

Anzeichen von Überlastung

Viele Pflegepersonen sind überlastet. Achten Sie auf die Anzeichen und nehmen Sie frühzeitig Beratungsangebote in Anspruch.



Für Ihre eigene Gesundheit und für die Gesundheit der pflegebedürftigen Person ist es wichtig, dass Sie Überlastungen vorbeugen.

Anzeichen von Überlastung können sich in gesundheitlichen Problemen äußern. Diese sind zum Beispiel:

- Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen,
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen
- Magen- und Verdauungsprobleme

- Gewichtsschwankungen
- Haarausfall
- Müdigkeit
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herzstechen
- Schwitzen
- Probleme mit der Haut
- Langsame Wundheilung
- Erkrankung des Zahnfleisches, Kieferschmerzen
- Anfälligkeit für Erkältung, Infektion, Grippe.

Die einzelnen Symptome müssen jedoch nicht zwangsläufig mit einer Überlastung im Zusammenhang stehen. Dennoch sollten Sie auf Ihren Körper hören und sich fragen, ob Sie sich überfordern.

Anzeichen für eine Überlastung können auch psychische Probleme sein. Zu diesen zählen beispielsweise:

- Angstzustände
- Trauerzustände
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Reizbarkeit
- eine geringe Frustrationsschwelle
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl, aus dem Ruder zu laufen
- Erhöhter Medikamentenkonsum
- Streitsucht
- Wutgefühle
- Gefühl der Isolation
- Unzufriedenheit mit dem Beruf
- Verlustängste
- ein Gefühl der Hilflosigkeit

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und einzelne Symptome sind nicht zwangsläufig auf eine Überlastungssituation zurückzuführen. Wenden Sie sich bei dem Gefühl der Überforderung am besten an eine Vertrauensperson, an Ihren*Ihre Ärzt*in oder an eine Pflegeberatung.