

Stress vorbeugen - Tipps für pflegende Angehörige

Wer sich neben Beruf, Kindererziehung oder eigener Freizeitgestaltung auch noch um die Pflege Angehöriger kümmert, hat knappe zeitliche Ressourcen - Stress ist so oft vorprogrammiert.



Stress in der Pflege - Warnsignale erkennen

Wie Stress sich äußert, ist ebenso individuell wie das, was als Stress empfunden wird. Neigen manche Leute in herausfordernden Situationen wie der Pflege eines Angehörigen zu körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden, reagieren andere mit sozialem Rückzug oder Gefühlen wie Ärger oder Traurigkeit. Entscheidend dafür, was als Stress erlebt wird ist die eigene subjektive Bewertung der Anforderung: Pflegeaufgaben, die für den einen Stress bedeuten, lösen bei einer anderen Person keine Belastung aus.

Tipps für ein gelungenes Zeitmanagement bei der Pflege

Unter Zeitmanagement versteht man die Selbststeuerung der eigenen Aufgaben in einem bestimmten zeitlichen Rahmen. Dazu gehören neben der Pflege von Angehörigen auch alle To Dos, die das eigene Leben der Pflegeperson betreffen. Wichtig ist dabei immer sich ein realistisches Ziel zu setzen, um negativen Gefühlen durch Misserfolg bei der Erledigung der Aufgaben vorzubeugen.

Das Leben mit einer pflegebedürftigen Person bringt jeden Tag unerwartete Dinge mit sich, deswegen sollten zur Vermeidung von Stress nur 60 % der verfügbaren Zeit verplant werden – die restlichen 40 % bleiben somit übrig, um auf Unvorhersehbares reagieren zu können.

Vielen Menschen – und nicht nur denen, die pflegen – hilft es einen Plan auszuarbeiten, bevor sie mit den Aufgaben beginnen. Die so genannte A-L-P-E-N-Methode kann helfen, dass dieser gelingt:

- Aufgaben auflisten
- Länge/Zeitbedarf schätzen
- Pufferzeiten einplanen
- Entscheidung über Priorität treffen
- Nachkontrolle des Plans.

Im Alltagsstress geschieht es leicht, dass man nicht erkennt, wo man Hilfe bei der Pflege oder bei anderen Aufgaben des täglichen Lebens in Anspruch nehmen kann oder man schlicht nicht mehr unterscheiden kann, was die wirklich wichtigen und dringenden Aufgaben sind, die sofort erledigt werden müssen. Sich immer wieder die vier „Königsfragen“ zu stellen, kann helfen Prioritäten zu setzen und sich Unterstützung zu suchen: Muss das jetzt sein? Muss das so sein? Muss ich das sein? Muss das überhaupt sein?

Auch Pflegekurse für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegende können helfen mehr Sicherheit bei der Gestaltung des Pflegealltags zu gewinnen.