

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Themen, über die nicht so gern gesprochen wird

Tabuthema Gewalt – wenn Pflegende zu Opfern werden

Martin Kutscher* hatte vor wenigen Monaten einen Schlaganfall. Seither ist er halbseitig gelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen. Seine Frau pflegt ihn zuhause und gerät dabei immer wieder an ihre Grenzen. Deshalb hat sie Hilfe bei der Berliner Beratungsstelle „Pflege in Not“ gesucht.

„Die Stimmung zwischen uns wird immer schlimmer. Wir schreien uns an. Mein Mann drängt mich auch mit dem Rollstuhl in die Raumecke und schlägt mich manchmal“, beschreibt sie dort. Sätze wie diese hört Sozialpädagogin Gabriele Tammen-Parr oft in ihrer Beratung. „Bis zu seinem Schlaganfall war dieser Mann sehr vital. Die Trauer darüber, was er alles verloren hat, dass er der ganzen Körperlichkeit beraubt worden ist, schlägt bei ihm um in Angst und Aggression. Die richtet sich gegen die Person, die ständig um ihn ist, nämlich seine Frau“, erklärt die Mediatorin die Entstehung von negativen Gefühlen und ihrer Entladung in aggressiven Verhaltensweisen.

Ursachen ...

Daniela Nacht-Gantzberg, Psychologin aus Düsseldorf, macht in ihrer Praxis ähnliche Erfahrungen. „Viele Pflegebedürftige können ihre eigene Hilflosigkeit und die wachsende Fremdbestimmung nicht ertragen“, erklärt sie. Oft machten sie den pflegenden Angehörigen zum Sündenbock. „Es kann auch passieren, dass frühere emotionale Wunden oder Konflikte im Umgang mit dem pflegenden Angehörigen, die noch nicht vergessen oder verarbeitet sind, immer wieder hochkommen.“ Persönlichkeitsmerkmale wie eine hohe Erwartungshaltung sich selbst und anderen gegenüber oder allgemeine Ungeduld können erschwerend hinzukommen. Manch ein Pflegebedürftiger kommt zudem mit der eigenen Ohnmacht oder auch mit dem Verlust an Intimität schwer zurecht und empfindet Scham, Angst oder depressive Zustände. Solche negativen Gefühle schlummern oft im Untergrund oder werden gezielt unterdrückt, bis eine akute kritische Situation sie an die Oberfläche bringt, etwa dann, wenn der Pflegebedürftige gefüttert werden muss.

... und Erscheinungsformen von Aggressionen

Genauso vielfältig wie die Ursachen von Gewalt seitens eines Pflegebedürftigen sind ihre Erscheinungsformen. „Aggression entlädt sich wohl am häufigsten in verbaler Form – durch Schimpfen, Drohungen, Meckern und Vorwürfe“, sagt Beraterin Tammen-Parr. Formen körperlicher Aggression sind Bespucken, Schlagen oder An-den-Haaren-Ziehen. Schwere körperliche Gewalt, so die Beobachtung der Beraterin, trete vor allem in Personenkonstellationen auf, in denen körperliche Gewalt auch schon vor der Pflege vorgekommen sei. „Darüber hinaus gibt es auch verdeckte Formen von Gewalt und Aggressionen“, sagt Psychologin Nacht-Gantzberg und nennt einige Beispiele: Der Pflegebedürftige zeigt keine Reaktionen, er widersetzt sich der Pflege, verweigert den Kontakt, kooperiert nicht oder verschmutzt sich auch bewusst.

