

Selbstlosigkeit in der Pflege: Die Herausforderungen von Angehörigen

Der Hospiztag in Koblenz bietet Unterstützung für Mitarbeiter und Angehörige. Tipps zur Selbstpflege trotz Herausforderungen.

Im Rahmen des Hospiztags in Koblenz findet am 22. August 2024 eine besondere Veranstaltung statt, die sich auf die Herausforderungen und die Bedeutung der Pflege fokussiert. Die Veranstaltung zielt darauf ab, nicht nur den Angehörigen von schwerkranken Menschen Unterstützung zu bieten, sondern auch den ehrenamtlichen sowie hauptamtlichen Mitarbeitern des Hospizvereins zu helfen, ihren eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Ina Rohlandt, die Geschäftsführerin des Koblenzer Hospizvereins, hebt hervor, wie wichtig es ist, dass die Menschen, die sich um andere kümmern, auch gut für sich selbst sorgen. Bis zur Selbstaufgabe gehen pflegende Angehörige oft, erklärt sie und beschreibt dabei die Gefahr, dass die Pflegenden völlig aufgehen in ihrer Rolle, während ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund gedrängt werden.

Herausforderungen für Pflegekräfte und Angehörige

Diese selbstlose Hingabe hat ihre Schattenseiten. Angehörige, die sich um geliebte Menschen kümmern, sind oft überlastet und kämpfen mit emotionalen und physischen Erschöpfungerscheinungen. Die ständige Sorge um das Wohl des anderen kann dazu führen, dass sie ihre eigene Gesundheit

und ihr Wohlbefinden vernachlässigen. Dies ist nicht nur für die Angehörigen selbst belastend, sondern kann auch die Qualität der Pflege beeinträchtigen.

Zusätzlich zu den Herausforderungen eines unterstützenden Umfelds unterstreicht der Hospiztag die Wichtigkeit von Gemeinschaft. Die Veranstaltung soll auch ein Raum sein, um Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken. Die Mitarbeiter und Helfer sind eingeladen, ihre Geschichten und ihre Emotionen zu teilen, was zu einem Gefühl der Zusammengehörigkeit und des Verständnisses führt.

Die Frage, wie man bei all dem Leide fröhlich bleibt, wird an diesem Tag besonders thematisiert. Lachen und positive Interaktionen sind wichtige Elemente, um mit der Trauer und dem Schmerz, die mit dem Umgang mit Klienten und deren Angehörigen einhergehen, umzugehen. Humor kann hierbei als ein wichtiges Ventil gesehen werden.

Die Rolle des Hospizvereins

Der Koblenzer Hospizverein, der sich sowohl durch ehrenamtliche als auch hauptamtliche Mitarbeiter auszeichnet, steht an vorderster Front bei der Unterstützung von Patienten und deren Angehörigen. Die Einblicke in das Leben der Pflegenden sind wichtig, um das Verständnis für ihre Situation zu fördern und ihnen helfende Ressourcen anzubieten.

Der Hospiztag soll nicht nur informativ, sondern auch inspirierend sein. Die Organisatoren planen Workshops und Diskussionen, in denen die Teilnehmer über Bewältigungsstrategien und Selbstpflege sprechen können. Ziel ist es, die Kraft der Gemeinschaft zu stärken und konkrete Tools mitzugeben, die den Helfern helfen können, ihre eigene Batterie aufzuladen.

Gerade in schwierigen Zeiten ist es unerlässlich, dass sowohl die Pflegenden als auch die Angehörigen Wege finden, ihre eigene

Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu priorisieren. Der Hospiztag möchte ein positives Signal setzen, dass das eigene Wohl wichtig ist und dass es in Ordnung ist, auch über die eigenen Bedürfnisse zu sprechen.

Wertschätzung in der Pflege

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Hospiztag eine Plattform bietet, um die Bedeutung von Selbstfürsorge und Gemeinschaft zu betonen. Es wird die Gelegenheit genutzt, um auf die Herausforderungen hinzuweisen und gleichzeitig Lösungen und Unterstützung anzubieten. Die Veranstaltung leistet einen wertvollen Beitrag dazu, die Sichtbarkeit der Bedürfnisse von Pflegekräften zu erhöhen und ihnen zu zeigen, dass sie nicht allein sind in ihren Anstrengungen.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

Selbstfürsorge ist ein entscheidender Aspekt für pflegende Angehörige, der oft vernachlässigt wird. Die Betreuung von schwerkranken oder sterbenden Menschen bringt erhebliche emotionale und körperliche Belastungen mit sich. Angehörige sind häufig so in ihre Rolle als Pfleger involviert, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse, wie körperliche Gesundheit, soziale Kontakte oder auch persönliche Freizeit, hinten anstellen. Diese langfristige Vernachlässigung kann ernsthafte Konsequenzen für die eigene Gesundheit des Pflegenden haben.

Studien zeigen, dass pflegende Angehörige ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angstzustände und körperliche Erkrankungen aufweisen. Laut einer Umfrage des **Bundesministeriums für Gesundheit** geben über 50 % der pflegenden Angehörigen an, dass sie sich durch die Pflegearbeit oft überlastet fühlen. Ein planvolles Management, das auch Zeit für sich selbst einbezieht, ist daher unerlässlich.

Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten

Die Herausforderungen, denen sich pflegende Angehörige gegenübersehen, variieren je nach den individuellen Umständen des Pflegebedürftigen. Viele stehen vor emotionalen Belastungen, die ihre eigenen Lebensstrukturen umfassend beeinflussen können. Unterstützung erhält man oft durch ambulante Pflegedienste, Selbsthilfegruppen oder spezielle Beratungsangebote, die sowohl emotionale als auch praktische Hilfe leisten können.

Ein kurzer Blick auf verschiedene Unterstützungssysteme zeigt, dass kommunale Initiativen, wie sie von verschiedenen **Hospizvereinen** angeboten werden, herzlich willkommen sind. Diese Einrichtungen bemühen sich, die Last von den Schultern der Angehörigen zu nehmen. Ehrenamtliche Helfer unterstützen nicht nur die Betroffenen, sondern bieten auch den Angehörigen die Möglichkeit, sich zu erholen und ihre eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen.

Auswirkungen auf die Gesellschaft

Die Pflege von Angehörigen hat als gesellschaftliches Phänomen weitreichende Auswirkungen. In Deutschland leben laut **Destatis** Millionen von Menschen in Pflegegemeinschaften, und der Trend zeigt steigend. Diese familiäre Pflege wird oft nicht ausreichend gewürdigt, sowohl finanziell als auch durch gesellschaftliches Lob. Ein Umdenken in der Politik ist notwendig, um die Belastungen für pflegende Angehörige zu reduzieren und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Gesamtgesellschaftlich stellt sich die Frage, wie das Gesundheitssystem und die Politik bessere Rahmenbedingungen für pflegende Angehörige schaffen können. Dazu gehören auch Maßnahmen zur Entlastung, die von der Bereitstellung finanzieller Unterstützung bis hin zur Förderung von

Schulungsprogrammen reichen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de