



Wer hilft, braucht selbst auch Hilfe

Wer hilft, braucht selbst auch Hilfe - Waschen, Anziehen, Essen, sich im Leben zurechtfinden - was für die meisten Menschen alltägliche Tätigkeiten sind, die ohne große Mühe gelingen, wird für Patienten mit Demenz zu einer wachsenden Herausforderung. Mit fortschreitender Erkrankung brauchen sie immer intensivere Unterstützung und Betreuung. Für pflegende Angehörige wird das oftmals zu einem Fulltime-Job. "Wer aber 24 Stunden am Tag für einen Erkrankten da sein muss, der vergisst leider oft, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen", weiß Prof. Dr. Gabriele Wilz von der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Und das hat oft Folgen für die Gesundheit: Untersuchungen zeigen, dass pflegende Angehörige häufig körperlich und seelisch überfordert sind. "Nur wenn die pflegenden Angehörigen auch das eigene Wohlergehen im Blick haben, können sie ihre erkrankten Verwandten dauerhaft gut betreuen", so die Professorin für Klinisch-Psychologische Intervention. Genau hier setzt ein Angebot der Jenaer Psychologinnen um Prof. Wilz an: Im Projekt "Tele.TAnDem" bieten sie psychologische Unterstützung für Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen per Telefon an. "Durch die Hilfe qualifizierter Psychologinnen fällt es den Betreuern leichter, mit den Schwierigkeiten des Pflegealltags umzugehen und das wirkt sich positiv auf ihre eigene Gesundheit aus", so die Erfahrung von Prof. Wilz. Daher wollen Prof. Wilz und ihr Team das erfolgreiche Projekt nun ausweiten: Neben der bisherigen telefonischen Betreuung wird im Projekt "Tele.TAnDem.online" nun auch psychologische Unterstützung über ein eigens eingerichtetes Internetportal angeboten. "Die Beratung über das Internet hat sich bereits in anderen psychologischen Studien als sehr erfolgreich erwiesen", begründet Franziska Meichsner diesen Schritt. Das Angebot lasse sich so zeitlich und örtlich sehr flexibel nutzen, so die Psychologin, die zum Beratungsteam von "Tele.TAnDem.online" gehört. Die Teilnehmer werden über einen Zeitraum von zwei Monaten einmal wöchentlich beraten und können über ihre ganz persönlichen Sorgen und Nöte sprechen. Zusätzlich erhalten sie Informationen rund um das Thema Demenz sowie zu weiteren Pflege Themen. In einem zweiten Folgeprojekt wird die telefonische Unterstützung auf zwei konkrete therapeutische Ziele fokussiert. Dabei geht es um "Akzeptanz und Werteorientierung", erläutert Prof. Wilz. Ziel sei es, dass die pflegende Person die Situation ihres kranken Angehörigen mit allen Konsequenzen lernt anzunehmen und zu akzeptieren, mit belastenden Emotionen besser umgehen lernt sowie die eigenen Werte und Bedürfnisse dabei nicht vernachlässigt. Für beide Folgestudien suchen die Jenaer Psychologinnen noch Teilnehmer. Wer als Angehöriger eines an Demenz erkrankten Menschen diesen hauptverantwortlich pflegt, unter der psychischen Belastung leidet, bislang aber keine psychotherapeutische Behandlung bekommt, kann sich zur Teilnahme anmelden. Dabei sind Betroffene aus dem gesamten Bundesgebiet willkommen. Interessierte melden sich per E-Mail an: teletandem@uni-jena.de bzw. teletandem.online@uni-jena.de oder telefonisch unter 03641 / 945948 (montags 14-15 Uhr) bzw. 03641 / 945174 (mittwochs 15-16 Uhr, donnerstags 10-11 Uhr). Weitere Informationen zum Projekt sind zu finden unter: www.teletandem.uni-jena.de. Kontakt: Prof. Dr. Gabriele Wilz - Institut für Psychologie der Friedrich-Schiller-Universität Jena, Humboldtstraße 11, 07743 Jena, Tel.: 03641 / 945170 - E-Mail: [sekretariat.intervention\[at\]uni-jena.de](mailto:sekretariat.intervention[at]uni-jena.de)

Pressekontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena

07743 Jena

[sekretariat.intervention\[at\]uni-jena.de](mailto:sekretariat.intervention[at]uni-jena.de)

Firmenkontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena

07743 Jena

[sekretariat.intervention\[at\]uni-jena.de](mailto:sekretariat.intervention[at]uni-jena.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage