

Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen ist oft körperlich, emotional und psychisch belastend. Viel zu oft wird diese Pflege als selbstverständlich betrachtet, obwohl Betroffene immer wieder vor neuen Herausforderungen und schwierigen Situationen stehen. Die Pflege kann zeitaufwändig und anstrengend werden. Oft sind pflegende An- und Zugehörige mit der zu pflegenden Person allein. Und obwohl auch **positive Aspekte - wie das Gefühl gebraucht zu werden oder etwas zurückgeben zu können – erlebt werden, fehlt es doch meist an Anerkennung, Information und Vernetzung.** Zudem ist es für pflegende An- und Zugehörige oft schwierig, die Aufgaben der Betreuung mit einer Erwerbstätigkeit in Einklang zu bringen. Wird neben dem Job ein Verwandter betreut und gepflegt, steigt die Gefahr einer Überforderung.

Untersuchungen zeigen, dass sich rund 70 Prozent der pflegenden An- und Zugehörigen überlastet fühlen. Als **psychische Belastungen werden das Gefühl der Verantwortung, die Überforderung und Aussichtslosigkeit erlebt.**

Je höher der Pflegeaufwand ist, desto weniger Zeit bleibt, um auf die eigene Gesundheit zu achten oder auf Urlaub zu gehen. Pflegende An- und Zugehörige werden häufiger krank als die Durchschnittsbevölkerung. Und sie sind anfälliger für stressbedingte Krankheiten. Im körperlichen Bereich sind sie am häufigsten von Rückenschmerzen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sowie in den Gelenken betroffen. Auch Kopf- und Gliederschmerzen, Herz- und Magenbeschwerden, Schwindel, Schlafstörungen, nervöse Zustände und Erschöpfung sind häufige Begleiterscheinungen.

Als große Belastung wird die **zeitliche Bindung durch die Pflege und Betreuung** gesehen. Dies birgt die Gefahr, die **eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.** Viele pflegende An- und Zugehörige fühlen sich ausgebrannt und erschöpft.

Pflegende An- und Zugehörige stellen häufig ihre eigenen Bedürfnisse und ihre persönliche Lebensqualität hinten an. Sie erlauben sich oft nicht, eine Auszeit zu nehmen, da sie sich verpflichtet sehen, für die zu pflegende Person da zu sein.

Um gesund zu bleiben, ist es jedoch wichtig, ein Bewusstsein für die Selbstpflege zu entwickeln. Es hilft, körperliche und psychische Überforderungen zu vermeiden. Pflegende An- und Zugehörige benötigen selbst Unterstützung, vor allem in folgenden Bereichen:

- ☐ **Entlastung und Erholung**, z.B. durch Unterstützungsangebote von sozialen Diensten oder Hilfe durch andere Angehörige oder Freunde;
- ☐ **Information, Beratung und Schulung** bei praktischen pflegerischen Tätigkeiten im Alltag sowie
- ☐ **Möglichkeiten der persönlichen Aussprache.**

Gründe, weshalb pflegende An- und Zugehörige keine Unterstützung oder Beratung in Anspruch nehmen, sind unter anderem die Selbstüberschätzung der eigenen Person und gleichzeitig die Unterschätzung der auf sie zukommenden Betreuungs- und Pflegearbeit. Manche empfinden die vermeintliche soziale Verpflichtung, diese Arbeit alleine schaffen zu müssen. Oft wissen die Betroffenen auch nicht über die bestehenden Angebote zur Unterstützung Bescheid oder sie finden aufgrund der Pflegesituation keine Zeitressourcen dafür.

