

Fahima Abd El Baki: Wie lange hält die Pflege-Pberlastung noch an?

Fahima Abd El Baki kæmpft mit den Herausforderungen der Pflege ihrer Familie und den Folgen eines Schlaganfalls.



Charitë, Berlin, Deutschland - Fahima Abd El Baki, 38 Jahre alt, steht im Supermarkt und telefoniert mit ihrer an Demenz erkrankten Mutter. Sie sucht Feuchttücher und denkt an ihren nächsten Arzttermin. Plötzlich reagieren ihre Beine nicht mehr, und sie verliert das Bewusstsein. Als sie in der Charitë wieder aufwacht, wird bei ihr ein Schlaganfall diagnostiziert. Ihr Alltag ist geprägt von der Pflege ihrer drei hilfebedürftigen Kinder sowie ihrer kranken Mutter und Schwiegermutter. Diese Herausforderungen führen nicht nur zu langen Arbeitstagen, sondern auch zu einem geringen Einkommen, was Fahimas Kräfte bis ans Limit und darüber hinaus fordert. Laut **Tagesspiegel** ist sie auf Antidepressiva angewiesen, um den Druck zu bewältigen.

Die Situation von Fahima Abd El Baki ist nicht einzigartig. Viele pflegende Angehörige in Deutschland sehen sich einer ähnlichen Belastung gegenüber. Diese Pflegekräfte haben oft mit psychischen und physischen Stressfaktoren zu kämpfen.

Bund.de betont, dass es wichtig ist, Strategien zur Bewältigung von Belastungen zu entwickeln. Ein Perspektivwechsel kann hier unterstützend wirken. Es kann hilfreich sein, sich in die Lage der Pflegebedürftigen hineinzuversetzen: Fragen wie Was würde ich brauchen, wenn ich durstig wäre und es nicht ausdrücken könnte? fördern das Verständnis und den Umgang untereinander.

Bewältigungsstrategien für Pflegende

Zu den empfohlenen Strategien gehören das Nutzen von Freundschaften, um Unterstützung zu erhalten, sowie regelmäßige körperliche Aktivitäten, die die psychische und körperliche Gesundheit fördern. Der Austausch über belastende Erfahrungen in sozialen Kreisen kann entlastend sein. Zudem sollten Techniken zur Entspannung erlernt und in den Alltag integriert werden, um Stress entgegenzuwirken. Das Erlernen von Atemübungen, Achtsamkeit und das Zählen von 10 bis 0 bieten Methoden zur Beruhigung in akuten Krisensituationen.

Die COVID-19-Pandemie hat die Belastungen im Gesundheitswesen weiter verschärft. Zahlreiche Studien, so berichtet **PMC**, zeigen, dass die Arbeitsbelastung der Pflegekräfte, gerade in Kliniken und Langzeitpflegeeinrichtungen, seit Beginn der Pandemie signifikant zugenommen hat. Emotionale Anforderungen und Stress sind weit verbreitet, was die Notwendigkeit von effektiven Bewältigungsstrategien und verbesserten Arbeitsbedingungen verdeutlicht.

Die Analyse der psychosozialen Arbeitsbelastung und die Entwicklung präventiver Maßnahmen sind entscheidend für die Verbesserung der Lebenssituation von Pflegekräften. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, sowohl die sozialen als auch die

emotionalen Belastungen zu berücksichtigen, um langfristig die psychische Gesundheit von Menschen wie Fahima Abd El Baki nachhaltig zu unterstützen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ursache	Schlaganfall
Ort	Charité, Berlin, Deutschland
Verletzte	1
Quellen	• www.tagesspiegel.de • gesund.bund.de • pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net