



Digitale Selbsthilfeinitiativen

Sabine Wollstädter, LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz,
im Gespräch mit Lara Petzold von wir pflegen e. V.

Sabine Wollstädter

Herzlich Willkommen beim Podcast Selbsthilfe im Trend, der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz. Ich bin Sabine Wollstädter und ich gehe hier ins Gespräch mit Menschen, die spannende Ideen und Perspektiven für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe haben. Wir sprechen darüber, wie sich die Selbsthilfe Vereine und Verbände fit machen können, um sich den komplexen Zukunftsthemen und Herausforderungen zu stellen.

In unserem heutigen Interview spreche ich mit Lara Petzold von wir pflegen. Wir pflegen ist eine deutschlandweite Interessensvertretung und Selbsthilfeorganisation für pflegende Angehörige. Frau Petzold gibt uns einen Einblick, wie die digitale Selbsthilfearbeit bei wir pflegen funktioniert und warum gerade für pflegende Angehörige das digitale Setting so gut funktioniert. Ich wünsche euch viel Spaß beim Zuhören.

Wunderbar, Frau Petzold, Schön, dass Sie heute dabei sind.

Ich freue mich auf unser Gespräch. Und damit unsere Hörer*innen Sie auch gleich noch mal in eigenen Worten kennenlernen, würde ich Sie an der Stelle bitten, sich doch einmal vorzustellen.

Lara Petzold

Vielen lieben Dank für die Einladung. Mein Name ist Lara Petzold. Ich bin, studierte Germanistin und Erziehungswissenschaftlerin und arbeite bereits seit über zehn Jahren im Bereich oder im Engagement für pflegende Angehörige. Das liegt unter anderem auch daran, dass ich selbst Erfahrung als pflegende Angehörige habe, unter anderem in ganz jungen Jahren schon im Alter von acht durch die Tumor Erkrankung meines Cousins und bis Herbst dieses Jahres somit auch die Begleitung meiner Großmutter, die nach einem Schlaganfall erkrankt ist.

Aus diesem Grund ist es eine richtige Herzensangelegenheit meiner Tätigkeit bei wir pflegen nachzukommen. Dort habe ich den Bereich der digitalen Selbsthilfe inne und da freue ich mich, heute ein bisschen mehr zu erzählen zu dürfen.

Sabine Wollstädter

Vielen Dank für die Vorstellung für unsere Hörer*innen, die wir pflegen noch nicht kennen. Beschreiben Sie doch bitte einmal kurz den Verband.

Lara Petzold

Ja, sehr gerne. Der Bundesverband wir pflegen ist Interessensvertretung und Selbsthilfeorganisation für pflegende Angehörige, gegründet schon 2008 von pflegenden Angehörigen für pflegende Angehörige, also auch von selbst Betroffenen. Seither haben sich neben dem Bundesverband auch weitere Landesvereine entwickelt, unter anderem in Berlin, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Thüringen und Schleswig-Holstein. Und wir sind gerade in der Gründung eines weiteren Landesverein in Hessen.

Also genau da suchen wir auch noch Mitstreiter, falls Hörer*innen dabei sind, die interessiert sind. Und Ziel des Vereins ist eine nachhaltige Verbesserung der häuslichen Pflege, eine Stärkung pflegender Angehöriger, indem diese auch als gleichberechtigte Partner gesehen und einbezogen werden. Genau. Und das versuchen wir, indem wir pflegenden Angehörigen mit unserer Arbeit eine Stimme geben durch die Interessensvertretung, also zum Beispiel durch gemeinsame Arbeit, Arbeitsgruppen und Kampagnen, entwickeln wir Handlungsempfehlungen und Positionspapiere und tragen diese an die Politik und bringen da also so ein bisschen Bewegung rein. Und natürlich auch durch unsere Arbeit der Selbsthilfe, deren Ziel es ist, Angehörige miteinander in Verbindung zu bringen, einen Austausch zu schaffen, aber auch Informationsmöglichkeiten zu bieten zu allen Pflegerlevanten Themen.

Sabine Wollstädter

Und wie können Sie da noch kurz was zu sagen können? Wie die Historie von Bundesverband zu Landesverband ist? Manchmal ist es ja auch andersherum, dass man aus der aus dem Land dann größer wird und wächst. Wie ist das bei wir pflegen passiert?

