

## Im Gleichgewicht bleiben

# Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen

Hartmut Fricke

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz ist außerordentlich schwer, kann viele Jahre dauern und (über-)fordert sowohl seelisch wie körperlich in hohem Maß – 75% aller pflegenden Angehörigen erkranken im Verlauf einer Demenzpflege selbst psychosomatisch (= *eine seelische Belastung drückt sich in einer körperlichen Erkrankung aus*).

Es ist ein Irrtum und zuweilen auch falscher Stolz zu glauben, ein einzelner Mensch könne die für die Betreuung erforderliche seelische und körperliche Kraft jederzeit und unbegrenzt aufbringen.

### Niemand kann diese Last alleine tragen

Betreuende, die nicht rechtzeitig für den notwendigen Ausgleich und Entlastung sorgen, sind rasch mit ihren Kräften am Ende. Werden Überlastungsgefühle, eigene Grenzen und Bedürfnisse nicht ernst genommen, kann es zu einem völligen Zusammenbruch kommen, und es besteht die Gefahr,

dass die häusliche Betreuung vorzeitig beendet werden muss.

Das Wohl der Erkrankten hängt eng mit dem Wohlergehen des betreuenden Angehörigen zusammen: Nur wenn es der Pflegeperson gut geht, kann es auch dem Menschen mit Demenz gut gehen (und umgekehrt).

Viele Konflikte im Betreuungsalltag haben ihre Ursache in überforderten Betreuenden. Ein allzu selbstloses Aufopfern, ein Missachten eigener Belastungsgrenzen schadet nicht nur der Gesundheit des/der pflegenden Angehörigen und dem Familienleben, sondern letztlich auch dem/der Erkrankten. Deshalb ist »Selbstpflege« des/der betreuenden Angehörigen gefragt, denn: Wer sich nicht selbst pflegt, läuft Gefahr, selbst pflegebedürftig zu werden!

### Schaffen Sie Rahmenbedingungen, die Sie entlasten

- Informieren Sie sich über Demenz. Viele Konflikte in der Betreuung entstehen dadurch, dass über die Krankheit selbst und ihre Auswirkungen zu wenig Wissen besteht. Es ist deshalb äußerst wichtig, sich gut zu informieren, denn dann können Sie mit vielen demenzbedingten Verhaltensweisen und Auffälligkeiten leichter klar kommen. Rat und Information gibt es zum Beispiel bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und regionalen Selbsthilfegruppen bzw. Beratungsstellen.



© www.istockphoto.com | onepony

- Erkundigen Sie sich beizeiten, welche Unterstützungs- und Entlastungsangebote es gibt und welche davon für Sie hilfreich sein können. Eine Übersicht finden Sie auf Seite 55.
- Die Betreuung und Pflege eines Menschen mit Demenz müssen (und können) Sie nicht alleine leisten! Fragen Sie deshalb frühzeitig bei anderen Menschen um Unterstützung nach, indem Sie sich zum Beispiel ganz bewusst mit der Familie zusammensetzen und verbindlich Aufgaben verteilen. Fragen Sie auch Freunde und Nachbarn. Und klären Sie, wer Ihnen bei plötzlich auftauchenden Problemen zusätzlich und kurzfristig zur Seite stehen kann.
- Setzen Sie Prioritäten:  
Was ist in der gegenwärtigen Situation am wichtigsten? Was kann warten? Das verhindert, dass Sie sich verzetteln und überfordern.
- Informieren Sie Ihre Mitmenschen über die Erkrankung des Angehörigen! Informierte Personen haben in der Regel Verständnis und sind meist hilfsbereit.
- Grenzen Sie sich in schwierigen Situationen ab, indem Sie höhere Toleranz und Akzeptanz dem Erkrankten gegenüber entwickeln (oft kann er nichts für sein Verhalten, und ändern kann man es nur sehr selten). Eine Methode, damit umzugehen, nennt sich *Integrative Validation* (siehe Beitrag auf Seite 78).
- Bringen Sie Zeit und Geduld für den Erkrankten *und* für sich selbst auf.

