



Praktisches für die Pflege daheim: Marlen Mirschel zeigt Inkontinenzmaterial, links eine Bettpfanne und eine Urinflasche für Frauen, rechts Lagerungskissen und einen Lagerungskeil in Weiß.

Foto: Thomas Kretschel

„Ich zeige Angehörigen, wie sie richtig und leichter pflegen“

Marlen Mirschel aus Dresden bietet Kurse für pflegende Angehörige an. Sie lernen dort nicht nur wichtige Handgriffe, sondern auch, wann es Zeit ist, sich Unterstützung zu holen.

Eines fand Marlen Mirschel während ihrer Zeit als Krankenschwester immer besonders schade: Dass sie und ihre Kollegen im Klinikalltag einfach zu wenig Zeit hatten, Angehörigen zu zeigen, wie sie den hilfebedürftigen Vater oder die Mutter aus dem Bett bekommen oder im Rollstuhl ein Stück nach oben heben. Die kleinen Dinge eben, die aber sehr wichtig werden, wenn jemand als Pflegefall entlassen wird. Über 20 Jahre war Marlen Mirschel in der Onkologie tätig, einige Zeit als Stationsleiterin. Die Dresdnerin absolvierte später eine Ausbildung zur Heilpraktikerin und zum Coach. Heute bietet sie zusätzlich Pflegekurse an, die von Krankenkassen bezahlt werden. „Ich möchte mein Wissen teilen und die Menschen unterstützen“, sagt sie.

Frau Mirschel, kommt ein Elternteil oder Partner pflegebedürftig aus dem Krankenhaus, überfordert das viele. Was ist denn ein häufiges Problem?

Nach meiner Erfahrung werden Patienten, wenn sie sich nicht mehr allein versorgen können, zu Hause manchmal überpflegt. Dabei ist es wichtig, dass pflegebedürftige Menschen so gut wie möglich ihre Selbstständigkeit erhalten oder wiedererlangen. Im Krankenhaus übernimmt die Schwester aus Zeitnot mal schnell die Grundpflege. Zu Hause sollte der Patient gezeigt bekommen, wie er sich selber versorgen kann.

Warum ist das so wichtig?

Bleiben die Menschen zu lange im Bett oder auf der Couch liegen, werden sie schwerfälliger, steifer, wackliger, am Ende

hinfalliger und pflegebedürftiger. Das Aufstehen fällt immer schwerer, auch das Bücken. Die alltäglichen Bewegungen gehen verloren. Pflegende sollten daher im Blick haben, dass sich die Patienten so viel wie möglich selbst bewegen. Auch Gymnastik in Eigenregie oder mit Physio- beziehungsweise Ergotherapie können hier sinnvoll sein. Das Ziel sollte ein lebendiges und selbstständiges, auch selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden sein. Andernfalls entstehen oft weitere Probleme.

Was meinen Sie damit?

Mitunter gestaltet sich die Beziehung zwischen den Angehörigen schwierig. Da fühlt sich die Tochter verpflichtet, ihren Eltern zu helfen, weil sie in jungen Jahren von ihnen unterstützt wurde. Eigentlich hat sie aber nicht die Zeit oder steckt in Strukturen, die ihr gar nicht die Möglichkeit geben, sich zu kümmern. Die Tochter übernimmt dann pflegerische Aufgaben, die nicht notwendig wären, aus einer falschen Verantwortung oder einer Schuld heraus. Und genau das ist es, was Familien oft stark belastet. Pflegende Angehörige bewegen sich in einem Korridor, der ihnen wenig Freiräume lässt für eigene Entscheidungen. Dabei ist es wichtig, sich zu fragen: Warum pflege ich meinen Angehörigen? Möchte ich das? Und warum habe ich das Gefühl, ich muss das alles allein machen?

Viele fühlen sich einfach verantwortlich. Wann ist denn der richtige Zeitpunkt, fremde Hilfe dazuzuholen?