Quelle: GesundHeit.Gv.at – Österreichisches Gesundheitsportal

Für pflegende Angehörige, die einen Menschen mit Demenz betreuen, sind die Belastungen aus verschiedenen Gründen sehr hoch. **Die Persönlichkeit des einst vertrauten Menschen kann sich stark verändern.** Häufig entwickeln sich Misstrauen und nicht selten Aggressivität. Der geistige Abbau kann soweit gehen, dass der Pflegende nicht mehr als naher Angehöriger erkannt wird. Wenn dann noch Probleme mit der Verständigung dazu kommen, reißt die Gefühlsbeziehung zum Erkrankten irgendwann ab. Viele pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz tun sich auch schwer damit, dass von den Erkrankten kaum Dankbarkeit für die Zuwendung kommt. Sie wissen zwar, dass dies eine Folge der Krankheit ist und selten böse Absicht, trotzdem enttäuscht und verletzt der Mangel an Anerkennung.

Als **besondere Belastung beschreiben pflegende Angehörige, dass Demenz-Erkrankte 24 Stunden am Tag intensive Betreuung benötigen.** Darunter leidet oft die eigene Gesundheit. Außerdem vereinsamen viele pflegende Angehörige in dieser Zeit. Es ist daher ganz wichtig, dass sich die betreuenden Angehörigen ausführliche Informationen über das Erkrankungsbild Demenz aneignen und dass sie sich Unterstützung und Hilfe holen.

Pflege und das eigene Leben

Besonders auch erwachsene Kinder fühlen sich für das Wohlergehen ihrer Eltern verantwortlich, wenn die durch Alter oder Krankheit mehr Hilfe brauchen. Der Wunsch **zu helfen und der eigene Lebensalltag können dabei oft aufeinander prallen:** Die Tochter möchte ihre Mutter unterstützen, muss sich aber auch um ihre eigenen halbwüchsigen Kinder kümmern; der Sohn möchte gerne mehr für seinen Vater da sein, kann dies aber nur schwer mit seinen Arbeitszeiten vereinbaren. Sorgen und Konflikte treten auf, aber auch Momente voller Dankbarkeit, Liebe und Zuneigung.

Mehrfachbelastung

Was mit einfachen Hilfen beginnt, kann sich nach und nach zu typischen Pflegetätigkeiten entwickeln, die anstrengend sind und auch Zeit beanspruchen. Für den pflegenden Angehörigen entsteht eine **Mehrfachbelastung**, denn er muss seinen eigenen Berufs- und Familienalltag bewältigen sowie gleichzeitig für den Pflegebedürftigen da sein. Fehlende Zeit wird oft vom notwendigen Schlaf oder den Pausen am Tage abgezwickelt.

Fehlende Erholung macht dem eigenen Körper jedoch auf Dauer bedrohlich zu schaffen. Außerdem führt die Mehrfachbelastung viele pflegende Angehörige zunehmend in eine Isolation: Es bleibt kaum mehr Zeit für eigene Interessen und den Freundeskreis.

Seelischer Druck

Seelische Nöte und Beschwerden die sich **aus einer überfordernden Pflegesituation ergeben können.** Diese sind nicht harmlos, aber oft wird erst auf sie reagiert, wenn sie sich mit körperlichen Beschwerden bemerkbar machen.

Wenn wir körperliche Beschwerden haben, gehen wir zum Arzt bzw. zur Ärztin. Dort können wir beschreiben, wo der Rücken schmerzt oder wie die Kopfweh sich anfühlen. Ganz anders sieht es mit seelischen Belastungen aus. Die Anzeichen seelischer Belastungen werden von den Betroffenen meistens nicht erkannt. Seelische Belastungen sind nicht harmloser als körperliche. Aber wer geht zum Arzt, weil er sich allgemein unwohl fühlt, oder sich immer wieder mit den gleichen düsteren Gedanken rumplagt. Dass dahinter eine ernst zu nehmende seelische Belastung stehen kann, wird meistens nicht wahrgenommen. Besonders pflegende Angehörige sind hohem seelischen Druck ausgesetzt.

