

Dich pflegen und für mich sorgen?

Wie Sie mit dem Erwartungsdruck erfolgreich umgehen

Häusliche Pflege von Familienmitgliedern beginnt oftmals mit kleinen Hilfestellungen und entwickelt sich im Laufe der Zeit zu einem Full-Time-Job. Aus allen Richtungen werden die verschiedensten Erwartungshaltungen an pflegende Frauen getragen. Die Pflegebedürftigen suchen Halt, Schutz, Unterstützung und brauchen Hilfe- und Pflegeleistungen. Aber auch das weitere Umfeld wie Ehemänner, Geschwister und andere Verwandte haben genaue Vorstellungen, wie sich pflegende Frauen verhalten sollen.

Die Spitze der Erwartungshaltungen wird manchmal dann noch von Profis wie Ärzt*innen, Therapeut*innen und anderen Mitarbeiter*innen getoppt. Die pflegenden Frauen geraten damit oft in eine völlige Überforderungssituation:

Sie versuchen allen Erwartungen gerecht zu werden und können oftmals ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen und gegen diesen immensen Druck durchsetzen. Für die gesundheitliche Situation der pflegenden Frauen hat diese Konstellation erhebliche Folgen: Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Depressionen und andere Erkrankungen sind die Folge dieser extremen Belastungssituation.

Deshalb ist es wichtig, pflegende Frauen auf diese Situation und Zusammenhänge aufmerksam zu machen, um Wege der Selbstsorge zu finden. Gibt es Möglichkeiten und Wege, sich gegen den immensen Erwartungsdruck abzugrenzen und gut für sich selbst zu sorgen? Wer könnte dafür hilfreich sein? Worin könnte eine Entlastung bestehen?

Inhalte:

- Zur Situation von pflegenden Frauen in der häuslichen Pflege von Angehörigen
- Der Erwartungsdruck an pflegende Frauen
- Gesundheitliche Folgen von häuslicher Pflege
- Selbstsorge in der häuslichen Pflege
- Entlastungsmöglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit

Referentin:

Dr. phil. Regina Becker, Krankenschwester, Diplom-Pädagogin, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 14 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Tagesveranstaltung, Workshop oder Vortrag angeboten werden

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer

Maximale Entfernung:

Wiesbaden & Frankenberg