

Stärkung der Widerstandskraft im Blickpunkt

Spezielles Seminar für Pflegekräfte und Angehörige von Demenzkranken

Baden-Baden (red) – Zahlreiche Teilnehmer fühlten sich von der Einladung zu einem Tag der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) des Pflegestützpunkts und des Caritasverbands Baden-Baden im Rahmen der Demenzkampagne angesprochen und erlebten im Scherer-Caritaszentrum unter Anleitung von Sabine Jansen laut Pressemitteilung einen wertvollen Seminartag.

Die Pflege von demenzkranken Menschen stellt viele Pflegekräfte und Angehörige vor vielfältige Herausforderungen. Der Kostendruck, die Fülle von Dokumentationspflichten, neue Pflegekonzepte und Organisationsabläufe, die Erwartungen von allen Seiten, die körperlichen Belastungen und immer weniger Zeit für die „eigentliche“ Pflege setzen die Mitarbeiter in Pflegeeinrichtungen enorm unter Druck. Den Angehörigen geht es ähnlich. Sie erleben, wie ihr Angehöriger sich in dieser Krankheit persönlich immer mehr verändert und ihre ganze Aufmerksamkeit und Unterstützung benötigt.

Daneben kämpfen sie mit der Bürokratie und Isolation, da sich ihr eigener Lebensradius nach und nach verkleinert. Und immer präsent ist das schlechte Gewissen. Habe ich



Der Austausch von Erfahrungen im Pflegealltag ist ein wesentliches Thema beim Resilienz-Seminar.

Foto: pr

an alles gedacht? Ist das, was ich tue, gut genug? Darf ich fremde Hilfe annehmen oder mache ich doch besser alles alleine?

Für diese Fragen bot dieses Tagesseminar den Raum zum Austausch mit anderen. Ihre Erfahrungen und Alltagserprobten „Rezepte“ boten neue Sichtweisen und Lösungs-ideen. Die Teilnehmer erkannten, dass sie sowohl im beruflichen Umfeld als auch im privaten Bereich die Aufgaben auf Dauer nur erfüllen können, wenn sie sich dabei nicht selbst

vergessen und gut für sich sorgen.

Sie erlebten, dass Achtsamkeit und die Stärkung ihrer persönlichen Resilienz sie nachhaltig dabei unterstützen kann. Resilienz ist ein Kompetenzbündel und steht für innere Stärke, Flexibilität und Widerstandskraft. Also all das, was im Pflegealltag und sonst auch im Leben so dringend benötigt wird. Jeder trägt sie in sich, und sie kann trainiert und weiterentwickelt werden, um neue Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit Belas-

tungen und Veränderungen zu entwickeln.

Einen weiteren Blick warfen die Teilnehmer auf die Faktoren, die sie durch den Alltag treiben. „Sei perfekt! Sei gefällig! Sei stark! Streng dich an! Beeil dich!“ sind solche Sätze, die unbewusst das Verhalten bestimmen. Im Seminar bot sich die Möglichkeit, die ganz persönlichen Antreiber zu identifizieren und für die Zukunft auszubalancieren. Ein Pflegeprogramm für den persönlichen Energiehaushalt rundete diesen besonderen Tag ab.