

## Nachlese zum Vortrag

### **„Wer pflegt, muss sich selbst pflegen – wie kann das gehen?“**

Pflege von Menschen mit Demenz kann besonders aufreibend sein. Viele Pflegende werden auf Dauer selbst krank und depressiv, ihre Lebenserwartung wird dadurch verkürzt. Jene aber, die auch für sich selbst sorgen, fühlen sich nicht nur besser, sondern können den Kranken auch länger zuhause behalten.

Darüber, was zu beachten ist, sprach Dr. phil. Xenia Vosen-Pütz, Zweite Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. am 13. Juni 2012 im Rahmen der Vortragsreihe „Leben mit Demenz“ in Stuttgart. Als Gerontologin und ehemals betroffene Angehörige bringt sie dazu vielfältige Kompetenzen mit.



### **Um festzustellen, ob man als pflegender Angehöriger von dieser Situation überfordert ist, benutzte die Referentin symbolisch eine Ampel:**

Im besten Fall fühlt sich die zuständige Pflegeperson ausgeruht und vital, sie verspürt keine Schmerzen. Beim Aufwachen freut sie sich auf den Tag und ist dankbar für die Chancen, die das Leben bietet. Probleme sind Aufgaben, die gelöst werden können. Zu all dem trägt ein Netzwerk von Nachbarn und Freunden bei, auf die man sich verlassen kann. Wie bei einer grünen Ampel kann die Fahrt problemlos weitergehen.

Meist sieht die Realität jedoch anders aus. Die Pflegenden wachen öfter mit Sorgen auf, ihre Gesundheit lässt zu wünschen übrig und sie fühlen sich oft müde und kraftlos. Bei Schmerzen gehen sie den Ursachen nicht auf den Grund. Oft sind sie traurig, weil sie sich das Leben anders vorgestellt haben. Sie wollen der Familie und Freunden nicht zur Last fallen und haben infolge dessen wenig Unterstützung. Macht man überwiegend derartige Wahrnehmungen, dann steht die Ampel auf gelb. Dies heißt abbremesen, das Tempo ändern und möglicherweise den Kurs korrigieren. Wie bei einer gelben Ampel kann es zwar noch einmal gut gehen, wenn man sie nicht beachtet – aber wie hoch ist der Preis, wenn es nicht gut ausgeht?

Menschen mit der Ampel im roten Bereich wachen morgens nicht erholt auf. Der ganze Körper tut ihnen weh, sie fühlen sich wie in einem Hamsterrad und haben das Gefühl, dass niemand ihnen helfen kann. Sie fühlen sich ihrer Situation ausgeliefert. Der dauernde Alarmzustand im Gehirn hat sich dermaßen verselbständigt, dass die Betroffenen, selbst wenn sie drei oder vier Stunden für sich haben, den Stress nicht loslassen können. Manchmal hoffen sie insgeheim, dass der kranke Angehörige bald stirbt.

## **Welche Bedingungen müssen idealerweise erfüllt sein, damit die Ampel von gelb auf grün schalten kann – und nicht auf rot?**

Um diese Frage zu beantworten, ging die Referentin mit den Gästen eine Checkliste durch. Sie enthielt Fragen zur körperlichen Gesundheit, zur seelischen Stabilität, zur Beziehung zum Gepflegten, zur gegenwärtigen familiären Situation und zu den ganz praktischen Bedingungen, die im Alltag erfüllt sein müssen.

- Um pflegen zu können, muss man physisch gesund sein und darf z.B. keine Rücken- oder Schulterprobleme haben, muss sich gut nach vorne beugen und evtl. auf den Knien arbeiten können.
- Ebenso wichtig ist es, die seelische und geistige Gesundheit zu pflegen. Bei der häuslichen Pflege kommt zum Tragen, ob die Pflegenden sich in gesunden Zeiten geliebt und akzeptiert fühlten. Schwelende Konflikte sind eine ungünstige Voraussetzung für die Pflege und machen seelisch krank. Wer in früheren Zeiten von einem Elternteil geschlagen wurde, kann Probleme mit der Wiederannäherung haben. Manchmal ist eine große Menge an Frustrationstoleranz nötig – z.B., wenn für all die Mühen kein „Dankeschön“ zu hören ist.
- Seelisch und geistig bleibt derjenige eher gesund, der weiß, wo er freundschaftliche, psychologische oder spirituelle Unterstützung bekommt. Das kann beispielsweise in Selbsthilfegruppen sein.
- Ein Drittel der Angehörigen pflegen mindestens sieben Stunden am Tag, was an der Gesundheit zehrt. In der eigenen Familie sollte es deshalb keinen weiteren hilfebedürftigen Menschen geben, denn es ist schwer, zwei Personen zu unterstützen.
- Die Pflegenden sollten genügend Zeit haben, um alltägliche Aufgaben in Ruhe erledigen zu können und eigene Hobbies pflegen zu können. Auch brauchen Pflegende einen Jahresurlaub, während sich jemand anderer um den Pflegebedürftigen kümmert.
- Pflegende Angehörige müssen wissen, wie man richtig mit Demenzkranken umgeht, wie man Pflege organisiert, welche Hilfen es vor Ort gibt und wie man sie finanziert. Durch Fortbildung können sie auf dem Laufenden bleiben.
- Die Wohnung oder das Haus ist der Arbeitsplatz des Pflegenden. Bad und Toilette sollen so gestaltet sein, dass der Kranke möglichst lange alleine zurechtkommt. Die Fußböden sollen gut zu reinigen sein.
- Pflegende brauchend dringend Unterstützung aus dem näheren Umfeld. Für die ständige Präsenz bei einem schwer Pflegebedürftigen wären 5,5 Menschen erforderlich. Die Hauptpflegeperson muss fragen, wie man die restlichen 4,5 Menschen organisiert. Ein Pflegeplan muss aufgestellt werden, der klärt, wer wann was macht.
- Unterstützen können ambulante Dienste, Nachbarschaftshilfen, Betreuungsgruppen, aber auch Nachbarn, Bekannte und Vereinsfreunde können hilfreich sein. Alle



Geschwister müssen ihren Beitrag leisten. Bis es dazu kommt, müssen aber häufig noch alte Konflikte geklärt werden.

- Die Pflegenden müssen wissen, was ihre eigenen Bedürfnisse sind, was ihnen gut tut und was nicht. Nur wenn sie ihre eigenen Grenzen kennen, können sie die anderen unterstützen.

*Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg*