PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Inhalt

Warum Podcasts nutzen?
Podcasts

Warum Podcasts nutzen?

Podcasts erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, und das auch im Bereich der Pflege. Wenn Sie Fachwissen vertiefen, praktische Tipps erhalten oder sich einfach inspirieren lassen möchten – es gibt eine Vielzahl spannender Audio-Formate, die sich mit den unterschiedlichen Aspekten der Pflege beschäftigen.

Ganz egal, ob Sie selber pflegen, Angehörige:r oder einfach interessiert sind: Podcasts bieten für jeden wertvolle Inhalte.

Hören Sie doch mal rein und entdecken Sie neue Perspektiven rund um das Thema Pflege!

Podcasts

"Demenz-Podcast"

Der "Demenz-Podcast" erscheint monatlich mit Informationen für alle, die sich mit Demenz befassen. Moderatorin des Demenz-Podcasts ist Christine Schön, seit 25 Jahren

Hörfunkautorin mit Schwerpunkt Alter und Demenz.

Der "Demenz-Podcast" bietet ganz konkrete Unterstützung bei vielen Fragen von An- und Zugehörigen: Wie kann man sinnvoll gemeinsam die Freizeit gestalten oder wie mit der Demenz des/der Angehörigen in der Öffentlichkeit umgehen? Es gibt Tipps, wie man angemessen reagieren kann, wenn sich ein Mensch mit Demenz verändert – wenn er oder sie zum Beispiel aggressiv wird oder ängstlich, anhänglich oder misstrauisch. Rechtliche Aspekte werden angesprochen - wie ist das mit Vollmachten, mit dem Schwerbehindertenausweis, mit der rechtlichen Betreuung bei Geschäftsunfähigkeit? Thema ist aber auch immer wieder, wie sowohl Angehörige als auch Betroffene weiterhin ein erfülltes und glückliches Leben führen können, ohne sich aufzugeben oder auszubrennen.

Der **"Demenz-Podcast" [externer Link]** wird von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft und dem medhochzwei Verlag bereitgestellt.

"ausgesprochen menschlich: Selbsthilfe auf Sendung"

Welche Geschichten erzählen Menschen, die anderen Menschen helfen? Wie lebt es sich mit chronischen Erkrankungen? Und wie sieht gelebte Selbsthilfe im Alltag aus?

In jeder Episode stellen die Redakteure ausgewählte Selbsthilfegruppen- und Angebote vor. Sie sprechen mit Betroffenen auf Augenhöhe - über ein Leben mit chronischer Erkrankung, mit Behinderung und über Selbsthilfearbeit.

"ausgesprochen menschlich: Selbsthilfe auf Sendung" [externer Link] ist ein Podcast der AOK Sachsen-Anhalt.

"Hirn und Heinrich"

Das Gehirn ist ein ungeheuer komplexes Organ, und entsprechend komplex sind auch Krankheiten wie Alzheimer und andere Formen von Demenz, aber auch Parkinson und ALS (Amyotrophe Lateralsklerose). Gemeinsames Merkmal dieser Erkrankungen ist, dass sie Nervenzellen schädigen und zerstören – und das bislang irreversibel.

Am Deutschen Forschungszentrum für neurodegenerative Erkrankungen (DZNE) geht man diesem Problem mit modernsten Forschungsmethoden auf den Grund. Aber wo steht die Forschung aktuell? Welche Krankheitsmechanismen und -Ursachen sind bekannt? Welche Hoffnung versprechen Medikamente, und was kann man heute schon tun, um Krankheitsrisiken zu senken oder um die Lebensqualität von Patienten und Angehörigen zu verbessern?
Diese spannenden Fragen stellt die Moderatorin Sabine Heinrich den Expert:innen des DZNE.

„Hirn und Heinrich“ [externer Link]ist ein Podcast des Deutschen Forschungszentrums für neurodegenerative Erkrankungen (DZNE).

"Mein Herz Lacht" - von und für pflegende Eltern

Der Podcast von **"Mein Herz lacht" [externer Link]** richtet sich insbesondere an Eltern von Kindern mit einer chronischen Erkrankung, einer Behinderung und/oder einer Beeinträchtigung. Im Podcast kommen betroffene Eltern zu Wort, die von ihren

Herausforderungen im Alltag berichten und wertvolle Tipps geben. Aber auch Expert:innen werden interviewt, die nochmal eine fachliche Einordnung der Themen vornehmen.