### **Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich selbst**

#### **Beachten und üben Sie bestimmte Verhaltensweisen im Kontakt mit Menschen mit Demenz**

- Eignen Sie sich einen fürsorglichen, aber bestimmenden Umgangsstil an! Menschen mit Demenz brauchen Klarheit, Orientierung und Eindeutigkeit.
- Nehmen Sie bei Konflikten nicht alles persönlich, auch wenn das oft schwerfällt!
- Schaffen Sie sich Ausgleich zum Betreuungs- und Pflegealltag durch Aktivitäten, die Ihnen Spaß und Freude bereiten (Sport, Musik, Lesen, Entspannungsübungen) und organisieren Sie sich diese Ausgleichsmöglichkeiten! Versuchen Sie, sich jeden Tag etwas vorzunehmen, auf das Sie sich freuen können.
- Achten Sie auf Ihre Gefühle! Welcher Weg, mit Problemen und schwierigen Situationen umzugehen, war bisher gut für Sie?
- Vermeiden Sie es, sich zu isolieren! Halten Sie Verbindung zu Freunden und Bekannten!
- Denken Sie vor allem an Ihre Gesundheit! Eine Hilfe kann das »Selbstpflegeblatt« des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) sein:  
[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)  
→ *Hilfe vor Ort* → *Angehörigenschulungen*

## Kurz und kompakt

*Kraft schöpfen***Schaffen Sie entlastende Rahmenbedingungen!**

- Informieren Sie sich über Demenz!  
Wissen entlastet.
- Nutzen Sie Unterstützungs- und Entlastungsangebote. Teilen Sie die Betreuung und Pflege mit anderen.
- Besuchen Sie eine Angehörigengruppe oder eine Angehörigenschulung.

**Beachten und üben Sie bestimmte Verhaltensweisen!**

- Eignen Sie sich einen fürsorglichen, aber bestimmenden Umgangsstil an.
- Nehmen Sie bei Konflikten nicht alles persönlich.
- Bringen Sie Zeit und Geduld auf (für den Menschen mit Demenz und für sich selbst).

**Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit für sich selbst!**

- Schaffen Sie sich Ausgleich durch Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
- Achten Sie auf Ihre Gefühle.
- Vermeiden Sie es, sich zu isolieren.
- Denken Sie an Ihre Gesundheit.  
Setzen Sie sich nicht selber unter Druck.
- Verurteilen Sie eigene negative Gefühle nicht.
- Machen Sie sich rechtzeitig klar, ob Sie sich körperlich und seelisch den Aufgaben gewachsen fühlen.
- Machen Sie sich keine Selbstvorwürfe und Schuldgefühle. Machen Sie sich lieber selbst immer wieder klar, was Sie alles leisten.

**Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck**

- Werden Sie sich frühzeitig darüber im Klaren, was auf Sie zukommt und ob Sie in der Lage sind, die Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz seelisch und körperlich zu leisten. Eine solche Aufgabe aus falschem Stolz, Schuld-bewusstsein oder Scham zu übernehmen, hat für alle Seiten mehr Nachteile, als wenn Sie sich offen und ehrlich der Situation stellen und nach alternativen Lösungen suchen.
- Verurteilen Sie eigene negative Gefühle – etwa Wut oder Verzweiflung – nicht! Sie gehören zur natürlichen Reaktion auf Belastungen. Wichtig ist aber, dass Sie sich diese Empfindungen bewusst machen.
- Achten Sie besonders auf Selbstvorwürfe und Schuldgefühle! Es gibt dafür keinen Grund. Sie können für den erkrankten Angehörigen nicht mehr tun, als in Ihrer Kraft steht.
- Machen Sie sich selber immer wieder klar, was Sie alles leisten! Schauen Sie auf positive Erlebnisse und die kleinen Zeichen des Wohlbefindens beim betreuten Angehörigen.