

Aus Sicht der Angehörigen Gefühle und Erfahrungen

von Christine Sowinski und Petra Germund, KDA, Köln

Gefühle und Erfahrungen, Einschränkungen, Rollentausch.....	2
Entscheidung für häusliche Pflege.....	2
Eigene Bedürfnisse.....	2
Beruf und Pflege.....	2
Freiräume.....	3
Selbsthilfegruppe.....	3

Gefühle und Erfahrungen, Einschränkungen, Rollentausch

Auch wenn die Angehörigen ihre momentane Entscheidung, den Betroffenen in seiner eigenen Häuslichkeit zu begleiten bzw. mit ihm zu leben, nicht bereuen, klagen sie aber doch über vielfältigste Einschränkungen. Sie müssen sich nach dem demenzerkrankten Menschen richten. Sie können ihre Lebenszeit nicht frei gestalten. Alles muss geplant und organisiert werden. Sie geraten in eine Isolation. Der Besuch von Freunden und Verwandten wird weniger (s. dazu auch Themenfilm „In der Öffentlichkeit“).

Die Rollen verändern sich. Kinder werden für ihre Eltern nun die Sorgenden, das Eltern-Kind-Verhältnis dreht sich herum. Aus ehemaligen Partnern werden Pflegende und Gepflegte.

Aus Sicht von Angehörigen und Experten wird in diesem Themenfilm eine Vielzahl von Tipps für Angehörige gegeben. Zusammenfassend stellte Detlef Rüsing, Dialogzentrum Demenz an der Universität Witten/Herdecke, Landesinitiative Demenz-Service NRW fest: „Nur wer sich selbst pflegt, kann auch andere pflegen.“

Entscheidung für häusliche Pflege

1. Überlegen Sie gründlich, ob Sie die Pflege Ihres Angehörigen übernehmen wollen. (**Will ich das?**)
2. Haben Sie sich damit auseinandergesetzt, ob Sie über die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die eine Pflege erfordert, verfügen? (**Kann ich das?**)
3. Haben Sie sich damit auseinandergesetzt, wer Ihnen helfen kann? (**Wo bekomme ich Hilfe?**)
4. Haben Sie sich damit auseinandergesetzt, wo Ihre eigenen Grenzen sind und sich die Frage gestellt, wo bleiben Sie selber? (**Was wird aus mir?**)
5. **Lassen Sie sich beraten**, z. B. von Ihrem Hausarzt, der Kranken- und Pflegekasse, Pflegeberatungsstellen, Amt für Senioren, Kirchengemeinden, Nachbarn und Freunden.
6. Suchen Sie **Kontakt zu anderen Menschen**, sprechen Sie über Ihre Situation mit Freunden, Nachbarn, Experten.
7. Gehen Sie **in die Offensive**, verstecken Sie sich nicht.
8. Suchen Sie gezielt nach **Hilfsangeboten**, fragen Sie sich durch, rufen Sie Beratungsstellen an, suchen Sie im Internet.
9. Lassen Sie es nicht zu, dass die Pflege auf Sie als Hauptpflegerperson zuläuft. Binden Sie **andere in die Pflege** ein. Setzen Sie sich mit Ihren Familienmitgliedern diesbezüglich auseinander.
10. Führen Sie eine **Familienkonferenz** durch (s. Anlage).

Eigene Bedürfnisse

11. Denken Sie daran: „Du sollst Deinen Nächsten lieben, **wie Dich selbst**.“
12. Nehmen Sie sich **Auszeiten**. Sie werden sonst dem nervlichen Stress nicht gewachsen sein.
13. Machen Sie **Urlaub**. Nutzen Sie die Kurzzeitpflege, um aus der Pflegesituation herauszukommen, um zu Kräften zu gelangen.

Beruf und Pflege

14. Überlegen Sie sich gut, ob Sie für die Pflege Ihres Angehörigen Ihre Berufstätigkeit aufgeben, denn die betroffenen Angehörigen beschrieben den Beruf als Möglichkeit mal etwas anderes zu sehen, **als Auszeit von der Pflege, als Kraftquelle**.

Freiräume

15. Pflegen Sie Ihre **Hobbies**.
16. Erschließen Sie sich auch **neue Freiräume** und Hobbies, indem Sie das Angebot der **Tagespflege** für Ihren demenzerkrankten Angehörigen nutzen. Sehen die Tagespflege als entlastendes Angebot, wo Sie auch **Tipps und Ratschläge** im Umgang mit Ihrem Demenzerkrankten bekommen.
17. Beginnen Sie mit **neuen Aufgaben**, Hobbies, die sich gut mit der Begleitung des Demenzerkrankten vereinbaren lassen, z. B. Musikinstrument lernen, neue Interessen entdecken, z. B. über das Internet, Bastelarbeiten.
18. Achten Sie darauf, dass Sie **sich selbst etwas Gutes tun**. Das können auch kleine Auszeiten sein wie Spaziergänge, mal in die Stadt fahren.
19. Gehen Sie **offensiv mit Ihren unvermeidlichen Schuldgefühlen** um. Ein Teil der Angehörigen entscheidet sich auch für eine Therapie, weil durch die Pflege viele Konflikte, z. B. mit Eltern oder dem Partner verstärkt an die Oberfläche kommen.
20. Nutzen Sie auch die **Hilfeangebote** von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern. Die regionalen **Alzheimer-Gesellschaften, Pflegeberatungsstellen**, Ihr Hausarzt und Ihre Kranken- und Pflegekassen können Ihnen diesbezüglich mit Informationen weiterhelfen.
21. **Lassen Sie los**, denken Sie nicht immer an die Pflegesituation.
22. Treffen Sie sich wieder mit **Freunden**.
23. Halten Sie auch Ihre eigenen **Themen und Interessen** aufrecht. Lassen Sie nicht zu, dass die Pflege Ihr ganzes Leben dominiert.
24. Kapseln Sie sich nicht ab, **gehen Sie raus**, sprechen Sie über Ihre Situation.
25. Denken Sie immer daran, dass auch Sie **Recht haben auf ein eigenes Leben**. Auch andere Familienmitglieder, wie z. B. Kinder haben Rechte. Es darf nicht sein, dass die Sorgen um das demenzkranke Familienmitglied alles dominieren.
26. Schaffen Sie sich **mindestens einen Tag in der Woche**, an dem Sie etwas nur für sich tun.
27. **Warten Sie nicht zu lange ab**, sorgen Sie frühzeitig für Entlastung und Freiräume, sonst fällt es Ihnen immer schwerer.

Selbsthilfegruppe

28. Der wichtigste Rat von allen Angehörigen: **Suchen Sie Selbsthilfegruppen auf**. Am besten werden Sie verstanden, von anderen Menschen, die dasselbe erleben wie Sie. Alleine schon der telefonische Kontakt kann helfen, wenn Sie glauben, von zu Hause nicht wegzukommen. Nehmen Sie Kontakt mit der Deutschen Alzheimer-Gesellschaft auf. Dort kann man Ihnen eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region nennen oder Sie suchen im Internet unter Angabe Ihrer Region (z. B. Köln) den Begriff „Alzheimer-Gesellschaft“.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstr.236
10969 Berlin
Tel.: 030-25 93 79 5-0
Fax: 030-25 93 79 5-29
E-Mail: info@deutsche-alzheimer.de
Internet: www.deutsche-alzheimer.de