringt uns beiden Ruhe.“

Fragen:

1. Wann stehen wir morgens auf – und wie beginnt der Tag am besten?
2. Wann gibt es feste Essenszeiten, Medikamentengabe oder Ruhepausen?
3. Gibt es Momente, die uns beiden guttun – z. B. Kaffee am Fenster, Lieblingslied zum Frühstück?
4. Wo passt Bewegung, frische Luft oder Aktivierung in unseren Alltag?
5. Wann kann ich bewusst eine Pause für mich einplanen?

Platz zum antworten auf der nächsten Seite →

 *Hinweis: Rituale und Abläufe geben Halt – auch Ihnen.*

Hilfe gezielt einbinden

„Ich wusste gar nicht, was uns alles zusteht.“

Fragen:

1. Liegt bereits ein Pflegegrad vor – oder muss dieser beantragt werden?
2. Welche Entlastungsleistungen wären für uns hilfreich?
3. Wer aus dem Umfeld (Nachbarn, Freunde, Ehrenamtliche) kann unterstützen?
4. Habe ich Kontakt zu einer Pflegeberatung oder einem Pflegestützpunkt aufgenommen?

Platz zum antworten auf der nächsten Seite →


Kommunikation aktiv gestalten

„Ich wusste gar nicht, was uns alles zusteht.“

Fragen:

1. Gibt es regelmäßige Gespräche in der Familie zur Pflegesituation?
2. Wie wird über Belastung, Wünsche oder Veränderungen gesprochen?
3. Wird die pflegebedürftige Person aktiv in Entscheidungen einbezogen?
4. Gibt es einen Ort oder ein Tool für gemeinsamen Austausch (z. B. Notizbuch, Messenger-Gruppe)?

Platz zum antworten auf der nächsten Seite →

 *Beispiel: Gesprächsimpuls für Familienrunde
„Was läuft gerade gut – und was belastet uns? Welche
Unterstützung würden wir uns wünschen?“*



A B S C H N I T T

SELBSTFÜRSORGE & REFLEXION


Selbstfürsorge & Reflexion

🌱 Mini-Rückblick für Sie selbst – einmal pro Woche ausfüllen:

Was hat mir diese Woche gutgetan?

Wo habe ich meine Grenze gewahrt – oder überschritten?

Wer oder was hat mir geholfen, durchzuatmen?

 *Optional: Hängen Sie diesen Rückblick an den Kühlschrank oder speichern Sie ihn digital – zur Erinnerung an Ihre eigene Stärke.*



A B S C H N I T T

ABSCHLUSS & ÜBERSICHT

Checkliste

Pflegebedarf realistisch einschätzen

- Unterstützungsbedarf erfasst
- Ärztliche Unterlagen geprüft
- Tagesaufgaben notiert (morgens/mittags/abends)
- Eigene Belastungsgrenzen reflektiert

Aufgaben fair verteilen

- Beteiligte Personen benannt
- Zuständigkeiten geklärt
- Aufgaben bewusst delegiert
- Digitale Hilfen ausprobiert
- Über Belastungen offen gesprochen

Tagesstruktur festlegen

- Feste Tageszeiten abgestimmt
- Rituale eingeplant
- Aktivierungszeiten berücksichtigt
- Eigene Pausen eingeplant

Checkliste

Hilfe gezielt einbinden

- Pflegegrad beantragt
- Entlastungsleistungen recherchiert
- Kontakt zum Pflegestützpunkt hergestellt
- Unterstützung durch Dritte organisiert

Kommunikation aktiv gestalten

- Regelmäßige Austauschgespräche vereinbart
- Offener Umgang mit Belastungen
- Pflegebedürftige Person einbezogen
- Gemeinsame Notizen oder Gruppenlösung eingeführt

Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still,
oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit
Sie gesund bleiben.

Pflege darf tragen – nicht erdrücken.

👉 Wir sind für Sie da – persönlich,
kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

Ledergerber

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de