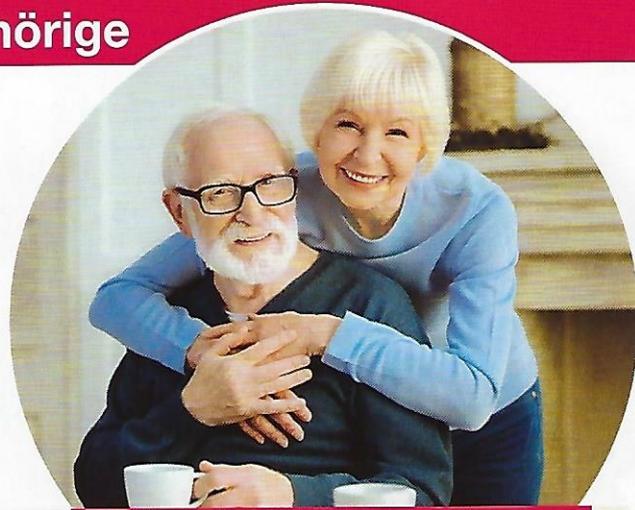


Jetzt
NEU

Das Magazin für pflegende Angehörige

Pflege & Familie



Den Partner pflegen

und die Liebe
bewahren

PFLEGE AUF REZEPT

Was die Krankenkasse
alles zahlt

**Pflege
verlässlich
planen**

Ihre Ansprüche kennen
und gleich nutzen

Wie mit
**Scham-
Gefühlen
umgehen?**

Die besten
Tipps für den
Pflege-Alltag

**Neue
Technik**

für mehr Sicherheit
und längere
Selbstständigkeit

**Pflege-
WISSEN
kompakt**

**Die
Rechte
und Leistungen
auf einen Blick**

WENN ES ALLEIN NICHT MEHR GEHT

Alle Wohnmodelle mit Pflege-Angebot

In Pflege-Gemeinschaften wie in der Familie wohnen + Modelle von Hilfe nach Bedarf bis Rundum-Versorgung + Die Kosten und Rechtslage für das neue Zuhause



Mehr Widerstands

Schwierige Lebenssituationen lassen sich mit innerer Stärke besser meistern. Die sogenannte Resilienz kann trainiert werden

Krankheiten, Trennungen, der Verlust des Jobs oder sogar der einer nahestehenden Person – Menschen müssen in ihrem Leben mitunter schwere Zeiten durchstehen. Manche drohen daran zu zerbrechen, andere können besser damit umgehen. Sie verfügen über eine Stehaufmännchen-Mentalität, sind zäh, widerstandsfähig, resilient. „Resilienz ist eine Kraft, die es ermöglicht, schwierige Situationen zu bewältigen, indem man auf seine inneren Ressourcen und Potenziale zurückgreift“, erklärt Gabriela Koslowski, Diplom Personalcoach, examinierte Krankenschwester und psychologische Beraterin im Pflegebereich.

An die eigenen Grenzen stoßen

Aus eigener Erfahrung weiß sie, dass diese Fähigkeit gerade in der Pflege sehr wichtig ist. Denn wer sich quasi rund um die Uhr um einen hilfsbedürftigen und kranken

STARK BLEIBEN

Wer sich um andere kümmern will, muss auch gut für sich selbst sorgen

EXPERTIN



GABRIELA KOSLOWSKI
Selbstständige psychologische Beraterin und Lehrerin für Pflegeberufe im Unternehmen Lebensspur.org.

stärken

kraft für die Seele

Menschen kümmert, kann dabei leicht an seine eigenen Grenzen stoßen. „Betroffene berichten dann über typische Symptome“, so Gabriela Koslowski. „Sie fühlen sich müde und antriebslos. Schon das Rufen vom Angehörigen nervt sie. Mit der Zeit verändert sich das gesamte Denkmuster, alles fällt immer schwerer. Es treten Schlafstörungen, Unruhe und Verspannungen auf. Viele versorgen den Pflegebedürftigen gewissenhaft, machen sich aber selbst nicht mal ein ordentliches Essen. Das gipfelt irgendwann in absoluter Erschöpfung.“ Der Burn-out droht. Um es nicht so weit kommen zu lassen, ist Resilienz gefragt.

Das Leben positiv betrachten

Ein Teil dieser inneren Stärke ist genetisch bedingt, wie die Expertin weiß. Es hänge damit zusammen, wie jemand das Leben betrachtet: Ist das Glas immer halb voll oder halb leer? „Viele Menschen schauen

eher auf ihre Fehler, statt auf das, was sie gut gemacht haben“, sagt Gabriela Koslowski. Doch sie macht Mut: „Resilienz lässt sich lernen und fördern. Sie entwickelt sich, wenn man beginnt, sich selbst besser wahrzunehmen.