In Ihrem Alltag brauchen Sie viel Kraft und emotionale Stärke. Nachstehend finden Sie vielfältigen Möglichkeiten, wie Sie im Alltag Erholung und neue Energie erhalten können:

Hören und Entspannen: Eine Möglichkeit, Entspannung zu erreichen und **das körperliche Wohlbefinden zu steigern**, sind Entspannungsübungen. **Verbessern Sie Ihren Schlaf:** Bei pflegenden Angehörigen sind Schlafstörungen keine Seltenheit. Dabei gehört **guter Schlaf** zu den **wichtigsten Lebenselixieren**, damit Körper und Seele sich erholen können. **Reden Sie miteinander: Miteinander** zu reden – ob mit oder ohne Worte – ist eine wichtige Grundlage für jede Art von Beziehung! **Wechseln Sie die Rollen:** Mit den Augen des Anderen - Sehen Sie den Pflegealltag einmal **mit den Augen Ihres pflegenden Angehörigen**.

Tun Sie sich etwas Gutes! Nur, wenn es Ihnen gut geht, können Sie die Pflege Ihres Angehörigen auf Dauer gut leisten. Damit es Ihnen gut geht, ist es wichtig, dass Sie auch auf sich Acht geben.

Stellen auch Sie sich mal in den Mittelpunkt und erlauben Sie sich etwas. Achten Sie zum Beispiel darauf, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen und sich ausgewogen ernähren. Tun Sie sich etwas Gutes und legen Sie häufiger mal eine kleine Pause ein. Oder nehmen Sie sich (wieder) mal etwas mehr Zeit für Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Vielleicht ergibt sich daraus ja sogar ganz unerwartet etwas praktische Unterstützung für Ihren Pflegealltag, wer weiß.

Wenn die Zeit immer knapper wird, sind es häufig die Stunden für Sport und Bewegung, die zuerst geopfert werden. Der Spaziergang wird verschoben, die Sportgruppe fällt diese Woche aus. Je größer die Erschöpfung durch den Pflegealltag ist, desto geringer ist der Antrieb für Sport und Bewegung. Aber wohl jeder hat schon die Erfahrung gemacht, welche Glücksgefühle aufkommen können, wenn man sich überwindet und den Körper trotzdem richtig in Bewegung bringt. Der Kopf wird freigepustet, und Sie kommen auf andere Gedanken. Gönnen Sie sich – so oft es geht - etwas Bewegung oder Sport. Das ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele.

...Entspannung: Entspannung tut gut, aber wie passt sie in den Pflegealltag? Der erste Schritt ist, dass Sie erkennen, niemand kann rund um die Uhr im Einsatz sein. Ohne Pausen zur Erholung und Entspannung geht es einfach nicht. Planen Sie möglichst schon am Morgen, wann Sie am Tage Zeit für eine Entspannungspause haben. Am besten, wenn der gepflegte Angehörige mit Sicherheit schläft. Wie Sie sich dann Entspannung verschaffen, hängt von Ihren Vorlieben ab. Manche Menschen hören gern entspannende Musik. Andere haben gute Erfahrung mit Übungen zur Tiefenentspannung nach der Jacobson-Methode gemacht. Probieren Sie aus, was Ihnen am angenehmsten ist.

...Hobby: Viele Menschen haben neben der alltäglichen Arbeit noch eine Lieblingsbeschäftigung: ein Hobby, das man mit Leidenschaft verfolgt oder das ganz einfach Spaß macht. Menschen musizieren oder lesen gern, sie sammeln Briefmarken oder andere Dinge, sie malen, basteln und arbeiten ehrenamtlich in Vereinen. Meistens kommen jedoch die eigenen Interessen zu kurz, wenn durch den Pflegealltag die Zeit scheinbar knapper wird und der Blick sich zunehmend auf die Pflege des Angehörigen verengt. Die Wichtigkeit von Hobbys darf jedoch nicht unterschätzt werden: sie haben eine sehr entspannende Wirkung und sorgen für Ausgleich und Wohlbefinden.

