

Tabuthema Überforderung

Beim Thema Überforderung denken viele Menschen zuerst an den organisatorischen und zeitlichen Aufwand, der bei der Angehörigenpflege auf Pflegende zukommt. Häufig unterschätzt werden dagegen die Anforderungen an die psychische Stärke.

Die eigene Belastbarkeit einschätzen

Menschen, die die Versorgung einer nahestehenden Person übernehmen oder dabei helfen wollen, fragen sich im Vorhinein nur selten, ob sie den bevorstehenden Anforderungen ausreichend gewachsen sind. Das Pflichtgefühl und der gesellschaftliche Druck sind groß, wenn es um Angehörige geht, die Pflege benötigen. Zurückweisungen sind für pflegebedürftige Personen nicht leicht zu ertragen; und Angehörige trauen sich nicht immer, ihre eigenen Belastungsgrenzen zu prüfen, bevor sie die Pflege übernehmen. In der Regel steigt der Pflegeaufwand mit der Zeit. Pflegende stecken unbemerkt nach und nach immer mehr Zeit in die Versorgung und kümmern sich immer weniger um sich selbst. Das Leben der Pflegeperson dreht sich bald nur noch um die Pflege. Zeiten der Entspannung und des Egoismus werden weniger und sind am Ende gar nicht mehr vorhanden.

Aus Belastung wird Überlastung

Für eine bestimmte Dauer kann fast jeder eine höhere Belastung kompensieren. Doch die Pflege eines Angehörigen ist häufig auf unbestimmte Zeit und von steigender Intensität. Anfangs siegt das Gefühl, etwas Gutes zu tun und gebraucht zu werden. Doch mit der Zeit werden die eigenen Kräfte aufgebraucht. Auszeiten reichen immer weniger, um die Akkus wieder aufzuladen. Was anfangs freiwillig war, wird zum Zwang. Bereits zu Tagesbeginn dominieren Ungeduld, Aggressionen und Gereiztheit häufig die positiven Gefühle: ein deutliches Zeichen von Überbelastung. Körperlich äußert sie sich in Form von Erschöpfung bei gleichzeitiger Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, oder Schwere in den Gliedern. Wird die eigene Grenze der Belastbarkeit überschritten, kann der psychische und körperliche Zusammenbruch folgen. Ein kleiner Impuls kann das bisher stabile System ins Wanken bringen, die Situation gerät außer Kontrolle. Pflegende fallen dann nicht selten von jetzt auf gleich aus.

Akute Krisensituationen

Bemerken Pflegende eine Überlastung, müssen sie sich schnellstmöglich eine Auszeit gönnen und Abstand gewinnen. Ist es nicht möglich, die Versorgung kurzfristig abzugeben, helfen auch kleinere Maßnahmen, etwa den Raum oder gar das Haus zu verlassen, alleine einen Tee zu trinken, in Ruhe nachzudenken oder sich ein Buch zu nehmen.

Gespräche mit einer vertrauten Person bringen häufig ebenso Erleichterung. Doch nicht jeder hat Freunde, die sich die Sorgen immer und immer wieder anhören möchten. Da hilft es, nicht jedes Mal dieselbe Person zu Rate zu ziehen, sondern Sorgen zu verteilen.

Daneben gibt es die Telefonseelsorge und Krisentelefone.

Überforderung vorbeugen

Die Belastung darf gar nicht erst so groß werden, dass ein Zusammenbruch droht. Als vorbeugende Maßnahme ist Selbstachtsamkeit unabdingbar. Ein gesicherter Nachtschlaf oder die tägliche kleine Auszeit, regelmäßiger Urlaub und Distanz zur Pflegesituation sind Möglichkeiten, die Pflegenden zustehen sollten. Das Bedürfnis nach Entspannung und Entlastung dürfen pflegende Angehörige nicht unterdrücken. Die Pflegestützpunkte und Pflegeberatungsstellen in ganz Deutschland informieren Pflegende kostenlos über Entlastungsmöglichkeiten und passende Anbieter. Auch eine psychologische Beratung ist in einigen Fällen angebracht.

So wie im Pflegealltag viele kleinere Probleme zu Überlastung führen können, bieten umgekehrt viele kleinere Unterstützungsmöglichkeiten Entlastung für Pflegende.



Weitere Informationen:

- BAGSO Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. und DPtV Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung, Broschüre „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige“: www.bagso.de/publikationen.html
- NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle www.nakos.de
- Netzwerk pflegeBegleitung, Begleitung für pflegende Angehörige: www.pflegebegleiter.de
- Online-Beratung für pflegende Angehörige: www.pflegen-und-leben.de
- ZQP Zentrum für Qualität in der Pflege, Datenbank der Pflegestützpunkte und Pflegeberatungsstellen: <https://beratungsdatenbank.zqp.de/#/home>