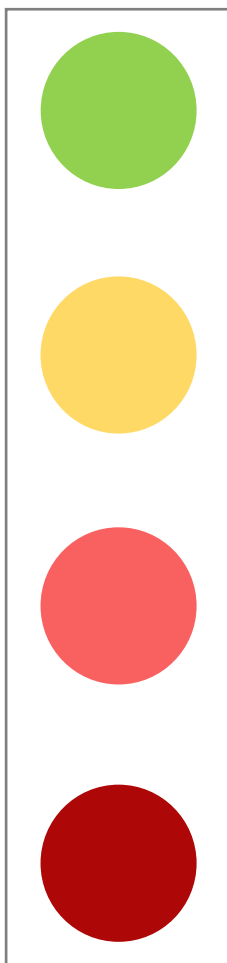




Wann brauche ich Entlastung? Das Ampelsystem

Wann ist es Zeit für Entlastung? Wann sollten Sie dringend handeln? Die nachfolgende Ampel-Darstellung hilft die Situation einzuordnen und gibt eine entsprechende Handlungsempfehlung vor.



Grün: Es geht Ihnen trotz Zusatzbelastung gut. Das soziale Umfeld (Partner, Kinder, Nachbarn, Freunde) hilft bei der Betreuung. Sie gehen einkaufen, zum Coiffeur, ins Café usw. Der kostenlose Rotkreuz-Besuchsdienst kann Ihnen bei Ihrer Aufgabe eine Unterstützung und Abwechslung sein.

Gelb: Die Belastung wird grösser. Sie ärgern sich öfters, haben immer weniger Zeit für sich. Der Veränderungsprozess und ihre zunehmende Belastung werden in der Familie oder beim Arzt thematisiert. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um eine Rotkreuz-Entlastung abzuklären, damit Ihre Kraft und Gesundheit erhalten bleiben.

Rot: Ihr ganzes Leben ist auf die angehörige Person fixiert. Ihre soziale Isolation ist spürbar. Gelacht haben Sie schon lange nicht mehr. Sie gehen praktisch nicht mehr aus dem Haus. Was Ihnen bisher wichtig war, geben Sie auf. Sie überwachen den Partner rund um die Uhr. Sie werden rasch müde, schlafen wenig, fühlen sich belastet und unausgeglichen. Jetzt brauchen Sie dringend Unterstützung. Rufen Sie den Rotkreuz-Entlastungsdienst an.

Dunkelrot: Diese Phase ist gefährlich und bedrohlich für Sie und für die angehörige Person! Sie sind absolut auf sich allein gestellt. Ihre Gedanken drehen sich im Kreis, sie schlafen kaum, Erholung ist nicht mehr möglich. Sie haben Gedanken und Gefühle, über die Sie selbst erschrecken. Sie spüren z.B. Wut, Ohnmacht oder Trauer, Sie vernachlässigen sich und den Partner und fühlen sich überfordert. Melden Sie sich beim Rotkreuz-Entlastungsdienst, damit wir zusammen eine Lösung finden. Wir helfen immer.

Stossen Sie an Ihre Belastungsgrenze oder kennen jemanden aus Ihrem Umfeld, der eine Pause vom Alltag braucht? Werden Sie aktiv und kontaktieren Sie den Rotkreuz-Entlastungsdienst in Ihrem Kanton.