

„Pflegerische Angehörige stehen oft sehr allein da“

In Dresden werden fast 19 000 Menschen zu Hause gepflegt – meist von Verwandten. Wie belastend diese Arbeit ist, weiß Marlen Mirschel. In ihren Kursen erklärt die ehemalige Krankenschwester nicht nur, wie sich Wundliegen verhindern lässt, sondern auch, wie man als Pfleger seine Grenzen zieht.

Vier von fünf Pflegebedürftigen in Deutschland werden zu Hause versorgt. In Sachsen sind das über 250 000 Menschen, in Dresden fast 19 000. Meist kümmern sich Angehörige um sie, vor allem die Frauen in der Familie. Wie belastend diese Arbeit sein kann, hat vor wenigen Wochen eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der AOK ergeben. Wie lässt sich die Situation der pflegenden Angehörigen und damit auch der Gepflegten verbessern? Diese Frage hat sich Marlen Mirschel gestellt. Nachdem die gebürtige Lausitzerin lange Zeit als Krankenschwester in Kliniken gearbeitet hatte, startete sie vor eineinhalb Jahren in Dresden mit Kursen für pflegende Angehörige.

Welchen persönlichen Bezug haben Sie zum Thema Pflege Angehöriger?
Marlen Mirschel: Ich komme aus einem Mehrgenerationenhaushalt, in dem meine Großeltern meine Urgroßeltern gepflegt haben. Das waren noch Zeiten, in denen die Option Pflegeheim ganz weit weg und es selbstverständlich war, dass die Angehörigen sich kümmern. Später wurden dann meine Großeltern von meinen Eltern gepflegt.

Welche Erinnerungen haben Sie an diese Zeit?

Ich fand es schön zu sehen, dass meine Urgroß- und Großeltern dadurch lange und selbstbestimmt zu Hause leben konnten. Gleichzeitig habe ich mitbekommen, wie entbehrungsreich die Pflege Angehöriger sein kann. Für meine Eltern und Großeltern bedeutete das, ständig vor Ort, Tag und Nacht verfügbar und immer in Alarmbereitschaft zu sein. Die Pflege hat die ganze Familie bewegt. Gleichzeitig hat man versucht, die Last zusammen zu tragen. Ich erinnere mich aber vor allem an die Erschöpfung meiner Mutter. Sie war gelernte Altenpflegerin und hat ihre Stunden reduziert, um meine Großeltern zu pflegen – so lange, bis es nicht mehr ging. Danach kamen ihre Eltern ins Pflegeheim.

Was hat Sie motiviert, Kurse für pflegende Angehörige anzubieten?

Ich möchte einen Teil dazu beitragen, dass die häusliche Pflege weniger entbehrungsreich wird und damit letztlich mehr Menschen die Möglichkeit bekommen, selbstbestimmt zu Hause leben zu können. Schon in meiner Zeit als Krankenschwester habe ich gemerkt, dass ich Menschen, denen die Pflege eines Angehörigen bevorstand, gern die wichtigsten Handgriffe gezeigt hätte. Aber meist fehlte dafür im hektischen Krankenhausalltag die Zeit. Die fehlt leider auch den



Marlen Mirschel möchte pflegenden Angehörigen helfen und bietet seit eineinhalb Jahren in Dresden Kurse für sie an.

FOTO: ANJA SCHNEIDER

ambulanten Pflegediensten, die zu den Menschen nach Hause kommen. Gerade emotionale Zuwendung kommt da oft zu kurz.

Wie läuft so ein Kurs bei Ihnen ab?

Ich treffe mich an vier Abenden für drei Stunden mit den Teilnehmern. Ich erkläre unter anderem, welche Leistungen ihnen über die Pflegekassen zur Verfügung stehen, wie der medizinische Dienst den Pflegegrad bestimmt. Daneben geht es ums Praktische: Wie wasche ich einen Pflegebedürftigen, wie lagere ich ihn oder kriege ihn vom Bett aufs Sofa? Dabei üben die Teilnehmer und ich an uns selbst. Wenn ich weiß, wie es sich anfühlt, getragen zu werden, gehe ich auch anders mit einem Pflegebedürftigen um. Daneben geht es um die Themen Kommunikation, Stressmanagement, aber auch Inkontinenz und Demenz. Zwischendurch frage ich die Teilnehmer, wie es ihnen mit der häuslichen Pflege geht, was ihnen Sorgen bereitet, welche Probleme sie haben und dann schauen wir gemeinsam nach Lösungen. Pflegenden Angehörige stehen oft sehr alleine da und ihnen fehlt es an Austausch.