Das Wichtigste ist, zu lernen, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Es ist legitim zu sagen, ich schaffe das nicht, es ist mir zu viel oder ich habe Scheu, meine Eltern zu waschen. Das sollte jeder für sich selbst entscheiden können und sich dann auch gegenüber den Eltern positionieren: Ich habe euch gern und möchte, dass ihr gut versorgt seid, aber dies oder jenes kann ich nicht leisten. Wenn ihr weiterhin zu Hause leben wollt, empfehle ich, dass ihr einen

Pflegedienst kommen lasst. Und das ist der einzige Gradmesser: Wenn niemand zu Hause die Pflege leisten kann, muss das ein externer Dienstleister übernehmen. Manchmal reicht es ja schon, wenn ein Pflegedienst einmal pro Woche kommt. Auch Speiselieferanten können auf Probe bestellt werden, um zu überzeugen.

Viele Pflegebedürftige wollen aber niemand Fremdes in der Wohnung.

Hier spielt das Machtgefälle eine Rolle. Ob jemand zu Hause gepflegt wird, entscheiden am Ende zwei Parteien – die Pflegebedürftigen und die Helfenden. Daher finde ich es nicht korrekt, wenn zum Beispiel Eltern allein bestimmen, dass sie keine Unterstützung von außen wünschen. Wenn ich mich als Kind nur aus Pflicht- oder Schuldgefühl kümmere, wird es mir nicht gut gehen. Ich bin unfrei und gezwungen, Dinge zu tun, die ich nicht will. Das ist auch für den Gepflegten nicht schön. Die Angehörigen, die in meine Pflegekurse kommen, sind oft Einzelkämpfer. Das kann nicht lange funktionieren. Ich plädiere immer für ein großes Netzwerk und hinterfrage die Motivation der Teilnehmer.

Was für Kurse bieten Sie genau an?

Schulungskurse zur praktischen Pflege. Jeder hat die Möglichkeit, sie zu besuchen. Finanziert werden sie von der Pflegeversicherung. Ich selbst arbeite hier mit den Krankenkassen zusammen.

Was sind das für Menschen, die bei Ihnen das Pflegen lernen wollen?

Es sind vor allem drei Gruppen. Relativ junge Menschen, die spüren, dass ihre Eltern älter oder kranker werden und sie sich vorbereiten möchten. Senioren, die mit der telefonischen Beratung nicht zurechtkommen, aber Unterstützung bei Anträgen benötigen. Viele sind auf sich alleine gestellt, haben bereits ihre Eltern gepflegt und kümmern sich nun um den Partner. Der Großteil ist aber in der mittleren Lebens-

hälfte und braucht fachliche Hilfe bei der Betreuung von pflegebedürftigen Eltern.

Was lernen sie bei Ihnen?

Wichtig ist, zuerst herauszufinden, was die Teilnehmer brauchen. Ich möchte ihnen neue Wege vermitteln und Impulse geben, wie der Pflegealltag optimiert werden kann. Der Kurs hat auch einen praktischen Teil. Wir üben, einen Menschen im Bett zu waschen, zu lagern, in einen Stuhl zu setzen oder zurück ins Bett zu bringen. Damit alle ein Gefühl bekommen, wie sich das anfühlt, üben wir nicht mit einer Pflegepuppe, sondern miteinander. Wichtig ist auch die Prophylaxe von Dekubitus, Lungenentzündung, Gelenksteifigkeit. Wir sprechen über Demenz, Inkontinenz, Kommunikation, Stressmanagement und vieles mehr. Ich schaue gezielt, wo jeder steht und welche Angebote noch helfen könnten, etwa externe Helfer wie Seniorenbegleiter oder Nachbarschaftshelfer. Manchmal unterstützt auch ein Kurs der Krankenkassen gegen Rückenbeschwerden oder zur Entspannung. Oft sind die Teilnehmer überrascht, was sie alles lernen können.

■ Das Gespräch führte Kornelia Noack.

Hier finden Sie Hilfe

- Eine Beratung zur Pflege gibt es auf verschiedenen Wegen:
- Jede Pflegekasse bietet eine telefonische Pflegeberatung zu Leistungen an.
- Wer einen Pflegegrad hat, hat Anspruch auf eine regelmäßige pflegefachliche Beratung zu Hause. Das übernehmen zertifizierte Partner von Kassen und Pflegediensten oder auch private Pflegeberater. Sie prüfen, ob die Betreuung zu Hause gesichert ist.
- In Pflegekursen wie von Marlen Mirschel gibt es praktische Hilfe. Infos und Termine über www.pflege-coach.com