



1



2

## Herzlich Willkommen



## Ziel des Vortrags

Dieser Vortrag hat zum Ziel, **das Bewusstsein für die Bedeutung der eigenen mentalen Gesundheit zu schärfen**. Es werden Wege aufgezeigt, wie man in dieser herausfordernden Zeit besser auf sich selbst achten kann, sowie erste **Strategien vermittelt, um die eigene Resilienz und Selbstfürsorge zu stärken**.



# 1

## Einstieg ins Thema

In Kooperation mit



5

## Ab wann bin ich ein\*e pflegende\*r Angehörige\*r?

- Sie haben einen persönlichen, nicht-professionellem Bezug zu einer Person mit körperlicher, kognitiver oder psychischer Beeinträchtigung.
- Sie sind entweder für die Hauptpflege oder stundenweise für die Pflege zuständig (mindestens 1-2 Stunden pro Tag).



In Kooperation mit



6

## Die pflegenden Angehörigen in Deutschland

- Großteils weiblich
- Ohne pflegerische Vorerfahrung
- Unter der Doppelbelastung stehend: berufstätig und pflegend



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
Consulting

7



2

Belastungsfaktoren und  
Gesundheitsressourcen

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
Consulting

8

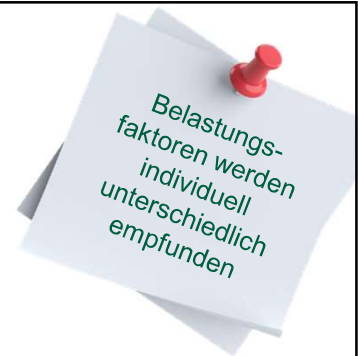
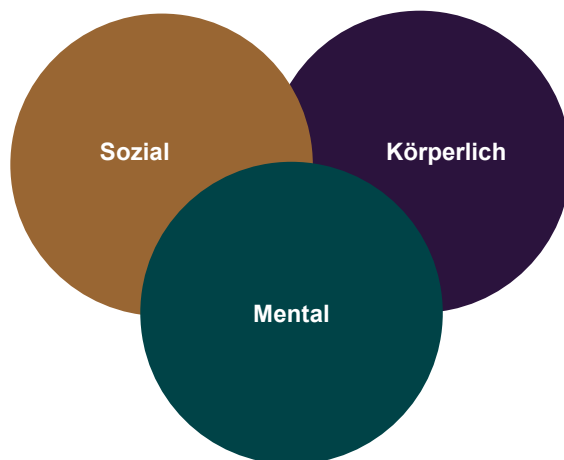
## Austausch im Plenum

Welche Belastungen erleben Sie als pflegender Angehöriger?

9

## Belastungsfaktoren wirken...

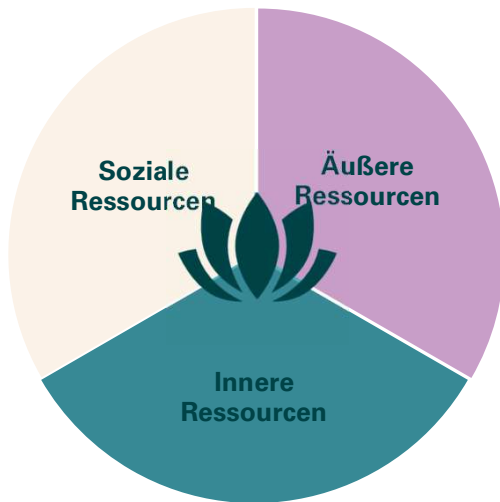
....auf vielen Ebenen.



10

## Gesundheitsressourcen sind...

.... alles, was Sie schützt, Ihnen hilft und Freude bereitet.



