

Pressemitteilung

„Internationaler Tag der Pflegenden“

Dr. med. Katharina Grobholz informiert: Wenn Fürsorge krank macht

Bad Wiessee, 23. April 2024. Wenn ein Mensch gepflegt werden muss, stellt das meist eine enorme Herausforderung dar – für die pflegebedürftige Person, aber auch für den pflegenden Menschen. Am „Internationalen Tag der Pflegenden“ im Mai soll der Fokus auf die oftmals unterschätzte Belastung für Menschen in pflegenden Berufen gerichtet werden. Dr. med. Katharina Grobholz, Chefärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Privatklinik Jägerwinkel am Tegernsee, nimmt diesen Tag darüber hinaus zum Anlass, um über die Belastung für pflegende Angehörige zu informieren.

Wenn Helfende selbst Hilfe benötigen

Laut Pflegestatistik sind rund 5 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Der Großteil davon wird von nahestehenden Personen im häuslichen Umfeld versorgt.¹ Für Familienmitglieder ist es oft selbstverständlich, sich um die Betreuung einer nahestehenden Person zu kümmern. Auch finanzielle Aspekte können bei der Betreuung zu Hause eine Rolle spielen. Doch die Pflege kann auf Dauer an den psychischen und körperlichen Kräften der Verantwortlichen zehren. Mitzuerleben, wie sich ein Mensch aufgrund einer Diagnose wie beispielsweise Demenz verändert, kann belastend sein. Zudem sehen sich Pflegende oft mit Folgen der körperlichen Anstrengung konfrontiert, die bei der Versorgung der Hilfebedürftigen, insbesondere bei Immobilität anfällt. Viele Angehörige leisten auch nachts Unterstützung und verlieren dadurch selbst an Schlafqualität und -dauer. Neben der Betreuung eines Menschen haben Pflegende außerdem mit der Organisation des eigenen Alltags zu tun. Die Belastungen können im Laufe der Zeit so groß werden, dass sie zu einer Erkrankung wie einem Burnout oder einer Depression führen können.

Selbstfürsorge – wichtig auch für die zu pflegende Person

„Wenn Eltern, der Partner oder die Partnerin pflegebedürftig werden, können sich bestehende Rollenverteilungen plötzlich grundlegend verändern. Die einst fürsorglichen Eltern sind plötzlich auf das Kind angewiesen, ein Miteinander auf Augenhöhe und Intimität in einer Partnerschaft können verloren gehen“, weiß Dr. Grobholz. Die Verantwortung komplett für einen Menschen zu übernehmen, kann einen enormen Druck erzeugen. Doch häufig gestehen sich Menschen, die eine ihnen nahestehende Person pflegen, nicht ein, am Ende der eigenen Kräfte zu sein und selbst Hilfe zu benötigen. Dabei ist es essenziell wichtig, dass es der oder dem Pflegenden ebenso gut geht – für das eigene Wohlergehen, aber auch für das Wohl der zu pflegenden Person.

Anzeichen für drohende Überlastung

Bemerken Pflegende, dass trotz Pausen keine ausreichende Erholung mehr möglich ist und sie kontinuierlich unter einem der folgenden Symptome leiden, sollten sie aufhorchen: ein niedergeschlagenes Gefühl, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, Angstzustände oder sozialer Rückzug. Wenn die Betroffenen nicht mehr zur Ruhe kommen, Sorgen überhandnehmen oder sich anhaltende

¹ https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Pflege/_inhalt.html#_vgwnkk9ng

Schlafstörungen oder körperliche Schmerzen bemerkbar machen, könnten dies Anzeichen eines Burnouts bzw. einer manifesten psychischen Erkrankung wie eine Depression oder eine Angsterkrankung sein. In diesem Fall tut man gut daran, sich selbst ärztlichen Rat einzuholen, zum Beispiel bei den Expertinnen und den Experten der Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee. Sie bieten Unterstützung in Form von ersten Beratungs- und Informationsgesprächen sowie durch individuelle Therapien, die ganz auf die Bedürfnisse der Betroffenen ausgerichtet sind. Darüber hinaus kann man auch präventiv einiges tun, um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen: Sich bewusst Auszeiten zu nehmen oder gar einen Urlaub zur Erholung einzuplanen, sich klar abzugrenzen und es nicht jedem recht machen zu wollen, sowie um Hilfe zu bitten, wenn die Belastung zu groß wird, können sinnvolle Maßnahmen sein.

Über die Privatlinik Jägerwinkel am Tegernsee: Die Klinik, die zur Oberberg Gruppe gehört, bietet von Prävention über Therapie bis Rehabilitation ein breites Therapiespektrum basierend auf einem interdisziplinären Behandlungsansatz, der modernste medizinische Erkenntnisse mit einer ganzheitlichen Herangehensweise vereint. Mit einer Spezialisierung auf die Bereiche Orthopädie, Innere Medizin, Kardiologie und Psychosomatik bietet das Team kompetente Hilfe und Heilung zu wesentlichen Gesundheitsthemen unserer Zeit.

Mehr unter www.jaegerwinkel.de.

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit einer Vielzahl an Fach- und Tageskliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an verschiedenen Standorten in Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg City Centers, korrespondierenden Therapeutinnen und Therapeuten sowie Selbsthilfegruppen.

Mehr unter: www.oberbergkliniken.de