

Selbstfürsorge

## Hospiztage in Hockenheim: Pflege ist Herausforderung

Pfarrer Christian Müller referiert bei der Vortragsreihe im Gemeindezentrum zum Thema „Fürsorge – Selbstsorge“. Die Hospiztage in Hockenheim thematisierten die Herausforderungen der Pflege und die Bedeutung der Selbstfürsorge für Pflegende, um Dauerstress und Überlastung vorzubeugen.

14.6.2024 VON MARIA HERLO



Wie auf diesem Symbolbild zu sehen, ist in der Altenpflege vor allem der menschliche Kontakt essenziell, doch auch kräftezehrend für die Pflegenden. © MARIJAN MURAT

**Hockenheim.** Die Begleitung pflegebedürftiger Menschen, ob vonseiten Familienangehöriger, Fachkräften oder ehrenamtlicher Helfer, ist eine wertvolle Arbeit, kostet allerdings auch viel Kraft und Energie. „Diese Menschen stoßen oft an ihre Grenzen“, sagte Britta Schäfer, Leiterin des ambulanten Hospizdienstes, in ihren einleitenden Worten im vollbesetzten Gemeindezentrum St. Christophorus, „deshalb stellt sich die Frage: Wer sorgt für mich?“

Für die Kirchliche Sozialstation Hockenheim [1] als Veranstalter der Hospiztage war es somit wichtig, mit dem Thema „Fürsorge – Selbstsorge“ die Vortragsreihe fortzusetzen. Als Referent konnte Schäfer Pfarrer Christian



Müller begrüßen, der anhand eines biblischen Beispiels die Herausforderungen pflegender Menschen und mögliche Lösungswege aufzeigte.

## **Hospiztage in Hockenheim: Herausforderungen und Lösungen für Pflegende**

Als Pfarrer, der oft Kranke im Altenheim, Kliniken oder zu Hause besucht, kennt er die Sorgen und Nöte der Pflegenden auch aus eigener Erfahrung. Er selbst habe eine Ausbildung zum Krankenpfleger absolviert, bevor er Theologie in Freiburg und Paris studierte. Hinzu komme, wie er erzählte, dass er sich ein Mal wöchentlich um seine 88-jährige Mutter kümmert.

„Das Thema des heutigen Abends betrifft insbesondere pflegendes Personal, betreuende Familienmitglieder oder ehrenamtlich Tätige im Bereich Hospiz“, sagte er. Auf Nachfrage stellte sich heraus, dass sich die Zuhörer im Saal – fast alle weiblich – aus all diesen Gruppen zusammensetzte.

Seinen Ausführungen schickte der Referent das Zitat „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ voraus. Diese Selbstliebe solle nicht mit Egoismus verwechselt werden. Denn nur dann könne man andere wirklich achten und lieben, wenn man sich und seine eigenen Bedürfnisse nicht ignoriert, so Müller.

## **Hospiztage in Hockenheim: Dauerstress als Gefahr**

Pflegende haben einen anstrengenden Alltag, oft gehen sie weit über die Grenzen der Belastbarkeit. Die Folgen sind oft fatal: Dauerstress mindert das Konzentrationsvermögen, erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder hohen Blutzucker, um nur einige zu nennen.

Damit es nicht so weit komme, sollten sich Pflegende Auszeiten gönnen und achtsam mit sich selbst umgehen, riet der Pfarrer. Sehr treffend fand er die Definition des Begriffs „Selbstfürsorge“, die von „Dahl&Dugosch“ aus dem Jahr 2020 stammt: „Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv zum eigenen Wohlergehen beizutragen.“

Pflegende dürfen sich, so der Referent, eingestehen, dass sie auch Zeit für sich brauchen, dass man nicht rund um die Uhr leistungsfähig sein kann. Um der Überforderung entgegenzuwirken, sei es wichtig, „sich zu fragen, was man braucht und wo man mehr Fürsorge für sich selbst benötigt.“

Und er gab einige konkrete Beispiele, wie eine proaktive Selbstfürsorge aussehen könnte, die davor schützt, sich selbst zu überlasten und einen Burnout zu erleiden: „Integrieren Sie regelmäßig Tätigkeiten in Ihren Alltag, die Ihnen guttun und Sie entspannen“, sagte er, „achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung, nehmen Sie sich bewusst Zeit für Dinge, die Ihnen Freude bereiten wie Lesen, Freunde treffen oder Zeit in der Natur verbringen.“

## **Kein Patentrezept für Selbstfürsorge**

Es gebe kein Patentrezepte, sagte er noch, jeder müsse für sich selbst entscheiden, was ihm guttut. Anhand des Gleichnisses vom „Barmherzigen Samariter“ zeigte Pfarrer Christian Müller auf, dass man zwar Hilfe leisten und für seinen Mitmenschen sorgen muss, aber auch andere beauftragen kann, Aufgaben zu übernehmen. „Man muss nicht alles selbst machen“, betonte er, „andere um Hilfe bitten ist kein Eingeständnis von Versagen.“

Anschließend räumte der Referent den Zuhörern viel Raum ein für Fragen, Anregungen, Gedanken oder eigene Erfahrungsberichte. Eine ZuhörerIn, die einen Angehörigen zu Hause pflegt, fand die Ratschläge zwar gut, doch schwierig, sie im Alltag umzusetzen.

Der Pflegebedürftige muss auch einbezogen werden, meinte sie, und das ist nicht immer einfach. „Es gibt viele Entlastungsmöglichkeiten“, war das Fazit von Britta Schäfer, „es liegt an jedem Einzelnen, das in Anspruch zu nehmen, was für ihn passend ist“, sagte sie und wies auf die ausgelegten Flyer vom Informationstisch hin, die diesbezüglich wichtige Kontaktadressen enthalten.

**Maria Herlo** Freie Autorin

---

**URL dieses Artikels:**

[https://www.schwetzingen-zeitung.de/startseite\\_artikel,-hockenheim-hospiztage-in-hockenheim-pflege-ist-herausforderung-\\_arid,2215823.html](https://www.schwetzingen-zeitung.de/startseite_artikel,-hockenheim-hospiztage-in-hockenheim-pflege-ist-herausforderung-_arid,2215823.html)

**Links in diesem Artikel:**

[1] <https://www.schwetzingen-zeitung.de/orte/hockenheim.html>

Copyright © 2024 Hockenheimer Tageszeitung