- ✓ verfügbare **Schutzfaktoren**, die (herausfordernde) Auswirkungen von Lebenserfahrungen mindern
- ✓ verfügbare **Hilfsmittel**, die die Bewältigung von Lebensanforderungen unterstützen
- ✓ verfügbare **Gesundheitsquellen**, die zu einer positiven Einschätzung der Lebensbedingungen, sowie der Gestaltungsbedingungen führen

11



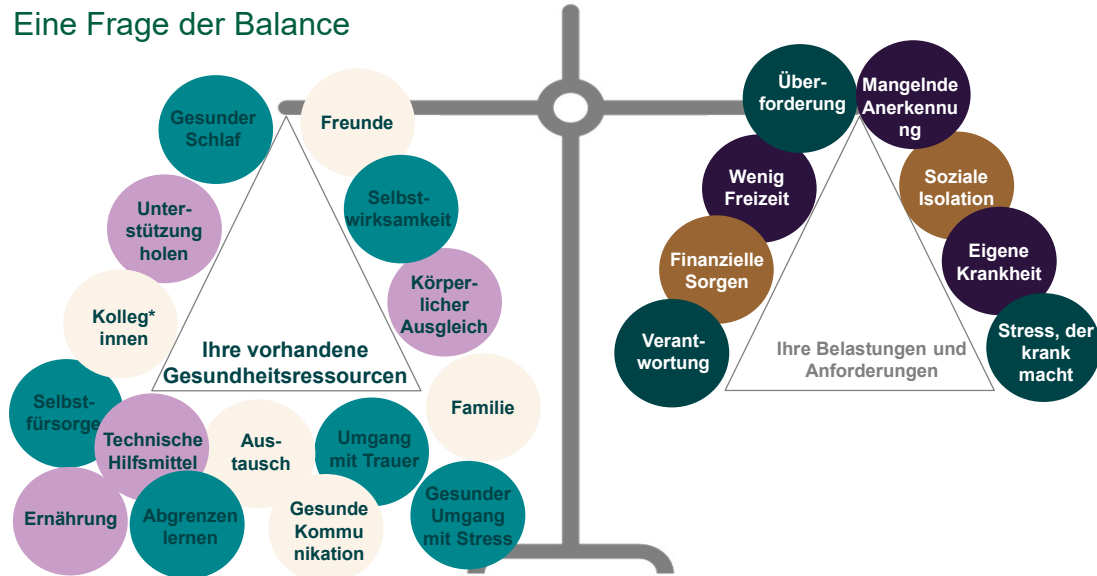
3

Ressourcen stärken,  
Kapazitäten aufbauen

12

# Ressourcen-Belastungsmodell

Eine Frage der Balance



13

**3.1**  
Selbstfürsorge

In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting 

15

## Selbstfürsorge

### Eine Definition

Selbstfürsorge ist...

- ✓ ...das bewusste Kümmern um das eigene körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden
- ✓ ...ein lebenslanger Prozess
- ✓ ...der wertschätzende Umgang mit sich selbst
- ✓ ...Selbstreflexion

## Die Stoppmeditation

### Zurück ins Hier und Jetzt

- ✓ Wie fühle ich mich?
- ✓ Was brauche ich jetzt?
- ✓ Was ist mein nächster Schritt?





## Austausch im Plenum

Wie könnten Sie kurze Zeitfenster von 10-15 Minuten für Ihre Selbstfürsorge nutzen?

18



### 3.2

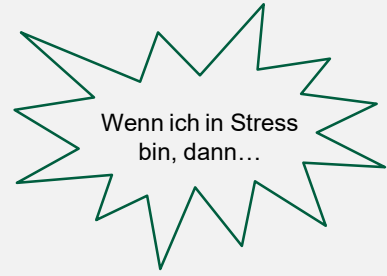
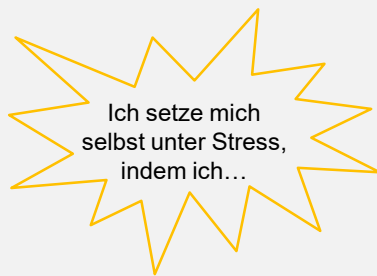
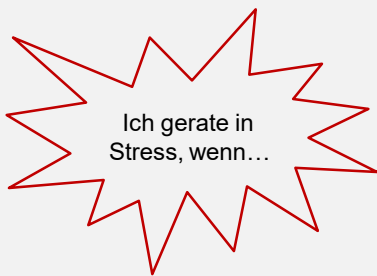
Stress bewältigen und Resilienz stärken