Selbstachtung und Selbstliebe sind dafür unabdingbar.“ Gezielte Übungen können hierbei helfen.

An sich denken

Das beginnt etwa damit, sich klarzumachen, dass man nicht alles allein schaffen muss. Es ist wichtig, seine Grenzen zu akzeptieren und bei allem Einsatz auch an sich selbst zu denken. Ebenso sollte man sich in schwierigen Situationen immer wieder bewusst vor Augen führen, was man leistet und darauf stolz sein. Das Grundprinzip ist Optimismus: Nicht zu sagen „Ich schaffe das nicht“, sondern „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“. So fühlt man sich der Situation weniger hilflos ausgeliefert, sondern packt Herausforderungen positiver an.

BUCH-TIPP



RESILIENZ IN DER PFLEGE
Gabriela Koslowski zeigt, wie sich Kraft und innere Stärke lernen lassen (26,95 Euro, Schütersche)

UNTERSTÜTZUNG bekommen

Wer merkt, dass er bei der Pflege eines Angehörigen an seine Grenzen kommt, sollte nicht die Zähne zusammenbeißen und weitermachen wie bisher. Es ist wichtig, sich rechtzeitig einzugestehen, dass man Hilfe benötigt.

■ Wohin wenden?

Hier gibt es verschiedene Anlaufstellen wie die Pflegeberatung oder ambulante Pflegedienste vor Ort. Bitte dazu auch den Infokasten „Beratungsstellen bei seelischen Problemen“ auf S. 97 beachten. Zudem ist der Hausarzt der richtige Ansprechpartner, wenn man ein Rezept für eine Reha bekommen möchte. Bei der Pflegekasse kann für diese Zeit dann eine Kurzzeitpflege beantragt werden, ebenso für einen Urlaub.

■ Soziale Netzwerke

Man muss nicht allein pausenlos parat stehen. Oft sind Freunde, Nachbarn und andere Familienmitglieder bereit, ab und zu einzuspringen und mitzuhelfen. Wohlfahrtsverbände, Seniorenbüros oder die Agentur für Arbeit vermitteln außerdem sogenannte Alltagsbegleiter zur Unterstützung.

Ausgebrannt? WARNZEICHEN ERKENNEN

Es gibt für „Burn-out“ keine einheitliche Definition. Meist wird damit ein Zustand seelischer und körperlicher Erschöpfung aufgrund chronischer Überforderung bezeichnet.

■ Selbstzweifel

Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung in der Pflege, im Beruf, zu Hause.

■ Gefühlsmäßige Erschöpfung

Das Empfinden „Ich schaffe das alles einfach nicht mehr, ich fühle mich völlig leer und ausgebrannt.“

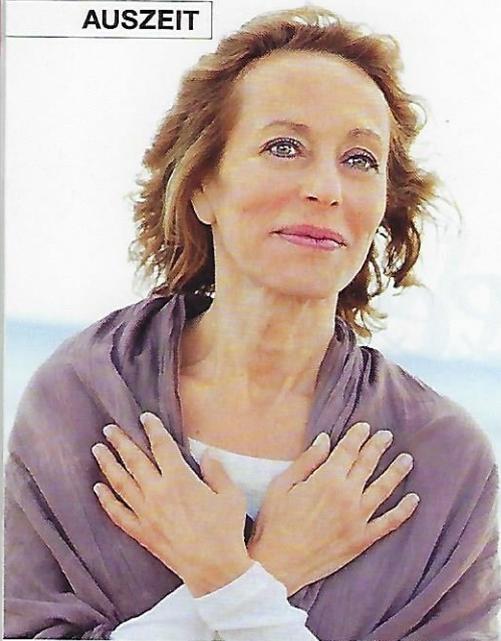
■ Dehumanisierung

So - oder auch als Cool-out - wird das Einfrieren von Emotionen und Mitgefühl bezeichnet. Der Betroffene

behandelt den Pflegebedürftigen nur noch kalt, distanziert und respektlos, weil er einfach nicht mehr kann.

■ Körpersignale

Psychosomatische Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Atemnot, Magen-Darm-Probleme, ständige Erkältungen, Gewichtsverlust.



Selbstliebe für MEHR RESILIENZ

Resilienz und Selbstachtung gehen Hand in Hand. Kleine Übungen können helfen, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen.