Offene wie verdeckte aggressive Verhaltensweisen sind für den pflegenden Angehörigen gleichermaßen demütigend und frustrierend. Es ist eine enorme Herausforderung, diese Situationen gelassen zu meistern. „Manch ein pflegender Angehöriger schweigt aus Angst und Scham und nimmt die Frustrationen hin“, beschreibt Nacht-Gantzberg. Doch neben der Dauer-Anspannung und Überforderung im Pflegealltag insgesamt können auf der Seite des pflegenden Angehörigen ebenfalls frühere, nicht verarbeitete Konflikte im Miteinander, der hohe Erwartungsdruck durch den Pflegebedürftigen oder das soziale Umfeld ein Nährboden sein für Wut oder Aggression. „Typische Reaktionen der pflegenden Angehörigen auf aggressive Verhaltensweisen des Pflegebedürftigen sind, dass sie ungeduldig werden, die Beziehungsebene vernachlässigen, den Pflegebedürftigen verantwortlich machen für alles, was er dem Angehörigen zumutet, oder auch selbst aggressiv werden“, berichtet die Psychologin. Jede so geartete Situation birgt die Gefahr, dass eine Spirale der Gewalt entsteht und außer Kontrolle gerät.

Gefährliche Situationen vermeiden, Abgrenzung suchen

Damit das nicht passiert, sollte jegliche Aggression von vornherein vermieden werden. „Wenn man bei genauem Hinsehen feststellt, dass es ein Muster gibt, nach dem immer in ähnlichen Situationen Aggressionen ausbrechen, kann man versuchen, diese Situationen zu vermeiden“, rät Mediatorin Tammen-Parr. Vor Akutfällen ist allerdings niemand gefeit. Jede Konstellation ist beim ersten Mal für alle neu. Auch verändert sich das Miteinander im Laufe der Pflege. Bevor sich der Pflegende und der pflegebedürftige Angehörige wechselseitig hochschaukeln, muss die Auseinandersetzung durchbrochen werden. „Laute, durchaus scharfe Zurückweisung ist erlaubt – auch bei Demenzkranken“, sagt Tammen-Parr. Es sei auf Dauer keine Lösung, aus Rücksicht auf den Pflegebedürftigen alles zu ertragen und die Opferrolle anzunehmen.

Deeskalierend wirkt immer auch klare Abgrenzung. „Sobald Signale im Vorfeld wahrgenommen werden, etwa Hohn, Ironie, aggressiver Ton, übertriebene Bewertungen oder Unwahrheiten, erscheint es sinnvoll, sich körperlich zu distanzieren“, empfiehlt Nacht-Gantzberg. Wenn der pflegende Angehörige vorübergehend den Raum verlässt, können beide wieder zur Ruhe kommen. „Ist der Pflegebedürftige noch geistig rege, kann man dann das Gespräch suchen und besprechen, was man gemeinsam anders machen kann“, schlägt Beraterin Tammen-Parr vor.

Stärkung durch Hilfe von außen

Wenn eine solche Konfliktsituation einmal auftritt, rufen die Betroffenen in der Regel nicht bei der Telefonberatung an, so die Beobachtung von Tammen-Parr. Wiederholen sich hingegen Aggressionsausbrüche, werden sie ein dauerhaftes Problem. Das zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt und Voraussetzung dafür, Hilfe von außen zu suchen und anzunehmen. Gute Ansprechpartner sind über Krisentelefone und Beratungsstellen für pflegende Angehörige zu finden. „In der Regel sucht nur einer der Betroffenen Beratung bei uns oder anderswo. Doch das kann schon viel bewegen. Es kann helfen, Verhaltensmuster zu durchbrechen“, berichtet Beraterin Tammen-Parr. Wer von außen eine Konfliktsituation betrachtet, kann den Blick für Aspekte öffnen, die man vielleicht selbst übersehen hat. Mindestens genauso wichtig ist jedoch, dass die pflegenden Angehörigen hier unterstützt werden, sich emotional abzugrenzen. Auch eine Angehörigengruppe kann wertvolle Hilfe bieten, so die Beraterin. Das Wissen, dass sie in ihrer Situation nicht alleine sind und dass Aggressionen im Pflegealltag meist nicht gegen die Person des Pflegenden gerichtet sind, gibt Kraft. Das hilft dabei, nicht nur die nächste Akutsituation mit geringeren Verletzungen zu überstehen, sondern auch den Pflegealltag insgesamt.