

Die Balance zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge finden

PAUSE MACHEN VON DER PFLEGE

Köln, 12.01.2022 Eine Pflegesituation kann über einen langen Zeitraum bestehen und stellt an pflegende Angehörige hohe Anforderungen. Der Pflegealltag ist oft fordernd und anstrengend. Deshalb ist es wichtig, dass sich Phasen der Anspannung und Entspannung die Waage halten. Pflegende sollten deshalb regelmäßig Pause machen.

Mehr als 2 Millionen Pflegebedürftige werden derzeit in Deutschland ausschließlich von Ihren Angehörigen gepflegt. Pflegende Angehörige kümmern sich allermeist aufopfernd und geduldig, Tag für Tag. Im Pflegealltag stellen sie eigene Bedürfnisse oft hinten an. Sie funktionieren. „Das Gelingen der Pflegesituation hängt von der hohen Motivation, dem unermüdlichen Engagement und der Kompetenz der Angehörigen ab“, so Anke Henkel, Spezialistin für die präventive Beratung von Angehörigen bei der Pflegeberatung compass. Damit Kraft und Motivation erhalten bleiben, sollten Pflegende regelmäßig Pause machen, Pause von der Pflege.

Kraft tanken

Jeder Mensch besitzt eine innere Stärke. Diese braucht er nicht nur in Gefahren- oder anderen Extremsituationen. Auch der Alltag fordert oftmals gewaltig heraus - in schwierigen Momenten im Job, im Straßenverkehr, beim Einkaufen, unter Freunden oder in der Familie. Gerade Pflegende kennen schwierige Situationen, bei denen sie auf ihre innere Stärke angewiesen sind. Häufig wird sie ganz automatisch aktiviert, wenn es der Moment erfordert. Aber was kann man tun, um sie zu erhalten? Eine Möglichkeit ist es, sich ihrer Anwesenheit immer bewusst zu sein, jeden Tag. Sie nicht zu verschwenden und Freiräume und Freizeiten zu schaffen, sich abzugrenzen, wenn auch nur für ein paar Minuten. So wird der „Stärke-Akku“ regelmäßig aufgeladen.

Zeit für sich

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Wer pflegt, gerät schnell aus dem Gleichgewicht. Daher ist es wichtig, sich zu wappnen, um den täglichen Herausforderungen gestärkt entgegenzutreten zu können. Die Aufmerksamkeit gehört ganz selbstverständlich den Pflegebedürftigen. Doch Pflegende sollten sich selbst zwischen all ihren Pflichten nicht vergessen. Dabei hilft es vielen, sich selbst Angebote zu machen, auf die sie sich freuen können: kleine Auszeiten, etwa eine kurze Meditation, ein paar Minuten an der frischen Luft, eine Tasse Tee oder Kaffee, die nächsten zehn Seiten in einem Buch, ein kurzes Telefonat mit einer Freundin oder einem Freund. Wenn es Freude macht, tritt Entspannung von allein ein.

Gemeinsam gelassen

Damit Pflegende stark bleiben und ihrer anspruchsvollen Aufgabe mit Schwung, aber auch mit Ruhe und Gelassenheit entgegengehen können, brauchen sie regelmäßig Pausen. Ruhe und Gelassenheit wirken sich positiv auf das Miteinander in der Pflegesituation aus. Der Gesundheitszustand des*der Pflegebedürftigen und sein*ihr Unterstützungsbedarf verändern sich im Laufe der Pflegesituation. Gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person müssen immer wieder Lösungen für diese Herausforderungen gefunden werden. Da ist es wichtig, den pflegebedürftigen Menschen soweit dies möglich ist, einzubinden um die Selbstständigkeit zu stärken und diese so lange wie möglich zu erhalten.

Sich in die pflegebedürftige Person hineinzusetzen und gleichzeitig auch sich selbst Grenzen zu setzen, kann Pflegenden dabei helfen, den Pflegealltag für sich und die*den Pflegebedürftige*n so angenehm wie möglich zu gestalten.

Pflegende Angehörige finden Rat und Unterstützung zu ihrer persönlichen Situation bei der compass pflegeberatung. Sie berät und informiert kostenfrei und unabhängig zu allen Themen der Entlastung für Pflegende unter der kostenfreien Servicenummer 0800 – 101 88 00. Weitere

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
kommunikation@compass-
pflegeberatung.de
www.compass-pflegeberatung.de

Informationen finden Sie auch im Netz auf dem Pflege Service Portal www.pflegeberatung.de.

Bild:



BU: Pflegende sollten regelmäßig Pause machen, um Kraft für sich zu tanken.

Bildrechte: compass private pflegeberatung

Hintergrund:

Die compass private pflegeberatung GmbH berät Pflegebedürftige und deren Angehörige telefonisch, per Video und auf Wunsch auch zu Hause gemäß dem gesetzlichen Anspruch aller Versicherten auf kostenfreie und neutrale Pflegeberatung (§ 7a SGB XI sowie § 37 Abs. 3 SGB XI). Die telefonische Beratung steht allen Versicherten offen, die aufsuchende Beratung sowie die Beratung per Videogespräch ist privat Versicherten vorbehalten. compass ist als unabhängige Tochter des PKV-Verbandes mit rund 600 Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern bundesweit tätig. Die compass-Pflegeberaterinnen und -berater beraten im Rahmen von Telefonaktionen sowie zu den regulären Service Zeiten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Kontakt:

compass private
pflegeberatung GmbH
Abteilung Politik und
Kommunikation
Beatrix Müller-Schaube
Tel.: 0221 93332 -111
[kommunikation@compass-
pflegeberatung.de](mailto:kommunikation@compass-pflegeberatung.de)
www.compass-pflegeberatung.de