...Musik hören Musik ist für viele Menschen Balsam für die Seele. Oft hören wir Musik nebenbei, nehmen sie gar nicht richtig wahr, hören mit einem Ohr hin. Manchmal nervt eine dauernde Beschallung im Hintergrund. Nehmen Sie sich doch mal wieder Zeit, ganz bewusst Ihre längst vergessenen Lieblingsstücke zu hören. Musik aus Ihrer Jugend - Schlager, Pop, Jazz oder klassische Musik? Was gefällt Ihnen? Womit verbinden Sie angenehme Erinnerungen?

...Lieblingessen: Gut essen und trinken hält Leib und Seele zusammen, heißt es in einer deutschen Redensart. Häufig wird bei Stress im Pflegealltag die eigene Ernährung zur Nebensache, während die des gepflegten Angehörige im Mittelpunkt steht. Es ist gut, wenn Sie dafür sorgen, dass ihr Angehöriger gute und verträgliche Nahrung bekommt. Aber genauso wichtig ist es, dass Sie auch für sich selbst gut sorgen. Kochen Sie doch mal wieder Ihr Lieblingsgericht. Was schmeckt Ihnen denn besonders gut? Und könnten Sie vielleicht sogar ein paar Portionen vorkochen und einfrieren? Dann haben Sie ihre Lieblingsmahlzeit immer im Haus, und wenn gar keine Zeit zum Kochen bleibt haben Sie es schnell aufgewärmt.

...Mittagsschlaf: Wie sieht es bei Ihnen eigentlich mit einem regelmäßigen Mittagsschlaf aus? Wenn Sie keine Schlafprobleme in der Nacht haben, kann ein kleines Nickerchen nach dem Essen vielfach sehr erholsam sein! Allerdings nicht zu lange, zwischen 10 und 30 Minuten ist er am wirksamsten. Danach geht man in die Tiefschlafphase über, und das ist ungünstig – man wird dann schlechter wieder wach. Wer mit Müdigkeit nach dem Mittagsschlaf zu kämpfen hat, kann vor dem Nickerchen einen Espresso trinken. Die Wirkung tritt erst nach einer halben Stunde ein!

Sich verwöhnen mit... ..einem kleinen Geschenk: Wann haben Sie sich das letzte mal etwas geschenkt? Noch nie? Dann machen Sie sich doch mal selbst ein Geschenk! Belohnen Sie sich selbst für die gute Arbeit, die Sie jeden Tag mit der Pflege Ihres Angehörigen leisten. Besondere Leistung verdient auch besondere Anerkennung. Schenken Sie sich zum Beispiel einen Blumenstrauß, Pralinen, ein neues Parfüm oder ein besonderes Buch. Sie haben es sich verdient.

...einem Bad: Sie haben eine Badewanne, aber haben seit einem halben Jahr nicht mehr gebadet? Immer kam etwas dazwischen, war keine Zeit, haben Sie es vergessen, gab es Wichtigeres zu tun? Gönnen Sie sich doch in nächster Zeit mal ein Bad! Vielleicht haben Sie noch einen wohlriechenden Badezusatz im Haus? Ein Vollbad entspannt Körper und Geist, und dient gleichzeitig auch noch als Einschlafhilfe.

...mit einem Theater- oder Kinobesuch: Auch ein Abend im Theater, im Konzertsaal oder im Kino kann Sie auf andere Gedanken bringen – am besten mit Freunden oder Bekannten. Erleben Sie wohltuend, dass es auch noch ein Leben außerhalb der eigenen vier Wände gibt. Organisieren Sie für den Abend einen vertrauenswürdigen Ersatz, der sich um Ihren Angehörigen kümmert, damit Sie beruhigt gehen können. Ein paar Stunden der Abwechslung und Freude müssen hin und wieder sein. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut für Ihren Angehörigen da sein.

