



## Pressemitteilung

„Ein krankes Kind zuhause pflegen, das geht an die Substanz“

**Rosenheim, Dezember 2024 – Die Pflege eines geliebten Menschen ist herausfordernd. Für Eltern, die ein schwerstkrankes Kind pflegen, gibt es kaum Angebote, die sie in ihrer Rolle wirklich stärken. Dabei ist es wichtig für sie, genug Kraft zu schöpfen und achtsam mit sich zu sein. Denn auch sie haben Bedürfnisse. Ein kostenloser Resilienzkurs der Angehörigenberatung der Stiftung AKM (Ambulantes Kinderhospiz München) hilft, die eigenen Stärken (wieder) zu entdecken.**

Im Februar 2025 startet der Kurs in den Räumlichkeiten des Ambulanten Kinderhospizes in Rosenheim, Zentrum Südostoberbayern, Landwehrstraße 3 (Träger Stiftung AKM). Er richtet sich an Angehörige von Un- und Neugeborenen, Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen mit lebensbedrohlichen oder lebensverkürzenden Erkrankungen. „Eine hohe Resilienz gibt Ihnen die Kraft, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen“, erzählt Karolin Felder aus dem Team der Angehörigenberatung, die den Kurs ins Leben gerufen hat.

### Eigene Ressourcen stärken

„Das Spannende ist, dass pflegende Angehörige trotz ihrer besonderen Situation bereits resilient sind. Sie sehen nur viele Dinge nicht (mehr), da sie in ihrer Pflegesituation vieles als gegeben ansehen. Einigen fällt es schwer, ihre persönlichen Ressourcen zu benennen. Fragt man sie, nennen sie meist Materielles oder Freunde/Familie – nicht aber ihre eigenen Fähigkeiten. Sie können diese oft gar nicht richtig sehen, weil sie müde und erschöpft sind“, weiß die ausgebildete Pflegeberaterin und Lehrkraft für Pflegeberufe.

„Das wollen wir gemeinsam ändern. Was sind meine persönlichen Ressourcen und welche Grenzen haben sie? Was kann ich im Rahmen meiner Selbstwirksamkeit erreichen? Wie sehr habe ich meine Rolle als pflegende\*r Angehörige\*r akzeptiert? Zu diesen und weiteren Themen geben wir theoretischen Input, den die Teilnehmenden für sich in kleinen Übungen anwenden können. Wir kommen im Kurs ins Tun, orientiert an den Bedürfnissen der Gruppe. So spielt auch der Erfahrungsaustausch eine große Rolle.“ Die Schulung ist aufgeteilt in ein Einführungs- und Abschlussmodul sowie Einheiten zu den sieben Säulen der Resilienz wie etwa Optimismus, Akzeptanz und Selbstwirksamkeit.

### Zeit für kleine Inseln im Pflegealltag

Bei all dem geht es um kontinuierliche Begleitung. Anders als Kurse, die über ein komplettes Wochenende andauern, können die Betroffenen im monatlichen Turnus auch die Betreuung ihrer Kinder besser stemmen. An neun Abendterminen findet der Resilienzkurs 2025 in Rosenheim statt, alternativ gibt es auch einen Online-Kurs ab Mai. „Mit ihrer Teilnahme schaffen die Eltern kleine Auszeiten für sich, und geben ihren Bedürfnissen Raum. Sie kommen in Kontakt mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Unsere Erfahrung zeigt, dass ihnen vor allem das weiterhilft.“

„Falls Sie selbst betroffen sind und sich etwas Gutes tun wollen: Wir möchten Sie mit dem Resilienzkurs darin bestärken, gut für sich zu sorgen. Denn das steht im Fokus. Auch pflegende Angehörige/Elternteile haben Sorgen und Wünsche, sind wütend oder traurig. Das alles darf dort Platz haben. Oder auch, dass man im Kurs mal zu spät kommt oder früher gehen muss, weil man es einfach nicht anders hinbekommt.“



## Termine & Anmeldung

Interessierte am kostenlosen Kurs finden alle Details zur Anmeldung sowie Termine auf der Fortbildungsseite der Stiftung AKM unter [www.kinderhospiz-muenchen.de/akademie](http://www.kinderhospiz-muenchen.de/akademie). Eine Anmeldung ist bis 31. Januar 2025 möglich. Im Mai 2025 startet außerdem ein Online-Kurs zum Thema. Bei Fragen zu den Kursen wenden Sie sich bitte an [akademie@kinderhospiz-muenchen.de](mailto:akademie@kinderhospiz-muenchen.de).



*Bilder © Stiftung AKM: Aus der Angehörigenberatung: Michaela Jenne-Eiser (li.) leitet den Resilienz-Kurs in Rosenheim, Karoline Felder (re.) den Online-Kurs*

## Über die Angehörigenberatung

Die Angehörigenberatung der Stiftung AKM hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Pflegesituation von Betroffenen ganz nach ihren Bedürfnissen zu gestalten. Für das Team in Rosenheim sucht sie gerade Unterstützung – Details zur Stelle „Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger\*in als Pflegeberater\*in“ finden Sie unter [www.kinderhospiz-muenchen.de/unsere-stellenangebote](http://www.kinderhospiz-muenchen.de/unsere-stellenangebote).

### Pressekontakt:

Magdalena Mayer  
Öffentlichkeitsarbeit & Fundraising, Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München – AKM  
Zentrum Südostoberbayern  
Landwehrstr. 3  
83022 Rosenheim  
Mobil: +49 176 15 21 81 23  
Mail: [magdalena.mayer@kinderhospiz-muenchen.de](mailto:magdalena.mayer@kinderhospiz-muenchen.de)

## Über die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM)

Seit 2004 betreut die Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München (AKM) Familien mit lebensbedrohlich schwersterkrankten Ungeborenen, Neugeborenen, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in München und ganz Bayern. Dabei wird das Team aus hauptamtlichen Ärzt\*innen, Psycholog\*innen, Pflegekräften, Heilpädagog\*innen, Therapeut\*innen und Sozialarbeiter\*innen von rund 300 Ehrenamtlichen in den Bereichen Familienbegleitung, Krisenintervention und Öffentlichkeitsarbeit unterstützt. Ziel soll es sein, den Familien in dieser schwierigen Zeit eine feste Stütze zu sein und Momente der Sicherheit, Geborgenheit und Normalität zu schenken.

Das **Zentrum Südostoberbayern** mit der Nachsorgeeinrichtung Bunter Kreis Rosenheim (Träger: Stiftung Ambulantes Kinderhospiz München) ist im Jahr 2018 aufgrund des wachsenden Bedarfs an Unterstützung und Betreuung von Familien mit schwersterkrankten Kindern und Jugendlichen in Rosenheim entstanden und begleitet Familien in ganz Südostoberbayern (Stadt und Landkreis Rosenheim, Landkreis Altötting, Berchtesgadener Land, Mühldorf a. Inn und Traunstein). Neben kürzeren Wegen für Familien und Helfer ist die Versorgung so den individuellen Bedürfnissen in der Region angepasst. Das Zentrum Südostoberbayern bietet das gesamte Leistungsspektrum der Stiftung AKM an. Von der Nachsorge über Angehörigenberatung bis hin zum Familienbegleitenden Kinderhospizdienst. Dabei arbeitet das Team eng vernetzt mit Kliniken, ärztlichen Fachkräften für Kinder- und Jugendmedizin, spezialisierten Fachdiensten sowie Behörden zusammen.