



## Pflegende brauchen Unterstützung

**Wer Angehörige, Freunde oder Bekannte in seinem zuhause pflegt, der stößt irgendwann an seine Grenzen. Wichtig ist es, dass Pflegende lernen, an sich selber zu denken..**

Wie oft kommt es vor, dass der Pflegebedürftige seinen Helfer anschreit oder attackiert, scheinbar ohne Grund. Der Pflegende muss die Situation verstehen und versuchen, gelassen mit ihr umzugehen. Geht das aber immer? Nein, zumindest schwanken die Gefühle ständig hin und her, manchmal erstrecken sie sich nur auf das Negative, aber dem Pflegebedürftigen muss trotzdem z.B. das Essen angereicht werden. Wie soll der Pflegende das schaffen?! Würde die Pflegekraft professionell arbeiten, würde sie spätestens jetzt die Pflegedienstleitung um eine Fallbesprechung bitten. Im Interesse aller.

Grundsätzlich haben nur pflegende Angehörige einen Anspruch auf Urlaub von der Pflege. Die Pflege muss schon länger als ein Jahr andauern und derjenige, der gepflegt wird, muss Pflegegeld aus der Pflegekasse bekommen. Nur wenn diese Voraussetzungen erfüllt sind, kann für bis zu vier Wochen die Pflege von anderen Personen übernommen werden, und die Pflege wird dennoch größtenteils von der Pflegekasse bezahlt.

### **Rund zwei Millionen Menschen sind pflegebedürftig.**

In Deutschland sind rund zwei Millionen Menschen pflegebedürftig. Mehr als zwei Drittel werden zu Hause von Familienmitgliedern versorgt. In die Rolle der Pflegekraft schlüpfen meist Töchter, Schwiegertöchter oder Ehefrauen - viele von ihnen sind schon älter. Am Anfang geht den Pflegenden meist alles leicht von der Hand. Sie möchten selbst erfahrene Liebe zurückgeben, oder pflegen aus Mitleid oder Pflichtgefühl. Manchmal geht es auch darum, was die Nachbarn sagen könnten. Bei noch anderen steckt die Motivation seine Angehörigen zu pflegen darin, endlich eine Anerkennung zu bekommen, da das Verhältnis

zum Kranken vielleicht zeitlebens gestört war. Bei rund einem Viertel der pflegenden Töchter sind zudem Schuldgefühle mit im Spiel. Kranke, die gleichzeitig Verständnis für die Pflegenden zeigen, setzen sie besonders unter Druck. Wer zu Hause pflegt hat eine 24 Stunden Bereitschaft – jeden Tag.

Es fällt den Pflegenden oft sehr schwer, auch mal an sich selber zu denken,. Obwohl sie spüren, dass sie an die Grenzen dessen kommen, was noch vertretbar ist. Da können zeitweise richtige Hassgefühle entstehen, bis hin zu dem Wunsch, dass der Pflegebedürftige besser tot sei.

### **Hilfeschrei**

Der Hilfeschrei der pflegenden Angehörigen kommt oftmals in Form von eigenen Krankheitsbildern, da kommt es zu Herz-, Kreislauf-, Schlaf-, oder Verdauungsstörungen. Der Hausarzt erkennt im Gespräch schnell, welche Ursache diese Symptome haben, meist ist die Belastung der Pflege zu groß.

Pflege kann Leib und Seele krank machen, vor allem, wenn die Belastung vorher nicht klar war und keine Hilfe in Anspruch genommen wird. Bevor der Pflegende psychisch Schaden nimmt oder gar Ehen und Familien an der Situation zerbrechen, sollten Pflegende fremde Hilfe ins Haus holen .

### **Es gibt Hilfe**

Nehmen Sie die Angebote ihrer Umwelt an und treffen Sie verbindliche Vereinbarungen, denn Auszeiten sind der beste Schutz vor totaler Erschöpfung.

Hilfe können Sie beim Hausarzt, bei ambulanten Diensten, Angehörigen- und Selbsthilfegruppen, Seniorenbüros und Pflegekassen bekommen.

Über die Pflege reden entlastet ebenfalls. Manchmal schätzen Pflegenden die Erwartungen der Kranken zu hoch ein. Gesprächspartner können Freunde, Therapeuten oder der anonyme Telefonseelsorger sein. Reden alleine hilft aber auch nicht immer. Manchmal ist Urlaub wichtig, gerade für pflegende Angehörige.