...mit einem freien Abend: Besonders entspannend ist es auch, in den eigenen vier Wänden ohne jede Verpflichtung zu sein. Gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit einen freien Abend, an dem Sie nur die Dinge tun, die Ihnen besonders Spaß machen. Lassen Sie für ein paar Stunden alle alltäglichen Arbeiten und Pflichten hinter sich. Organisieren Sie auch für einen solchen Abend einen vertrauenswürdigen Ersatz, der sich um Ihren Angehörigen kümmert, damit Sie wirklich ungestört bleiben. Jeder Mensch braucht Zeit für sich selbst, um sich zu erholen und zu entspannen. Niemandem ist damit gedient, wenn Sie ohne Rücksicht auf sich selbst durch pausenlose Pflegearbeit schließlich selbst krank werden. Pflegen Sie sich selbst so gut wie Ihren Angehörigen...

mit allem anderen, was Ihnen einfällt und was zu Ihnen passt!

(Quelle: pflegen- und leben-de/ Angehörige stärken)

Pflege daheim: Wenn Kinder ihre Eltern im Alter pflegen, kehren sich die Rollen um – für beide Seiten kein einfacher Schritt.

Die Eltern zu pflegen, markiert häufig das Ende der eigenen Kindheit. Denn auch im Erwachsenenalter bleibt ja zunächst das gewohnte Rollenverhältnis bestehen: Die Töchter und Söhne gehen ihren Weg, gründen ihre eigene Familie, aber mit Mutter und Vater bleiben immer Reste der alten Eltern-Kind-Gefühle erhalten. Man kehrt heim ins Elternhaus, erlebt dort die Fürsorge der Mutter und die Ratschläge des Vaters. Das kann – je nach Beziehung – konfliktreich sein oder auch erholsam. Im günstigsten Fall bleibt dieses Eltern-Kind-Gefühl ein Leben lang.

Häusliche Pflege ist dabei mehr als nur eine Pflicht. Vielen Menschen ist es ein Herzensanliegen, einen Angehörigen daheim zu pflegen. „Als meine Kinder noch klein waren, war meine Schwiegermutter immer eine große Unterstützung. Nun liegt es an mir, sie zu unterstützen. Mit meiner Pflege möchte ich ihr etwas zurückgeben“, berichtet beispielsweise Maria Dachsberger aus Ruprechtshofen. Zu erleben, wie sehr ein hilfsbedürftiger Mensch aufblüht, wenn er sich in seiner vertrauten Umgebung von einer ihm nahestehenden Person umsorgt fühlt, wird von pflegenden Angehörigen als bereichernd empfunden. Dem Pflegebedürftigen selbst kann dies zusätzliche Energie geben. Aber auch der helfende Angehörige erfährt, wie er aus der daraus entstehenden Beziehung neue Kraft zu schöpfen vermag. Unscheinbare Details, wie ein dankbarer Blick oder wenn man etwa gemeinsam miteinander lacht, werden auf einmal zu Kostbarkeiten. Solche Momente werden als zutiefst sinnstiftend und erfüllend beschrieben, die die Beziehung zum pflegenden Elternteil vertiefen.

Gleichzeitig ist der Rollentausch im Pflegefall für viele eine Umstellung, die zur Belastung und zur Überforderung werden kann. Dies gilt für beide Seiten. Denn auch pflegebedürftige Eltern leiden unter dem ungewohnten Gefühl von Hilflosigkeit und dem Verlust von Unabhängigkeit. Und die pflegenden Kinder müssen lernen, die neue Verantwortung für ihre Eltern mit ihrem eigenen Leben in Einklang zu bringen. Das klingt so anspruchsvoll wie es ist.

Die Journalistin und Pflegeexpertin Martina Rosenberg hat über ihre Erfahrungen einen Bestseller geschrieben: „Mutter, wann stirbst du endlich? Wenn die Pflege der kranken Eltern zur Zerreißprobe wird“ (erschienen bei Blanvalet). Am Anfang stand der schöne Traum, die Eltern zu Hause alt werden zu lassen, damit sie gemeinsam mit der Enkelin in einem Mehrgenerationenhaus leben können. „Für unsere Tochter war es toll, dass sie einfach runtergehen konnte zu Oma und Opa. Man hilft sich ja auch“, sagt Rosenberg.