19

# Stress bewältigen und Resilienz stärken

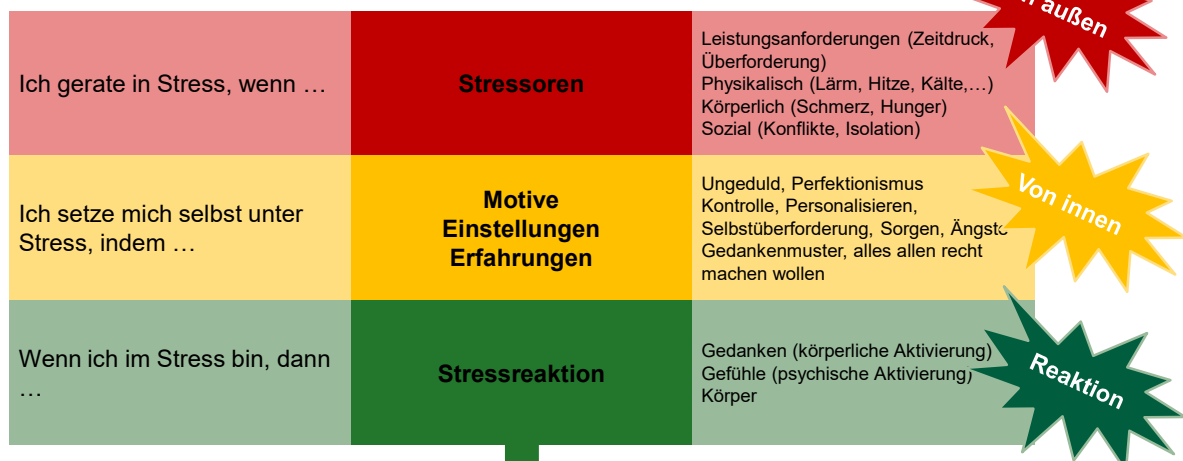
## Übung

Beantworten Sie folgende Fragen:



In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting

# Die Stressampel

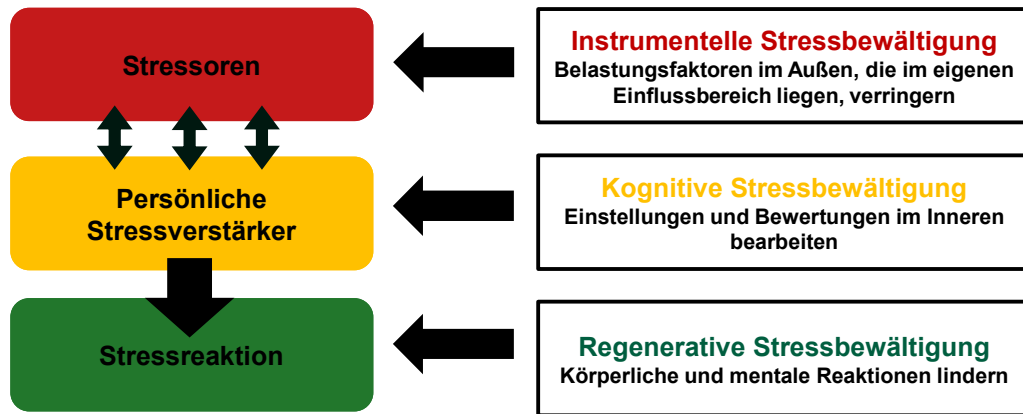


↓  
Erschöpfung und Krankheit

In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting

## Von der Stressampel zur Stressbewältigung

Nach dem Modell von Kaluza



In Kooperation mit  
**AOK**  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

