

5 Seelische Belastungen



Wenn alles zu viel wird, denken viele pflegende Angehörige sofort “Ich habe versagt“. Sie glauben, dass diese Überforderung praktischen Aufgaben wie der Organisation der häuslichen Pflege und dem damit verbunden Zeitaufwand geschuldet ist. Doch häufig ist dem nicht so, oft sind es die seelischen Belastungen, die zu einer Überforderung führen.

Schon bei der Entscheidung, die Pflege zu übernehmen, werden pflegende Angehörige von Moralvorstellungen und Erwartungen der Familie, Nachbarn und der Gesellschaft geprägt. Durch ihr Verantwortungsgefühl füreinander und die Erwartungen von außen kommt es oft dazu, dass Angehörige die Pflege übernehmen, obwohl sie es nicht wirklich wollen. Sie verdrängen ihre Bedenken, was wiederum dazu führen kann, dass sie einfach in die Pflegesituation hineingleiten.

Nun ist auf einmal alles anders – das Verhältnis ist einseitig geworden, es ist nur noch der Pflegende für den Erkrankten da. Viele Aufgaben, die der Erkrankte vorher erledigt hat, muss nun der Pflegende übernehmen. Es kommt zum Rollentausch und zur Übernahme weiterer Rollen.

Wenn die Ehefrau ihren Mann pflegt, sieht es häufig so aus: Bisher hatte der Ehemann ein bestimmtes Aufgabengebiet (z. B. Gartenarbeit, Reparaturen, Entsorgung), nun muss die Ehefrau sich um alles kümmern und darüber hinaus ihren Ehemann versorgen und ihm Grenzen setzen. Sie muss alle Entscheidungen treffen und sich in viele Angelegenheiten neu einarbeiten, wie z. B. Bankgeschäfte, und handwerkliche Tätigkeiten im Haus erledigen. Hinzu kommt die Angst, Fehler zu machen oder den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.

Bei Kindern von Pflegebedürftigen ist der Rollentausch ebenso schwierig: Sie sind es gewohnt, dass die Eltern immer für sie da waren und ihnen mit Rat und Tat zur Seite standen, sie beschützt und gestärkt haben. Jetzt ist es umgekehrt, nun tragen die Kinder die Verantwortung. Viele haben Angst, Fehlentscheidungen zu treffen und die Pflege und Betreuung nicht gut genug auszuführen.

Je länger die Pflegesituation anhält, desto zeitintensiver und schwieriger wird sie. Das hat auch mit dem Krankheitsverlauf zu tun; die demenzkranken Menschen bauen in allen Bereichen immer mehr ab und die pflegenden Angehörigen sind gezwungen, es mit anzusehen, während der Krankheitsverlauf nicht aufzuhalten ist. Dies mitzuerleben schmerzt immer wieder und verursacht Angstgefühle bei den Pflegenden. Je mehr der erkrankte Mensch abbaut, desto mehr Arbeit und Zeit müssen die Pflegenden investieren. Dabei haben pflegende Angehörige auch ihr eigenes Leben mit vielen Aufgaben und Pflichten, die sie weiterhin erfüllen müssen. So wird aus der Belastung schnell eine seelische Überlastung.

Anzeichen einer seelischen Überforderung:

- ständige Erschöpfung, Kraftlosigkeit, Müdigkeit
- innere Unruhe, Nervosität
- depressive Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit, Gefühl von innerer Leere
- Gedanken der Sinnlosigkeit
- Gefühl, wertlos zu sein
- Depressionen
- Schuldgefühle
- Reizbarkeit, Aggressionen
- Angst, Wut, Verzweiflung, Trauer
- Magen-Darm-Beschwerden
- Kopf- und Rückenschmerzen
- geschwächte Abwehrkräfte, z. B. häufige Infekte
- Hautkrankheiten
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, bleierne Gefühl in allen Gliedern („schwere Beine“)

Diese Anzeichen können einzeln auftreten oder in gemischter Form. Wichtig ist – wenn Sie diese Anzeichen erkennen – Ihren Arzt aufzusuchen. Mit diesem besprechen Sie, was zu tun ist. Die häufigsten Anzeichen einer seelischen Belastung sind:

- Wut und Angst
- Schuldgefühle und schlechtes Gewissen
- Verlustangst und Trauer

- Alleinsein-wollen
- der Griff zu Medikamenten und Alkohol
- Depression

Was kann ich tun?

- Von Anfang einer Pflegesituation an Selbstsorge, wie im Kapitel „Selbstsorge“ beschrieben, einplanen und Entlastung annehmen! Wenn Sie seelisch überlastet sind, sollten Sie sich in erster Linie Raum für Entspannung schaffen und spätestens jetzt entlastende Dienste einschalten.

Professionelle Dienste:

- Tages- und Nachtpflege (teilstationäre Betreuungsformen, in denen der erkrankte Mensch außerhalb der eigenen Wohnung mehrere Tage oder Nächte versorgt werden kann)
- 24-Stunden-Pflege (Es kommt eine Pflegefachkraft rund um die Uhr zur Betreuung und Pflege ins Haus.)
- Nachtpflege (Es kommt eine Pflegekraft über Nacht zur Pflege und Betreuung ins Haus.)
- Kurzzeitpflege (Der erkrankte Mensch kann für mehrere Tage vollstationär aufgenommen werden, z. B. wenn die Pflegeperson Urlaub macht oder zur Kur geht; auch wenn die Pflegeperson selbst erkrankt oder in eine Krisensituation gerät, ist die Kurzzeitpflege vorübergehend eine gute Alternative.)
- Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer (beschäftigen sich mit dem erkrankten Menschen, lesen vor oder gehen mit ihm spazieren; erledigen keine pflegerischen Aufgaben)
- Eine Kur für pflegende Angehörige (Immer mehr Kuranbieter gehen dazu über, ein Angebot für Menschen mit pflegebedürftigen Angehörigen vorzuhalten.) Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder der Hausärztin über den Antrag auf eine Kur.
- Urlaub mit dem Pflegebedürftigen (Es gibt immer mehr Urlaubsangebote für Angehörige mit demenzkranken Menschen. Das Besondere ist, dass man gemeinsam fährt und dennoch jeder genügend Freiraum für sich hat.)
- Entlastung durch Gespräche
- Angehörigentreffs
- Erzählcafés
- Selbsthilfegruppen
- Seelsorge (Sprechen Sie mit dem Pastoralreferenten oder dem Pfarrer.)
- Telefonseelsorge
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über die Notwendigkeit einer Psychotherapie.
- Es tut gut, sich etwas von der Seele zu reden.
- Entlastung durch Einbindung von Pflegeberatungsstellen

Pflegestützpunkte:

- Demenzservicezentren der Städte und Gemeinden, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen und von privaten Anbietern
- Entlastung durch Schulungen
- Pflegekurse (Diese werden über Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände, Familienbildungsstätten und private Anbieter angeboten; die Kosten werden von den Pflegekassen übernommen.)

- Kurse zum Umgang mit demenzkranken Menschen (Diese werden von Demenzservicezentren angeboten; die Kosten werden über die Pflegekassen abgerechnet.)
- Entlastung durch Entspannungskurse
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Feldenkrais
- Yoga
- Atemübungen
- Meditation
- Sounder Sleep System