Was sind das für Menschen, die zu Ihnen kommen?

Zwei Drittel der Teilnehmer sind Frauen, ein Drittel Männer. Es kommen jüngere Menschen, die wissen, dass ihre Eltern einmal pflegebe-

dürftig werden, und sich dementsprechend vorbereiten wollen. Dann gibt es die, die schon eine Weile pflegen und etwas dazu lernen wollen, aber auch die, die an ihre Grenzen gekommen sind und Unterstützung suchen. Manche von ihnen sind schon sehr gut informiert. Anderen sind erstaunt, wenn sie hören, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Eine repräsentative Umfrage hat ergeben, dass die zeitliche und finanzielle Belastung für pflegende Angehörige in den letzten fünf Jahren deutlich gestiegen ist. Was könnte Abhilfe schaffen, abgesehen von Kursen wie Ihren?

Oft landet die Pflege in der Verantwortung der Tochter – und alle anderen schicken dem Pflegebedürftigen Fotos aus dem Urlaub. Dabei kann es schwierig sein, in einem Angehörigenverhältnis zu pflegen, da dieses oft durch unausgestandene Konflikte belastet ist. Wer in der Rolle als Kind, Nichte oder Enkel pflegt, dem fällt es möglicherweise schwer, sich klar zu positionieren und abzugrenzen. In meinen Kursen geht es deshalb auch um die Frage, wie man seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Verhältnis zur zu pflegenden Person kommuniziert.

Und was können die tun, die nur die Urlaubsfotos schicken?

Bevor es losgeht, sollte immer die Frage gestellt werden: Will und

kann die Person, die sich für die Pflege verantwortlich zeigt, diese überhaupt leisten? Die gleiche Frage sollte man anschließend im gesamten Freundes- und Familienkreis stellen. Im Idealfall entsteht so ein Team aus Angehörigen und Freunden, auf deren Schultern sich die Last der Pflege verteilt. Zusätzlich können Seniorenbegleiter oder Nachbarschaftshelfer unterstützen. Das sind Menschen, die Einkäufe erledigen, bei Behördengängen helfen oder mit einem spazieren gehen und dafür beispielsweise einen Entlastungsbetrag erhalten.

In den kommenden Jahren werden immer mehr Pflegebedürftige auf immer weniger Pflegekräfte treffen. Was bedeutet das für die häusliche Pflege?

Die häusliche Pflege ist heute schon unser größter Pflegedienst und wird in Zukunft immer wichtiger werden. In dem Kontext muss es auch darum gehen, die Senioren möglichst lange fit zu halten. Dafür braucht es einen Perspektivwechsel: Weg vom reinen Kümmern, hin zum gesunden Fördern. Viele denken, ab einem bestimmten Alter werden Menschen nur kränker und kränker, aber das stimmt nicht. Durch gezielte Aktivierung und Zuwendung kann sich ihr Zustand verbessern. Dafür wird es auch nötig sein, gegen Vereinsamung vorzugehen. Viele Senioren sitzen zu Hause und trauen sich nicht raus, weil sie Ängste

haben oder unsicher sind. Da würde es schon helfen, wenn einmal die Woche jemand kommt, der ihnen die Haare wäscht, für sie den Einkauf erledigt und fragt, wie es ihnen geht.

Wie Sie schon sagen: Pflegenden Angehörige sind unser größter Pflegedienst. Bekommen sie die Wertschätzung, die sie verdienen?

Nein. Das merke ich auch in meinen Kursen. Wenn ich den Teilnehmern vor Augen führe, was sie alles leisten, wie wenig Zeit sie für sich haben, dann brechen sie manchmal in Tränen aus. Dabei müssen sich nicht nur die Pflegenden bewusst machen, was sie alles stemmen, sondern die Gesellschaft im Ganzen. Dass das noch nicht ausreichend der Fall ist, liegt meiner Meinung nach auch daran, dass wir uns noch zu wenig Gedanken über Pflege machen. Die Leute schieben das Thema lieber zur Seite, anstatt sich damit zu beschäftigen. Dabei ist es wichtig, solche Dinge mit den Angehörigen zu besprechen, solange sie noch fit genug sind, um die entsprechenden Entscheidungen zu treffen.

Die Fragen stellte Laura Catoni

Info nächster Kursstart am 27. August in Loschwitz; Anmeldung unter www.pflege-coach.com; die Teilnahme ist kostenfrei und wird von der Pflegeversicherung bezahlt