

Was mache ich, wenn ...

## ich „Pflege“ erlernen möchte?

Pflegende Angehörige werden meist von der Situation überrascht. Oft wissen sie gar nicht, wie „pflegen“ überhaupt funktioniert. In dieser Situation können Pflegekurse und individuelle häusliche Schulungen eine hilfreiche Unterstützung bieten.



**V**ielleicht haben Sie noch nie oder zumindest seit langer Zeit nicht mehr einen anderen Menschen gewaschen (Ihre Kinder sind „aus dem Gröbsten heraus“). Vielleicht haben Sie noch nie einem anderen Menschen Nahrung angereicht oder ihn beim Toilettengang unterstützt. Und jetzt kommt dies von einem Tag auf den anderen auf Sie zu. Wo können Sie ganz praktische Anregungen bekommen? Wo können Sie sich mit anderen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, austauschen? Wer unterstützt Sie dabei?

**Pflegekassen bieten kostenlose Schulungen an**  
Der Gesetzgeber hat all dies bei der Entwicklung des Pflegeversicherungsgesetzes (SGB XI) direkt von Anfang an mit bedacht und die sogenannten Pflegekurse in das Gesetz mit aufgenommen. Hier steht im Paragraphen 45, dass die Pflegekassen verpflichtet sind, „für Angehörige und sonstige an einer ehrenamtlichen Pflegetätigkeit interessierte Personen Schulungskurse unentgeltlich anzubieten, um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und zu stärken, Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu mindern. Die Kurse sollen Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Die Schulung soll auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden.“

Wie dieser Formulierung entnommen werden kann, liegt dem Gesetzgeber viel daran, soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und zu unterstützen. Solange pflegebedürftige Menschen in häuslicher Umgebung von Angehörigen, Freunden oder auch Nachbarn versorgt werden, müssen sie ihre gewohnte Umgebung nicht verlassen und zum

### Gruppenpflegekurse: In Gemeinschaft lernen

Wie der Name es schon sagt, werden hierbei Kurse für Gruppen pflegender Angehöriger angeboten. Zumeist liegt die Teilnehmerzahl bei zirka acht bis 16 Personen. Inhaltlich kann es sich einerseits um sogenannte Basispflegekurse handeln, in denen

**Gruppenpflegekurse haben einen großen Vorteil:  
Sie bieten die Möglichkeit, mit anderen pflegenden Angehörigen in einen Austausch zu treten.  
Denn: Die besten Tipps können oft die Menschen geben, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.**

Beispiel in ein Pflegeheim ziehen. Damit die Pflege durch Angehörige jedoch auch in einem qualitativ guten Rahmen stattfinden kann, haben Sie als pflegender Angehöriger die Möglichkeit, in Pflegekursen bestimmte Pflegetechniken und anderes zu erlernen. Gleichzeitig wird Ihnen jedoch in den Kursen auch vermittelt, wie Sie sich selber, trotz der anstrengenden Pflegetätigkeit, gesunderhalten und wo Sie Unterstützung verschiedenster Art finden können.

Grundsätzlich können zwei verschiedene Formen von Pflegekursen unterschieden werden: der klassische Gruppenpflegekurs und die sogenannte individuelle häusliche Schulung.

Ihnen sowohl pflegerisches Grundwissen für den häuslichen Bereich als auch Hinweise zur eigenen Gesunderhaltung und Informationen über regionale Hilfsangebote vermittelt werden.

Darüber hinaus werden jedoch auch vielfach Spezialpflegekurse angeboten, die bestimmte Themen in den Mittelpunkt stellen. Schwerpunkte können zum Beispiel der „Umgang mit dementiell erkrankten Personen“ sein oder die Hilfestellung beim Bewegen pflegebedürftiger Menschen („Kinaesthetics für pflegende Angehörige“). Auch wenn vielleicht nicht alle Kursinhalte für Sie gleichermaßen von Bedeutung sind, haben Gruppenpflegekurse einen großen Vorteil: Sie bieten die

Fotos: epd

Möglichkeit, mit anderen pflegenden Angehörigen in einen Austausch zu treten. Auch hier gilt wie so oft im Leben: Die besten Tipps können oft die Menschen geben, die sich in einer ähnlichen Situation befinden.

