

Schatzkiste stärkt Resilienz

WAS BRAUCHT ES FÜR PFLEGENDE ZU- UND ANGEHÖRIGE, um bei den oft hohen Anforderungen im Alltag bei Kräften zu bleiben? Und wie können Mitarbeitende der Tagespflege kompetente Ansprechpartner sein? Anhand eines Fallbeispiels werden mögliche Antworten auf diese Fragen gefunden.

TEXT: ANNA-KATHARINA DITTMAR-GRÜTZNER UND MARION DEITERS

In Deutschland pflegen etwa 4,7 Millionen Menschen einen Angehörigen. Diese pflegenden Angehörigen sind großen Belastungen ausgesetzt. Das Leben und die Lebenspläne verändern sich, für die kranke oder pflegebedürftige Person und für die ganze Familie. Für einen langen Zeitraum muss vieles neu organisiert werden. Viele Kompromisse müssen von beiden Seiten eingegangen werden. Die dauerhafte Beanspruchung, die körperliche und emotionale Nähe, die Auseinandersetzung mit veränderten Rollenverhältnissen, unterschwellige Konflikte und Sorgen kosten viel Kraft.

Ein Fallbeispiel: Valeria, eine Mitarbeiterin der Tagespflege „Zum Sonnenhof“ legt das Telefon zur Seite und wendet sich ihrer Kollegin zu. „Das war schon wieder Frau Jünemann. Wenn ihre Mutter gleich zu uns kommt, muss sie noch frühstücken. Frau Jünemann hat es wieder nicht geschafft, die Morgenpflege war sehr schwierig. In der letzten Woche hat sie mir erst erzählt, dass sie sich ständig Sorgen um ihre Mutter macht und das Gefühl hat, ihren Mann und die beiden Jungs und ihre Arbeit extrem zu vernachlässigen. Sie wirkte am Telefon völlig gestresst. Sie schläft wohl nicht mehr richtig, eigentlich müsste sie viel mehr auf sich selbst achten... Haben wir außer unse-



ANNA-KATHARINA DITTMAR-GRÜTZNER
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegemanagerin (B.A.), Berufspädagogin im Gesundheitswesen (M. A.), diedenstation.de



MARION DEITERS
Gesundheits- und Krankenpflegerin (Palliative Care), Diplom-Berufspädagogin (FH) – Fachbereich Pflege, diedenstation.de

res Betreuungsangebotes nicht ein paar Ideen, wie wir sie unterstützen können?

Körperliche und seelische Symptome machen Belastungsgrenzen sichtbar. Doch diese werden oftmals nicht wahrgenommen bzw. ignoriert. Anders als Pflegekräfte mit geregelten Dienst- und Pausenzeiten sind pflegende Zugehörige stetig der Belastung ausgesetzt. Selbst bei Kräften zu bleiben ist jedoch für eine gute Sorgearbeit von hoher Bedeutung. Stress und Überlastung können zu Konflikten zwischen allen Beteiligten führen und verstärken das Gefühl der Überforderung. Wer seine Widerstandskraft stärkt, kann die belastende Situation besser aushalten. Die Psychologie hat dafür den Begriff „Resilienz“ geprägt. Resilientes Verhalten kann erlernt werden. Allerdings zeigen sich Grenzen des Machbaren. So kann konkretes Verhalten wie die Sorge für sich selbst mit Anstrengung geändert werden. Nicht so leicht ist dies, wenn es um Emotionen geht.

Aufgaben sichtbar machen

So wie Valeria sind Mitarbeitende der Tagespflege oft wichtige Ansprechpartner der pflegenden Zugehörigen. Welche Hilfestellungen, welche Informationen und Tipps können sie geben?

