

Strategien gegen den Stress

Umfrage will Auswirkungen der Pandemie auf die Situation pflegender Angehöriger ermitteln

Von Torben Schröder

MAINZ. Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf den Alltag der Menschen? Diese Frage stellt sich Dr. Katharina Geschke insbesondere mit dem Blick auf pflegende Angehörige. Das Zentrum für psychische Gesundheit im Alter möchte dem Thema nun gemeinsam mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Mainzer Unimedizin mit einer Umfrage auf den Grund gehen.

Im Lockdown mit vielen Pflichten allein gelassen

Erfragt werden sollen die Belastungen und Schwierigkeiten pflegender Angehöriger, auch um geeignete Unterstützungsangebote zu entwickeln. „Das rasante Tempo der Covid-19-Pandemie bringt einzigartige Herausforderungen für pflegende Angehörige mit sich“, sagt die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. „Soziale Isolation zur Eindämmung der Virusübertragung bieten völlig neue, stressige und potenziell traumatische Situationen für pflegende Angehörige. Familien und Mehr-Generationen-Haushalte können zudem ein Risiko für Infektionen sein.“

Frühere Ausbrüche von Infektionskrankheiten zogen, wie Geschke berichtet, in der Bevölkerung und bei Pflegekräften vermehrt Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sowie Ängste, Depressionen, Wut, Schuldgefühle, Trauer, posttraumatischen Stress oder Stigmatisierung nach sich. Doch es kam auch zu einem stärkeren Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Mitgefühls gegenüber anderen. „Bewältigungsstrate-



Das Pflegen von Angehörigen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, während der Pandemie nehmen die stressigen und potenziell traumatischen Situationen noch zu.

Foto: epd/Joern Neumann

gien wie problemorientiertes Bewältigen, Suche nach sozialer Unterstützung, Vermeidung und positive Einschätzung der Situation waren in Abhängigkeit verschiedener Faktoren, einschließlich subjektiver Risikobewertung, demografischen Faktoren und Schweregrad des Ausbruchs, hilfreich, um psychische Belastungen zu lindern“, sagt Geschke.

Pflegende Angehörige würden in der aktuellen Pandemie vor allem durch soziale Distanzierung unter Stress gesetzt. Geschke spricht von Isolation und Ängsten, von Einsamkeit, die wiederum ge-

sundheitliche Folgen hat, von der Schwierigkeit Hilfe zuzulassen, aber auch von wirtschaftlichen Nöten und Problemen bei der Gesundheitsversorgung. Hinzu komme die ständige Sorge, die richtige Entscheidung für den Pflegebedürftigen getroffen zu haben. „Die Auswirkungen des ersten Lockdowns von März bis Mai waren für pflegende Angehörige beispielsweise, dass die Pflegedienste ihre Versorgung einstellten oder reduzierten, die Tagespflegen schlossen, die 24-Stunden-Pflegekräfte in ihre Heimat abreisten oder von dort nicht zurückkehrten, Pflegestützpunk-

te keine Hausbesuche anboten, auch Ergotherapie und Physiotherapie teilweise abgesagt wurden“, sagt Geschke.

Dies werfe die Frage auf, wie es den pflegenden An- und Zugehörigen ergangen ist, was sich an ihrer individuellen Pflegesituation verändert hat, ob sie belasteter und depressiver wurden – und was sie getan haben, um dem entgegenzuwirken.

Auch mit Blick auf weitergehende Forschungsvorhaben hat Geschke einen Fragebogen entwickelt, der im Internet unter <https://www.soscisurvey.de/caregiving> beantwortet werden kann.