■ Schwarz auf weiß

Wer sich stets zu kritisch sieht, sollte sich einmal die Mühe machen, seine positiven Eigenschaften aufzuschreiben: Auf welche meiner Fähigkeiten bin ich stolz? Was schätzen andere an mir? Was habe ich über Pflege schon gelernt? Welche Schwierigkeiten habe ich überwunden? „Schriftliches Fixieren verändert das Denken und das Bild von sich selbst“, erläutert Pflege-Coach Gabriela Koslowski.

■ Realistische Ziele

Kaum etwas ist so frustrierend wie ein Berg Arbeit, der kaum zu bewältigen ist. Deshalb sollte man sich jeden Tag nur das vornehmen oder zumuten, was man neben den notwendigen Versorgungsleistungen auch schaffen kann – sei es eine Fußmassage, eine gemeinsame Lese- oder Spielstunde. Dabei ist es wichtig, Pufferzeiten einzuplanen, um auch selbst zwischendurch einmal durchatmen zu können.

■ Sich selbst belohnen

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Leistung, die sich aus unzähligen kleinen Hilfestellungen zusammensetzt. Dafür sollte man sich selbst Anerkennung zollen und sich regelmäßig belohnen – beispielsweise mit einer Kugel Eis, einem gemütlichen Plausch mit der Nachbarin oder der besten Freundin, der Lieblingszeitschrift, einem ausgedehnten Bad oder ein paar hübschen Blumen.

■ Dankbarkeits-Tagebuch

Missgeschicke und Krisen können passieren, und man kann sich auch kurz darüber ärgern. Doch am Ende des Tages ist es sinnvoll, sich auf das Positive zu konzentrieren. Experten empfehlen, jeden Abend ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Darin wird etwa festgehalten, dass der andere gut gegessen hat, dass etwas prima geklappt hat, dass man sich gut gekümmert hat.

Stressverstärker: DER EIGENE ANSPRUCH

■ Perfektionismus

Nie mal fünf gerade sein lassen, die Pflege jederzeit fehlerfrei managen – wer von diesem Willen getrieben ist, vervielfältigt seinen Stress enorm. Denn nie scheint die eigene Leistung gut genug. Hier hilft nur Selbstreflektion: erkennen, dass keiner perfekt ist. Sich Verhaltensmuster, die oft schon in der Kindheit geprägt wurden, bewusst machen und ablegen.

■ Einzelkämpfertum

Manchen Menschen fällt es schwer, andere mit einzuspannen. Sie glauben, sie müssten alles allein bewältigen, sich aufopfern. Diese Einstellung gilt es zu durchbrechen, z. B. durch einen neu gefassten Leitsatz wie „Ich darf auch Nein sagen“ oder „Ich darf eigene Bedürfnisse äußern“ – und sich das immer wieder laut vorsagen.

■ Hoffnungslosigkeit

Viele Betroffene berichten, dass sie sich hoffnungslos in ihrer Situation gefangen fühlen. Sie sehen keinen Ausweg und resignieren. Doch es gibt immer eine Möglichkeit! Wichtig ist es, das Gespräch mit Familie, Freunden, Ärzten oder der Pflegeberatung zu suchen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Fotos: Fotolia, Jump

Kleine Auszeiten – GROSSE VERÄNDERUNG

„Eine Stunde am Tag braucht der Mensch für sich selbst“, weiß Gabriela Koslowski. Das schaffen pflegende Angehörige zwar oftmals nicht, aber auch schon kleine Auszeiten können für das innere Wohlfühl eine große Veränderung bringen.

■ Ein Vertrag hilft

Die Expertin rät, dafür einen Vertrag mit sich selbst zu schließen und Handlungsabsichten schriftlich festzulegen: Ich gehe einmal die Woche zur Gymnastik und in die Sauna. Ich genieße täglich ein Nachmittagsritual mit Kaffee trinken und Zeitung lesen. Alle vier Wochen gehe ich mit einer Bekannten ins Theater oder gönne mir eine Kosmetikbehandlung. Das sollte derjenige anschließend auch

unterschreiben – vielleicht sogar zusammen mit einem weiteren Familienmitglied oder Freund. Auf diese Weise macht man deutlich, dass man auch wirklich zu einer klaren Veränderung bereit ist.



■ Freie Termine fixieren

Die ausgewählten Termine werden dann fest im Kalender eingetragen und bei Bedarf für diese Zeiträume rechtzeitig im Voraus eine Ersatzbetreuung für den Pflegebedürftigen organisiert. Jeder Betroffene sollte sich dabei noch einmal bewusst vor Augen führen: Das hat rein gar nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist notwendig, um die eigenen Ressourcen und Kräfte aufzutanken und letztlich die Pflegeleistung weiterhin erbringen zu können.