

Nach einer Umfrage aus dem Jahr 2009 (Forsa-Institut / Techniker Krankenkasse) sagte fast jeder zweite pflegende Angehörige, dass ihn die Aufgaben zuhause an den Rand eines Burnouts bringen.

Pflege darf nicht Selbstaussbeutung des Pflegenden bedeuten. Geht es dem Pfleger nicht gut, wie soll es da auf Dauer dem zu Pflegenden gut gehen?



Pflege: eine enorme Herausforderung für die Angehörigen

Mehrheitlich werden Pflegebedürftige zu Hause von Familienangehörigen, Nachbarn oder Freunden gepflegt. Und da sind es vorrangig die Frauen, die bei Krankheit, bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit im Alter oder bei einer Behinderung, die Pflege übernehmen. Ohne pflegende Angehörige wäre die häusliche Pflege unmöglich.

Immer ältere Pflegefälle

Wer zuhause pflegt, steht zudem in der ersten Reihe bei der Wahrnehmung eines wesentlichen Phänomens: Die Menschen werden immer älter.

Damit wächst die Anzahl der zu betreuenden Krankheitsbilder. Aus Pflegefällen werden schwere Pflegefälle. Auch der pflegende Laie benötigt mehr Fachwissen und Hilfsmittel, die vor Ort einsetzbar sind. Überlagert werden dabei viele Gebrechen zusätzlich von der altersbedingten Demenz.

Pflege ist Dauerdruck

Pflegende Angehörige müssen ihr Leben somit oft nicht nur für Jahre sondern für Jahrzehnte auf die Erfordernisse des Pflegebedürftigen umstellen. Als Angehöriger müssen Sie sich daher fragen: Bin ich dem gewachsen, will ich das wirklich? Und: Ist der Pflege-Rhythmus zuhause dann aber zur Gewohnheit geworden, fällt der Umzug in eine stationäre Pflegeeinrichtung erst recht schwer. Er wird so lange wir möglich hinausgeschoben. Damit gefährdet aber auch der pflegende Angehörige seine eigene Gesundheit.

Der Dauerdruck einer einmal gewählten Verantwortung kann zu depressiven Verstimmungen wie auch zu Aggressionen führen. Die liebe Mutter ist dann nicht mehr die liebe Mutter, sondern der immer fordernde, alle Energien aussaugende, klagende Mensch. Das gerne tabuisierte Thema „Gewalt gegenüber Pflegebedürftigen“ hat hier seine Wurzel.

Das Thema Pflege kennt zudem noch eine andere Situation. Krankenhausaufenthalte werden auch bei Schwerkranken immer kürzer. Daher müssen sich Angehörige häufig sehr schnell auf eine radikal

veränderte häusliche Situation einstellen. Die Pflege ist ruckzuck zu organisieren, wenn der Anruf aus dem Krankenhaus die Entlassung ankündigt.

Bedenken Sie: In Ihrem Umfeld gilt es vielleicht als selbstverständlich, dass die Pflege von der Familie übernommen wird. Vor allem von der Tochter wird dieser Schritt meist erwartet. Sollen Sie sich nun zur Pflege bereit erklären, obwohl Sie sich dieser Aufgabe überhaupt nicht gewachsen fühlen?

Zwischen Aggressivität und Unmündigkeit

Und: Was Sie vielleicht schon einmal in einem Heim gesehen und kritisiert haben, kann nun auch Ihnen passieren. Sie wechseln im Rahmen der Pflege in die Mutterrolle und behandeln den pflegebedürftigen Elternteil wie ein hilfloses Kind. Die Konflikte beginnen. Sie erschrecken sich über sich selbst und Ihr Vater wird aggressiv, weil er sich noch lange nicht unmündig fühlt.

Der andere Fall: Ihr Vater nimmt diese Rolle an und gibt sich hilfloser als er ist, jammert und klagt. Sie dagegen „gehen auf die Palme“.

Beide Verhaltensmuster münden oft in einen Dauerzustand. Das hat nichts mit Bösartigkeit zu tun. Solche Verhaltensweisen sind zutiefst menschlich und alltäglich. Die Frage ist nur, wollen Sie Ihr Leben, vielleicht sogar Ihren eigenen anstehenden Lebensabend diesen Belastungen aussetzen?

Pflege kann krank machen

Wenn Sie sich auf das Thema häusliche Pflege einlassen, können folgende seelische Beschwerden nicht ausgeschlossen werden: Traurigkeit, negatives Denken, Überreaktionen (Reizbarkeit), Schlafstörungen, Einsamkeitsgefühle. Aus diesen seelischen Problemen erwachsen im Einzelfall auch medizinische Probleme.

Soziale Einschränkungen

Pflege erfordert fast immer einen hohen Zeitaufwand. Der Wochendurchschnitt liegt hier bei über dreißig Stunden. Das

schränkt soziale Kontakte ein. Tätigkeiten außer Haus werden oft gehetzt und mit schlechtem Gewissen erledigt. Ein ermüdendes Gefühl der Aussichtslosigkeit angesichts der Pflegesituation kann sich dauerhaft einstellen. Wer eine 24-Stunden-Pflege leistet, kann den Belastungen nicht ausweichen und hat auch keine Zeitfenster, um zu regenerieren.

Stress

Potenzielle Konflikte bestimmen im Pflegefall die Hintergrundmusik. Immer wieder zurück gestellte Bedürfnisse, Überlastung und Zeitdefizite führen bei pflegenden Angehörigen zu Aggressionen. Ein Streit mit dem Pflegebedürftigen ist keine Seltenheit. Dazu kommen Gefühle von Ungerechtigkeit und Verzweiflung sowie Schuldgefühle.

Fit für die Pflege?

Pflege ist auch körperliche Arbeit. Ist der zu pflegende Elternteil dazu noch übergewichtig, dann sind Betten, Heben, Umlagern, Hilfe beim Aufstehen, Anziehen, Begleitung auf Spaziergängen, z.B. mit Rollstuhl, eine tägliche Anstrengung. Schulung muss daher sein! Wenn Sie keine Schulung erhalten, können Ihre Handlungen möglicherweise gesundheitschädigend für Sie und Ihre Eltern sein. Fehlhaltungen des Pflegebedürftigen wie

aber auch bei Ihnen, führen langfristig zu schmerzhaften körperlichen Beeinträchtigungen. Muskelverspannungen, Gelenkbeschwerden, Schäden der Wirbelsäule sind hier typisch.

Herausforderungen seitens pflegebedürftiger Eltern

Stellen Sie sich darauf ein, dass sich der Mensch, so wie Sie ihn kannten und liebten, im Laufe einer jahrelangen Pflegebedürftigkeit massiv verändern kann. Schönreden hilft nicht weiter! Rechnen Sie und Ihre Familie also mit der Möglichkeit von

- Aggressivität oder Gewalttätigkeit seitens des Pflegebedürftigen
- Fehlende Dankbarkeit, auch von anderen Angehörigen bis hin zu bössartigen Unterstellungen (Erbschleicher, etc.)
- Tägliche Aufrechnung längst vergangener Geschehnisse

