

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Wo bekommen Sie Hilfe?

Wenn alles zu viel wird

Wenn von Belastung durch häusliche Pflege die Rede ist, denken alle, auch die meisten pflegenden Angehörigen, zuerst an praktische Aspekte wie Organisations- und Zeitaufwand. Unterschätzt werden dagegen oft die seelischen Anforderungen.

Das fängt schon bei der Entscheidung an, die Pflege zu übernehmen. „Viele Angehörige haben sich nie die Frage gestellt, ob sie körperlich und psychisch der Belastung einer Pflege gewachsen sind. Sie übernehmen diese Aufgabe ganz selbstverständlich aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus, weil das nähere Umfeld oder auch die Gesellschaft es von ihnen erwartet“, sagt Frauke Bosbach, Psychotherapeutin aus Köln. In dieser Pflicht sind sie dann gefangen. Sie wird zum Dauer-Druck.

Pflegebedürftige werden im Schnitt rund zehn Jahre von ihren Angehörigen im häuslichen Umfeld versorgt. In dieser Zeit wächst der Hilfebedarf kontinuierlich. Die praktischen Zwänge für die pflegenden Angehörigen werden immer größer. Das ist schon Belastung genug. „Was mit ein paar Stunden begonnen hat, wird oft nach und nach zu einem 24-Stunden-Job. Das ist ein langsamer Prozess, in dem die Pflegenden oft gar nicht merken, dass sich ihr Leben irgendwann nur noch um die Pflege dreht. Sie vergessen auch häufig, dass sie Zeit brauchen, um den eigenen Tank zu füllen“, sagt Gabriele Tammen-Parr, Sozialpädagogin und Beraterin bei „Pflege in Not“ in Berlin.

Hinzu kommen psychologische Belastungsfaktoren. „Sie sind auf unbestimmte Zeit, oft viele Jahre, mit der Pflege voll beschäftigt, erfahren aber kaum Anerkennung oder gar Erfolg, da sich der Zustand Pflegebedürftiger in der Regel ja nicht verbessert. Das kann erschöpfen und deprimieren“, beschreibt Bosbach. Das Miteinander von Pflegebedürftigem und Angehörigem bildet die Plattform für emotionale Reibungen der unterschiedlichsten Art. „In der Pflegesituation kommt man sich meist emotional und körperlich sehr nahe, oft näher als von einem oder von beiden gewünscht“, sagt Tammen-Parr. Die tägliche Körperhygiene etwa

kann für beide zur Tortur werden, wenn sich der Pflegebedürftige schämt und der Angehörige eckelt. Was sich in konkreten Situationen manifestiert, hat seine Wurzeln oft in der Vergangenheit. „Der eigentliche Zündstoff liegt meist in der gemeinsamen Beziehungs- oder Ehegeschichte. In der Pflege können ungeklärte Konflikte als alter Groll hochkommen“, sagt Tammen-Parr. Für eine Klärung ist es jetzt jedoch meist zu spät. Eine weitere Konfliktebene liegt im häufig erforderlichen Rollentausch. „Bisher haben die Eltern gesagt, wo es langgeht, und nun müssen die Kinder lernen, den Eltern Grenzen zu setzen und sie gegebenenfalls auch dann durchzusetzen, wenn die Eltern es nicht akzeptieren“, so Bosbach.

Aus Belastung wird unbemerkt Überlastung

Äußerer Erwartungsdruck, moralisches Verpflichtungsgefühl, schleichend wachsende Belastungen, emotionale Widersprüche – in dieser Gemengelage ist die Gefahr enorm groß, dass die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist meist fließend und vollzieht sich oft unbemerkt. „Ein eindeutiges Merkmal von Überlastung ist, wenn man den Tag schon gereizt und ungeduldig beginnt und sich diese Stimmung wie ein roter Faden durch den ganzen Tag zieht. Auch aggressive Gedanken oder Gefühle sind wichtige Warnsignale“, zählt Beraterin Tammen-Parr auf. „Das Problem dabei ist, dass die Betroffenen sie wegschieben und sich selbst nicht eingestehen, denn sie schämen sich dafür.“ Auch körperliche Symptome wie ständige Erschöpfung, Magen-Darm-Beschwerden, Schlaflosigkeit, bleierne Schwere, aber auch Depressionen werden oft nicht ernst genommen.

