



[A](#)
[A](#)
[A](#)
[A](#)
[X](#)



Seniorennetz Werra-Meißner



Seniorennetz Werra-Meißner

Über uns
Aktiv sein
Wohnen
Beratung & Gesundheit
Wirtschaftliche Hilfen
Hilfe & Pflege
Angehörige
Leben mit Demenz
Vorsorge & Lebensende

[Angehörige](#)

[Belastung](#)

Belastung

Die Pflege eines nahestehenden Menschen kann schnell dazu führen, dass die Bedürfnisse der pflegenden Personen in Vergessenheit geraten. Langjährige Hobbys und Kontakte zu Freunden werden nicht mehr gepflegt, der Tagesablauf wird vollständig auf den des Pflegebedürftigen abgestellt. Neben dem Problem der ständigen Verfügbarkeit können körperliche aber auch psychischen Beeinträchtigungen hinzukommen.

Um rechtzeitig Entlastungsangebote in Anspruch nehmen zu können, müssen frühzeitig Anzeichen einer möglichen Überlastung erkannt werden.

Warnsignale für eine Überlastung sind beispielsweise:

- Energiemangel, chronische Müdigkeit
- Nervosität, innere Unruhe
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- Gefühl innerer Leere
- Freudlosigkeit, Lustlosigkeit
- Gereiztheit, Ärgergefühle
- Schuldgefühle oder -zuweisungen
- Angstgefühl
- Gefühl, wertlos zu sein
- Gedanken der Sinnlosigkeit
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden, Kopf- oder Rückenschmerzen, Herzrasen ohne dass eine körperliche Erkrankung vorliegt
- Kopf-/Rückenschmerzen
- Geschwächte Abwehrkräfte, z.B. häufige Infekte

Pflegepersonen müssen sich Freiräume schaffen, um die Pflegesituation dauerhaft bewältigen zu können. Das bedeutet beispielsweise Entlastungsangebote anzunehmen und Hilfe von außen in die Versorgung des Angehörigen einzubinden, bevor sich die totale Erschöpfung einstellt. Fragen zur Gestaltung einer tragfähigen Pflegesituation können sein:

- Wer kann bei der Versorgung helfen? (z.B. Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, ehrenamtliche Helfer, professionelle Kräfte)
- Wie oft kann ich Unterstützung erwarten? Wie zuverlässig erfolgt die Unterstützung?
- Wie sehr wird das eigene (Familien-)leben beeinträchtigt? Wo sind die Grenzen?

Maßnahmen der Selbstfürsorge pflegender Angehörige können sein:

- Mindestens einmal pro Woche ein paar Stunden frei nehmen
- Entspannungstechniken lernen
- Kontakt mit „Gleichgesinnten“ aufnehmen
- Prioritäten setzen
- Hobbys und liebgewordene Gewohnheiten beibehalten
- Angebote für pflegende Angehörige (z.B. Wellnessstag für pflegende Angehörige) in Anspruch nehmen

Downloads

[Entlastung pflegender Angehöriger](#)

[Entlastung für die Seele - Ratgeber für pflegende Angehörige, BAGSO, 9. Auflage, Januar 2021](#)

[Kontakt](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)