

Gesundheit im Fokus

Viele pflegende Angehörige fühlen sich alleingelassen, geraten in körperliche und seelische Erschöpfung und erkranken durch die enorme Belastung nicht selten selbst. Um dem vorzubeugen, bietet die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen viele Präventionsangebote für pflegende Angehörige an. Sie initiierte unter anderem das bislang erste und einzige Netzwerk in Deutschland, das sich speziell um die Gesundheit pflegender Angehöriger kümmert.

Pflegebedürftig zu werden ist ein Schicksal, gegen das niemand – egal, ob jung oder alt – gefeit ist. Nicht nur für den Kranken verändert sich dann das Leben, sondern es stellt auch die Lebensplanung von Angehörigen auf den Kopf.

Nahezu die Hälfte aller Pflegebedürftigen in Nordrhein-Westfalen werden zu Hause und ausschließlich von Angehörigen versorgt und gepflegt. Familien gelten somit als „größter Pflegedienst der Nation“. Ohne das Engagement Angehöriger wäre die Versorgung pflege- und hilfsbedürftiger Menschen kaum möglich. Pflegende Angehörige sind hierbei vielfach erheblich höheren und qualitativ anderen Belastungen ausgesetzt als Pflegefachkräfte. Und trotzdem stehen pflegende Angehörige auch heute noch mit ihren Sorgen und Ängsten weitgehend alleine da. Das Wohlergehen der Pflegenden wird kaum berücksichtigt.

Neben der nahezu ununterbrochenen Verfügbarkeit resultiert die Mehrbelastung vor allem aus der emotionalen Nähe beziehungsweise Abhängigkeit gegenüber der pflegebedürftigen Person. Die sich hieraus ergebenden psychischen und sozialen Belastungen, aber auch die kör-

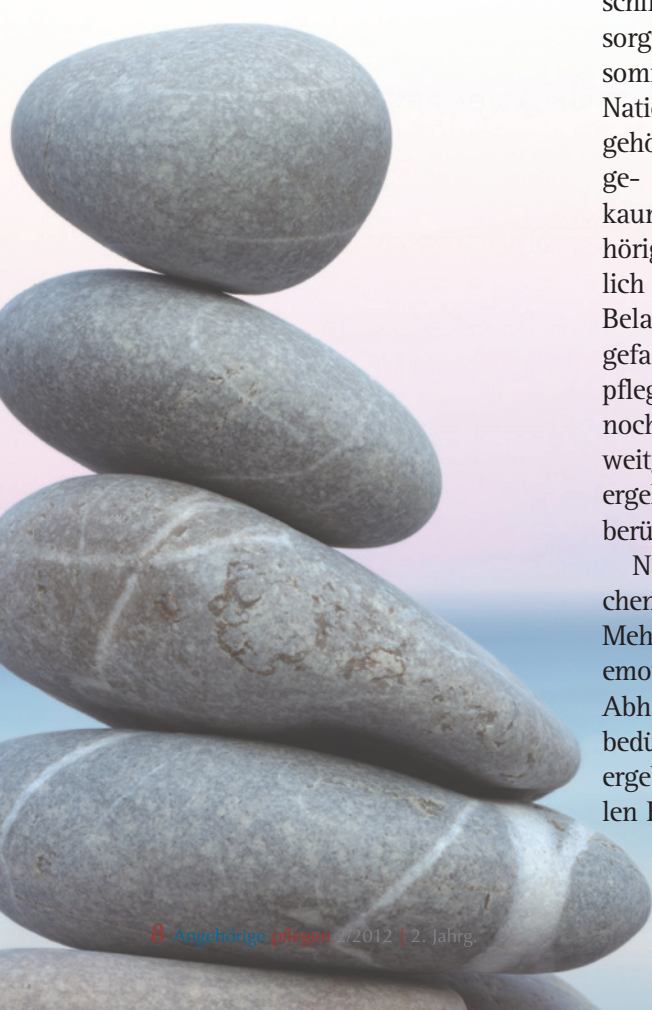
perlichen Beanspruchungen addieren sich zu einem komplexen Belastungsprofil. Längerfristig ist mit Erschöpfungszuständen, Depressionen und einer erhöhten Unfallquote zu rechnen.

Deshalb hat die Unfallkasse NRW das Netzwerk „Neuheit für Pflege“ initiiert. Es ist das erste Netzwerk zum „Gesundheitsschutz für nicht erwerbsmäßig Pflegende“ und wurde 2008 ins Leben gerufen. Beteiligt als Projektstädte waren Dortmund und Solingen.

Pflegende Angehörige brauchen in erster Linie Informationen, Entlastung und Unterstützung. Das Ziel dieses Projektes ist es, die bestehenden Angebote für pflegende Angehörige zu vernetzen, zu nutzen und zu erweitern und bei allen Angeboten den Präventionscharakter zu integrieren. Der Fokus liegt auf dem Gesundheitsschutz der pflegenden Angehörigen.

Zunächst wurde in den Modellstädten analysiert: Welche Angebote gibt es zum Gesundheitsschutz? Entspricht dies dem Bedarf der Pflegenden? Was fehlt noch? Warum werden Angebote nicht angenommen?

Hierzu wurden vor Ort Kooperationspartnergruppen, bestehend aus Pflegeberatungsstellen, Seniorenbü-



Die erste Webseite speziell für die Gesundheit pflegender Angehöriger



Um Angehörigen zu helfen, ihre Gesundheit zu schützen, wurde die Homepage „Neuheit für Pflege“ entwickelt.

Sie richtet sich speziell an alle pflegenden Angehörigen. Dort finden sie Themen und aktuelle Informationen zum Gesundheitsschutz, zur Organisation der häuslichen Pflege sowie Informationen der Unfallkasse NRW.

Um den tatsächlichen Bedarf der pflegenden Angehörigen ermitteln zu können, gibt es die Möglichkeit, dass sie eigene Wünsche äußern können. Sie können hier zum Beispiel mitteilen, was sie brauchen oder was in ihrer Stadt für Angebote/Dienste fehlen. Mit dieser Funktion wird es den Institutionen ermöglicht, neue zielgerichtete Angebote zu entwickeln.

Die Homepage ist gleichzeitig ein Wegweiser zu den aktuellen Angeboten und Beratungsstellen in den Projektstädten. Durch die Vernetzung zu den lokalen Angeboten bietet die Homepage einen direkten Zugang zu den Beratungspartnern und entlastenden Diensten.

Dann gibt es auf der Homepage noch einen nicht öffentlichen Bereich. Hier gibt es ein spezielles Forum für die Träger und Kooperationspartner aus dem „Projekt Neuheit für Pflege“. Dieses dient dazu, Fachwissen aufzubauen und neue Ideen und Angebote zu entwickeln. Auch wird so eine nachhaltige aktive Vernetzung der Träger und Kooperationspartner gesichert.

www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige

ros, ambulanten und ehrenamtlichen Diensten, Wohlfahrtsverbänden und Pflegekassen, gebildet. Diese Arbeitsgruppen schlossen sich zu einem Netzwerk zusammen und entwickelten Programme im Hinblick auf die Gesundheit der Pflegenden.

Um zielgerichtet am Bedarf der pflegenden Angehörigen Angebote entwickeln zu können, wurden in beiden Städten Fokusgruppen eingerichtet, die aus pflegenden Angehörigen bestanden. Sie hatten die Aufgabe, sich aktiv an den Ideen und Entwicklungen zu beteiligen. Auf den nächsten Seiten werden einige Ergebnisse aus dem Projekt vorgestellt.

Das Projekt wurde von der „Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung“ finanziell unterstützt und wissenschaftlich durch das Department für Pflegewissenschaft der Universität Witten/Herdecke begleitet.

Die Verfasser:

Alexandra Daldrup, Prof. Dr. Angelika Zegelin,
Martin Schieron, Tanja Segmüller, Mareike Tolsdorf,
Anna Algaier

Anschrift für die Verfasser:

Alexandra Daldrup
Referentin für Gesundheitsschutz für Pflegekräfte
von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
E-Mail: A.Daldrup@unfallkasse-nrw.de

Notfallcheckliste und -ausweis informieren über Pflegebedürftigkeit

Viele pflegende Angehörige sind in Sorge, dass sie selbst verunglücken könnten und der abhängige Mensch zu Hause unversorgt bleibt. Eine pflegende Angehörige machte deshalb den Vorschlag, eine „Notfallcheckliste“ zu entwickeln, die zu Hause deponiert werden kann und wichtige Informationen zur Pflegesituation bereithält.

Frau Meckenstock aus Solingen trug einige Kategorien zur Liste bei: Informationen zum Kranken, zu den Pflegediensten und Hausärzten, zu Medikamenten, Hilfsmitteln und Unterlagen. Die Punkte, die den pflegenden Angehörigen betreffen, wurden von der Unfallkasse NRW hinzugefügt. Die Checkliste wird zu Hause hinterlegt, auf der Rückseite des Vordrucks finden sich Informationen über den pflegenden Angehörigen.

Ein „Notfallausweis“, nicht größer als eine Bankkarte, wird dazu in der Geldbörse getragen – darauf wird mitgeteilt, dass daheim ein pflegebedürftiger Mensch ist und sich die Checkliste an einem bestimmten Ort befindet.

Beide Papiere erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie stehen im Internet zum Download zur Verfügung: www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige.

Die Notfallkarte zeigt einen interessanten Nebeneffekt: Angehörige berichteten, dass sie die Karte ähnlich wie einen Presseausweis nutzen, etwa um die Wartesituation bei Ärzten zu verringern.



Foto: iStock



Autogenes Training wirkt sich nachweislich positiv auf das Erleben von Entspannung, Erholung und Gelassenheit aus (Foto: fotolia)

Neues Präventionsangebot „Autogenes Training für pflegende Angehörige“ fördert Entspannung

Pflegende Angehörige sind häufig stressreichen Situationen ausgesetzt. Autogenes Training ist eine leicht zu erlernende Entspannungstechnik, die nachweislich Stresserleben reduzieren kann. Im Rahmen des Projekts „Neuheit für Pflege“ der Unfallkasse NRW wurde nun das innovative Präventionsangebot „Autogenes Training für pflegende Angehörige“ erschlossen, ausgebaut und regional vernetzt. Die Kurse werden von der Diplom-Pädagogin A. Bammann entwickelt und werden auch aktuell von ihr geleitet.

Der Kern liegt nicht nur darin, autogenes Training zu vermitteln. Gemeinsam in der Gruppe, die ausschließlich aus Pflegenden besteht, soll auch herausgefunden werden, wie im Alltag eine Entspannung der Pflegeperson trotz der Belastungen ermöglicht werden kann. Zum Beispiel berichtete eine Pflegende, dass sie das autogene Training einsetzt, während sie ihrer demenzkranken Schwiegermutter das Essen verabreicht. Damit falle es ihr leichter, währenddessen geduldiger und ruhiger zu bleiben. Zudem ist das autogene Training in ein Informations-, Beratungs- und Gesprächskonzept eingebunden.

Das Angebot wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit untersucht. In Interviews beschrieben pflegende Angehörige: „Es tut mir einfach gut, auch von anderen Teilnehmern zu hören, dass sie Ähnliches erleben.“ Die Kursleitung vermittelt zudem Kontakte zu weiteren Entlastungsangeboten und organisiert mit Netzwerkpartnern Verhinderungspflege während der Kurszeiten. Der Kurs wirkte sich nachweislich positiv auf das Erleben von Entspannung, Erholung und Gelassenheit aus. Er linderte Schlafstörungen sowie Schmerzen. Pflegende Angehörige äußerten hierzu: „Ich hatte Rückenbeschwerden und Nackenschmerzen und versuche mit dem autogenen Training, meine Muskeln zu entspannen. Das hilft mir gut.“ „Diese Kursstunden waren für mich eine Auszeit. Wie so ein Geschenk für uns selbst. Ich hab mich gut dabei erholt.“ Die Kursfinanzierung trägt die Pflegekasse der Barmer GEK.

