



Ständige Überforderung macht krank. Das gilt nicht nur für berufliche Pflegekräfte, sondern auch für pflegende Angehörige. Sie sollten neben der Sorge um den Erkrankten auch auf sich selbst achten. Sonst geraten Sie schnell in einen Frustrationsstress, aus dem Sie sich aus eigenen Kräften kaum mehr befreien können. Hier ein paar Ratschläge, wie dies praktisch umgesetzt werden kann.

So bleiben Sie gelassen und motiviert statt gestresst und energielos

Gesund in der Pflege



Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen versuchen oftmals, zwei Ansprüchen gleichzeitig gerecht zu werden: Einerseits liegt es ihnen nahe, den geliebten Menschen so gut wie nur irgend möglich zu pflegen und seinen Wünschen zu entsprechen. Andererseits ist da aber noch ihre eigene Welt, in der sie sich ganz alleine auch den Ansprüchen des Partners oder den Kindern widmen müssen.

„Dieses Dilemma kann auf Dauer zu einer belastenden Situation führen – chronischer Stress und Depressionen können die Folge sein“, meint Anke Lambrecht, langjährige Personal Trainerin, und verweist darauf, dass ähnliche chronische, psychische Belastungen auch in den professionellen Pflegeberufen auftreten und inzwischen zu der am häufigsten diagnostizierten Ursache für Berufsunfähigkeiten gehören. Durch den Umgang mit psychisch Kranken, an Demenz erkrankten Menschen, sowie die stetige Konfrontation mit der damit einhergehenden Hoffnungslosigkeit stellt sich eine chronische Frustrationssituation ein, die dauerhafte seelische Spuren hinterlassen und zu Burnout führen kann.

Sie erlebt immer häufiger, dass Menschen, deren Leistungskraft und Motivation durch diesen negativen Stress bereits drastisch nachgelassen hat, nach Antworten zum Selbstschutz vor dieser Überforderungserscheinung suchen.

Im privaten Pflegeumfeld können Motivation und mangelnde Leistungsbereitschaft auch in Verweigerung und sogar in Aggression umschlagen. „Doch so weit darf es nicht kommen, denn negative, stressverschärfende Situationen lassen sich durch einige einfache selbstkritische Fragestellungen entlarven“, meint Anke Lambrecht.

Selbstklärung als erster Bewältigungsschritt

Betroffene müssen lernen, typische „Stressfallen“ im Ansatz zu verhindern und sich in kritischen Situationen richtig zu verhalten. Vor allem wenn die Einstellung zu pflegebedürftigen Menschen von eigenen individuellen Erfahrungen und Denkmustern stark geprägt ist und daher immer nach dem gleichen Verhaltensmuster abläuft.



Anke Lambrecht bietet Kurse für Stressbewältigung und Entspannung sowie Seminare und Coachings an.

Infos unter www.the-winged-way.de



Anke Lambrecht rät: „Überdenken Sie diese gleichförmigen Reaktionsmuster grundsätzlich und hinterfragen Sie sie. Welche negativen, stressverschärfenden Denkweisen erkennen Sie bei sich? Statt nur über Negatives zu sinnieren, könnten Sie aber auch über all das Positive nachdenken, was sich im Laufe des Tages während der Arbeit so ereignet hat. Verstärken Sie dabei das Positive bewusst und verbuchen Sie es als Erfolg Ihrer Arbeit. Nehmen Sie kritische Aussagen nicht persönlich und fühlen Sie sich nicht als Mensch kritisiert.“

Ihr Ziel: Bevor Sie etwas beginnen, denken Sie weniger daran, was alles schiefgehen kann, sondern trauen Sie sich und Ihrem Urteilsvermögen mehr zu. Steigern Sie sich nicht in negative Situationen hinein und ärgern Sie sich nicht über sich selbst, sondern versuchen Sie das Erlebnis mit Gelassenheit zu akzeptieren.

Stressreaktionen regulieren

Versuchen Sie, mit schwierigen Anforderungen gelassener umzugehen. Es wäre vermessen zu behaupten, man könne potenzielle Stressfaktoren bereits im Ansatz erkennen und somit verhindern. Stattdessen können Sie Situationen für Stressentstehung abmildern, indem Sie sich in Ihrer Grundeinstellung mit Entspannungstech-



Kennen Sie das? Was den einen völlig aus der Ruhe bringt, lässt einen anderen kalt. Menschen reagieren auf die gleiche Situation völlig verschieden. Wie sehr, hängt davon ab, wie Sie die jeweilige Situation bewerten.

niken befassen und in Ihren Pausen hilfreiche Entspannungsübungen immer wieder üben. Das stärkt Ihre „innere Immunität“ gegenüber negativen Impulsen aus Ihrem Umfeld. Bewährt haben sich hierbei das Autogene Training nach Schulz oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Diese Techniken gehören grundsätzlich zum erfolgreichen Selbstmanagement für pflegende Personen. Durch viel Bewegung und Sport in Ihrer Freizeit bauen Sie zusätzlich angestaute, stressbedingte Energie ab und stärken gleichzeitig auch Ihre Widerstandskräfte für bevorstehende Anforderungen. Seelische Energiequellen können auch durch regelmäßiges Yoga oder Qigong erschlossen werden.



Buchtipps Alzheimer & Demenzen

Die Methode der einfühlsamen Kommunikation. Unterstützung und Anleitung für Angehörige. Mit DVD. TRIAS Verlag, 197 Seiten, Euro 24,99. ISBN: 978-3-8304-3983-7

Stress entsteht im Kopf –

Diese Pyramide zeigt, welche Grundbedürfnisse bei pflegenden Angehörigen häufig zu kurz kommen. Achten Sie daher besonders darauf, diese Bedürfnisse zu befriedigen.

Freiräume für eigene Interessen schaffen

Selbstachtung bewahren: sich Fehler verzeihen, sich für Stärken loben

Freunde, Bekannte, Nachbarn treffen, Angehörigenberatungsstelle aufsuchen, Selbsthilfegruppen besuchen

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen, bei körperlichen und psychischen Symptomen Arzt aufsuchen

Gesunde Ernährung

Ausreichend Trinkflüssigkeit

Erholsamer Schlaf, Entspannung

Pausen mit Bewegung an frischer Luft

Möglichkeiten der Regeneration

Stressreaktionen regulieren lernen – mit Anforderungen gelassener umgehen:

➤ Nehmen Sie sich regelmäßig eine Pause. Planen Sie dabei gezielt mehrere kleine Pausen statt wenige große. Damit Sie neue Kraft tanken, bringen Sie sich bewusst auf andere Gedanken und versuchen Sie, an positive Erlebnisse zu denken. Das lenkt ab.

➤ Gehen Sie auch hin und wieder unter Leute und besuchen Sie Bekannte und Freunde. Reservieren Sie sich einen Tag im Monat – nur für Ihre eigene Wellness. Oder gehen Sie ins Kino oder besuchen Sie ein Konzert.

➤ Durch Bewegung und Sport bauen Sie stressbedingte Energie ab und stärken Ihre Widerstandskräfte im zukünftigen Umgang mit Belastungen. Dabei helfen Ihnen regelmäßiges Wandern, Spaziergehen oder Fitness.

Quelle: Trias-Verlag, Autor: Prof. Dr. Sabine Engel