

Familiäre Pflege geht an Ihre Grenzen – passen Sie auf sich auf!



Einen nahestehenden Menschen zu betreuen oder zu pflegen ist „eigentlich“ etwas sehr Schönes. Wenn die Beziehung gut ist und wenn genügend Unterstützung von anderer Seite vorhanden ist, dann kann die Pflege in der Familie sehr befriedigend sein.

Eine gute Voraussetzung dafür, Pflege in der Familie als Bereicherung zu erleben, ist, dass die Betreuung aus freiem Willen erfolgt. Sich ergebende Veränderungen – meist Erweiterungen – der übernommenen Aufgaben sollten immer wieder neu Gegenstand von bewussten Entscheidungen für (oder gegen) deren Übernahme sein.

Selbst im idealen Fall ist jedoch kaum jemand davor geneigt, die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen und seine Grenzen zu überschreiten. Entweder aus Überforderung – weil sich die Pflegenotwendigkeit ganz plötzlich ergibt – oder gerade weil Veränderungen langsam und fast unmerklich vor sich gehen. Das Gefühl, dass wichtige Bereiche des eigenen Lebens auf der Strecke bleiben, kaum noch Raum für eigene Pläne, Interessen und Wünsche ist, macht unzufrieden – und auf Dauer traurig oder aber aggressiv.

Was macht die Betreuung bzw. Pflege eines Angehörigen so anstrengend?

Betreuung und Pflege eines Familienangehörigen beinhalten eine Fülle an konkreten und emotionalen Erfordernissen, die im Laufe der Zeit meist mehr und intensiver werden.

Es beginnt häufig mit:

- der Regelung von Rahmenbedingungen, z. B. Behördenangelegenheiten, Reparaturen, Besorgungen
- der Unterstützung im Haushalt z. B. Einkaufen, Aufräumen, Kochen, Putzen, ...

Hinzu kommt:

- die Sorge um das körperliche Wohlbefinden/die körperliche Gesundheit, z. B. Unterstützung bei der Körperpflege, Mobilisation
- die Sorge um das seelische und soziale Wohlbefinden: Zuwendung, Unterhaltung, Trost, Organisation von Kontakten mit anderen Menschen
- die Sorge um die persönliche Sicherheit: insbesondere im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen ein zentrales Problem
- das Aushalten der Unsicherheit, wie lange und mit welcher Intensität und eventuell neu hinzukommenden Erschwernissen die Pflege notwendig sein wird
- das Aushalten der oft ganz auf einen einzigen Menschen konzentrierten Erwartungshaltung der hilfebedürftigen Person – und der eigenen zwiespältigen Gefühle dabei



Persönlich und direkt erbrachte Pflege bedeutet auch:

- eine körperlich anstrengende Tätigkeit verbunden mit mangelnder Erholung (wenig Schlaf ...)
- das Überwinden/Verleugnen von als natürlich empfundenen Grenzen zugunsten einer pflegebedingten (oft auch ungewollten) Intimität
- die (teilweise) Auflösung der eigenen Privatsphäre (insbesondere wenn keine klare räumliche Trennung möglich ist), den Verlust von Intimität mit anderen Personen

Um alles das leisten und aushalten zu können, brauchen Angehörige viel Geduld, Kraft und vor allem Zeit. Dadurch kommen wiederum andere Angehörige, Beruf und Freunde vielleicht zu kurz.

Das führt zu:

- Sorgen um die eigene Zukunft (beruflich, finanziell ...)
- Sorgen um andere wichtige Menschen und die Beziehung zu diesen
- Sorge (und schlechtes Gewissen), trotz aller Bemühungen nicht genug oder nicht das Richtige zu tun

Thema: Grenzen ziehen

Jeder Mensch hat ein Recht auf Integrität (Unversehrtheit, Ganzheit) und Schutz seiner ganz persönlichen Grenzen. Auch Sie in Ihrer Situation als pflegende/r Angehörige/r!

Dabei geht es keineswegs um die Durchsetzung rein egoistischer Interessen. Sofern andere Menschen auf Sie zählen, auf Ihre Unterstützung angewiesen sind, ist es diesen gegenüber nur fair und verantwortungsvoll, dass Sie (auch) auf sich selbst schauen.

Oft sind es auch die eigenen Vorstellungen von einer optimalen Fürsorge, die die anderen Lebensbereiche zu verdrängen drohen. Es gilt daher, geeignete Schutzmaßnahmen und Arrangements mit sich selbst und mit anderen zu treffen.

