

## Pflege kann überfordern

**Es kann sein, dass man einen Menschen nicht nur über Tage oder Wochen pflegen muss, häufig besteht die Pflegebedürftigkeit über Monate und Jahre. Das kann zu persönlicher Überforderung und Belastung führen.**

### Anzeichen hierfür können sein:

- Sie sind infektanfällig.
- Sie leiden unter Störungen des Verdauungstraktes.
- Sie leiden unter Schlafstörungen.
- Sie sind immerzu erschöpft.
- Sie trinken häufig alkoholische Getränke.
- Sie weinen schnell.
- Sie werden schnell wütend, schimpfen oder schlagen.
- Sie neigen verstärkt zu Ängsten, Sorgen.

Wenn Sie sich in diesem Merkmalkatalog wiederfinden, scheuen Sie sich nicht, professionelle Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Psychotherapeuten.

## Hier finden Sie weitere Unterstützung

Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, kann ebenfalls hilfreich sein. Die Erfahrungen und das Wissen, die sie über die Zeit gewonnen haben, sind oft von unschätzbarem Wert und dienen anderen zur Orientierung. Weiterführende Informationen finden Sie online auf [tk.de](https://tk.de), Suchnummer 2068336.

### Kooperationspartner in Rheinland-Pfalz:

- Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
- Katholische Hochschule Mainz
- Landesärztekammer
- Landespflegekammer
- Landespsychotherapeutenkammer

**Herausgeber** Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Rheinland-Pfalz, Nikolaus-Otto-Straße 5, 55129 Mainz



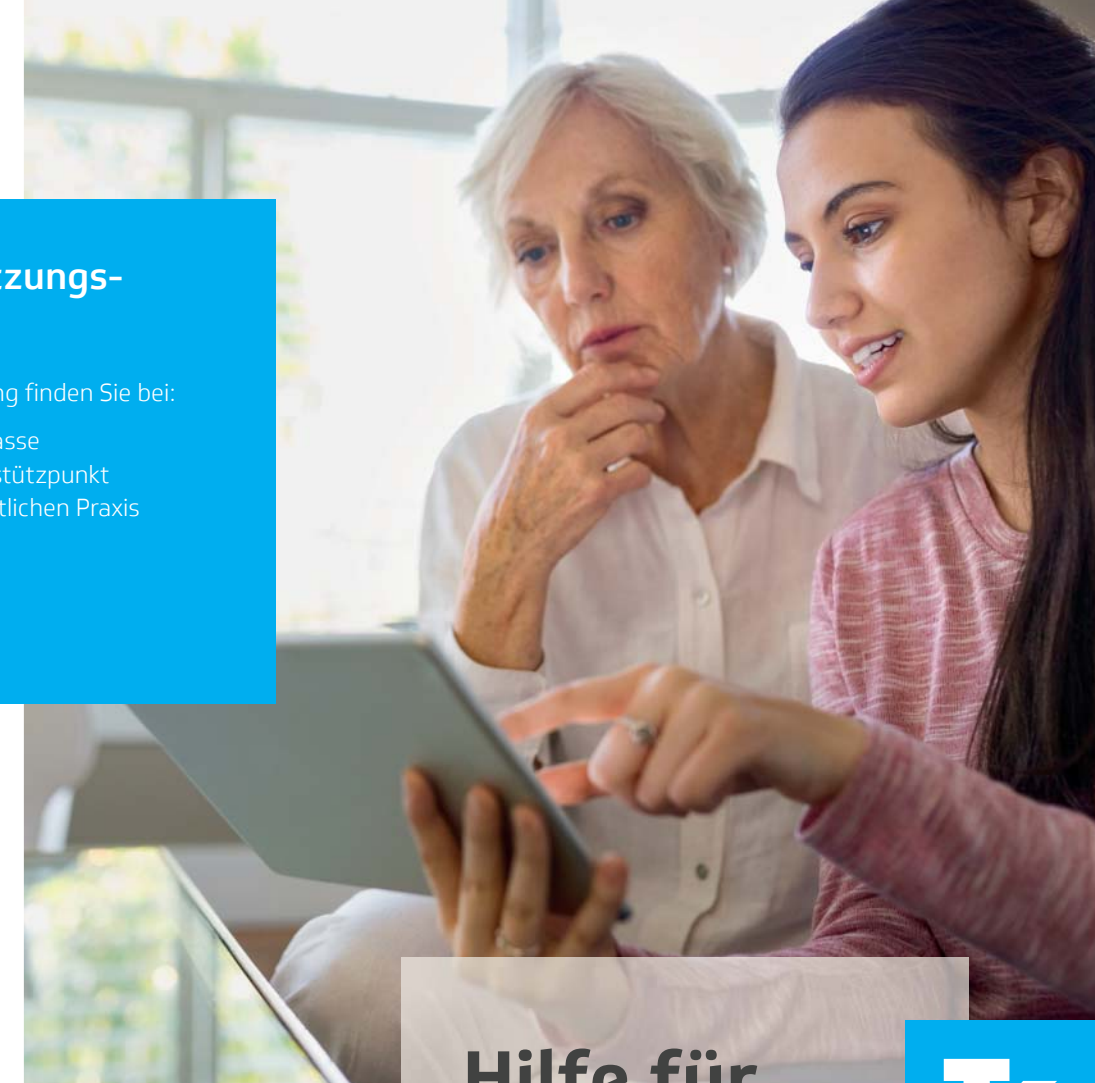
Der Austausch mit anderen Menschen stärkt die Seele.