Hilfe in akuten Krisensituationen

Dann ist ein Zusammenbruch nahezu unvermeidbar. Ein kleiner Tropfen kann das Fass zum Überlaufen bringen, eine Situation gerät außer Kontrolle. Erkennt ein pflegender Angehöriger dies, muss er kurzfristig unbedingt zur Ruhe kommen und innerlich Abstand gewinnen. Aus dem Raum gehen, tief durchatmen oder einen

Tee trinken. Das Projekt „Pflegen und Leben“ hat auf seiner Internetseite für akute Krisensituationen einen „Notfallkoffer“ mit sehr unterschiedlichen Handlungsvorschlägen zusammengestellt.

Ein Gespräch kann dann große Erleichterung bringen, am besten mit einer unbeteiligten Person. Nahezu rund um die Uhr sind bei Telefonseelsorge und Krisentelefonen Ansprechpartner erreichbar. Die Alternative sind anonyme Online-Beratungen.

Allerdings ist nicht jeder pflegende Angehörige in einer Akutsituation noch zu solch strukturiertem Handeln fähig. „Wenn Sie zu überspannt und übernächtigt sind, können Sie Ihren Einsatz nicht mehr stoppen, obwohl Sie längst die Grenze Ihrer Belastbarkeit überschritten haben. Irgendwann kann es dann plötzlich zum körperlichen Zusammenbruch kommen, zum Beispiel mit Weinkrämpfen. Sie fallen von jetzt auf gleich aus, vielleicht sogar durch eine Einweisung ins Krankenhaus“, warnt Bosbach. Damit bricht der Pflegealltag zusammen.

Überforderung vorbeugen, Grenzen ziehen

Damit es soweit nicht kommt, gilt es vorzubeugen:

Die Belastungen dürfen gar nicht erst zu groß werden. „Man sollte zum Beispiel einmal in der Woche einen Termin festlegen, wo man Zeit für sich hat. Der eigene Nachtschlaf muss gesichert sein. Und man braucht regelmäßig Urlaub, um sich zu erholen und um aus der Distanz überprüfen zu können, ob die Pflege weiter wie bisher geleistet werden kann oder wie man sich bei der Pflege entlasten kann“, rät die Psychotherapeutin. Sie beobachtet allerdings auch, dass vielen pflegenden Angehörigen das Bedürfnis nach Entspannung und Entlastung nicht bewusst ist oder dass sie es auch unterdrücken. „Der bewusste Umgang mit den eigenen Grenzen muss oft erst gelernt werden.“ Dabei gibt es viele Unterstützungsmöglichkeiten von außen.

„Ansprechpartner sind die vierzehn Beratungs- und Beschwerdestellen für alte Menschen in ganz Deutschland sowie Gesprächsgruppen oder Einzelberater der Alzheimer-Gesellschaft und anderer Selbsthilfegruppen. Die Pflegestützpunkte kennen Entlastungsmöglichkeiten und passende Anbieter. Auch psychologische Beratung oder Therapie kann hilfreich sein“, zählt Tammen-Parr auf. So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten zur Überlastung werden können, können umgekehrt viele kleine Unterstützungsleistungen für Entlastung sorgen.

Ansprechpartner und Informationen

- **Pflegestützpunkte und andere Pflegeberatungsstellen**
- **Krisentelefone und besondere Angebote**
aus ganz Deutschland hat das Zentrum für Qualität in der Pflege auf seiner Internetseite www.gkp.zqp.de zusammengetragen. Sehr hilfreich ist dabei die Darstellung der Angebotsform und der Sprechzeiten.
- **Telefonseelsorge**
Sie wird von den Christlichen Kirchen in Deutschland getragen. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind rund um die Uhr unter den kostenfreien Rufnummern **0800 1110111** oder **0800 1110222** erreichbar. Über die Internetseite www.telefonseelsorge.de gelangt man zur Chat- und Mailberatung.
- **Online-Beratung für pflegende Angehörige**
ist das Schwerpunktangebot der Seite www.pflegen-und-leben.de. Auch hier finden sich weitere Rufnummern für Telefonberatung sowie der oben genannte Notfallkoffer.
- **Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise**
können auf der Internetseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen www.nakos.de gesucht werden. Der direkte Kontakt ist per Mail selbsthilfe@nakos.de oder Telefon **030 31018960** möglich.
- **Pflegebegleiter**
aus ganz Deutschland haben sich zu einem Netzwerk zusammen geschlossen. Informationen gibt es hier: www.pflegebegleiter.de
- **Broschüre**
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)/ Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPTV) (Hrsg.):
„Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige.“
Die Broschüre kann bei der BAGSO, Bonngasse 10, 53111 Bonn, Fax: 0228 24999320 oder kontakt@bagso.de bestellt oder auf der Internetseite www.bagso.de in der Rubrik „Publikationen“ heruntergeladen werden.