Lara Petzold

Also wir wollen uns tatsächlich nicht nur auf Bundesebene, sondern eben auch auf regionaler Ebene aufstellen. Das ist natürlich auch dem in Strukturen des Gesundheitssystems geschuldet. Und so war dann der Schwerpunkt aber einer der Schwerpunkte, der Bundesverband, den wir so als Dachverband haben. Aber wir müssen auch tatsächlich mehr in die Regionalität und auch Angebot schaffen. Und so hat sich dann die Länder Entwicklung über die letzten Jahre sukzessive ergeben.

Sabine Wollstädter

Sie sind bei wir pflegen zuständig für die Projektentwicklung Digitale Selbsthilfeinitiativen. Was genau kann ich mir darunter vorstellen?

Lara Petzold

Genau, Vielleicht so ein bisschen zum Hintergrund eine Vernetzung oder Ziel dieser. Diesen Schritt in die digitale Selbsthilfe zu gehen war im Prinzip eine Vernetzung von realer und digitaler Selbsthilfe zu schaffen. Das ist ein bisschen unabdingbar bei der Gruppe der pflegenden Angehörigen. Schließlich sind das Menschen, die zum Teil sehr stark eingebunden sind in eine Pflegesituation und nicht so einfach vor Ort Angebote in Anspruch nehmen kann, weil sich die Zeit zu

schaffen, zu einem Vorort Angebot zu gehen, mit einem hohen organisatorischen Aufwand verbunden ist.

Je nachdem, wo man denn lebt, gibt es vielleicht in der eigenen Region auch gar keine Angebote. Das macht es für diese Gruppe sehr schwierig. Daher der Schritt seitens der Pflege, wir müssen da irgendwie Bewegung reinbringen. So ist der Wunsch entstanden, digitale Selbsthilfe aufzuziehen mit dem Ziel, die Angehörigen dort zu erreichen, wo sie leben und wo sie pflegen und Selbsthilfe einfach zugänglich zu machen.

Ganz konkret haben wir digitale Veranstaltungen, die wir anbieten, haben auch eine App. Genau da kann ich gleich vielleicht noch mal ein bisschen konkreter drauf eingehen.

Sabine Wollstädter

Ja, das wäre total spannend. Ihre App kenne ich. Ich habe Sie selbst auf dem Handy und wurde jetzt auch zur Weihnachtsfeier eingeladen. Da machen wir gleich mal ein bisschen Werbung. Ich glaube, dass übermorgen am 13.12.23, wenn ich das richtig weiß, für alle pflegenden Angehörige.

Jetzt habe ich eine Frage. Vielleicht können Sie dazu etwas sagen. Wie sind Sie im Verein organisiert? Also es gibt sicher einen Vorstand, ehrenamtlich oder hauptamtlich. Vielleicht können Sie da noch mal kurz was zu sagen, auch wenn hier Verbände zuhören, es ist auch immer spannend, wie man so aufgestellt ist und wer welche Gremien innehat.

Lara Petzold

Das ist eigentlich schon ganz richtig, wie Sie das gesagt haben. Wir haben einen ehrenamtlichen Vorstand, der zum Teil auch Initiatoren war seit der Gründung. Und wir haben mittlerweile ein hauptamtliches Team. Also das sicherlich auch interessant zu wissen, dass wir uns über Projektgelder finanzieren, zum Teil aber auch durch Spenden oder durch Mitgliedschaften. Wir sind ja ein gemeinnütziger Verein und sind noch ein recht kleines Team, wachsen aber und genau das ist das Konstrukt, ein hauptamtliches Vorstandsteam oder Vorstandsgremium haben eine Projektleitung und teilen dann die Aufgaben.

Den Bereich der Selbsthilfe teile ich mir z.B. mit meiner Kollegin Jana Schuschke, sie macht die Arbeit auf der Länderebene. Dann gibt es noch weitere Kollegen, die in der Forschung arbeiten, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit. Genau, so ist das Ganze strukturiert.

Sabine Wollstädter

Vielen Dank. Was umfasst digitale Selbsthilfe bei wir pflegen grundlegend.

Lara Petzold

Das hatte ich gerade auch schon so ein bisschen angeschnitten, soll die digitale Selbsthilfe die Möglichkeit bieten zum Austausch untereinander und auch zur Vernetzung. Das heißt, viele pflegende Angehörige sind durch ihre Pflegesituation ja auch sehr isoliert. Man kann sich das gut vorstellen, wenn man da zu Hause ist und eventuell auch eine pflegebedürftige Person hat, die tatsächlich

Rundumbetreuung braucht, dann macht das den Kontakt nach außen hin natürlich sehr, sehr schwierig.