22

## Instrumentelle Stressbewältigung für Pflegende Angehörige

- ✓ Schaffen Sie sich Reserven für Notfälle
- ✓ Nehmen Sie Hilfe an (Freunde, Familie, Institutionen, Versicherung)
- ✓ Erleichtern Sie sich die Pflegearbeit durch Erinnerungshilfen und Hilfsmittel
- ✓ Legen Sie sich Routinen fest
- ✓ Priorisieren Aufgaben und delegieren solche, die nicht zwingend von Ihnen erledigt werden müssen
- ✓ Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement
- ✓ Bauen Sie sich ein Pflege- und Unterstützungsnetzwerk auf



In Kooperation mit  
**AOK**  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

23

## Austausch im Plenum

Welche Instrumente der Stressbewältigung wenden Sie bereits an und funktionieren gut?

24



### 3.3

Kommunikation und  
Konfliktmanagement

25

# Kommunikation in der Pflege

## Ich-Botschaften

### 1. Benennen Sie das **Gefühl**

Zuerst wird das eigene Gefühl beschrieben. „*Ich fühle mich frustriert...*“

### 2. Beschreiben Sie ein **Verhalten**

Danach folgt eine konkrete Beschreibung des Verhaltens, das dieses Gefühl ausgelöst hat. „*...weil du mich unterbrichst, wenn ich spreche...*“

### 3. Äußern Sie dann eine **Konsequenz** oder einen **Wunsch**

Dann wird erklärt, warum das Verhalten problematisch ist, oder es wird ein Wunsch geäußert. „*...es ist mir wichtig, dass du mir zuhörst und aussprechen lässt, wenn ich rede.*“

Beispiel einer vollständigen Ich-Botschaft: „*Ich fühle mich überfordert, weil ich die ganze Hausarbeit alleine mache. Es wäre mir eine große Hilfe, wenn wir die Aufgaben aufteilen könnten.*“



In Kooperation mit



## 3.4

### Gesunder Schlaf

In Kooperation mit



## Schlafhygiene



Die Gestaltung der **Schlafumgebung** sollte darauf abzielen, einen Ort der **Entspannung und Erholung** zu schaffen. Sie können Ihre **Schlafqualität** dadurch erheblich verbessern und mögliche Schlafstörungen lindern.

Nur wer gut schläft fühlt sich wohl, ist **vitaler, ist belastbarer** und dauerhaft **leistungsfähiger**. Guter Schlaf steigert die **Lebensqualität** erheblich.

**Besonders in der Doppel- und Mehrfachbelastung ist es umso wichtiger auf eine gute Schlafhygiene zu achten.**

In Kooperation mit



29

## Regeln für Ihre Schlafhygiene



- ✓ Richten Sie sich nach Möglichkeit  **feste Schlafzeiten und einen geregelten Tagesablauf** für einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus ein
- ✓ Unterstützen Sie Ihren Rhythmus auch tagsüber mit **regelmäßigen Ruhezeiten, Kurzpausen** und **Ritualen**
- ✓ Beruhigen Sie Ihr **Gedankenkarussell** und reduzieren Sie **aktiv Stress**
- ✓ Reduzieren Sie abends **Bildschirmzeiten** und **Blaulichtexposition**, nutzen Sie **Nachtlichtlampen** in Zeiten der nächtlichen Pflege
- ✓ **Bewegen** Sie sich regelmäßig zur Verbesserung der Schlafqualität (Spaziergang am Abend)
- ✓ Gestalten Sie Ihre **Schlafumgebung**
- ✓ Keine stimulierenden **Getränke** (Kaffee, Tee) oder übermäßiges **Zigarettenrauchen**, keine schweren **Mahlzeiten** vor dem Schlafen