Kontaktdaten für Interessierte: Frau A. Bammann,
E-Mail: a.bammann@pflegebuero-krams.de

Gottesdienst für pflegende Angehörige

Für pflegende Angehörige kann der Glaube eine wichtige Stütze sein. Auch die beteiligten Angehörigen im Projekt erzählten, dass sie vereinzelt Unterstützung durch einen Pfarrer oder andere Gemeindemitglieder erfahren haben. So entstand auch die Idee, gemeinsam einen „Sonder“-Gottesdienst für pflegende Angehörige zu gestalten. Je eine evangelische Gemeinde in Dortmund und in Solingen erklärten sich dazu bereit. Arbeitsgruppen vor Ort entwickelten gemeinsam mit den Pastorinnen eine spezielle Liturgie für pflegende Angehörige. Durch Öffentlichkeitsarbeit (Zeitungsartikel, Handzettel und Poster) wurden die Gottesdienste beworben und fanden gut besucht in angenehmer Atmosphäre statt. Anschließend wurde zu einem Kaffeetrinken eingeladen. Parallel bestand die Möglichkeit, die Pflegebedürftigen in einem separaten Raum betreuen zu lassen und auch durch Pflegeberater weitere Informationen/Hilfen zur Pflege zu erhalten. Ein Bücherstand mit Literatur zum Thema wurde aufgebaut. Aufgrund der guten Erfahrungen sind Wiederholungen dieser Gottesdienste in beiden Städten geplant.

Handreichung hilft, Wertschätzung in der Beratung auszudrücken

Auch wenn professionelle Beraterinnen und Berater dies nicht gerne hören werden – pflegende Angehörige fühlen sich nicht immer gut behandelt. Dies liegt oft daran, dass pflegende Angehörige sich in ihrer Not nicht wahrgenommen und in ihrem Engagement nicht wertgeschätzt fühlen. Sätze wie „Dafür sind wir nicht zuständig“ rufen diese Empfindungen hervor. Dies wird in vielen Studien beschrieben. Auch im Projekt berichteten die beteiligten pflegenden Angehörigen, dass sie dies allesamt erlebt hatten.

Solche Erfahrungen verdeutlichen, wie bedeutsam eine wertschätzende Haltung im Beratungsgespräch mit pflegenden Angehörigen ist. Pflegende Angehörige, die schlechte Erfahrungen gemacht haben, werden nur zögerlich erneut Kontakt zu professionellen Hilfestellen aufnehmen. Dies kann dazu führen, dass die Pflege eines Angehörigen viel belastender wird als eigentlich nötig, da auf viele Hilfen verzichtet wird oder diese gar nicht bekannt sind.

Im Rahmen des Projekts wurde daher eine Handreichung für professionelle Beraterinnen und Berater entwickelt, die knapp und verständlich Hilfen gibt, Wertschätzung auszudrücken.

Für alle pflegenden Angehörigen gilt: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Nutzen Sie weiter die Möglichkeiten der Beratung, und sagen Sie vielleicht auch mal: „Fachlich haben Sie mir gut geholfen, aber aufgehoben gefühlt habe ich mich bei Ihnen nicht.“ Auch professionelle Beraterinnen und Berater benötigen ein Feedback, um ihre Arbeit reflektieren zu können.



In Konfliktsituationen kann ein moderiertes Gespräch durch eine fachkundige Person sehr hilfreich sein

Im Rahmen des Projekts entstand ein Seminar, in dem Pflegefachkräfte geschult wurden, Gespräche in Familien zu moderieren, um konfliktreiche Situationen gemeinsam mit allen Beteiligten zu lösen. Die Idee zum Seminar entstand

in Gesprächen mit pflegenden Angehörigen. Hier wurde berichtet, dass viele Konflikte, die im Rahmen familiärer Pflege entstehen, ungelöst bleiben. Wie kann beispielsweise die Pflegesituation organisiert und wie