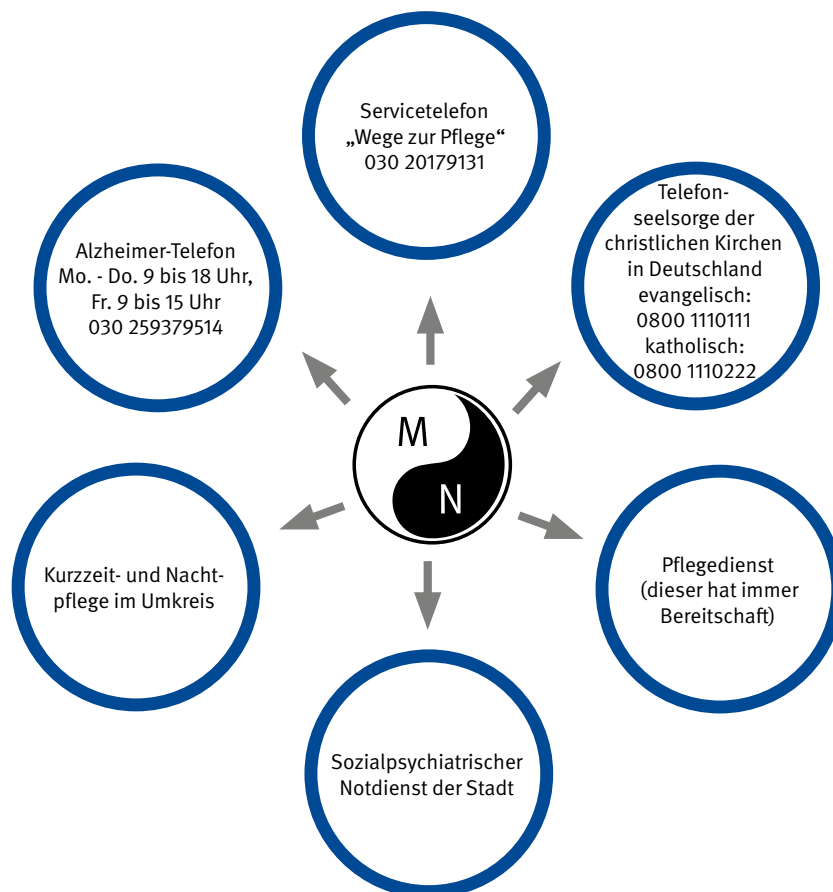
Was Sie täglich tun können:

- achtsam mit sich selbst umgehen und sich Inseln im Alltag schaffen
- bewusst Zeit für sich nehmen
- ein Buch lesen
- in Ruhe Kaffee trinken
- sich mit einem Freund oder einer Freundin treffen
- ein nettes Telefonat führen
- bewusst die Schönheit der Natur wahrnehmen usw.

Wie Sie sehen, gibt es eine Menge Angebote, die zu Ihrer Entlastung und Ihrem gesundheitlichem Wohl beitragen können. Finden Sie nun heraus, was speziell Ihnen gut tut. Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, um den richtigen Kurs für sich zu finden. Die Pflegeberater aus Ihrem Ort helfen Ihnen gerne, das richtige Angebot für Sie herauszusuchen.

Auch für akute Situationen ist es gut, wenn man sich vorsorglich informiert und ein Netz von Hilfsangeboten zusammenstellt. Vielleicht nehmen Sie zu der einen oder anderen Institution vorab Kontakt auf und schauen sich diese einfach nur mal an.

Institutionen, die in akuten Situationen helfen können



Fallbeispiel:

Frau Mertens war 77 Jahre alt. Sie lebte in einer kleinen Wohnung in einer Stadt, in der auch ihre einzige Tochter mit ihrer Familie wohnte. Der Mann von Frau Mertens verstarb vor fünf Jahren. Bis vor einem halben Jahr führte Frau Mertens ein selbständiges Leben. Sie gehörte einer Chorgemeinschaft und einem Handarbeitskreis an. Sie besuchte ehrenamtlich ältere Menschen in einem Seniorenheim und war in der Nachbarschaft gern gesehen.

Dann begann langsam eine Veränderung. Sie besuchte plötzlich nicht mehr den Chor. „Das habe ich lange genug getan und diese neumodischen Lieder will ich nicht lernen.“ Auch ins Altenheim und zum Handarbeitskreis ging sie nicht mehr regelmäßig. Nachbarn sahen sie nur noch selten auf der Straße. Als ihre Tochter sie bei einem Besuch auf ihr Verhalten ansprach, reagierte sie zunächst sehr heftig: „Es ist doch meine Entscheidung ...“

Eines Tages bekam ihre Tochter einen Anruf von der Polizei. Ob Frau Mertens ihre Mutter sei? Man habe sie auf einer Bundesstraße aufgegriffen und sie habe nicht mehr nach Hause gefunden. Man habe sie ins Krankenhaus gebracht! Zu diesem Zeitpunkt war der Tochter, deren Mann und Kindern (7 und 17 Jahre) eigentlich schon klar: „Irgendetwas stimmt hier nicht.“

