

Unser Team für mehr Lebensqualität

In unserer Ambulanz in der Asklepios Klinik Nord bieten wir gezielte psychologische, psychosoziale und ärztliche Hilfe auf dem Weg zur psychischen und körperlichen Stabilisierung oder klären gemeinsam mit Ihnen offene Fragen zu Betreuung und Pflege. Unsere Therapieangebote stimmen wir individuell mit Ihnen ab, entweder in Einzelgesprächen oder mit Gruppenangeboten. Wir helfen gezielt bei der Bewältigung von Stress und Überforderung.

Zeitnahe Termine mit flexiblen Terminabsprachen bieten wir abhängig von Ihrer persönlichen Situation. Lernen Sie mit uns Selbstfürsorge und gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück.

Weitere Standorte der Angehörigen-Ambulanz finden Sie in der Asklepios Klinik St. Georg und der Asklepios Klinik Altona.

Angehörigen-Ambulanz Asklepios Klinik Nord



Asklepios Klinik Nord
Oehleckerring 22–24
22419 Hamburg
Tel.: + 49 40 181887-5238
angehoerigenambulanz.nord@asklepios.com
www.asklepios.com

**DIE ASKLEPIOS
ANGEHÖRIGEN-
AMBULANZ**



**SIE SIND FÜR
ANDERE DA.
WIR FÜR SIE.**

Wir unterstützen Angehörige.

angehoerigenambulanz.nord@asklepios.com

 **ASKLEPIOS**
KLINIK NORD

 **ASKLEPIOS**
KLINIK NORD

Angehörige: Gesund bleiben dank Unterstützung

Belastende Lebensphasen bleiben gerade pflegenden/sorgenden Angehörigen oft nicht erspart. Die Angehörigen-Ambulanz der Hamburger Asklepios Kliniken ist ab sofort für Sie da und offen für alle Menschen, die sich durch die Betreuung oder Pflege eines erkrankten Familienmitgliedes seelisch belastet fühlen und Unterstützung suchen.

Denn wir wissen: Wer anhaltend unter Stress steht, fühlt sich innerlich nicht selten angespannt und herausgefordert, wenn das Leben einmal seine nicht so guten Seiten zeigt. Schlafstörungen, Schmerzen, Niedergeschlagenheit, Unruhe oder Antriebslosigkeit sind oft die ersten Warnzeichen. Kein Wunder also, wenn mal „die Puste ausgeht“ und die Hilfe für andere schwerer fällt. Denn wer eigene Bedürfnisse vernachlässigt, verliert auf Dauer Kraft und die eigene Energie leidet. Das kann auch die (Pflege-)Beziehung belasten. Daher ist es wichtig, die richtigen Strategien zu kennen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Wir helfen Ihnen, innerlich stark zu bleiben oder zu werden. Für uns stehen Sie im Mittelpunkt.

Dabei spielt die Art der Erkrankung des Pflegebedürftigen und das verwandtschaftliche Verhältnis keine Rolle. Ob Ehepartner, Kind, Enkel, Großelternanteil, Freund:in oder entfernte:r Verwandte:r – die Angehörigen-Ambulanz ist für Sie da und hat ein offenes Ohr!



Selbsttest für typische Warnsignale



- 1. Fühlen Sie sich in Ihrem Alltag oft überfordert?**
 Ja Nein
- 2. Machen Sie sich vermehrt Sorgen, z. B. um Ihre:n Angehörige:n, Ihre Zukunft, Finanzen, Gesundheit und weitere Dinge?**
 Ja Nein
- 3. Stellen Sie eigene Interessen (Partnerschaft, Hobbies und Beruf) zunehmend zurück, um allen Anforderungen in Bezug auf die Betreuung Ihrer:s Angehörigen im Alltag gerecht zu werden oder haben Sie das Gefühl, dass Ihre sozialen Kontakte leiden?**
 Ja Nein
- 4. Leiden Sie unter Ein- oder Durchschlafproblemen?**
 Ja Nein
- 5. Nehmen Sie andere körperliche Stresssymptome, wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Appetitlosigkeit (oder auch vermehrten Appetit) an sich wahr?**
 Ja Nein
- 6. Ist Ihr Alltag zunehmend von „negativen Gefühlen“ geprägt, wie Niedergeschlagenheit, Schuldgefühlen, Traurigkeit, Ärger oder Angst?**
 Ja Nein
- 7. Kommt es durch die Pflege zu Spannungen in Ihrem sozialen Umfeld, z. B. Familie, Partnerschaft oder am Arbeitsplatz?**
 Ja Nein

... und wie geht es Ihnen? In unserem Selbsttest gibt es keine falschen oder richtigen Antworten. Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet? Sprechen Sie uns an!

Für Sie da in schwierigen Zeiten

Persönliche Betreuung in der Not: Nehmen Sie telefonisch + 49 40 181887-5238 oder per E-Mail angehoerigenambulanz.nord@asklepios.com Kontakt mit uns auf.

Wir melden uns zeitnah bei Ihnen zurück. Gemeinsam vereinbaren wir dann einen Termin, ganz flexibel und bei Bedarf kann dieser auch telefonisch stattfinden. Die Kosten tragen bei entsprechender Symptomatik die Krankenkassen.