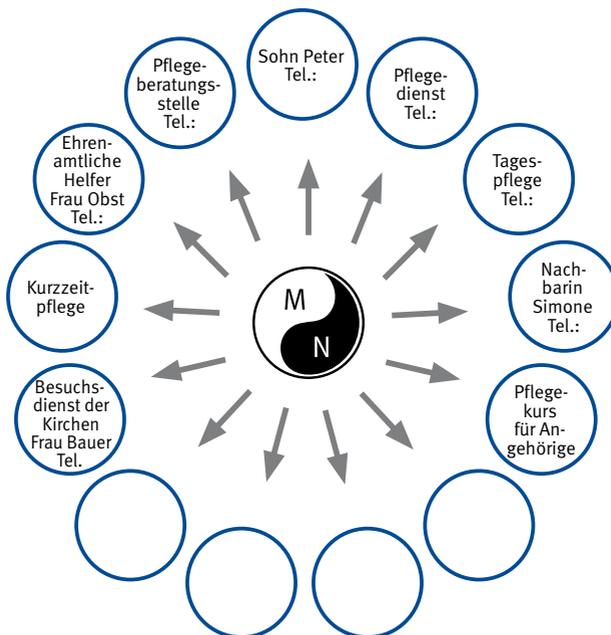


Ein Fall aus der Praxis zeigt, wie man das Netzwerk und die Tagespläne nutzen kann:

Für Frau Steffens stellt sich die Frage, ihren Mann ins Pflegeheim zu geben, erst gar nicht. „Wir lieben uns und sind füreinander da, so wie wir es uns vor Gott versprochen haben – in guten und in schlechten Zeiten“, sagte sie zu ihrem Sohn, als dieser erwähnte, dass es die Möglichkeit gebe, den Vater in einem Pflegeheim unterzubringen. Sie erledigt alles mit großer Sorgfalt. Anfangs geht es ihr leicht von der Hand. Doch sie merkt auch, dass ihr die Pflege und Betreuung ihres Mannes immer schwerer fallen und sie es nicht mehr alleine schafft.

Deshalb bindet sie auf Anraten des Sohnes einen Pflegedienst ein, der morgens und abends zur Unterstützung kommt. Den Rest des Tages und in der Nacht ist Frau Steffens allein mit ihrem Mann. Nach einiger Zeit stellt sie fest, dass sie trotz Hilfe durch den Pflegedienst immer noch viel Zeit für die Pflege und Betreuung benötigt und geht deshalb nicht mehr zu ihrer Kaffeerunde, die schon seit 17 Jahren besteht und auch nicht mehr zur Gymnastik, die, wie sie sagte, „ihr immer so gut tut“. Denn die Zeit braucht sie ja für ihren Mann. Auch ihre Freundinnen kommen nur noch sehr selten zu Besuch. Frau Steffens glaubt, dass es daran liegt, dass ihre Freundinnen sich nicht mehr so richtig wohl bei ihr fühlen, dass sie ein Unbehagen verspüren, wenn sie bei ihr sind. Sie werden vielleicht daran erinnert, dass ihnen so etwas auch passieren könnte. Außerdem hat sie ja auch nichts Neues zu berichten. Alles, was sie erlebt, spielt sich im Haus ab und dreht sich um ihren Mann.