Während des Krankenhausaufenthaltes wurde die Diagnose gestellt: Frau Mertens leidet an einer Demenz! Die Familie wurde zu einem Gespräch gebeten und es wurde klar, dass Frau Mertens wohl nicht mehr alleine zurück in ihre Wohnung konnte. Sie wurde zunächst auf eine geriatrische Abteilung verlegt und nach drei Wochen nahm die Familie der Tochter sie dann zu sich nach Hause. Frau Mertens bezog hier zwei Zimmer – ein kleines Wohnzimmer und ein Schlafzimmer mit einem Bad. Ein Pflegeantrag bei der Pflegekasse wurde gestellt und Frau Mertens bekam die Leistungen der Pflegestufe 1 mit einem erheblichen Betreuungsbedarf bewilligt.

Die Tochter erzählt: „Die Anfangszeit war schrecklich. Ich wollte mich um Mutter kümmern – sie hat mir früher auch so viel gegeben. Aber ich konnte ihr nichts recht machen und dazu der ganze Papierkram! Zum Glück hat mir die Schwester der Pflegeüberleitung im Krankenhaus dabei geholfen. Dann das Auflösen der Wohnung – die Einrichtung kam zu uns. Ich war sehr gereizt. Ich wollte alles schaffen. Ich schimpfte mit den Kindern und mit meinem Mann, dann hatte ich ein schlechtes Gewissen und habe viel geweint.

Mutter wurde immer anstrengender. Sie lief wie ein aufgescheuchtes Huhn durchs Haus, wollte helfen, brachte alles durcheinander. Nur zu unserer jüngsten Tochter schien sie einen besonderen Draht zu haben. Sie nannte sie immer Hedwig, das war ihre jüngere Schwester, die aber schon lange tot ist. Ich sagte ihr dies ständig und es kam immer wieder zum Streit. Unsere Tochter nahm es leichter. Sie lachte und sagte: „Nun habe ich zwei Namen!“ Im Laufe der Zeit merkte ich, dass Hedwig eine große Bedeutung im Leben meiner Mutter hatte. Sie war wie ein Tor zu ihrer Kindheit und weckte schöne Erinnerungen in ihr. Hedwig stand für Vertrauen und Sicherheit. Letztes Jahr hat sie mich Hedwig genannt und ich habe mich gefreut!

Eine große Hilfe war für meine Familie und mich die Pflegeberatungsstelle in unserer Stadt. Eine Nachbarin, die mich eines Tages tränenüberströmt im Garten angetroffen hatte, gab mir den Tipp, mich an diese Stelle zu wenden. Ich kam mir so verstanden vor und die Mitarbeiterinnen halfen mir, Unterstützungsangebote für uns zu suchen. Ich lernte, dass ich nicht alles allein machen muss, dass es für uns alle besser ist, Hilfe anzunehmen. So bekam ich mit der Zeit den Alltag in den Griff.

Ich hatte nun auch den Mut, mit meinem Bruder und meiner Schwester zu sprechen, um verbindlich Nachmittage abzusprechen, an denen sie Mutter betreuen. Ich gab sie erst einen Tag in der Woche in die Tagespflege. Am Anfang wollte Mutter erst nicht so recht, als sie aber mit der Zeit verinnerlicht hatte, dass sie immer wieder nach Hause kam, gefiel es ihr gut. Das war für mich eine große Beruhigung. Es gab mir ein gutes Gefühl.

