

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



## So passen pflegende Angehörige gut auf ihre Psyche auf

Wer einen anderen Menschen pflegt, hat viel Verantwortung und wenig Zeit für sich selbst

**F**ast fünf Millionen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt – vom Ehemann, von der Schwester, von der Tochter. Das zeigen Daten des Statistischen Bundesamtes.

Oft läuft das nicht einfach «nebenbei», sondern ist eine Aufgabe, die viel Kraft kostet. Damit ihnen die nicht ausgeht, müssen pflegende Angehörige gut auf sich selbst achten. Fünf Fragen und Antworten.

### 1. Welche seelischen Belastungen erleben pflegende Angehörige?

So gern man die Pflege auch übernimmt, so selbstverständlich sie einem auch erscheint: Es ist ein Fulltime-Job. Durch die ständige Bereitschaft stehen pflegende Angehörige oft unter einem dauerhaften emotionalen und auch körperlichen Druck.

«Sie tragen Verantwortung, müssen Entscheidungen treffen und erleben gleichzeitig Ohnmacht, wenn es der pflegebedürftigen Person schlechter geht», sagt Julia Scharnhorst, die den Fachbereich Gesundheitspsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen leitet. «Häufig kommen Erschöpfung, soziale Isolation und das Gefühl hinzu, selbst zu kurz zu kommen.»

Diesen Zwiespalt erleben Pfleger in mehreren Lebensbereichen: «Der dauernde Widerspruch zwischen Pflege, eigener Familie und dem Hauptjob lässt sich meist nicht zufriedenstellend auflösen», sagt die Psychologin.

Besonders belastend dabei: Die Pflege hat meist kein klar absehbares Ende. Das kann dann auch zu chronischem Stress führen, der sich im schlimmsten Fall in körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen äußert.

Dazu kommt der Umgang mit schwierigen Emotionen: «Oftmals gilt es, Gefühle wie Schmerz und Mitleid, Hilflosigkeit, Ärger, Wut und Trauer auszuhalten», sagt

Daniela Sulmann. Sie ist die Geschäftsführerin in der gemeinnützigen Fachstiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Wie stark sich pflegende Angehörige belastet fühlen, hängt jedoch von der individuellen Situation ab.

### 2. Was sind Anzeichen dafür, dass pflegende Angehörige an ihre Grenzen geraten?

Eine Überlastung kann auf verschiedene Arten zum Ausdruck kommen. «Zum einen können körperliche Symptome Anzeichen für Überlastung sein», sagt Daniela Sulmann. Dazu zählen etwa:

- häufige Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen
- chronische Magen-Darm-Beschwerden
- Herzerasen
- ständige Müdigkeit

Dazu kommen mögliche psychische Anzeichen für Überlastung wie

- Angst
- Schuldgefühle
- Unzufriedenheit
- Gereiztheit
- Aggressivität

«Gerade, wenn man selbst merkt, dass man gegenüber der pflegebedürftigen Person Aggressionen empfindet, ist es höchste Zeit mehr auf Abstand zu gehen und für sich selbst zu sorgen», sagt Julia Scharnhorst.

Das Gleiche gelte für Gleichgültigkeit oder das Gefühl, nur noch funktionieren zu müssen. «Wer merkt, dass er kaum noch Freude empfindet oder sich selbst keine Pausen mehr erlaubt, sollte aufmerksam werden», sagt die Psychologin.

### 3. Was können pflegende Angehörige tun, um ihre mentale Gesundheit zu stärken?

«Wichtig ist, dass pflegende Angehörige ihre eigene Gesundheit als Teil der Pflegeaufgabe verstehen», sagt Julia Scharnhorst. Dafür empfiehlt sie kleine Erholungsinseln im Alltag – etwa einen Spaziergang, Atemübun-



**Selbstfürsorge nützt doppelt: Wer als pflegender Angehöriger gut auf sich selbst aufpasst, hat Energie, um für die pflegebedürftige Person da zu sein.**

Foto: Halfpoint/Westend61/dpa-tmn

gen oder den Austausch mit Freunden. Darüber hinaus ist es wichtig, sich zeitliche Grenzen zu setzen, nach dem Motto: Wie viel Stunden Pflege kann ich leisten? «Ist diese Grenze erreicht, heißt es nicht einfach immer mehr zu tun, sondern Unterstützung zu suchen», sagt Julia Scharnhorst.

Entlastung bei der Pflege bieten nicht nur andere Angehörige, sondern auch Pflegedienste oder Hilfsmittel. Am besten nimmt man Kontakt zu einer Pflegeberatung auf, um herauszufinden: Was kann den Pflegealltag erleichtern?