Seminar hilft, familiäre Konfliktsituationen zu lösen

können die Aufgaben verteilt werden, sodass nicht nur ein Familienmitglied die Sorge trägt? Wie können Konflikte zwischen dem Pflegebedürftigen und dem pflegenden Angehörigen gelöst werden? Aus Angst werden solche Probleme häufig erst gar nicht angesprochen, oder Aussprachen verlaufen erfolglos. Das führt dann dazu, dass bestehende Konflikte sich verfestigten und die Situation für den pflegenden Angehörigen immer belastender wird. Ein moderiertes Gespräch durch eine fachkundige Person kann hier

hilfreich sein. Bisher gab es solche Angebote für pflegende Angehörige nicht. Diesem Umstand wurde nun Abhilfe geschaffen. Zehn beruflich Pflegenden aus Beratungsstellen, Tagespflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten, die bereits über viel Beratungserfahrung verfügen, nahmen am Modellkurs teil. Vor allem das praktische Üben an realitätsnahen Beispielen stand im Mittelpunkt. Aufgrund des großen Erfolges wird das Seminar nun regelmäßig von der Unfallkasse NRW angeboten.

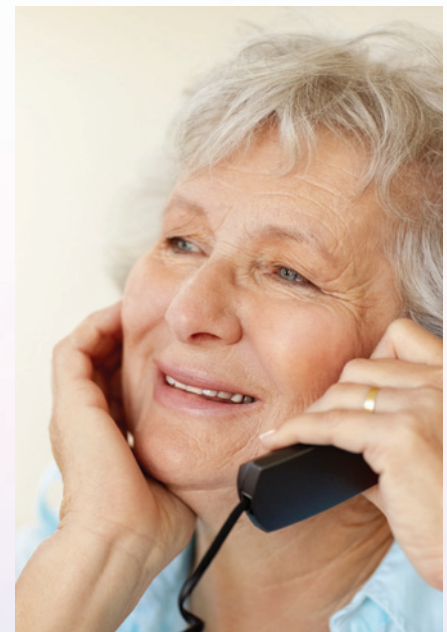
Telefonseelsorge berät rund um die Uhr

Pflegende Angehörige berichteten von ihrem Wunsch nach unabhängigen Gesprächspartnern. Das ist vor allem dann wichtig, wenn sie den Ehe-/Lebenspartner primär allein in der Häuslichkeit pflegen und wenige Ansprechpartner über die Pflegesituation und ihre Wünsche und Sorgen haben. Wenn sie zum Beispiel abends den Partner zu Bett gebracht haben, kommen sie zum Nachdenken. Dann sind viele Beratungsstellen aber nicht mehr erreichbar. So entstand der Wunsch nach einem „Rund um die Uhr“-Ansprechpartner.

Städtische Beratungsstellen können diesem Wunsch häufig aufgrund knapper Haushaltslagen nicht nachkommen, und viele bestehende Notfalltelefone und telefonische Beratungsmöglichkeiten sind nur tageweise oder stundenweise erreichbar. Naheliegender war dann die Kontaktaufnahme mit den örtlichen Telefonseelsorgen in Solingen und

Dortmund, da diese 24 Stunden erreichbar sind und in der Bevölkerung als Anlaufstelle bei Gesprächsbedarf oder Krisen sehr bekannt sind.

In den Vorgesprächen mit den Vertretern zeigte sich, dass die Telefonseelsorge bisher kaum auf pflegende Angehörige eingestellt ist beziehungsweise sich nicht auf diese Gruppe fokussiert. Mit der Telefonseelsorge Dortmund fanden dann vertiefende Gespräche und eine ganztägige Gruppenschulung zum Thema pflegende Angehörige statt. In der sehr konstruktiven Veranstaltung wurde dann auch beschlossen, dass die Mitarbeiter der Telefonseelsorge zunächst als Zuhörer fungieren und dann bei weiterem pflegebezogenen Beratungsbedarf an die städtischen Seniorenbüros in Dortmund verweisen. Dort können pflegende Angehörige dann weitere Informationen zu örtlichen Entlastungsangeboten erhalten.



Pflegende Angehörige brauchen gerade in belastenden Situationen „Rund um die Uhr“-Ansprechpartner
(Foto: iStock)