Um eigene Kräfte besser einteilen zu können, lohnt es sich Energie raubende Aufgaben und Kraft schenkende Aktivitäten sichtbar zu machen z. B. mit der Visualisierung mit zwei Kuchendiagrammen, einem für Krafträuber und einem für Kraftspender. Je mehr Ressourcen Menschen zur Verfügung haben, umso besser können sie sich vor Belastungen schützen. Welche Fähigkeiten oder Stärken haben in bisherigen Situationen geholfen? Es lassen sich viele Ressourcen im privaten Umfeld entdecken, wie der familiäre Zusammenhalt, die nachbarschaftlichen oder ehrenamtlichen Netzwerke, Besuchsdienste usw. Ebenso finden sich viele Ressourcen in uns selbst wie z. B. Durchhalte-



Pflegende Angehörige sind stetig der Belastung ausgesetzt. Selbst bei Kräften zu bleiben ist jedoch für eine gute Sorgearbeit von hoher Bedeutung.

MEHR ZUM THEMA

Broschüre:

Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz (2021): „Die eigene Kraft wieder spüren. Resilienz als hilfreiche Unterstützung für pflegende Angehörige“, online unter alter-pflege-demenz-nrw.de

vermögen, Organisationstalent, Optimismus oder Geduld.

Pausen und Entspannungen einbauen

Angebote wie die Teilnahme an Stressbewältigungskursen wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit oder Yoga werden von den Krankenkassen als förderungswürdige Präventionsleistung anerkannt und die Kosten größtenteils erstattet. So wohltuend und erholsam die Auszeit sein kann, manchmal lässt auch diese sich nicht realisieren. Dann können Übungen wie der Bodyscan zum Einstieg in eine Meditation zu Hause durchgeführt werden, hilfreiche Meditations-Apps sind laut Stiftung Warentest z. B. Headspace und 7Mind.

Allein die Konzentration auf die Atmung, einige tiefe und bewusste Atemzüge sorgen für eine kurzzeitige Entspannung. Eine kurze Pause zum Durchatmen, in Ruhe eine Tasse Tee trinken, die Berghaltung im Yoga, Bewegungen in Gegenrichtung bei Verspannungen, ein Eintrag in ein Tagebuch für Glücksmomente... es kommt auf die Qualität und nicht nur auf die Dauer der Pause an.

Schatzkiste für Zu- und Angehörige

Die Mitarbeitenden des Sonnenhofes haben sich mit dem Thema „Resilienz für pflegende Zugehörige“ auseinandergesetzt. Sie haben Literatur für die Mitarbeitenden angeschafft. Valeria freut sich über die Idee der Resili-

enz-Schatzkiste, die sie an pflegende Zugehörige verschenken werden. Diese kleine Kiste (aus festem und schön bedrucktem Karton) enthält informative Broschüren für pflegende Zugehörige zum Thema Resilienz, Informationen zu Beratungsdiensten, Sorgentelefonen, Selbsthilfegruppen, Netzwerken, ..., eine Übersicht mit Links zu Klangreisen, Kurzmeditationen, Atemübungen, Vorschlägen für SOS-Entspannungsübungen. Des Weiteren liegen in der Schatzkiste ein Igelball für eine kleine Selbstmassage, Teebeutel, eine Karte der Tagespflege „Zum Sonnenhof“ mit dem Wunsch der Mitarbeitenden „Tun Sie sich selbst etwas Gutes“. Die Resilienz-Schatzkiste wird Valeria in den nächsten Tagen der Mutter von Frau Jünnemann mitgeben. ☀

EXPERTENTIPPS FÜR ZU- UND ANGEHÖRIGE

- Bereits zu Beginn die Pflegeberatung in Anspruch nehmen, nicht erst bei totaler Erschöpfung.
- Frühzeitig für eigenen regelmäßigen fest eingeplanten Freiraum sorgen. Dazu z. B. stundenweise private Seniorenbetreuung in Anspruch nehmen z. B. durch Studierenden (s. Stundenjobvermittlung), bei caritativen Trägern oder in Nachbarschaft fragen, Aushang in Geschäften oder Apotheken.
- Kein schlechtes Gewissen haben! Nur wer für sich sorgt kann gute Sorgearbeit leisten!
- Die Telefonseelsorge anrufen.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (2021): „Entlastung für die Seele. Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“, online unter bagso.de