

## **Café Auszeit**

Aus meiner Erfahrung als pflegende Angehörige in Rum bei Innsbruck wollte ich etwas schaffen, das mir damals in Rufweite der Mutter eine Auszeit verschafft hätte Irgendwann kommt jede, jeder hier vorbei, beruflich und privat.

Einmal im Monat bietet das von der Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger finanzierte virtuelle Café Pflegenden die Möglichkeit eineinhalb angenehme, bereichernde und tröstende Stunden zu genießen. Bei uns werden vor allem Ressourcen geteilt werden, Mut und Gleichmut, Rat und Tat – keine Krankheit dominiert, da ist der pflegende Partner, dessen Frau eine demenzielle Erkrankung hat, dort die Mutter des chronisch kranken Kindes, da die Expertin aus dem Pflegebereich, usw.

This is how the light comes in

Hier haben wir viel erlebt und in den neuen Räumen sind neue Freundschaften und Allianzen entstanden. In der Mehrheit Frauen von den 30ern bis zu den 70ern treffen sich hier, teilen Pläne, Fachwissen und sogar manchmal Haushaltstipps und Rezepte. Sie öffnen ihre Erfahrungsschatztruhen. Kleinkind, Hund und Katz, ein Glas Wein oder eine Zigarette; hier ist alles möglich, was man für eine Auszeit schätzt. Auch das „Café Auszeit“ wird von einem Newsletter mit Safe the Date und einer Zusammenfassung der wichtigsten Tipps vom letzten Zusammentreffen begleitet.

Und hier gibt es auch eine Hymne:

Leonhard Cohens „The Anthem“: „There is a crack in everything – this is how the light comes in.“

**Gönn dir eine Auszeit, wir freuen uns auf Dich.**