

Medium: VDAB Newsletter 12 vom 10.6.2009

Studie: Pflegende Angehörige oft am Rande des Burnouts

Eine aktuelle Umfrage hat ergeben, dass viele pflegende Angehörige körperlich und seelisch überlastet sind. Fast jeder Zweite gab in einer Forsa-Befragung im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) an, dass ihn die Aufgabe an den Rand eines Burnouts bringe. Sie bestimme oft das ganze Leben und sei unter den Pflegenden Stressfaktor Nummer eins.

Die Pflege ist eine anstrengende Arbeit, bei der viele Angehörige an ihre Grenzen geraten, sich selbst überfordern und ihre Gesundheit vernachlässigen, resümiert die TK. Dies hätte sowohl körperliche als auch psychische Auswirkungen: Laut der Studie leiden sechs von zehn Pflegenden unter Rückenschmerzen, jeder Fünfte unter Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ein Viertel der Pflegenden schläft schlecht und jeder fünfte klagt über Magenbeschwerden. Jeder dritte Pflegende gab darin an, sich ständig nervös und gereizt zu fühlen.

Die TK rät, sich feste Freiräume zu schaffen, um neue Kraft zu schöpfen. Wer sich gestresst und überlastet fühle, sei unausgeglichen, unzufrieden und reagiere schnell aggressiv. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sei es wichtig, sich rechtzeitig Hilfe zu holen.