Und das ist das, was wir mit der digitalen Selbsthilfe anbieten wollen. Natürlich auch die Möglichkeit, Auszeiten zu schaffen, sich mal eine Stunde oder eineinhalb auch für sich selber zu nehmen. Beispielsweise in unseren digitalen Veranstaltungen, aber auch die Möglichkeit zu geben, sich zu informieren. Ja, Tipps, die man selber vielleicht hat, mit anderen zu teilen oder auch tatsächlich in die Zusammenarbeit zu gehen, wenn man denn interessiert ist.

Auch vielleicht politisch ein bisschen aktiver zu werden. Und konkret, da würde ich jetzt schon mal so ein bisschen den Bogen schlagen, sind das die digitalen Veranstaltungen und unsere App.

Sabine Wollstädter

Und vielleicht noch eine Zwischenfrage: Wir sprechen von pflegenden Angehörigen, pflegende Angehörige ist ja ein großer Begriff: Es kann ja von Mutter, Vater, Oma, also Sie haben sich auch selbst beschrieben als sie haben Erfahrungen als pflegenden Angehörigen. Was umfasst pflegende Angehörige bei wir pflegen?

Lara Petzold

Ja. Das ist eine super Frage. Weil häufig pflegende Angehörige selber nicht wissen, bin ich schon pflegende Angehörige oder noch nicht. Ich mache keine körperliche Pflege. Pflegende Angehörige. Wir können das auch ein bisschen anders beschreiben als sorgende Angehörige. Es muss nicht immer äquivalente Körperpflege stattfinden. Wir richten uns an alle pflegenden Angehörigen. Heißt von genau Personen, die ihren Partner pflegen, bis zu Menschen, die die eigenen Eltern im höheren Alter pflegen, die aufgrund des Alters vielleicht pflegebedürftig oder hilfebedürftig werden, bis hin zu Eltern, die ihre Kinder pflegen, aber auch tatsächlich Kinder und Jugendliche, sogenannte Junge Pflegende, die Eltern oder vielleicht Geschwisterkinder mit pflegen oder dafür unterstützen. Wir machen das überhaupt nicht abhängig davon, dass ein Pflegegrad oder dergleichen vorliegen muss.

Pflege und sich Sorgen kommt in ganz vielen unterschiedlichen Facetten daher. Wir haben ja auch das Phänomen, sage ich jetzt mal, der Personen, die an der Pflege auf die Entfernung beteiligt sind, sogenannte Distance Care, die nicht mehr in derselben Stadt wohnen, aber natürlich trotzdem die Pflege und Unterstützung organisieren und da auch emotional und organisatorisch stark eingebunden sind. Also jeder, der in irgendeiner Art und Weise in so einer Situation ist, ist bei uns goldrichtig, kann sich immer an uns wenden.

Sabine Wollstädter

Und wie sieht das mit Ihren digitalen Angeboten aus? Jetzt ist das Spektrum sehr breit. Wie wir, also alle, die sich mit dem Thema Pflegende Angehörige beschäftigen, wissen, wie Divers es sein kann. Welche Zielgruppe erreichen Sie mit Ihrem digitalen Angebot?

Lara Petzold

Tatsächlich auch ein großes, breites Spektrum an pflegenden Angehörigen. Wir haben zum einen das digitale Café für pflegende Angehörige. Also ganz offen jede Art der Pflege ist dort herzlich willkommen. Das findet einmal monatlich statt. Häufig machen wir auch einen thematischen Schwerpunkt. Da kommt dann ein Referent einer Referentin zu Gast und erzählt ein bisschen thematisch und mit einem kurzen Input, damit wir danach noch die Möglichkeit haben, in den Austausch zu gehen und eigene Erfahrungen zu teilen.

Wir bieten aber auch ein konkretes Angebot an für pflegende Eltern. Das ist das Austausch Forum für pflegende Eltern. Auch das findet einmal monatlich statt und darüber hinaus. Also das funktioniert ähnlich wie das digitale Café, auch dort gibt es zum Teil einen thematischen Schwerpunkt. Manchmal machen wir aber auch ein bisschen offeneres Format. Da kann dann jeder die Themen, die ihm grad so auf der Seele liegen, mitbringen.

