

## **Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**

**Köln, 8. Februar 2012. 2,25 Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig, davon werden zwei Drittel zu Hause betreut. „Mit der Entscheidung, die Pflege selbst durchzuführen, geraten viele Angehörige in eine schwierige Lebenslage“, sagte der Bundesvorsitzende der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung (DPtV) Dipl.-Psych. Dieter Best heute in Köln. „Das Bedürfnis, den Angehörigen zu versorgen und das eigene Leben gleichzeitig zu bewältigen, stellt Anforderungen an den Einzelnen, denen nicht jeder gewachsen ist“. Wie kann mit der ungewohnte und oft körperliche und seelisch kräftezehrende Situation umgegangen werden, ohne sich selbst zu verlieren?**

Der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und der DPtV gemeinsam entwickelte Ratgeber „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für Pflegende Angehörige“ gibt den pflegenden Angehörigen einen umfassenden Überblick über die Ursache von möglichen Beschwerden und zeigt Auswege auf. „Eine psychotherapeutische Begleitung der Betroffenen, auch bei älteren Pflegenden, ist sinnvoll und entlastend und kann verhindern, dass die Betroffenen sich selbst in der Pflegesituation verlieren“, verdeutlichte Best.

„Wir möchten pflegende Angehörige dazu ermutigen, offensiv mit den Schwierigkeiten umzugehen und auch Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen“, sagte die BAGSO-Vorsitzende Prof. Ursula Lehr, selbst Psychologin und ehemalige Bundesgesundheitsministerin, anlässlich der Vorstellung des Ratgebers in Köln. Anders als professionelle Pflegekräfte sei der emotionale Abstand zu Angehörigen nicht gegeben, sagte Lehr. Oft mit der Folge von Erschöpfung, Überforderung und Depression. „Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, ist in jedem Fall eine große Herausforderung und ein Spagat zwischen dem Wunsch, helfen zu wollen, und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. Und so selbstverständlich und erfüllend wie es sein kann, füreinander da zu sein und helfen zu können, so schnell kann sich der Pflegende dabei in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist meist fließend und vollzieht sich oft unbemerkt. Es ist notwendig und sinnvoll, sich rechtzeitig umfassend zu informieren und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen“, betonte die Psychologin.

Die Autorin des Ratgebers, Gudrun von Stösser, zeigte, dass auch die Belastbarkeit der Psyche Grenzen hat, wie die des Körpers. „Im Alltag gelingt es uns fatalerweise meist erfolgreich, Symptome der Erschöpfung über lange Zeit zu ignorieren, da unser Organismus enorm anpassungsfähig ist – je nach individueller Konstitution können immer noch Reserven mobilisiert werden. „ Dabei wird allerdings auch ein Teufelskreis in Gang gesetzt, denn wenn wir uns nicht zwischendurch erholen, werden wir immer erschöpfter, und je erschöpfter wir

werden, umso mehr Kräfte müssen wir mobilisieren, um weiter zu funktionieren. Am Ende ist oft nur noch ein kleines Ereignis nötig – der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt – um den gesamten Organismus in sich zusammenbrechen zu lassen“.

Um dies zu verhindern, werden in der Broschüre die Wege, die zur Überlastung führen und die Auswege daraus ausführlich und sehr verständlich dargelegt und durch eine umfassende Sammlung von Hilfsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppen und Ansprechpartnern ergänzt.

Die Broschüre kann über die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung ([www.dptv.de](http://www.dptv.de)) und die BAGSO ([www.bagso.de](http://www.bagso.de)) bestellt werden oder heruntergeladen werden.

**Ansprechpartnerinnen:**

**Ursula-Anne Ochel**, Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPTV)

Am Karlsbad 15, 10785 Berlin

Tel.: 030 - 32 30 4270

Fax: 030 - 2 30 4271

E-Mail: [Psychotherapeuten\\_dptv\\_presse@t-online.de](mailto:Psychotherapeuten_dptv_presse@t-online.de), [www.dptv.de](http://www.dptv.de)

und

**Ursula Lenz**, Pressereferentin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 18

Fax: 02 28 / 24 99 93 20

E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)