Erfahrungsgemäß ist das Allerschwierigste dabei, sich die eigenen Grenzen selbst erst einmal klar zu machen.

Die eigenen Grenzen erkennen:

Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist keine Schützengrabenangelegenheit – und sollte es auch nicht werden.

Damit es nicht dazu kommt, empfiehlt es sich, persönliche „geschützte“ Gebiete zu definieren – erst einmal für sich selbst und dann auch für die anderen Menschen. Das können Räume sein, bestimmte Tages- oder Wochenzeiten, Themen und Lebensbereiche, die den/die andere/n „nichts angehen“, die Sie selbst aber für sich in Anspruch nehmen.

Es geht um Kontrolle und „Hoheitsrechte“ betreffend die eigene Privat- und Intimsphäre, die eigenen Interessen und um entsprechenden Gestaltungsfreiraum. Dies gilt im Übrigen gleichermaßen für hilfe- und pflegebedürftige Menschen, hier geht es aber jetzt um Sie als pflegende/r Angehörige/r.¹

Die Definition von Grenzlinien, Grenzöffnungszeiten und bestimmten Übergängen hilft – auch wenn natürlich nicht gleich „scharf geschossen“ wird, wenn jemand diese überschreitet. Als Ausgleich für „Ausnahmesituationen“, die von Ihnen übermäßige Flexibilität und Einsatz fordern, sollte es aber auch für Sie die Möglichkeit geben, einen „Ausnahmestandard“ (Schranken runter) auszurufen.

¹ Zum Thema „Rechte älterer hilfe- und pflegebedürftiger Menschen“ dürfen wir auf die „Europäische Charta der Rechte und Pflichten älterer hilfe- und pflegebedürftiger Menschen“ verweisen. Siehe: www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/projekte

Übungsvorschlag (Gedankenspiel):

Um sich selbst die eigene Situation begreifbar zu machen, stellen Sie sich vor, Sie sind ein Land (ein Binnenland, keine Insel!). Vielleicht zeichnen und schreiben Sie auch auf ein großes Papier.

Recherchieren Sie zunächst einmal gedanklich,

- welches Ihre „Nachbarländer“ eigentlich sind (Personen, aber auch unterschiedliche Sphären, wie z. B. Beruf, Haushalt, Pflege)
- was über die Grenzen hinweg „im Normalfall“ so alles zu Ihnen hereinkommt (Arbeitsaufträge; Wünsche; Waren, die in Devisen bezahlt werden müssen; Geschenke; Sondermülltransporte; Gewürze und Heilkräuter; Lieder und Geschichten; Zuneigung und Kritik, ...)
- und was über Ihre Grenzen nach draußen geht (Energie; Geld; Nerven; Ihre eigene Sehnsucht nach Anerkennung/Gesellschaft/Nähe, ...)

Denken Sie auch darüber nach (und schreiben vielleicht auf), was eigentlich die hauptsächlichen Bodenschätze und Wirtschaftsgüter Ihres Landes sind – auch, wovon Sie mehr als genug haben und was eher knapp vorhanden ist.

Dann können Sie einen Schritt weiter gehen und folgende Fragen einmal für sich beantworten:

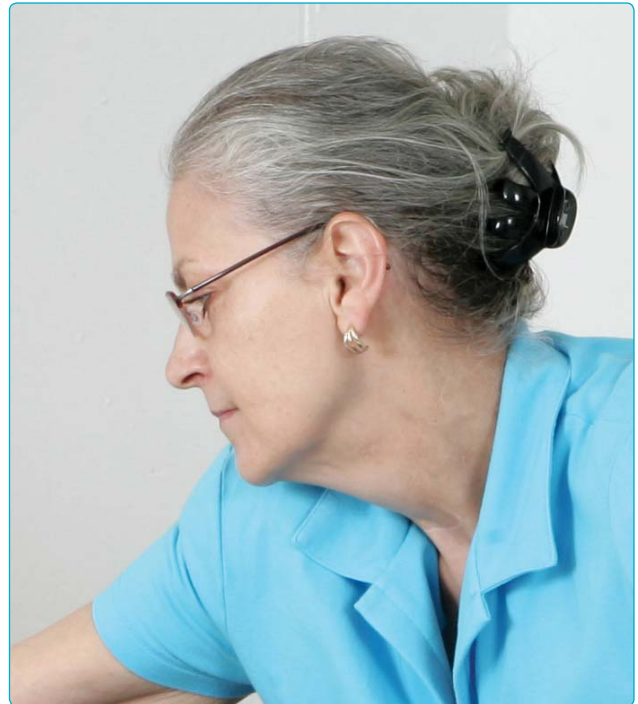
- Was oder wen
- wo
- wann
- für wie lange
- wie nahe
... will ich an mich herankommen lassen?