Das machen wir durchaus auch und darüber hinaus gibt es noch eine digitale Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern im Autismus Spektrum. Und auch unsere Landesverbände Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein bieten digitale Veranstaltungen an, die auch häufig einen thematischen Schwerpunkt haben. Aber nicht nur.

Sabine Wollstädter

Gibt es neben den digitalen Veranstaltungen auch analoge Veranstaltungen vor Ort?

Lara Petzold

Es gibt Landesvereine, die analoge Veranstaltungen machen. Über den Bundesverband bieten wir derzeit keine analogen Veranstaltungen an, abgesehen von Mitgliederversammlungen und Fachtag, den wir einmal jährlich machen, haben wir jetzt keine monatlichen Treffen. Das liegt aber auch daran, dass das Konzept, was wir da haben, bundesweit ist.

Sabine Wollstädter

Jetzt würde mich noch interessieren, welche Besonderheiten und Herausforderungen erleben Sie aufgrund des Settings, des digitalen Treffens?

Lara Petzold

Also der große Vorteil ist wirklich diese regionale Unabhängigkeit haben. Also jederzeit und überall kann man an diesen Treffen teilnehmen. Man muss die Häuslichkeit nicht verlassen. Das heißt, wir haben auch viele Angehörigen, die teilnehmen und sagen „Der Pflegebedürftige ist neben mir, wenn ich mal kurz verschwinde oder so, dann braucht er mich gerade“. Ich kann auch dazu kommen oder rausgehen, wenn es nicht anders möglich ist.

Also wir haben eine höhere Flexibilität, die wir dadurch anbieten. Wir haben ja auch noch eine App, die wir anbieten mit Namen „in Kontakt“. Die haben wir entwickelt und die bietet über diese Ortsunabhängigkeit noch eine Zeitunabhängigkeit dazu. Denn im Rahmen unserer App hat man zwar auch die

Möglichkeit, sich zum Verein und zur Interessensvertretung zu informieren oder wann die aktuellen Veranstaltungen stattfinden.

Wir haben da aber auch einen Chat-Kanal, wo ich als Angehöriger beitreten kann, um mich mit anderen auszutauschen. Da haben wir schon vorgefertigte offene Gruppen-Kanäle zum Beispiel über pflegender Angehöriger oder aber pflegende Eltern. Gruppe von pflegenden Angehörigen und Erkrankte. Und so weiter. Und da kann ich dann einfach eine Frage oder ein Thema, was mir auf der Seele liegt, reinschreiben, auch nachts um eins, wenn mich das gerade beschäftigt und die Community, die also aus diesen ganzen Angehörigen besteht, die da schon Teil der Apps sind, können dann drauf antworten, wenn sie entsprechend Zeit haben.

Und damit haben wir diesen Aspekt von einer völligen zeitlichen Unabhängigkeit auch schaffen können. Darüber hinaus bietet die App auch die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen und eins zu eins zu chatten. Also wenn ich merke, ein Thema wird zu groß für eine Gruppe oder auch wenn ich eine Selbsthilfegruppe habe und mich mit denen auch im digitalen Raum vernetzen kann, bieten wir auch an, geschlossene Gruppen einzurichten.

Aber es ist die Möglichkeit und das ist das, was diese digitale Selbsthilfe so besonders macht. Ich kann Teil dieser Gruppe sein, ich kann mich austauschen oder auch wenn ich einfach gerade verzweifelt bin oder Sorgen habe. Ich habe die Möglichkeit, das mit jemandem zu teilen, der mich verstehen kann. Und das ist mit der realen Selbsthilfe nicht immer so unabdingbar für pflegende Angehörige, wenngleich wir gar nicht darüber diskutieren müssen, dass die Selbsthilfe unabdingbar ist. Also ganz klar. Aber es ist eine gute Ergänzung.

