

Impulstag für missionarische Diakonie: Neue Wege wagen
Seminar: Zuhause pflegen - - - Hilfestellungen in der Pflege

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

Hilfestellungen in der Pflege kranker Angehöriger

1. Zu den eigenen Grenzen stehen

- Ist eine andere Versorgung angesagt?
- Hilfsangebote einholen und annehmen
 - Entlastung durch Nachbarn, Besuchsdienst,
 - Tagespflege
 - Ambulante Alten- und Krankenpflege
 - Kurzzeitpflege (Machen Sie Urlaub!)
 - Stundenweise Verhinderungspflege
 -

2. Informationen über die Erkrankung einholen

- Erkundigen Sie sich nach einer Gesprächs- oder Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- Besuchen Sie Fachvorträge, bilden Sie sich weiter (auch das entlastet)
- Internet, Bücher, Fernsehsendungen
- Kostenlose Pflegekurse besuchen
- (Vor allem bei Demenzerkrankungen) Info´s einholen über Validation (wertschätzende Kommunikation)
-

3. Freiräume schaffen für jeden Tag

Haben sich erst mal im Pflegealltag feste Gleise eingefahren, fällt es vielen schwer, sich wieder Freiräume zu verschaffen. Äußern Sie diesen Wunsch zu spät, so kann der Pflegebedürftige dies eher als Zurückweisung erleben als zu Anfang des Pflegeprozesses. Am Anfang ist für den Kranken noch alles neu und er akzeptiert bereitwilliger, dass sich auch der Pflegenden komplett neu orientieren muss.

- Planen Sie Ihre persönlichen Freiräume für jeden Tag
- Gehen Sie zu öffentlichen Veranstaltungen
- Treffen Sie Freunde oder Verwandte
- Gehen Sie Ihrem Hobby weiter nach
- Gehen Sie regelmäßig spazieren
-

4. Finanzielle Ressourcen nutzen

- Pflegegeldantrag stellen → Pflegeversicherung (Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Pflegeleistungsergänzungsgesetz, Kurzzeit- und Verhinderungspflege)
- Beitragszahlung zur Rentenversicherung beantragen

Impulstag für missionarische Diakonie: Neue Wege wagen
Seminar: Zuhause pflegen - - - Hilfestellungen in der Pflege

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

- Unfallversicherung abschließen
-

5. Achten Sie auf Ihre Gefühle

- **Schuld- und Schamgefühle nicht verdrängen sondern aktiv begegnen**

Die Demenz ist nach wie vor ein ursächlich (!) nur selten zu behandelndes Leiden. Bemerkungen von Ärzten wie "Das kriegen wir schon hin" fördern Illusionen. Bei vielen Betreuern entsteht dann unbegründet das Gefühl, dass es an ihnen liegen muss, wenn es dem Kranken immer schlechter geht. Die Pflege eines demenzten Menschen erfordert oft, in dessen Intimsphäre einzugreifen. Scham- und Schuldgefühle beim Betreuer können die Folge sein. Klare Absprachen mit dem Erkrankten und Gespräche mit anderen Helfern sind in solchen Situationen hilfreich

- **Sich negative Gefühle zubilligen – und mit jemand anderem besprechen**

Gestehen Sie sich zu, dass es normal und menschlich ist, wenn sich bei der ständigen Auseinandersetzung mit dem Patienten auch negative Gefühle einstellen (wie Ablehnung, Überdruß, Ekel). Auch hier ist der Gedankenaustausch mit ähnlich betroffenen Betreuern empfehlenswert.

- **Ekelgefühle begegnen**

Schämen Sie sich nicht, wenn Sie sich bei einigen Hilfsverrichtungen ekeln (etwa der Unterstützung beim Toilettengang). Anderen Helfern geht es ähnlich. Scheuen Sie sich nicht, die für Sie Ekel erregenden Situationen taktvoll anzusprechen (z.B. wenn ein Patient selten die Unterwäsche wechselt). Ein daraus resultierender Konflikt muss ausgetragen werden. Denn wie sollten Sie sonst weiterhin gute Arbeit leisten können? Oft hilft schon der konsequente Gebrauch von Kunststoffhandschuhen und Schutzkitteln, Ängste vor Verschmutzung des eigenen Körpers und vor Übertragung von Krankheitserregern zu lindern. Auch das Erledigen unangenehmer Arbeiten zu zweit oder im Arbeitstausch macht mitunter die Situation für alle Betroffenen erträglicher.

- **Enttäuschungen und Ärger zur Sprache bringen**

Vielfach ist es für alle Beteiligten hilfreicher, wenn ein verärgelter oder enttäuschter Betreuer einen Demenz-Kranken einmal kurz "anfährt", als ihn für sein "Fehlverhalten" mit versteckten Aggressionen zu bestrafen (etwa durch noch intensiveres und häufiges Waschen). Ein kurzer und sofort wieder vergessener Wutausbruch ist mitunter günstiger und weniger schädlich als dauernde Schuldgefühle. Alternativen sind die Aussprache mit anderen Angehörigen oder die Möglichkeit,

Impulstag für missionarische Diakonie: Neue Wege wagen
Seminar: Zuhause pflegen - - - Hilfestellungen in der Pflege

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

sich im Rahmen eines kurzen Spazierganges wieder zu beruhigen. Ein einmaliger Gefühlsausbruch, der "die Luft bereinigt", ist für den vergesslichen Demenz-Kranken wahrscheinlich besser zu ertragen als ein auf Dauer verstimmter und verärgelter Betreuer.