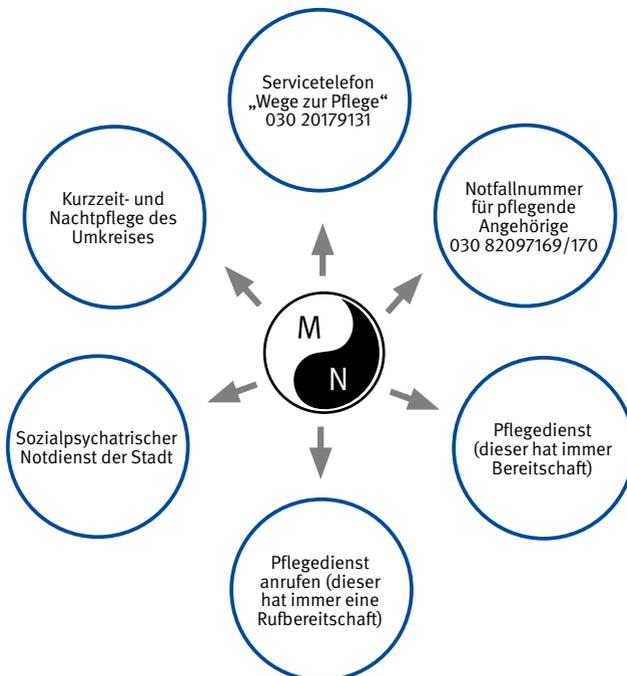
Frau Steffens' individuelles Netzwerk



Na ja, und gestört werden sie dann auch noch, wenn ihr Mann sie häufig ruft, während die Freundinnen da sind. Frau Steffens kümmert sich nun noch intensiver um ihren Mann, denn außer dem Pflegedienst und dem Sohn kommt niemand mehr ins Haus. Dies führt dazu, dass sich ihre Gedanken immer mehr um die Bedürfnisse ihres Mannes drehen.

Selbst in der Nacht findet sie nur schlecht in den Schlaf, weil sie ja etwas vergessen haben könnte. Was kann Frau Steffens tun, um aus dieser Situation herauszukommen? Frau Steffens sollte sich mit einer Pflegeberaterin zusammensetzen und mit ihrer Hilfe die häusliche Pflegesituation planen. Dabei sollte für sie ein individuelles Netzwerk sowie ein strukturierter Tagesablauf erstellt werden.

Frau Steffens' individuelles Netzwerk, wenn sie nicht mehr kann!



Jetzt hat Frau Steffens ihre Netzwerke und weiß, wer sie unterstützen und entlasten kann. Nun geht es darum, gemeinsam mit der Pflegeberaterin einen strukturierten Tages-/Wochenplan zu erstellen, der Maßnahmen zur Selbstsorge enthält sowie entlastende Dienste und alle verlässlichen Helfer aus ihrem Netzwerk einbindet. Bei der Planung müssen das Alter, die Lebenssituation, die Bedürfnisse sowie die Gesundheit von Frau Steffens berücksichtigt werden. Frau Steffens würde als Ergebnis einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten strukturierten Tages- oder Wochenplan erhalten, nach dem sie sich in der ersten Zeit richten kann.

In diesem Tages- oder Wochenplan werden die Tätigkeiten geplant, die Frau Steffens für ihren Mann und im Haushalt verrichtet. Zusätzlich werden zwischen den einzelnen Tätigkeiten Maßnahmen zur Selbstsorge eingeplant. Im Fall von Frau Steffens wäre es günstig, mehr professionelle Hilfe einzuplanen sowie Sozialkontakte zu fördern und Entspannungskurse vorzusehen. Dies kann sie erreichen, indem sie zum Beispiel eine Tagespflegeeinrichtung einplant, damit sie sich wieder mit einer Freundin treffen und/oder an einem Entspannungskurs teilnehmen kann. Für die pflegerischen Tätigkeiten kann der schon bestehende Pflegedienst stärker eingebunden werden. Zur Betreuung des Mannes können weitere entlastende Dienste wie z. B. der ehrenamtliche Besuchsdienst der Kirchen oder andere niedrighschwellige Angebote aber auch die Familie und Nachbarn eingebunden werden. Es gibt eine Vielzahl von Stellen, die Frau Steffens entlasten können. Deshalb ist es gut, so wie Frau Steffens eine Pflegeberatungsstelle aufzusuchen und sich dort umfassend beraten zu lassen und gemeinsam ein individuelles Netzwerk sowie einen strukturierten Tagesplan zusammenzustellen.

So wie Frau Steffens geht es vielen pflegenden Angehörigen. Sie kommen plötzlich in die Situation, ihren geliebten Mann pflegen zu müssen. Sie tun alles, damit es ihm gut geht, doch dabei vergessen sie sich selbst.