

Checkliste: Der Weg ins Tageszentrum

Tageszentren bieten älteren Menschen Struktur, soziale Kontakte, gezielte Betreuung und vor allem eines: Teilhabe am Leben. Und sie entlasten zudem Angehörige, die häufig vielfältige Rollen zwischen Familie, Beruf und Pflege jonglieren. Wir haben Ihnen zum Tageszentrum eine Checkliste zusammengestellt:

1. Bedarf erkennen und ansprechen

- Beobachten Sie Veränderungen im Alltag Ihrer Angehörigen (z. B. Rückzug, Einsamkeit, Strukturverlust).
- Sprechen Sie offen über Ihre Beobachtungen – behutsam und ohne Druck.
- Machen Sie sich bewusst: Der Wunsch nach Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche.

2. Informationen sammeln

- Informieren Sie sich über Tageszentren in Ihrer Nähe: Die Angebote sind von unterschiedlichen Trägern organisiert. Gehen Sie auf die Webseiten von Organisationen wie CS Caritas Socialis oder Hilfswerk, eine sehr gute Zusammenstellung bietet in Österreich die IG Pflege (www.ig-pflege.at).
- Bei Demenzerkrankung: Klären Sie, ob das Angebot für Menschen mit Demenz geeignet ist.
- Prüfen Sie Öffnungszeiten, Leistungen, Transportmöglichkeiten, Kosten und Förderungen.

3. Kontakt aufnehmen

- Rufen Sie im Tageszentrum an oder schreiben Sie eine E-Mail.
- Vereinbaren Sie ein unverbindliches **Kennenlerngespräch** vor Ort – idealerweise gemeinsam mit Ihrem Angehörigen.

4. Tageszentrum kennenlernen

- Besuchen Sie gemeinsam das Tageszentrum für ein erstes Kennenlernen.
- Lassen Sie sich den Ablauf erklären: Tagesstruktur, Aktivitäten, Mahlzeiten, Begleitung.
- Fragen Sie gezielt nach Unterstützungsangeboten für Angehörige.
- Nutzen Sie die Möglichkeit eines **Schnuppertags** (z. B. im Rahmen der CS Caritas Socialis). Der Tag dient dazu, den Alltag im Zentrum kennenzulernen – ganz ohne Verpflichtung.

5. Entscheidung gemeinsam treffen

- Sprechen Sie nach dem Schnuppertag mit Ihrem Angehörigen über die Eindrücke.
- Klären Sie gemeinsam, ob eine regelmäßige Teilnahme gewünscht und sinnvoll ist.
- Falls nötig, planen Sie einen weiteren Schnuppertag oder eine gestufte Eingewöhnung.

6. Formale Anmeldung organisieren

- Füllen Sie das Anmeldeformular gemeinsam mit dem Zentrum aus.
- Klären Sie Transportmöglichkeiten und eventuelle Zuzahlungen.

7. Regelmäßigkeit etablieren

- Starten Sie mit ein oder zwei Tagen pro Woche – nach Wunsch und Kapazität.
- Beobachten Sie, wie sich das Wohlbefinden Ihres Angehörigen entwickelt.
- Bleiben Sie im engen Austausch mit dem Tageszentrum.

8. Pflegende Angehörige: Eigene Entlastung ernst nehmen

- Nutzen Sie die freie Zeit bewusst zur Erholung oder für eigene Bedürfnisse.
- Informieren Sie sich über zusätzliche Angebote für Angehörige (Beratung, Selbsthilfe-Gruppen, Hausbesuche).
- Erlauben Sie sich, Unterstützung anzunehmen – Sie müssen nicht alles allein tragen.