Und was unterstützt die Seele? Psychische Entlastung bieten etwa Familienberatungsstellen, Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise für pflegende Angehörige. «Außerdem können Sie bei der Krankenkasse nach Kursen zur Entspannung und zum Stressmanagement fragen», sagt Daniela Sulmann.

«Wichtig ist, von vornherein Unterstützungsangebote zu nutzen, konsequent Auszeiten zu nehmen und auf Anzeichen für Überlastung frühzeitig zu reagieren», fasst die Pflegeexpertin zusammen.

### 4. Pflegende Angehörige haben oft Schuldgefühle, wenn sie mal an sich denken. Was umgehen damit?

Womöglich hilft folgender Gedanke: «Selbstfürsorge ist keine Egozentrik, sondern eine Voraussetzung, um langfristig gut pflegen zu können», sagt Julia Scharnhorst. Dennoch sind Schuldgefühle weit verbreitet. Viele denken, sie müssten immer da, immer verfügbar sein. Doch: Sich Pausen zu gönnen und so die Seele zu schützen, komme auch der pflegebedürftigen Person zugute. «Ein hilfreicher Gedanke lautet: Ich tue das nicht nur für mich, sondern auch für den Menschen, den ich pflege», sagt Julia Scharnhorst.

Auch Daniela Sulmann rät dazu, sich die doppelte Notwendigkeit der Selbstfürsorge bewusst zu machen: «Das transformiert das Schuldgefühl in Verantwortung für sich und den pflegebedürftigen Angehörigen.» Hilfreich ist es auch, die Arbeit und Verantwortung zu teilen, sodass die Last nicht auf einem Paar Schultern liegt. «Manchmal ist den pflegebedürftigen besser damit gedient, wenn professionelle Hilfe einbezogen wird», so Scharnhorst.

### 5. Wie offen sollte man der pflegebedürftigen Person gegenüber zeigen, dass man sich belastet fühlt?

Offenheit ist laut den Expertinnen prinzipiell wichtig. «Erwartungen und Belastungsgrenzen offen zu kommunizieren kann Klarheit schaffen, Missverständnissen vorbeugen und zu einem entspannten Umgang beitragen», sagt Daniela Sulmann.

Die Offenheit muss also richtig dosiert werden, so Julia Scharnhorst: «Man sollte die pflegebedürftige Person nicht mit der eigenen Überforderung belasten.» Wer sich den gesamten Pflegekummer von der Seele reden will, tut das am besten nicht bei der pflegebedürftigen Person, sondern lieber bei einer engen Freundin beispielsweise. Gerade Gefühle von Ärger und Unmut sollte man gegenüber der pflegebedürftigen Person lieber für sich behalten, findet die Psychologin, denn «die pflegebedürftigen fühlen sich oft mit ihrer Hilflosigkeit auch nicht wohl.

Machen Sie deutlich, dass Sie auch ein eigenes Leben führen, neben der Pflege.» (DPA)

## Probleme beim Schlucken von Tabletten?

Diese Tricks helfen



**T**ablette auf die Zunge, Wasser in den Mund, Kopf in den Nacken: Gehen Sie auch so vor, wenn Sie eine Tablette schlucken? Diese Technik ist aber nicht unbedingt die beste, wie Friederike Habighorst-Klemm vom Landesapothekerverband Baden-Württemberg sagt. Der Grund: Dabei kann sich die Speiseröhre verengen. «Besser ist es, den Kopf leicht nach vorne zu senken und das Kinn nach unten zu ziehen, anstatt den Kopf nach hinten zu neigen», so die Patientenberaterin.

### Auch der Flaschentrick kann helfen

Wer beim Schlucken von Tabletten stets kämpfen muss, kann es auch mit dem Flaschentrick probieren. Dass diese Technik funktionieren kann, hat ein Forschungsteam des Universitätsklinikums Heidelberg herausgefunden. So geht es:

- Eine elastische Kunststoffflasche (PET) mit Wasser füllen.
- Die Tablette auf die Zunge legen und die Flasche so an den Mund setzen, dass die Lippen die Öffnung fest umschließen.
- Nun saugend aus der Flasche

trinken, sodass sie sich zusammenzieht. Wasser und Tablette sofort schlucken.

- Das Prinzip: Die Tablette folgt der Schwerkraft zum Zungengrund – also dem hintersten Teil der Zunge – und kann dann gar nicht anders, als beim Schlucken mitgespült zu werden.