Der Podcast wird von Mein Herz lacht e.V. bereitgestellt.

"Wegbegleiter" - für Familien mit einem schwer kranken Kind

Im Leben einer Familie verändert die Diagnose einer schweren Erkrankung des eigenen Kindes alles. Vieles muss neu geplant, organisiert und bewältigt werden, damit ein Leben mit einem schwer kranken Kind funktionieren kann. Nicht selten stehen die Familien an den Grenzen ihrer Belastbarkeit.

In "Wegbegleiter" erzählen betroffene Eltern ihre Geschichte. Sie berichten von ihrem Alltag, den Höhen und Tiefen und ihrem ganz individuellen Weg im Umgang mit der schweren Erkrankung. Die Themen und Gäste sind bunt und vielfältig – wie die Geschichten und Lebenswege der einzelnen Familien. Zu Gast im Podcast sind betroffene Eltern, Geschwister von schwer kranken Kindern, Experten:innen und Fachkräfte aus dem Pflege-, Hospiz- und Palliative Care Bereich. Betroffene Eltern erhalten themenrelevante Impulse, Infos und Angebote für sich und ihre Familie.

"Wegbegleiter" [externer Link] ist ein Podcast der Landesstelle Baden-Württemberg am Hospiz Stuttgart.

"reingehört" - zr Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

„Den Menschen gibt es nur komplett“ – sagt ein Unternehmensvertreter zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Die Belastungen von pflegenden Angehörigen beeinträchtigen auch den Arbeits- und Unternehmenserfolg, wenn man nichts für eine bessere Vereinbarkeit unternehme. Schließlich ist der Fachkräftemangel längst Realität.

In der Podcastreihe „reingehört“ berichten Praktiker:innen aus dem Arbeitsalltag, beschreiben ihre Erfahrungen und die Angebote in Unternehmen. Zu Wort kommen außerdem Berater:innen und Expert:innen aus der Region zu allen Themen, die pflegende Angehörige bewegen: Sei es Stressbewältigung oder die Herausforderung bei der Pflege dementiell erkrankter Angehöriger, seien es Fragen zu Unterstützungsangeboten und gesetzlichen Regelungen.

„reingehört“ [externer Link] ist ein Podcast des Netzwerk Ennepe-Ruhr-Kreis.

"LEBENSMUTIG" - für junge Menschen

Im "LEBENSMUTIG" Podcast kommen Menschen zu Wort, die ganz persönliche Erfahrungen im Bereich der Jungen Selbsthilfe gemacht haben und bereit sind, diese mit den Hörer:innen zu teilen. Sie wollen berichten, aufklären und vor allem – Mut machen!

„LEBENSMUTIG“ [externer Link] ist ein Podcast der NAKOS - Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen.

"Außenordentlich & glücklich"

In dem Podcast von Emotionscoach Ini Martius geht es um den Umgang mit eigenen Gefühlen als Mensch und Mutter und um die Bewältigung emotionaler Herausforderungen im

Alltag.

Sie unterstützt Menschen und insbesondere auch pflegende Eltern dabei, emotionale Herausforderungen wie Überforderung, Schuldgefühle oder Erschöpfung zu erkennen und konstruktiv damit umzugehen. Dadurch können Eltern mehr innere Ruhe finden und die Alltagsaufgaben mit größerer emotionaler Stabilität bewältigen.

„außerordentlich & glücklich“ [externer Link] ist ein Podcast von Ini Martius.

"All Inclusive"

In dem Podcast "All Inclusive" geht es um Inklusion, Chancengleichheit und Zugehörigkeit in unserer Gesellschaft.

Die Moderatorin spricht mit spannenden Akteur:innen über gesellschaftliche Inklusion auf allen Ebenen. Die Gäste leisten alle auf die eine oder andere Art ihren Beitrag für eine inklusive Gesellschaft – und erzählen von den Chancen und Herausforderungen ihrer Arbeit.

„All Inclusive“ [externer Link] ist ein Podcast der Aktion Mensch.