Informieren Sie sich bei den Pflegekassen, welche Anbieter solche Kurse in Ihrer Umgebung anbieten. Dies können zum Bei-

spiel Wohlfahrtsverbände wie Caritas oder Diakonie sein, aber auch private Anbieter. Die Kosten für die Pflegekurse werden im Allgemeinen von den Pflegekassen übernommen.

keit der pflegebedürftigen Person statt. Die Themen für eine solche Schulung können sehr breit gefächert sein und richten sich ganz nach Ihrer persönlichen Bedarfslage. Auch hier können unterschiedliche Themen im Mittelpunkt stehen, zum Beispiel pflegerische Fachthemen wie der richtige Einsatz bestimmter Hilfsmittel, aber auch Fragestellungen

Region solche individuellen häuslichen Schulungen anbietet, können Sie ebenfalls bei der Pflegekasse Ihres pflegebedürftigen Angehörigen erfragen.

Die Pflegekassen stellen hohe fachliche Anforderungen an die Kursleiter und Dozenten und übernehmen die Kosten für die Kurse nur, wenn diese Anforderungen erfüllt werden. Dies gilt auch für Kursleiter und Dozenten der Gruppenpflegekurse.

## Wie finde ich den richtigen Pflegekurs für mich?

Bei der Entscheidung, ob ein Kursangebot für Sie sinnvoll ist, können Sie sich von folgenden Fragen leiten lassen:

- Sind die Inhalte des Kurses für mich sinnvoll?
- Ist der Ort, an dem der Kurs stattfindet, für mich gut zu erreichen?
- Sind die Termine des Kurses so gelegt, dass ich sie gut wahrnehmen kann? (z. B. 10 x 2 Stunden, jeweils abends oder zweimal ein ganzer Samstag usw.)
- Besteht eventuell die Möglichkeit, die pflegebedürftige Person während der Kursdauer betreuen zu lassen?
- ...

spiel Wohlfahrtsverbände wie Caritas oder Diakonie sein, aber auch private Anbieter. Die Kosten für die Pflegekurse werden im Allgemeinen von den Pflegekassen übernommen.

### Individuelle häusliche Schulungen: Vor Ort lernen

Diese Form der Pflegekurse findet im Regelfall in der Häuslich-

keit der pflegebedürftigen Person statt. Die Themen für eine solche Schulung können sehr breit gefächert sein und richten sich ganz nach Ihrer persönlichen Bedarfslage. Auch hier können unterschiedliche Themen im Mittelpunkt stehen, zum Beispiel pflegerische Fachthemen wie der richtige Einsatz bestimmter Hilfsmittel, aber auch Fragestellungen

wie „Wie vermeide ich als pflegender Angehöriger, dass ich mich überfordere?“

Der Vorteil der individuellen häuslichen Schulung ist, dass ganz konkrete Hilfestellungen für Ihre spezielle Situation gegeben oder gemeinsam erarbeitet werden können. Zudem kann die pflegebedürftige Person oftmals direkt mit einbezogen werden. Wer in Ihrer

### Kurse sind für alle Interessenten offen

Selbst wenn Sie noch nicht in der Situation sind, einen pflegebedürftigen Angehörigen zu versorgen, können Sie einen Pflegekurs besuchen. Der Gesetzgeber hat die Pflegekurse „für Angehörige und sonstige an einer ehrenamtlichen Pflege Tätigkeit interessierte Personen.“ geöffnet. Und es gibt viele Gründe, das Angebot der Pflegekurse für pflegende Angehörige anzunehmen. Die Kurse vermitteln Wissen und sorgen dafür, dass Sie Ansprechpartner für Ihre Fragen kennenlernen. Nutzen Sie diese Chance!

Anschrift des Verfassers:  
Martin Schieron, Diplom-Pflegewissenschaftler (FH)  
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Hauptabteilung Prävention  
Sankt-Franziskus-Straße 146  
40470 Düsseldorf  
E-Mail: m.schieron@unfallkasse-nrw.de

Anzeige