## Unterstützungsangebote

Weitere Beratung finden Sie bei:

- Ihrer Pflegekasse
- Ihrem Pflegestützpunkt
- Ihrer hausärztlichen Praxis

10/2019



## Hilfe für Helfende

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft





**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**  
Ministerin für Soziales, Arbeit,  
Gesundheit und Demografie  
des Landes Rheinland-Pfalz



**Liebe Pflegende,** ein langes, erfülltes Leben – wer von uns wünscht sich das nicht? Tatsächlich werden wir älter als frühere Generationen.

Und mit voranschreitenden Jahren steigt auch das Risiko körperlicher Beeinträchtigungen. In Rheinland-Pfalz ist die Zahl Pflegebedürftiger innerhalb einer Dekade um rund 57 Prozent gestiegen. Da die meisten Menschen – auch bei Pflegebedarf – gerne so lange wie möglich zu Hause leben möchten, werden viele Menschen im häuslichen Umfeld gepflegt. Doch auch professionell Pflegende werden dringend gebraucht.

Einen Menschen zu pflegen, kostet sehr viel Kraft. Über die Fürsorge für den anderen vergessen viele Pflegende, gut für sich selbst zu sorgen. Dabei stellen die körperliche und emotionale Nähe sowie die Verantwortung für den Pflegebedürftigen eine starke Beanspruchung dar. Nicht

wenige geraten hierdurch an ihre Grenzen. So kann es zu Gefühlen der Unzufriedenheit und Erschöpfung kommen.

In diesem Flyer finden Sie Tipps, wie Sie Ihre seelische Widerstandskraft (Resilienz) stärken. Gleichwohl sind Anzeichen aufgeführt, die auf eine Erschöpfung hindeuten können sowie Anlaufstellen genannt, an die Sie sich wenden können, falls Sie Unterstützung benötigen.

Ihre

**Sabine Bätzing-Lichtenthäler**  
Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und  
Demografie des Landes Rheinland-Pfalz

## So werden Sie fit für die Pflege: Zehn Tipps für eine starke Resilienz

**Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet in der Psychologie die seelische Kompetenz, Krisen und Veränderungen zu meistern sowie erfolgreich in das Leben zu integrieren. Das Schöne ist: Widerstandsfähigkeit können wir lernen.**

**Schließen Sie soziale Kontakte** Positive Beziehungen sind elementar für die körperliche und seelische Gesundheit. Achten Sie darauf, dass Sie einmal in der Woche Kontakt zu einem Menschen haben, auf den Sie sich freuen.

**Betrachten Sie Probleme als überwindbar** Probleme gehören zum Leben dazu. Das können Sie nicht ändern. Beeinflussbar ist Ihr Umgang damit: Stellen Sie sich eine positive Situation in der Zukunft vor, in der Sie das Problem bereits gelöst bzw. überwunden haben. Hilfreich ist auch, sich an vergangene Krisen zu erinnern, die Sie erfolgreich gemeistert haben.

**Üben Sie Akzeptanz** Bestimmte Umstände können Sie nicht verändern. Dies zu akzeptieren hilft Ihnen, sich auf Aspekte zu konzentrieren, die Sie beeinflussen können.

**Setzen Sie sich realistische Ziele** Setzen Sie sich realistische Ziele und achten Sie darauf, dass Sie sich schrittweise darauf zubewegen. So könnten Sie sich täglich fragen „Wie bereite ich heute ein bisschen das Morgen vor?“

**Seien Sie zum Handeln entschlossen** Versuchen Sie auch bei widrigen Umständen Ihr Bestes zu erreichen und die Situation aktiv in Ihrem Sinne zu gestalten. Warten Sie nicht passiv darauf, dass sich Schwierigkeiten von alleine auflösen.

**Nehmen Sie Wachstumschancen wahr** Neben den Anforderungen, welche die Pflege an Sie stellt, halten Sie Ausschau nach eigenen Wegen, um in Balance zu bleiben (Meditation, soziales Engagement, ein Hobby, das Sie erfüllt, und so weiter).

**Bauen Sie ein positives Selbstbild auf** Tun Sie Dinge, die Ihr positives Selbstbild fördern. Identifizieren Sie Ihre Kraftquellen (Beziehungen, Glaube, Hobbys) und fertigen Sie ein Ressourcen-ABC an. Hierbei steht jeder Buchstabe für eine Ihrer Stärken und Fähigkeiten.

**Bewahren Sie sich Perspektiven** Sehen Sie belastende Situationen in einem breiteren Kontext und langfristiger Perspektive, anstatt in dem Moment gefangen zu bleiben.

**Bleiben Sie optimistisch** Eine positive Grundeinstellung zum Leben bringt Sie voran. Vermeiden Sie das Fokussieren auf negative Dinge und persönliche Ängste.

**Sorgen Sie für sich selbst** Achten Sie darauf, dass Sie für sich selbst eintreten und sich um Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern. Entspannen Sie oder gehen Sie Aktivitäten nach, die Ihnen Spaß machen.