Herausfordernd für die digitale Selbsthilfe ist natürlich persönlicher Kontakt ist immer noch mal was anderes. Aber der digitale Weg bietet einfach die Möglichkeit, Kontakt zu schaffen, wo sonst vielleicht gar keine stattfinden würde. Und eine große Herausforderung ist auch gerade, wenn wir auf die digitalen Veranstaltungen schauen, das es sehr wenig für die Gruppe der pflegenden Angehörigen bisher gibt. Wir haben ja gerade auch darüber gesprochen, wie heterogen diese Gruppe ist. Also sie haben natürlich alle was gemein. Sie pflegen, sie kümmern, sie haben viel Organisatorisches wie rechtliche Fragen, die natürlich auch ähnlich sein können. Und natürlich gibt es trotzdem immer noch Punkte, ob ich mich um mein Kind kümmere oder ein eigenes Elternteil, die manchmal vielleicht auch noch mal ein konkreteres Angebot erfordern. Und da gibt es bisher nicht besonders viel. Das wird sich hoffentlich in den nächsten Jahren ändern. Und das ist auch etwas, woran wir tatsächlich arbeiten, also dass wir da auch unser eigenes Angebot erweitern und ausbauen.

Sabine Wollstädter

Ja, jetzt für alle Hörer*innen, die Interesse haben, schon daran teilzunehmen oder die gerade sich angesprochen gefühlt haben als Zielgruppe. Wie kann man Teil einer solchen Online Selbsthilfegruppe werden?

Lara Petzold

Das ist tatsächlich ganz einfach. Also wir sind da sehr offen. Auf unserer Webseite finden die aktuellen Termine statt, da kann man draufklicken und sich dann digital anmelden. Also wir haben da ein Anmeldeformular, ganz einfach Vorname, Emailadresse und da bekomme ich einen Link zugeschickt für den nächsten Termin und kann teilnehmen. Es ist auch nicht verbindlich. Wenn ich an einem Termin kann und am nächsten nicht, ist das total in Ordnung.

Also wir sind da wirklich offen. Und ich habe ja gerade gesagt, wir wollen perspektivisch auch mehr anbieten. Also wenn da Interesse ist, auch aktiv zu werden, dann immer sehr, sehr gerne.

Sabine Wollstädter

Wie gestalten Sie das Miteinander in dem Chat Kanal?

Lara Petzold

Ganz viel läuft tatsächlich über die Teilnehmenden selbst. Also genau, wir von wir pflegen sind natürlich auch mit dabei und können manchmal auch Tipps geben. Aber die pflegenden Angehörigen in den Chat Kanälen sind häufig., also wir haben eine bunte Mischung, wir haben natürlich Leute, die schon länger in der Pflegesituation sind, welche, die dabei sind, aber da sind schon viele Expertinnen auch darunter. Also wenn man viele Jahre pflegt, dann eignet man sich ja auch ein bisschen an, das ist unfassbar. Und davon profitieren die Angehörigen. Und bei uns so gestaltet sich dann auch das Miteinander.

Sabine Wollstädter

Ich glaube, Sie haben schon auch uns einen Einblick zum Thema Ziele und Motivation gegeben. Gibt es noch was, was Sie dazu ergänzen wollen?

Lara Petzold

Genau. Ich glaube tatsächlich, so einiges ist schon durch die schwierige Situation für pflegende Angehörige zum Teil deutlich geworden. Z.B. der Situation, um überhaupt an diesen Angeboten teilnehmen zu können. Und dass es unabdingbar ist, da so ein bisschen mehr auf die Bedarfe der Pflegenden einzugehen. Tatsächlich war natürlich auch ein Multiplikator die Pandemie. Da ist ja noch mal ganz deutlich geworden, dass das, was es an Vor Ort Angeboten gibt, nicht stattfinden kann.

Und natürlich auch, dass die sowieso schon schwierige Situation für pflegende Angehörige oder die Pflege auch allgemein, die ja sehr belastend ist, dass sich dann noch mal mehr ja Not entwickelt haben durch dieses ganze Pandemiegeschehen. Und das hat noch mal so ein Brennglas darauf gerichtet, was schwierig ist und wie wichtig es ist, Angehörigen die Möglichkeit zum Austausch und Information und zur Unterstützung zu geben, und zwar direkt zu ihnen nach Hause. Das war auf jeden Fall eine ganz große Motivation, das so in Gang zu bringen. Und wie gesagt, perspektivisch wollen wir das noch weiter ausbauen und sind natürlich sehr froh, dass die Formate so gut funktionieren und stattfinden kann. Und ich denke, das ist auch der Weg um Angehörige da langfristig zu stützen und auch stärken zu können. Wir nehmen auch ganz viel

durch den Austausch mit, dass wir merken, wo sind die Bedürfnisse und Bedarfe, was müssen wir vielleicht tatsächlich für die Interessensvertretung machen.