30

## Schlafumgebung & Schlafqualität

### Checkliste

- ✓ **Raumklima:** Raumtemperatur sollte optimal sein.
- ✓ **Geräusche im Schlafbereich:** Ruhe bitte!
- ✓ **Licht in der Schlafumgebung**
- ✓ **Bett-, Kissen- und Matratzenqualität**
- ✓ **Farben des Zimmers**
- ✓ **Ordnung im Zimmer**
- ✓ **Gerüche im Zimmer**
- ✓ **Luftqualität des Schlafplatzes**
- ✓ **Elektronik in der Schlafumgebung**
- ✓ **Stift und Papier**



In Kooperation mit



31

## Abendrituale

### Die Atemübung

Beenden Sie den Tag mit einer kurzen Atemübung.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie die Luft ein- und ausströmt, und wie Ihr Körper sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie diese an und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf Ihren Atem.

#### **Erweiterung: Die 4-7-8 Atmung**

Atmen Sie für 4 Sekunden ein, halten Sie für 7 Sekunden das Atmen an und atmen Sie für 8 Sekunden aus. Wiederholen Sie das für 15 Atemzüge.



In Kooperation mit



32



## 3.5

### Umgang mit negativen Emotionen

In Kooperation mit




33

## Die 4A Strategie

Eine hilfreiche Methode

- 1. Annehmen** Erkennen Sie an, was Sie ändern können. Und was nicht.
- 2. Abkühlen** Atmen Sie bewusst und bewegen Sie sich
- 3. Analysieren** Kann ich momentan etwas tun?
 

JA  
↓

Ist es mir die Sache Wert?


JA  
↓

**4. Aktion**



NEIN  
↓

NEIN  
↓

**4. Ablenkung**



In Kooperation mit

34





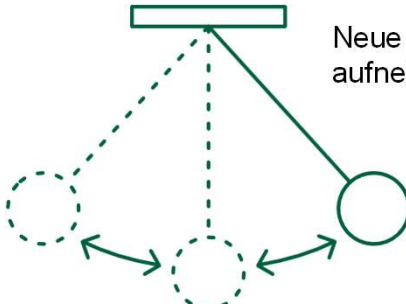
**3.6**  
Abschied nehmen


In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting

35

## Umgang mit Trauer und Verlust

<p><b>Verlustbezogene Erfahrungen</b></p>	<p><b>Wiederherstellende Erfahrungen</b></p>
<p>Akzeptanz des Verlusts          Verlustschmerz spüren und fühlen          Anpassung an das Leben</p>	<p>Akzeptanz der veränderten Situation          Auszeit vom Verlustschmerz          Neue Dinge planen und unternehmen          Neue Rollen und Beziehungen aufnehmen</p>



In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting

36

## Dankbarkeitsliste

### Übung

Ich bedanke mich bei ... für:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Das brauche ich nicht mehr und lasse ich mit ... ziehen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

In Kooperation mit



37

## Akzeptanz

*„Akzeptanz meint nicht, dass wir resignieren, oder uns den Dingen einfach ausliefern, sondern vielmehr annehmen, wie die Dinge gerade sind und eben nicht dagegen ankämpfen. Man kann den Gedanken der Akzeptanz mit den Worten beschreiben, alles so zu nehmen, wie es ist, und nicht, wie es sein sollte, es ist, wie es ist. Wenn wir aufhören, gegen unveränderliche Dinge anzukämpfen, sie verändern zu wollen, kann uns dies bereits entlasten und die Kraft für andere Aspekte zur Verfügung stehen!“*