### Von Apfelsmus bis Brausetablette: Weitere Strategien

Wer immer wieder Probleme hat, Tabletten runterzubekommen, kann es zudem mit diesen drei Strategien versuchen:

- Apfelsmus und dickflüssige Getränke können Tabletten ebenfalls besser rutschen lassen, so der Landesapothekerverband Baden-Württemberg. Wichtig: vorab klären, ob das Medikament zusammen mit Mahlzeiten eingenommen werden darf.
- Auch sogenannte Schluckhilfen können eine Option sein. Das Prinzip: Die Tabletten werden mit einer Gelschicht überzogen. Das lässt sie nicht nur besser rutschen, sondern überdeckt auch ihren oft bitteren Geschmack.
- So große Probleme mit dem Schlucken, dass Sie die Einnahme

von Tabletten vermeiden? Dann gilt: Keine Scheu, sich in der Apotheke beraten zu lassen. Womöglich lässt sich der Wirkstoff auch in einer anderen Darreichungsform einnehmen – etwa als Saft oder Brausetablette.

### Darf ich Tabletten zerkleinern, um sie besser schlucken zu können?

Das klärt man am besten in der Apotheke, denn nicht jede Tablette kann problemlos geteilt werden. «Das Zerkleinern oder Teilen kann die Wirksamkeit beeinträchtigen oder Nebenwirkungen verursachen», warnt Friederike Habighorst-Klemm. Zum Beispiel, wenn es sich um Retardtabletten handelt, die nach und nach kleinere Mengen des Wirkstoffs abgeben. Zerstört man die Tabletten, wird die gesamte Wirkstoffmenge auf einmal freigesetzt, was zu gefährlichen Überdosierungen führen kann. Selbst Tabletten mit einer Kerbe dürfen nicht immer geteilt werden. Es kann sich nämlich auch um eine Schmuckkerbe handeln, die dem Zweck dient, dass die Tablette besser von anderen zu unterscheiden ist. (DPA)

Kostenloser Kennenlerntag

**TAGESPFLEGE**  
Sabine Schmidtke

Herzlichen Dank für die unvergesslichen Momente in diesem schönen Jahr.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit und ein gesundes neues Jahr.

Wächterstieg 9  
31303 Burgdorf  
05136/ 804 64 99  
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3  
30938 Burgwedel  
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

**Jens Brandstädter**  
Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09  
info@burgwedel-pflegedienst.de  
www.burgwedel-pflegedienst.de

Wir wünschen allen Bewohnern und ihren Familien, sowie unseren Mitarbeitern mit ihren Familien ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch!

Zuhause ist dort, wo man sich wohl fühlt.

Evangelisches Alten- und Pflegeheim  
Rosemarie-Nieschlag-Haus gGmbH  
Ilterer Straße 21 · 31275 Lehrte · Tel. 05132 832-0  
Mail: silvia.liedtke@dachstiftung-diakonie.de · www.rosemarie-nieschlag-haus.de

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg  
Telefon (05135) 14 75 · 24 Stunden erreichbar  
www.ambulante-pflege-burgwedel.de

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

**Sperber-Apotheke**  
Apotheker Jannis Lang  
Hannoversche Straße 48 · Großburgwedel  
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771  
www.sperberapotheke.de

tgl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet, samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

**DIAKONIESTATIONEN HANNOVER**  
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeck 2 | 30938 Burgwedel  
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de  
@diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

...gemeinsam aktiv.

**SENIOREN-TAGESSTÄTTE**  
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen  
senioren-tagesstaette.de · Tel. 05147-1064  
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

**Ambulante Pflege JANZ**

**Frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr!**  
wünschen wir allen Kunden, deren Angehörigen, den Ärzten, Therapeuten, Apothekern und deren Mitarbeitern, den Sachbearbeitern der Krankenkassen und allen anderen, die täglich mit uns zusammenarbeiten.

Ute Janz, Vivian Backhaus, Mette Bader, Nadine Bähre, Mario Beulshausen, Dunja Bock, Juliana Bordenau, Susanne Doering, Ute Fischer, Ulrike Förster, Tatjana Gerasimov, Angelika Gleue, Annelie Gleue, Sylvia Grotguth, Sandra Grotheer, Brigitte Häusler, Stefan Hirsch, Stefanie Kalberlah, Dirk Kleine, Daniel Klugkist, Sabine Konietzko, Ute Kühn, Uwe Langguth, Heike Lapke, Casandra Lewald, Chamila Liedtke, Angelika Schaprian, Petra Tegmeier, Jacqueline Walter

Dammstraße 7 · 30938 Burgwedel  
www.pflegedienst-janz.de  
Telefon (05139) 895816