

Psychische Belastung von pflegenden Angehörigen

Durch die Einführung der Pflegeversicherung ist die finanzielle Absicherung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen heute besser als vor einigen Jahren.

Dennoch sollte man sich den Schritt, Angehörige zu Hause zu pflegen, reiflich überlegen. Häufig wird nicht nur der Beruf aufgegeben, sondern auch ein Stück vom bisherigen sozialen Leben.

Neben der zeitlichen und körperlichen Belastung fühlt sich der Pflegende natürlich verantwortlich für das Wohlergehen seines Schützlings, was aber zu Schuldgefühlen führen kann, wenn man auch mal an sich denkt.

Aber keiner schafft es, sich 24 Stunde am Tag nur noch um andere zu kümmern. Im Gegenteil, das Wahrnehmen eigener Bedürf-

nisse ist wichtig für die psychische Ausgeglichenheit und kommt damit auch dem Pflegebedürftigen zu Gute. Die Pflegeversicherung bietet daher auch die Möglichkeit, die Pflege mit einem Pflegedienst aufzuteilen oder sich für das auszuhaltende Geld private Unterstützung zu leisten.

Nach einem Jahr ab Feststellung der Pflegebedürftigkeit hat man die Möglichkeit, bis zu 3 Wochen in einer Einrichtung der Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen, um zum Beispiel in den Urlaub zu fahren oder- was gar nicht so selten ist- einen eigenen Krankenhaus -oder Kuraufenthalt zu bewerkstelligen.

Wichtig ist bei der Pflege auch das Setzen eigener Grenzen, denn nicht jeder Pflegebedürftige lässt seine Angehörigen gerne und freiwillig auch mal los.

Gerade im Alter verstärken sich häufig schon vorher vorhandene Eigenschaften, das heißt ein eher egoistischer oder aggressiver Mensch wird im Alter sicher nicht zum „Geduldengel“ werden.

So sollte auch jeder vorher tief in sich gehen und auch seine Beziehung zu seinen Angehörigen überdenken. Denn bei einer guten Beziehung kann die Pflege durchaus viele positive Aspekte haben und auch zu einer persönlichen emotionalen Bereicherung führen, während sich bei einer schlechten Beziehung die tägliche Arbeit zu einer Traumatisierung auswachsen kann.

So kommen in der Praxis psychosomatische Erkrankungen bei Menschen, die lange Zeit andere pflegen, häufig vor.

Eine Kurzzeit-Psychotherapie oder Supervision kann bestehende



Dr. Kerstin Büring
Psychotherapeutin
Wetzlar

Konflikte durch das Bearbeiten alter Konflikte und die bessere Grenzsetzung auch positiv lösen. Besonders schwierig ist der Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen, denn hier fehlt häufig die Anerkennung oder einfach das Gespräch. Hier können Selbsthilfegruppen Hilfestellung geben. Auch gibt es die Möglichkeit, den Erkrankten ein oder mehrmals pro Woche in eine entsprechende Tagespflege zu geben.

Bei Fragen kann man sich jederzeit an die Versicherung oder Pflegedienste, Gemeindeschwestern oder den Hausarzt wenden, so dass niemand damit verbundene Probleme alleine bewältigen muss! ■



Ihr Partner vor Ort

Seit über 25 Jahren in Wetzlar.

Im Bereich **REHATECHNIK** schaffen wir dort ein bisschen mehr Selbstständigkeit, wo man sonst auf Hilfe angewiesen ist. Mit unserer **PFLEGEWELT** bieten wir sowohl Produkte als auch Dienstleistungen für die Krankenpflege zu Hause: Vom Krankenbett bis zur Wundversorgung. Mit **FIT & GESUND** umschreiben wir unsere Alltagshilfen für jedermann. Und im **SCOOTER CENTER WETZLAR** kümmern wir uns um Verkauf und Service rund um die individuelle Elektromobilität.

SANTEC | 
Gesundheit · Pflege · Mobilität

Ernst-Leitz-Str. 71-73 • Wetzlar • Tel. 06441 / 2 10 03-0 • www.santec-hessen.de



www.tcm-wetzel.de

Dr. med. Thomas Wetzel

Privatärztliche Praxis
mit Tätigkeitsschwerpunkt
Traditionelle Chinesische Medizin

Bismarckstraße 8, 35781 Weilburg
Tel. 064 71/50 83 16

Termine nach Vereinbarung