

# Wie kann man trotz belastender Pflegesituation als pflegender Angehöriger Wohlbefinden erreichen?

Autorinnen: Christine Bensberg , Dorothea Richwinn-Diera, Barbara Tebrün (43. Studiengruppe Seniorenstudium TU-Dortmund)

## Definitionen:

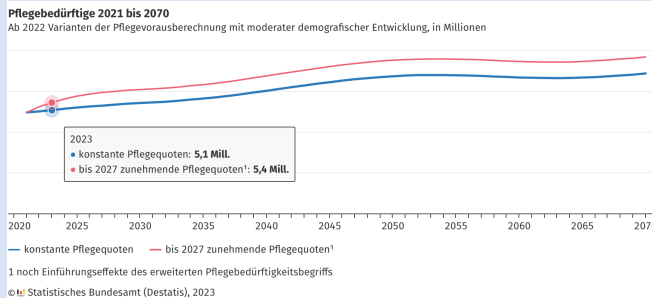
**Wohlbefinden** (englisch: well-being), auch Wohlergehen genannt, ist im allgemeinen Sprachgebrauch ein **gutes körperliches und/oder seelisches Befinden**, also ein Zustand, „in dem es jemandem gut geht“ (Duden)

Als **Pflegende Angehörige** werden alle **Familienangehörigen, Freunde und Nachbarn** bezeichnet, die in der Betreuung und Versorgung einer Person mit gesundheitsbedingten Einschränkungen involviert sind. (WikipediA)

## Methode:

**Leitfadengeführte Interviews** mit pflegenden Angehörigen. Die Interviewten waren **Frauen** im Alter zwischen **55 und 65**, die **Pflegebedürftigen** im Alter zwischen **45 und 85**. Die Interviews wurden persönlich geführt.

## Relevanz:

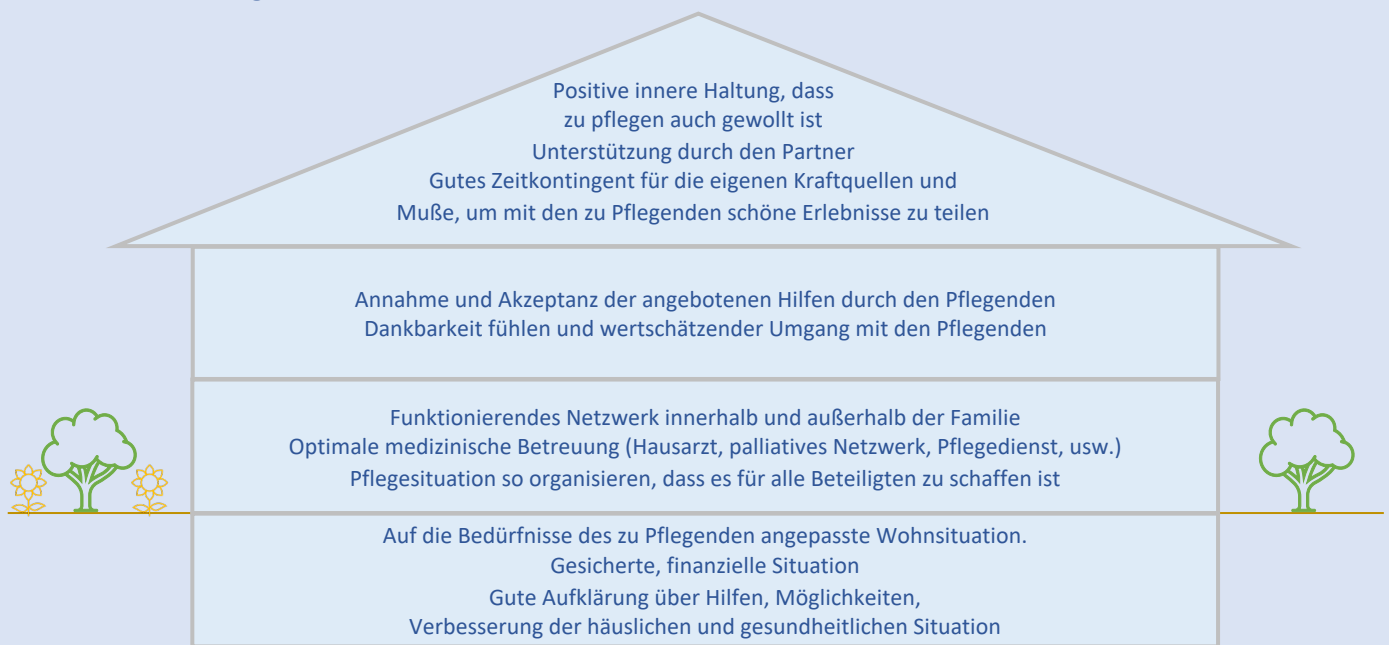


Rund **vier von fünf** Pflegebedürftigen in Deutschland werden **zu Hause** versorgt.

Meistens erfolgt die Pflege durch pflegende Angehörige. Häufig unterstützt sie dabei ein ambulanter Pflegedienst. (Statistische Bundesamt Destatis, 2023)

Viele Menschen **pflegen Angehörige** zu Hause. Sie fühlen sich oft **gestresst** oder **ausgebrannt**, wie Umfragen zeigen. Pflegenden fällt es außerdem oft schwer, ihre Belastungen mit Freizeit und Privatleben in Einklang zu bringen. (AOK)

## Bausteine der Pflege



## Fazit:

**Ja. Es ist möglich**, trotz der erheblichen **Belastungen, Wohlbefinden** zu erreichen

1. wenn das **Fundament** auf sicheren Füßen steht
2. wenn die **Netzwerke** funktionieren
3. wenn die zu Pflegenden die **Hilfen annehmen und akzeptieren**
4. wenn die pflegenden Angehörigen eine **positive innere Haltung** zur Pflegesituation haben

## Forderung:

**Aufgrund steigender Zahlen der zu Pflegenden und der Tatsache, dass 4 von 5 Pflegebedürftigen zu Hause gepflegt werden, müssen Wertschätzung, finanzielle Unterstützung und Abbau von Bürokratie in Politik und Gesellschaft priorisiert werden.**