

Montag, 23. Mai 2022, Oeffentlicher Anzeiger, Seite 16

Ziel lautet: Pflegende Angehörige stärken



Viel Fachkompetenz war beim Treffen des Pflegenetzwerks Bad Kreuznach versammelt (von links): Annerut Marx, Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann, Anja Wagner und Jana Morenz-Meyer. Foto: Pflegestützpunkt Bad Kreuznach

Diplom-Psychologin legt den Fokus auf „Patienten in der zweiten Reihe“

Bad Kreuznach. „Stärkung von pflegenden Angehörigen“ lautete das Thema beim jüngsten Treffen des Pflegenetzes Bad Kreuznach.

Daran nahmen nach Aussage der Veranstalter mehr als 30 Vertreter von Institutionen und Anbietern teil, die in ihrer Arbeit immer wieder mit pflegenden Angehörigen in Kontakt sind. Im Mittelpunkt stand der Fachvortrag der Diplom-Psychologin Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann „Resilienz – Widerstandskraft bei pflegenden Angehörigen erkennen und fördern“.

Wuttke-Linnemann leitet das Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA) in Mainz und forscht zur Situation von pflegenden Angehörigen. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf biopsychologischen Mechanismen von Stress und Resilienz im Alter.

„Es geht noch“ – diesen Satz hört die Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin nach eigener Aussage am häufigsten von ihren Patienten und Studienteilnehmern. „Die pflegenden Angehörigen sind oft die Patienten in der zweiten Reihe – die Waage aus Stressfaktoren und der eigenen psychischen Widerstandsfähigkeit gerät leicht aus dem Gleichgewicht, und die Pflegenden können in eine Depression rutschen“, verdeutlicht die Referentin.

Das unterstreicht auch die Fachärztin für Psychiatrie Susanne Stolz in ihrem Grußwort als stellvertretende Vorsitzende des Netzwerks Demenz. Am Beispiel eines typischen Falles aus ihrer Arbeit als Oberärztin an der Gerontopsychiatrischen Tagesklinik Bad Kreuznach stellt sie einen häufigen Verlauf dar und zeigte auch die Notwendigkeit der Beratung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen auf.

Beide Referentinnen machten deutlich, dass pflegende Angehörige oft nicht erkennen, dass sie schon in einer Überforderung sind und dass es kein Zeichen von Schwäche ist, wenn man sich Hilfe holt. Wuttke-Linnemann hat einen Fragebogen entwickelt, der frühzeitig erkennen lässt, ob Stressfaktoren schon an Übergewicht gewonnen haben. Spätestens dann muss gegengesteuert werden. Wichtig ist ein funktionierendes soziales System – Freunde und Familie gehören ebenso

dazu wie Spaziergänge oder für sich selbst etwas zu tun und sich positiver und schöner Dinge wieder bewusst zu werden. Die Präsentation von Wuttke-Linnemann findet sich auch auf der Internetseite des Pflegenetzes, www.pflegenetz-bad-kreuznach.de, unter „Pflege-News“ – dort kann man sich auch für den kostenlosen Newsletter eintragen, und es finden sich weitere Infos zu Themen aus der Region Bad Kreuznach und Hinweise für pflegende Angehörige

Die drei Organisatorinnen des Pflegenetzes Bad Kreuznach, Annerut Marx, Anja Wagner und Jana Morenz-Meyer, sind sehr froh über die gelungene Veranstaltung und die tolle Resonanz. Viele Teilnehmer sind froh über die hilfreichen und praxisnahen Impulse für ihre Arbeit mit pflegenden Angehörigen. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Region Bad Kreuznach statt und konnte durch dessen großzügige finanzielle Unterstützung angeboten werden. red

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.