

**Empowerment, Motivation, Entlastung, Selbsthilfe:
Wie kann die Resilienz von pflegende Angehörigen gestärkt werden?**

Ramona Waterkotte, Pflegekosmos, & Prof. Dr. Gabriele Röhrig-Herzog,
Europäische Fachhochschule Rhein/Erft GmbH

Folgende Fragen wurden im Vortrag erörtert: Wie werden die über fünf Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland gepflegt und betreut? Was genau bedeutet Pflege für pflegende Angehörige? Was heißt es, einen nahen Angehörigen in einer akuten oder chronischer Pflegesituation zu pflegen? Mit welchen Entbehrungen und Belastungen sind pflegende Angehörige konfrontiert und an was fehlt es zusätzlich im Alltag? Dazu wird der Frage nach der Physiologie von Stress anhand der Stresstheorie nach Selye nachgegangen und dem Gesundheitsrisiko, welches entsteht, wenn Stress anhält. Anschließend wurden Maßnahmen und Möglichkeiten aufgezeigt, welche pflegenden Angehörigen offenstehen und wodurch sie den gesundheitsgefährdenden Stress reduzieren können, um ihre Aufgabe als pflegende Angehörige noch besser und - vor allem für sich selber gesünder - erfüllen zu können.