



<https://biz.li/36th>

"WENN EINEM ALLES ZU VIEL WIRD..."

Veröffentlicht am 26.06.2020 um 18:05 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Der Musiker Tim Bendzko singt "Ich bin doch keine Maschine, ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut". Dieser Titel trifft gerade nicht nur vielen Ärzten und Pflegekräften mitten ins Herz, sondern auch Eltern schwerkranker Kinder. Denn zusätzlich zu den üblichen Sorgen verlangt ihnen die Corona-Pandemie gerade alles ab. Zu wenig Personal, zu viele Überstunden in den Kliniken - Kontaktsperren und Hygienevorschriften für Eltern und Kinder - und immer die Angst im Nacken, sich mit dem Virus anzustecken. "Wir müssen den Pflegekräften und den Eltern in dieser Situation helfen", betont Ira Thorsting, die Vorsitzende des Vereins "Kleine Herzen Hannover". So lud sie einen Fachmann für "Resilienz im Alltag" zu zwei Video-Vorträgen im Internet ein, und der Verein übernahm dafür die Kosten. Michael Steil ist Diplom-Theologe und Notfall-Psychologe. Er gab Ärzten und Pflegern sowie Eltern und Angehörigen wichtige Ratschläge, wie sie die Ausnahmesituation bewältigen können. "Durch die enorme finanzielle Unterstützung in Höhe von 2.000 Euro der proWIN-Stiftung und den beiden proWIN-Mitarbeiterinnen Melanie Kador aus Sehnde und Michaela Wandschneider aus Isernhagen konnten wir diese Webinare kostenfrei anbieten," freut sich Ira Thorsting von "Kleine Herzen Hannover", ein gemeinnütziger Verein, der seit 2006 bundesweit bereits mehrfach ausgezeichnete Projekte in der Kinderherzkllinik der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) anbietet. "Es ist bereits das dritte Mal, dass die proWIN-Teams und die proWIN-Stiftung unsere Projekte unterstützen", betont Thorsting. "Die Online-Projekte finden wir beide richtig gut, denn das ist in der momentanen Zeit eine optimale Möglichkeit. Eine sehr gute Idee, die wir gern unterstützen, da auch wir mittlerweile sehr erfolgreich damit arbeiten," betonen die beiden proWIN-Mitarbeiterinnen Michaela Wandschneider und Melanie Kador. Michael Steil stellte den Ärzten und Pflegern zu Anfang die Frage: "Wie kann ich dauerhaft für meine Tätigkeit brennen, ohne dabei auszubrennen?" Jeder müsse sich immer wieder fragen, was ihm guttut und sich so kleine Kraftquellen im Alltag schaffen. "Ich trinke jeden Mittag einen guten Espresso", sagte der Dozent. Oft seien es solch kleine "goldene Minuten", die helfen könnten, wieder etwas Abstand zu gewinnen. Jeder solle sich auch fragen, wer ihm guttut und dann die Kontakte zu diesen Menschen pflegen. Und ganz wichtig sei es, sich immer wieder die Fragen zu stellen: Was kann ich? Worin bin ich gut? Wenn es einem alles zu viel wird, sagte Michael Steil, dann könne man Strategien anwenden, die einfach, aber sehr wirksam seien. Beispielsweise kurz die Situation verlassen, ein paar Schritte gehen, tief in den Bauch atmen oder ein großes Glas Wasser im einem Zug austrinken. Und am Ende eines Tages solle man sich vergegenwärtigen, was alles gut war. Das Ganze vielleicht sogar in einem Tagebuch aufschreiben und positiv bleiben. Dieses gelte auch für die Eltern. "Ein krankes Kind besteht nicht nur aus Krankheit. Es kann auch Glück empfinden. Darum gestalten Sie leichte, glückliche Momente für Ihre Kleinen", appellierte er an die Eltern. Viele hätten nicht nur mit ihren eigenen Ängsten zu kämpfen, viele wüssten auch nicht, wie sie sich ihrem Kind gegenüber richtig verhalten sollen. "Offenheit ist ein sehr guter Weg", sagte Michael Steil: Man solle dem Kind nichts vormachen - aber: "Alles, was ich sage, muss wahr sein. Aber nicht alles, was wahr ist, muss ich auch sagen." Michael Steil bestärkte die Eltern aber auch darin, an sich selbst zu denken: "Es darf Ihnen auch gut gehen, wenn es Ihrem Kind schlecht geht." Der Dozent riet dazu, sich ab und zu Abstand zu verschaffen und den Akku aufzuladen. Sich mit Freunden treffen und nicht immer nur über die Krankheit reden. "Dann können sie Ihrem Kind wieder mit einem Lächeln begegnen und ihm dadurch neue Kraft geben." Den Eltern empfahl er weiter, zu versuchen, die oft so traurige Realität zu akzeptieren und die Angst anzunehmen. Dafür müsse sich niemand schämen – und man müsse auch nicht immer nur stark sein. Sie sollten aktiv gegen die Sorgen vorgehen. Für viele sei auch die Musik oder das Malen ein guter Ausgleich. Weitere Praxis-Tipps gegen die Angst: Entspannungsübungen, körperliche Betätigung und richtiges Atmen. Zum Schluss der Seminare gab es viel Lob und Dankbarkeit der Teilnehmer.