Morgens kommt nun zweimal in der Woche der Pflegedienst und duscht Mutter. An den anderen Morgen helfe ich ihr und auch dies spielt sich mit der Zeit ein. Alle 14 Tage

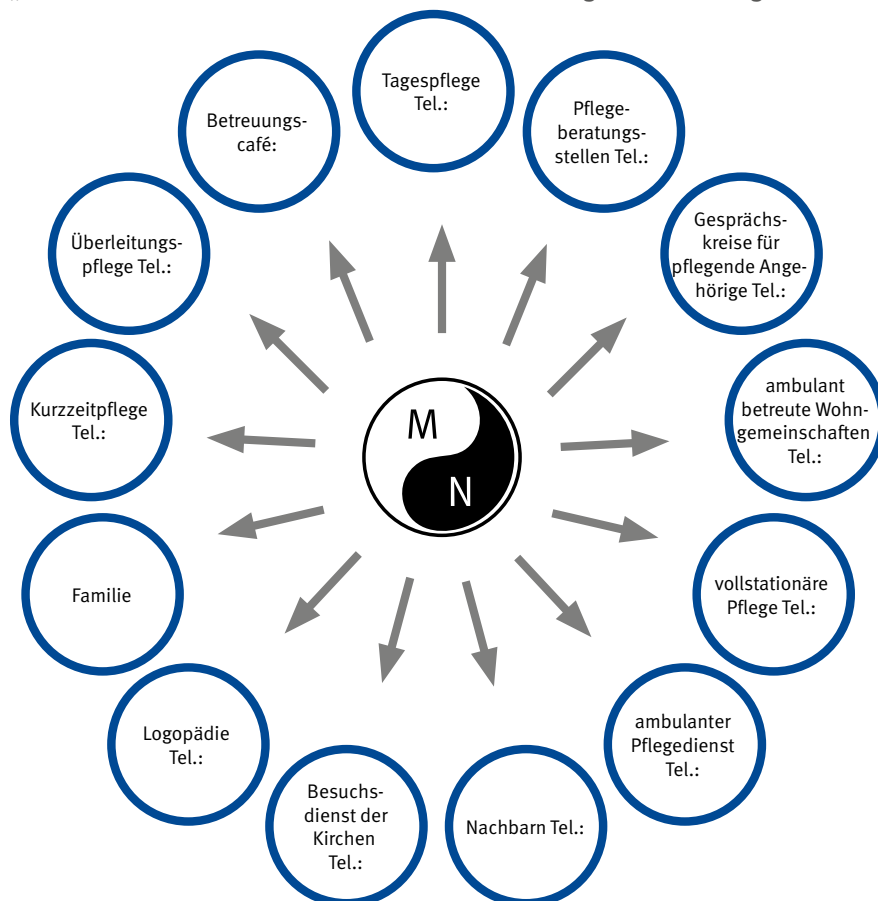
geht Mutter nachmittags für ein paar Stunden ins Pfarrzentrum. Dort wird von der Kirchengemeinde ein sogenanntes Betreuungscafé für Menschen mit Demenz angeboten. Das mag sie sehr. Sie erkennt zu meinem Erstaunen immer wieder andere Teilnehmer.

Meine Nachbarin und ich gehen zusammen zu einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige. Daran nehme ich nun seit acht Monaten teil. Das Gefühl, mit den Problemen nicht allein zu sein und die Entlastung zu erfahren, dass ich sie einige Zeit in die Betreuung abgeben kann, hilft mir sehr. Ich fühle mich dabei ausgeglichener und bin seitdem gelassener.

Ich gebe Mutter nun zweimal in der Woche in die Tagespflege und wir haben auch einen Urlaub geplant. In dieser Zeit geht Mutter in die Kurzzeitpflege. Sie in ihrer demenziellen Erkrankung zu betreuen, zu begleiten und zu pflegen, ist eine große Herausforderung. Dies gelingt mir nur, weil ich gelernt habe, nicht alles allein machen zu müssen und die Verantwortung für sie zeitweise abzugeben.

Ich habe auch gelernt, wie wichtig es ist, mich von einer Fachkraft beraten zu lassen und rechtzeitig für die Pflege und Betreuung entlastende Dienste einzubinden und mir meine eigenen Netzwerke zur Entlastung, aber auch für den Notfall, zusammenzustellen und aufzubauen.“

„Frau Mertens‘ individuelles Netzwerk“ rund um die Pflege und Betreuung



„Frau Mertens‘ individuelles Netzwerk“ wenn sie nicht mehr kann