Quelle: Wilz & Pfeiffer, 2019, S.35



In Kooperation mit

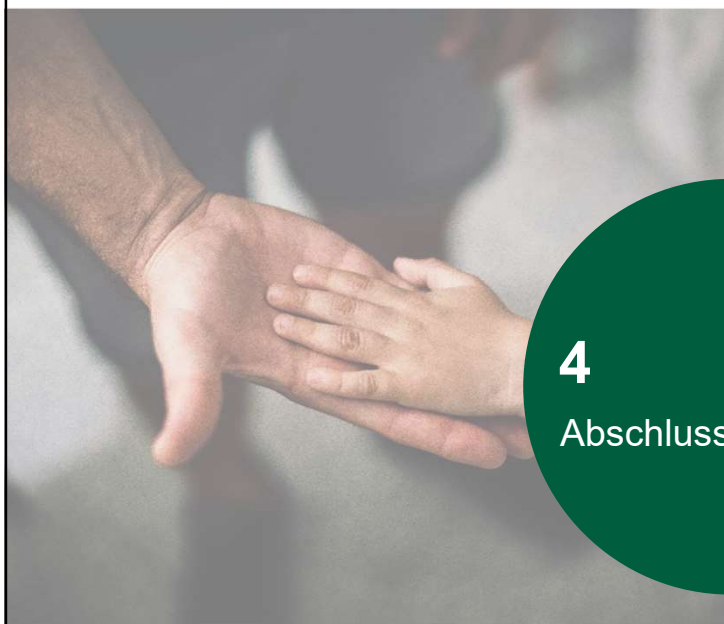


38

## Unsere Workshops im Überblick

### Für Pflegende Angehörige

- ✓ Gestärkt durch den Alltag – Stressbewältigung und Resilienz
- ✓ Sich selbst nicht vergessen in Zeiten der Pflege – Selbstfürsorge
- ✓ Klar und einfühlsam – Kommunikation und Konfliktmanagement in schwierigen Situationen
- ✓ Gut schlafen, besser pflegen – Strategien für den erholsamen Schlaf
- ✓ Stark durch schwierige Zeiten – Umgang mit belastenden Emotionen
- ✓ Die letzte Phase - Abschied nehmen: Trauer verstehen und begleiten



4

Abschluss

# Austausch im Plenum

Ich pflege meine Angehörigen weil...



41

## Die AOK-Gesundheitsakademie für Pflege

Unterstützungsangebote für Pflegenden Angehörige, Laien und Pflegebedürftige

Auf das Bild klicken und Link öffnen!



[Unterstützung für pflegende Angehörige auf einen Blick](#)



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule III: für Pflegenden Angehörige/Laien](#)

- ✓ Pflegeberatung und Online Pflegekurs
- ✓ Basispflegekurs Pflegen zu Hause
- ✓ Familien Coach Pflege bei Depression/Krebs
- ✓ Gesundheitskurse



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule IV: für pflegebedürftige Personen](#)

- ✓ Gesundheitskurse
- ✓ Projekt BeStärken
- ✓ AOK Online Coach Diabetes
- ✓ Pflege in Bayern – gesund und gewaltfrei

42



## Vielen Dank für Ihr Feedback...

<https://ntgt.de/ra/s.aspx?s=503719X111375473X35550>



## ... und Ihre Aufmerksamkeit!



In Kooperation mit  
**AOK**  
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

45

## Literatur

- Schneekloth U, Wahl H-W. (Hrsg.) 2005. Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung in privaten Haushalten (MuG III). Integrierter Abschlussbericht im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. München.
- Wilz, G., & Pfeiffer, K. (2019). *Pflegende Angehörige* (Vol. 73). Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.
- Diegelmann, C. (2024) Therapie Tools- Trauer, Julius Beltz GmbH & Co. KG
- Larsen, L. H., Hybholt, L., & O'Connor, M. (2024). Lived experience and the dual process model of coping with bereavement: A participatory research study. *Death Studies*,
- Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung: Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.
- Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Berlin: SpringerReichhart
- T., & Pusch, C. (2023). Selbstregulationsfähigkeit. In Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten (pp. 131-179). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wehner, L., & Wehner, A. (2024). Bewusst und achtsam kommunizieren. In *Dicke Luft-Konfliktmanagement in Gesundheitsberufen* (pp. 133-169). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

46