Sabine Wollstädter

Das hört sich alles ganz, ganz wunderbar an! Das bedeutet jetzt, wenn man Interesse hat und eine Gruppe vielleicht aufbauen möchte oder sich mit engagieren möchte, ehrenamtlich im Vorstand etc. Man kann sich bei ihnen melden. Einzelne Landesorganisationen bestehen auch schon. Das heißt, da gibt es auch schon einen Rahmen, den man vielleicht aktiv werden kann. Gibt es andere Möglichkeiten oder wie genau binden Sie vielleicht jetzt auch Hörer*innen und neue Engagierte ein bei sich im Verein?

Lara Petzold

Genau. Die Möglichkeiten sind ganz vielfältig. Wir freuen uns über jedes Mitglied, was wir gewinnen können und gemeinsam sind wir auch stärker. Da möchte man klar sagen, wir haben ja gerade schon gehört wie belastet pflegende Angehörige zum Teil sind. Es bedeutet nicht direkt, man muss jetzt politisch mit aktiv werden. Denn wenn man sagt, ich möchte den Verein gerne mit der Mitgliedschaft unterstützen, ist das wunderbar.

Wer darüber hinaus sagt, ich habe Kapazitäten und Kraft und Lust, noch mehr zu machen. Da gibt es ein Spektrum, was man machen kann. Von der Gründung in der eigenen Region. Da gibt es da ganz vielfältige Möglichkeiten. Ich habe es ja zu Beginn schon angesprochen. Wir gründen gerade einen Landesverein in Hessen. Wenn wir so regionale Schwerpunkte setzen, kann man da natürlich vor Ort aktiv werden.

Die Selbsthilfegruppe für Eltern mit von Kindern mit Autismus Spektrum Störung wird auch geleitet von einer Mutter, die ein Kind hat mit Autismus Spektrum Störung. Also da sind wir dann auch ganz offen und sind auch offen für Ideen. Wenn jemand sagt na das und das ist interessant, dann setzen wir uns gerne an einen Tisch und schauen, was möglich ist und wie es realisierbar ist. Also da sind wir tatsächlich sehr offen.

Sabine Wollstädter

Ja, vielen Dank. Wir bieten hier auch gerne die Fläche, das tolle Angebot noch bekannter zu machen. Ich war selbst auch schon Teil der Selbsthilfe Gruppe von Eltern mit Kindern mit einer Autismus Spektrum Störung. Toll moderiert, spannende Impulse, die gesetzt werden und ich glaube es ist auch immer gut besucht. Ich war jetzt schon länger nicht dabei, aber was ich so mitbekommen habe, also ein tolles Angebot.

Vielleicht zu meiner letzten Frage: Was ist Ihre Vision für die gesundheitsbezogenen Selbsthilfe der Zukunft?

Lara Petzold

Ja, also ich glaube, es ist gerade auch schon so ein bisschen durchgekommen. Selbsthilfe sollte Orts- und Zeitunabhängig möglich sein. Die Gruppe der pflegenden Angehörigen muss mehr gesehen werden, das Angebot für diese ausgebaut und angepasst werden. Das heißt, wir müssen Selbsthilfe vielleicht auch ein bisschen neu denken und uns überlegen, was gibt es noch Möglichkeiten hybrider Veranstaltungen, technisch haben wir Möglichkeiten, die ja unheimlich zugenommen haben in den letzten Jahren und für die breitere Masse zugänglicher sind. Und das sind alles Sachen, die sollten wir nutzen. Und ich denke, so können wir einen guten Weg finden, reale und digitale Selbsthilfe miteinander ganzheitlicher gestalten, damit schlussendlich auch die häusliche Pflege und pflegende Angehörige mehr stärken.

Sabine Wollstädter

Vielen Dank! Das ist eine tolle Perspektive, eine wunderbare Vision. Ich drück die Daumen, dass sie stattfinden kann. Liebe Frau Petzold, vielen Dank, dass Sie heute dabei waren. Eine ganz wunderbare Weihnachtsfeier gehabt zu haben oder zu haben. In zwei Tagen. Genau. Vielen Dank.

Lara Petzold

Dankeschön.

Sabine Wollstädter

Und das war unsere 15. Folge mit Lara Petzold von wir pflegen. Ich hoffe, es hat euch gefallen. Wie immer freue ich mich über Rückmeldungen an podcast@lag-sb-rlp.de. Weitere Information zu wir pflegen findet ihr in den Shownotes. Bis bald!