

Oft droht Burnout

Pflege strengt Angehörige an – Kurs hilft weiter

Amberg. „Die Pflege ist eine anstrengende Arbeit, bei der viele Angehörige an ihre Grenzen geraten, sich selbst überfordern und ihre Gesundheit vernachlässigen“, weiß die Pflegeexpertin und Kinaesthetics-Trainerin des Klinikums St. Marien, Margarete Hirsch. Den Tribut zollten viele auch körperlich.

Darauf wies Hirsch hin, als jetzt im Krankenhaus der Kurs „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ zu Ende ging. Stattgefunden hatte er in Zusammenarbeit mit der Barmer, dem AÖVE-Projekt „Alt werden zu Hause“, dem Klinikum und Margarete Hirsch. Die Teilnehmer erhielten Zertifikate.

Über zwei Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Fast die Hälfte von ihnen wird ausschließlich von den eigenen Angehörigen zu Hause versorgt. Wie sehr

dies die Laienpfleger belastet, zeigt eine aktuelle Umfrage im Auftrag einer Krankenkasse. Dort gab fast jeder zweite pflegende Angehörige an, dass ihn die Aufgabe an den Band eines Burnouts bringe.

Kinaesthetics (Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung), so erläuterte Margarete Hirsch, führe nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei Pflegebedürftigen, sondern verhindere auch, dass die Angehörigen durch ihre Pflegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden.

Die Rückmeldungen der Kursteilnehmer waren sehr positiv. Sie äußerten unter anderem, dass es tatsächlich möglich sei, eine Überanstrengung oder Überbelastung zu vermeiden – sowohl beim Patienten als auch beim Pflegenden selbst.



Gruppenbild mit Damen und einem einzigen Mann: Die Teilnehmer des Kurses „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ erhielten jetzt ihre Zertifikate. Zum erfolgreichen Abschluss gratulierten Trainerin Margarete Hirsch (Vierte von rechts) und Monika Hager (Zweite von rechts), Leiterin des AÖVE-Projekts „Alt werden zu Hause.“

Bild: h/fz