-

6. Klare Absprachen mit anderen an der Pflege und Begleitung des Kranken

-

7. Vorbereitungen für den Notfall

- Telefonnummern bereitlegen
- Absprachen für den Fall des Eintretens des Todes

-

8. Verschiedenes

- **Schützen Sie sich vor Selbsttäuschung**

Billigen Sie sich auch ärgerliche Gefühle und das Recht zu, einmal für sich selbst Zeit und Pausen zu beanspruchen. Ein Grund für ein schlechtes Gewissen besteht dann nicht. Sollte Ihnen einmal der Geduldsfaden reißen, brauchen Sie sich keine Selbstvorwürfe zu machen. Der Kranke vergisst Unstimmigkeiten und Spannungen vermutlich schneller und leichter als Sie selbst. Gehen Sie vorsichtig mit eigenen Schuld- und Verpflichtungsgefühlen um (z.B. gegenüber kranken Eltern). Sonst entsteht leicht ein Teufelskreis: vermehrte Anstrengung → Überlastung → daraus resultierende Fehlhandlungen → zusätzliche Schuldgefühle → noch mehr Anstrengung usw.

- **Lernen „NEIN“ zu sagen, bzw. auf die eigenen Bedürfnisse zu achten**

Viele Pflegenden sind oft selbst darauf angewiesen, gut versorgt zu werden. Sie treten diese Wünsche gleichsam an den Kranken ab, dem sie diese dann auch erfüllen. Weil der Patient so ein Stellvertreter für die eigenen Erwartungen wird, fällt es den Betreuern schwer, diesem einmal "nein" zu sagen (Sie selbst würden ein solches "nein" von einem anderen ja auch nicht gerne hören). So geraten die Betreuer in ein Dilemma, in dem schnell Wut, Aggression und letztlich Schuldgefühle entstehen. Aus der Zwickmühle befreit man sich am leichtesten dadurch, indem man sich den psychologischen Auslösemechanismus („Wunsch-Verschiebung“) vor Augen hält.

- **Machen Sie sich nicht von der Meinung anderer abhängig**

Lassen Sie sich nicht davon irritieren, wenn Fremde Ihre Erschöpfung nicht verstehen ("Aber der Kranke sieht doch wunderbar aus"). Außer Ihnen selbst weiß

Impulstag für missionarische Diakonie: Neue Wege wagen
Seminar: Zuhause pflegen - - - Hilfestellungen in der Pflege

Referent H. Fehler (Diakonisches Werk Bethanien e.V.)

meistens keiner, wie viele Stunden es brauchte, den Patienten zu waschen und anzukleiden, so dass er jetzt in einer wahrhaft "blendenden" Verfassung ist.

- **Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre im Krankenzimmer (Musik, Bilder, frische Blumen, Duftstoffe)**
- **Setzen Sie sich und dem Pflegebedürftigen erreichbare Ziele**
Unzufriedenheit, Überforderung, Scham und Schuldgefühle resultieren oft daraus, dass man sich als Betreuer unrealistische Ziele setzt (dem Kranken zur Genesung zu verhelfen, ihn dankbar zu machen). Realistischere Ziele lauten: Das Leben mit der Demenz erträglich zu gestalten, ein Gefühl des Aufgehobenseins zu vermitteln und eine Verständigung auf der Gefühlsebene zu ermöglichen. Dabei hilft es, den Kranken so zu nehmen, wie er ist, ihn nicht mehr ändern zu wollen, seine Lebensumstände an ihn anzupassen und nicht umgekehrt.
- **Tragen Sie dazu bei, dass sich der Pflegebedürftige - wenn möglich und von ihm erwünscht - versöhnen kann mit seinem Leben (dazu zählen natürlich auch Personen)**

Eine Atmosphäre des Friedens wirkt sich auf alle Beteiligten positiv aus

-

9. Bringen Sie der Biografie des Kranken Achtung gegenüber

- Eine Angehörige, die ihre 92-jährige, an Alzheimer erkrankte Tante über einige Jahre pflegte, sagte mir mal folgendes: „Ich rufe mir immer wieder in Erinnerung, wie liebevoll sie zu mir war, wie gütig, wie lebendig. Dann sage ich mir, dass sie das ja nicht wirklich, nicht gänzlich ist, sondern dass jetzt nur noch ein verzerrtes, ein entstelltes Bild von ihr sichtbar ist. Meine Erinnerung kann das jetzige Bild entzerren, gerade rücken; und ich sehe sie, wie sie wirklich ist. Oft empfinde ich auch, dass sie mich wahrnimmt, auch wenn mir das jeder andere abstreitet. Und ich fühle, wie sehr sie mich braucht. Dann fällt es mir nicht so schwer, sie sauber zu machen, ihr den Schleim aus der Mundhöhle zu entfernen oder ihr Schreien zu ertragen, das manchmal, ohne erkennbaren Anlass, stundenlang anhält.“