Zerreißprobe Betreuung und Pflege DAHEIM

Die verbleibende Zeit genießen: Pflege ist harte Arbeit. Aber sie ermöglicht auch, die Beziehung zu den Angehörigen wieder zu intensivieren. Als Rosenbergs Mutter jedoch dement wurde und der Vater in schwere Depressionen fiel, kippte der Plan. „Von harmonischem Zusammenleben war keine Rede mehr, die Nähe wurde zur Belastung“, berichtet Rosenberg. Als ihre Mutter noch mitbekam, wie sehr die Krankheit sie veränderte, war sie todunglücklich und äußerte häufig, sterben zu wollen. Auch ihr Vater konnte die Traurigkeit in den Augen seiner Frau immer schwerer ertragen. Rosenbergs eigene Familie hatte unter ständiger Unruhe zu leiden und der Aggressivität, zu der die demente Mutter zunehmend neigte. Irgendwann erschrak Martina Rosenberg über ihre eigenen verzweifelte Gefühle. Heute weiß Rosenberg: Häusliche Pflege kann gelingen, wenn man dabei auch auf sich selbst achtet. Um anderen zu helfen, hat sie deshalb nicht nur ihre Erlebnisse in einem Buch verarbeitet, sondern auch ein Internetportal für pflegende Angehörige gegründet: www.pflege.pro.

Wer pflegt, ist nicht allein

Das Beispiel von Familie Rosenberg zeigt, wie wichtig es ist, gut informiert und mit realistischen Erwartungen die häusliche Pflege anzugehen. Dazu gehört auch, sich nötige Unterstützung zu holen. Denn wer daheim pflegt, arbeitet schließlich rund um die Uhr. Eine gute Übersicht über Unterstützungsmöglichkeiten bietet eine Informationsseite des Bundessozialministeriums, sowie die Broschüre „Unterstützungen für pflegende Angehörige und „**Wissenswertes für pflegende Angehörige der Caritas**“..

Anlaufstellen der Caritas bieten pflegenden Angehörigen psychosoziale Gespräche und Entlastungsangebote an. Hier erhältst du Infos rund um das Thema Pflege und Betreuung.

Ebenfalls sehr hilfreich im Betreuungs-Alltag kann es sein, sich mit anderen Angehörigen, die in einer ähnlichen Situation sind auszutauschen. Dies ermöglichen zum Beispiel geleitete **Selbsthilfegruppen und Gesprächsrunden für pflegende Angehörige**.

Es ist wichtig, dass du ein Gespür für deine eigenen Grenzen entwickelst, um rechtzeitig Hilfe zu holen. Achte also nicht nur auf die Bedürfnisse der Person, die du pflegst, sondern auch auf deine eigenen. Binde Freunde oder weitere Familienmitglieder ein, um dir regelmäßige Pausen im Betreuungsalltag nehmen zu können, um dich zu erholen. Längere Auszeit über Tage ermöglichen zum Beispiel die **Erholungswochen der Caritas**, unterstützt werden diese durch die Österreichische Gesundheitskasse.

Um die häuslichen Pflegeaufgaben mit deinem Beruf vereinbaren zu können, gibt es die Möglichkeiten von Pflegekarenz, Pflegeteilzeit, Familienhospizkarenz bis Familienhospizteilzeit, für die du beim Sozialministeriumsservice ein Pflegekarenzgeld beantragen kannst. Es wird einkommensabhängig entsprechend des Arbeitslosengeldes gezahlt. Außerdem fördert das Sozialministerium eine notwendige professionelle 24-Stunden-Betreuung in Privathaushalten durch Zuschüsse. Es gibt also eine Reihe von Möglichkeiten und Hilfestellungen, durch die du die Belastungen durch die häusliche Pflegesituation zu einer Gelegenheit machen kannst, in der die ganze Familie auf neue Weise füreinander da sein kann.

Wer pflegt, ist nicht allein – wer Pflege benötigt, auch nicht!

(Quelle: Pflege-pro. Martina Rosenberg)