- Wo
- wann
- bei wem
- unter welchen Voraussetzungen
- bis zu welchem zeitlichen Ausmaß
... bin ich bereit, auf den anderen zuzugehen, mich einzulassen?

Sie können diese Fragen entweder ganz konzentriert in Bezug auf den von Ihnen zu betreuenden Menschen stellen und beantworten – Sie können aber auch versuchen, Ihr gesamtes Umfeld in diese Geografie einzubeziehen.

Übungsvorschlag „Nein-Sagen“:

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie „Ja“ gesagt haben, obwohl Sie lieber „Nein“ gesagt hätten.



Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Was war der Gewinn, den Ihnen das „Ja“ gebracht hat? Was haben Sie damit vermieden? Wie haben Sie sich hinterher gefühlt?

Perspektivenwechsel:

Wie hätte es sich angefühlt, in dieser Situation „Nein“ zu sagen? Was hätte sich objektiv geändert (praktische Vorteile)? Was hätte sich in der Beziehung geändert? Was hätte sich bei Ihnen innerlich, im Selbstgefühl, geändert?

Konkrete weitere Tipps:

- So weit möglich mit dem/der Pflegebedürftigen selbst über Ihre Sichtweise, Ihre Bedürfnisse und Empfindungen sprechen – und auch die Sichtweise des/der anderen erfragen
- Andere Familienmitglieder in die Verantwortung und Planung mit einbeziehen
- Gute Freunde/Freundinnen um deren Sichtweise Ihrer Person und Situation befragen
- Sich professionell beraten lassen (z. B. bei den Beratungszentren für Pflege und Betreuung). Coaching (auch für pflegende Angehörige) wird von privaten Instituten und freien Coaches angeboten: www.he-rold.at/gelbe-seiten
- Sich einen Überblick über die Unterstützungsangebote in Ihrem Bezirk verschaffen, z.B. bei den KoordinatorInnen für Betreuung und Pflege. Informationen dazu unter Tel.: 0732/77 20-152 21
- Externe Hilfen in Anspruch nehmen – insbesondere für Tätigkeiten, die Sie selbst nicht übernehmen möchten
- Angehörige brauchen auch eine Auszeit, vor allem dann, wenn sie sich ein ganzes Jahr um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern. Mit ANNA bietet die OÖGKK ihren Versicherten die Möglichkeit, auf Kur bzw. Erholung zu fahren. Für diese Zeit wird gemeinsam eine Betreuung für den pflegebedürftigen Angehörigen organisiert. Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der OÖGKK unter Tel.: 05 78 07-10 38 40

Wo kann ich mich zu Fragen rund um die Pflege informieren?

Information, Beratung und Organisation von Pflege und Betreuung in Oberösterreich:

- Die Sozialberatungsstellen des Landes OÖ geben eine individuelle und kostenlose Beratungs- und Orientierungshilfe. Informationen zu den einzelnen Beratungsstellen, welche nach Bezirken gereicht sind, erhalten Sie vom Amt der OÖ Landesregierung, Abteilung Soziales unter Tel.: 0732/77 20-152 21, E-Mail: so.post@ooe.gv.at.

Information zu bundesweit gültigen, insbesondere rechtlichen Angelegenheiten:

- Pflegetelefon des BMASK, Tel.: 0800/20 16 22 (gebührenfrei), oder Plattform für pflegende Angehörige des BMASK, www.pflegedaheim.at
- Amtshelfer mit allen Formularen, herausgegeben vom Bundeskanzleramt: www.help.gv.at
- Bundessozialamt – Auskünfte zum Bundespflegegeld: österreichweit zum Ortstarif, Tel.: 05 99 88

Wo finde ich weitere Informationen und kann mich für die Anliegen pflegender Angehöriger engagieren?

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger, RegionalkoordinatorIn für OÖ, Tel.: 0664/823 48 23, E-Mail: office@ig-pflege.at, Website:

 www.ig-pflege.at

IMPRESSUM: Herausgeber: Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend, Franz-Josefs-Kai 51, 1010 Wien, www.gewaltinfo.at. Redaktion: Mag. Claudia Gröschel-Gregoritsch, MPH/Österreichisches Rotes Kreuz, Wiedner Hauptstraße 32, 1040 Wien, Telefon 01/589 00 123. Produktion: Info-Media, 1010 Wien, Fotos: ÖRK/Anna Stöcher | 2012