

Auswertung Fragebogen Resilienz:

1. Haben Sie sich bewusst für die Aufgabe entschieden, einen Menschen mit Behinderung, bei sich aufzunehmen, zu pflegen und zu versorgen?

- reingeschliddert,
- Aufgabe zugewiesen bekommen,
- zunächst übergangsweise,
- durch Tod der Mutter, war vorher schon rechtlicher Betreuer für den Angehörigen,
- er kann nichts für Behinderung, jeder wünscht sich, Hilfe zu bekommen, wenn man sie braucht.

2. Ist die Entscheidung gemeinsam mit ihrer Familie und ihren Angehörigen gefallen?

- ja IIIII mit Kinder, Ehepartner

3. Haben sie Freude an der Aufgabe? Wenn ja, was genau bereitet Ihnen Freude?

- ja IIIII
- bin Muttertier, brauch was zum Versorgen,
- gegenseitig profitieren (Hausarbeit ist Teamarbeit),
- Bereicherung, gehört dazu, bringt Leben rein
- Ist Familienmitglied
- Er muss so nicht ins Heim.

4. Was empfinden Sie als belastend im Alltag?

- Papierkram,
- alles muss geplant sein,
- keine spontanen Unternehmungen,
- Rechnungslegung,
- wenn Angehörige Pflegefall wird
- neg. Grundstimmung, zieht mich mit runter, immer am Ziel dran bleiben müssen, nicht nachhaltig
- Sturheit

5. Sind sie schon einmal an Ihre Grenzen gekommen? Wie sind sie mit der Grenzerfahrung umgegangen?

- nein II ja IIII
- Nein: haben ein System/festen Tagesrhythmus, ziehe mich selber aus dem Loch (Scheidung, 3 Kinder, 1 behindert... -Grenze: Wenn ich die Lage nicht einschätzen kann)

- Ja: anfangs: Ämtergänge, Eigenarten des Angehörigen (stur, aggressiv, jammern), immer gleichen Diskussionen um ein Thema
- Wir versuchen, vorausschauend zu handeln (löst manchmal aber auch Stress aus)

6. Holen Sie sich aktiv Unterstützung in belasteten Situationen und wenn ja, wo?

- Schriftverkehr...BWF, Geschwister, Schwiegereltern
- Schwägerin, Kinder, Ehepartner, Nachbarin

7. Welche Unterstützungsmöglichkeiten haben und kennen Sie?

- BWF, KULE; OH, Freundeskreis, Familie, Betreuungsverein, Beratungsbüro, Rechtsanwälte aus Bekanntenkreis, Nachbarin

8. Haben Sie im Alltag durch die Versorgung ihres Mitbewohners Einschränkungen? Wenn ja, in welchen Bereichen?

- Ja IIIII
- wandern am WE,
- Urlaubsplanung,
- Versorgung organisieren,
- keine spontanen Unternehmungen)
- Nein I (gehe eh nicht allein weg, nutze ZBL)

9. Wie verhalten Sie sich in stressigen Situationen?

- klare Ansagen, Forderungen,
- tief durchatmen,
- gegenseitiger Respekt,
- an Vereinbarungen und Absprachen halten/erinnern
- unterschiedlich, kommt auf die Verfassung an: erklären, reden oder aber auch mal schimpfen
- Prioritäten setzen, unwichtiges verschieben, to-do-Liste

10. Was hilft Ihnen in stressigen Situationen?

Welche Personen helfen Ihnen?

Was tun sie für sich selbst?

- Ruhe bewahren,
- Familie hilft,
- für mich: nichts,
- nicht viel,
- Sport (Leichtathletik), Wandern

- Guter Zeitplan, konsequent sein, mit Partner Termine absprechen und Aufgaben übertragen. Wenn ruhige Zeiten sind: ausruhen und Kraft tanken
- Gespräche mit Familienangehörigen

11. Haben sie einen „Notfallplan“?

- nein III (werde 108, lass es auf mich zukommen)
- Ja III (Familie, KULE, Wohnheim)

12. Wie verhalten sie sich in einer Krise?

- ruhig bleiben,
- BWF kontaktieren,
- bin ein Stehaufmännchen
- erst mal abwarten, offenes Gespräch suchen
- Austausch

13. Haben Sie viele Freunde / ein großes Netzwerk?

- nein I (kleines Netzwerk (gute Freunde))
- ja III (Verein, Freunde, Familie, Angestellte, Nachbarin)

14. Haben sie den Eindruck, genügend eigene freie Zeit zu haben? Was tun Sie für sich in ihrer Freizeit?

- ja III (Sport, Gartenarbeit, lesen, Internet, ohne Familie, Freunde treffen)
- nein III
- Anerkennung von Außen (Kirche, Verein, Freunde), Wunsch nach mehr Anerkennung von Familie

15. Wie würden sie gern in Krisen reagieren?

- kühlen Kopf bewahren,
- Plan im Kopf haben,
- auch mal was liegen lassen können,
- gelassener sein