

Pressemitteilung vom 06. September 2021

Pressemitteilung: Bundesweiter Aktionstag für pflegende Angehörige am 8. September – Gemeinschaftliche Selbsthilfe essenziell für seelische Gesundheit

Berlin – Jedes Jahr am 8. September stehen die pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, um sie für ihre Leistungen zu würdigen und die täglichen Herausforderungen in der häuslichen Pflege zu thematisieren. Die Belastung ist immens. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe entlastet pflegende Angehörige und hilft, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Sie unterstützt nicht nur bei der Alltagsbewältigung, sondern ermöglicht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe unterstützt seelische Gesundheit pflegender Angehöriger

Die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist für Angehörige eine Möglichkeit, die Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung zu stärken, Strategien zur Bewältigung der Pflegesituation zu entwickeln und Abstand zum Alltag zu bekommen. In den Gesprächen in der Gruppe helfen die Engagierten sich nicht nur gegenseitig dabei, die eigenen Interessen, Werte und Rollenvorstellungen wahrzunehmen, sondern auch die Grenze ihrer eigenen Belastbarkeit. So kann die Pflegeselbsthilfe dazu beitragen, die Gesundheit der Angehörigen zu fördern und den Verbleib des Pflegebedürftigen in der Häuslichkeit zu unterstützen.

Selbsthilfekontaktstellen bieten bedürfnisorientierte Unterstützung

Aufgrund der immensen Herausforderungen für pflegende Angehörige schaffen es die wenigsten eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Hier kommen die Selbsthilfekontaktstellen ins Spiel. Sie informieren, vermitteln Kontakte und unterstützen Selbsthilfegruppen themenübergreifend auf örtlicher Ebene. Im Rahmen einer Befragung der Selbsthilfekontaktstellen 2019 gaben 78 Prozent an, dass ihre Einrichtungen spezifische Selbsthilfegruppen von pflegenden Angehörigen anbieten.¹ Deutschlandweit etablieren sich immer mehr spezielle pflegebezogene Selbsthilfekontaktstellen. In Nordrhein-Westfalen zum Beispiel Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPs), in Sachsen-Anhalt Selbsthilfekontaktstellen Pflege und in Berlin Kontaktstellen Pflegeengagement (KPE).

Hintergrund

Durch den demografischen Wandel wird die Pflege eines Angehörigen immer bedeutender. Rund 80 Prozent aller Pflegebedürftigen werden zuhause versorgt.² Belastungen können auf allen Ebenen auftreten – physisch, psychisch, emotional, sozial und finanziell. Insbesondere während der Corona-Pandemie verschärfte sich die ohnehin schon prekäre Pflegesituation. Unterstützungsangebote wie Betreuungsgruppen oder die Tagespflege schlossen wochenlang. Angehörige mussten einspringen, sodass sich Isolation und Einsamkeit noch mehr verstärkten. Der über Jahre andauernde und sich stets vergrößernde Pflegeaufwand bringt pflegende Angehörige an die Grenzen ihrer eigenen Belastbarkeit. Dies führt dazu, dass sich die Wahrnehmung eigener Interessen reduziert.

Ansprechpartnerin: Anja Schödwell, E-Mail: anja.schoedwell@dag-shg.de

¹ NAKOS (2019): Auswertung Befragung ROTE ADRESSEN 2019.

² Destatis (Hrsg.): https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/12/PD20_507_224.html; Abruf: 3.9.2021