



Entlastung für die Seele
Ein Ratgeber für
pflegende Angehörige

10. aktualisierte
Auflage

Ratgeber

Inhalt

Einführung	5
Typische psychische Herausforderungen für pflegende Angehörige	7
Änderung der Rollenverhältnisse	8
Schuldgefühle und schlechtes Gewissen	10
Verlust und Trauer	12
Ängste	14
Wut und Aggression	15
Alleinsein	18
Depression	20
Körperliche Beschwerden	22
Umgang mit Medikamenten und Alkohol	23
Wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann	24
Warum geht es nicht ohne Entspannung?	25
Was passiert, wenn ich mich entspanne?	25
Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?	26
Was können Warnsignale für eine zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein?	27
Entlastung finden – und sich selbst pflegen	29
Herausfinden, was der eigenen Seele guttut	30
Oft hilfreich: Entspannungstechniken	32
Sich selbst Mitgefühl schenken	34
Kontakte zu anderen Menschen gezielt nutzen	35
Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren	36
Sich die Probleme von der Seele schreiben	39
Was Sie in einer akuten Krise tun können	40
Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen	41
Wie Sie einen Therapieplatz finden	43

Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen	45
Schulungen für pflegende Angehörige	47
Professionelle Pflegedienste	48
Tages- und Nachtpflege	49
Verhinderungspflege	49
Kurzzeitpflege	49
Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer	50
Urlaub mit Pflegebedürftigen	50
Das Pflegezeitgesetz	51
Das Familienpflegezeitgesetz	51
Zum Abschluss	52
Anhang	53
Informationen zu Pflegeleistungen und zur Pflege zu Hause	53
Pflegestützpunkte und Pflegeberatung in den Bundesländern	55
Pflegeberatung der privaten Krankenversicherungen	64
Unterstützung in der Pflege todkranker und sterbender Menschen	64
Ambulante hospizliche Begleitung	65
Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer	66
Engagement der Kirchen	68
Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger	68
Literaturhinweise	69
Die BAGSO – Stimme der Älteren	72
Die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPTV)	73
Impressum	74

Einführung

Wenn ein nahestehender Mensch erkrankt oder pflegebedürftig wird, ist es für viele eine Selbstverständlichkeit und ein Bedürfnis zu helfen. Seien es die eigenen Kinder, der Partner oder die Partnerin, Geschwister, ein Elternteil oder ein guter Freund, eine gute Freundin – es sind Beziehungen, die durch eine gemeinsame Lebensgeschichte und ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander geprägt sind.

Gleichzeitig trägt jeder Mensch Verantwortung für das eigene Leben, in dem Verpflichtungen wie Beruf oder Kindererziehung Kraft und Aufmerksamkeit fordern. Nicht nur für die kranke oder auf Pflege angewiesene Person verändert sich das Leben, es stellt auch das Leben der ganzen Familie auf den Kopf. Manches muss überdacht und neu organisiert werden, Kompromisse müssen eingegangen werden.

Während die Pflege für eine professionelle Pflegekraft ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten ist und sie gelernt hat, eine schützende emotionale Distanz zu wahren, können sich für pflegende Angehörige aus der emotionalen Verbundenheit wie auch aus dem Nebeneinander von Verpflichtungen vielfältige Herausforderungen ergeben. Nicht selten sind es auch ältere und selbst gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, die pflegen.

Bei der Entscheidung, die Pflege von Angehörigen zu übernehmen, werden die psychischen Anforderungen häufig unterschätzt. Nicht selten treten innere Konflikte zutage, denen Pflegenden ratlos gegenüberstehen. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet die Betroffenen Kraft und Energie. So erfüllend es sein kann, füreinander da zu sein, so schnell können sich die Pflegenden dabei selbst in einer Situation der Überforderung oder Erschöpfung wiederfinden. Der Übergang vollzieht sich meist unbemerkt.

Auch wenn viele sich eine häusliche Pflege bis zum Lebensende wünschen: Es darf auch nicht übersehen werden, dass es Grenzen der Pflege durch Angehörige gibt, sei es wegen der Schwere der Erkrankung, wegen der häuslichen Umstände oder auch der Voraussetzungen, die die Pflegepersonen jeweils mitbringen. In Beratungsstellen, in Einrichtungen der ambulanten und stationären Pflege und in Hospizen arbeiten Menschen, die für solche Situationen gut ausgebildet sind und deren Unterstützung möglichst frühzeitig gesucht und in Anspruch genommen werden sollte, damit Überlastungssituationen verhindert und die beste Lösung für die Pflegebedürftigen und alle anderen Beteiligten gefunden werden können.

Dieser Ratgeber benennt typische psychische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können. Darüber hinaus vermittelt er Kenntnisse und zeigt Wege auf, wie Sie sich und Ihre Seele entlasten und regenerieren können. Wir möchten Sie außerdem dazu ermutigen, offensiv mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen und Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.



Regina Görner

Dr. Regina Görner
Vorsitzende der BAGSO



Gebhard Hentschel

Dipl.-Psych. Gebhard Hentschel
Bundesvorsitzender der DPTV



Typische psychische Herausforderungen für pflegende Angehörige

In unserem Alltag sind wir herausgefordert, für jedes sich stellende Problem und aufkommende Gefühl in irgendeiner Weise einen passenden Umgang zu finden. Dafür benötigen wir Energie. Das gilt nicht nur für das Erledigen der vielen Dinge, die täglich zu tun sind, sondern ganz besonders auch für die unterschwelligeren inneren Konflikte und Sorgen, bei denen wir oft gar nicht wissen, warum sie entstehen und wie wir sie am besten lösen können. Stattdessen versuchen wir sie erst einmal zu ignorieren. Doch auch dieses „Wegdrücken“ ist ein Aufwand, der uns Kraft kostet.

Die folgenden Beispiele zeigen, aus welchen Situationen heraus bei pflegenden Angehörigen regelmäßig innere Konflikte und Sorgen entstehen und durch welche Symptome Körper und Seele uns zeigen, dass sie bereits an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind.

Änderung der Rollenverhältnisse

In den meisten Pflegebeziehungen zwischen sich nahestehenden Menschen ändern sich lang eingespielte Rollenverhältnisse, Verantwortlichkeiten und Erwartungen. Der häufigste Fall ist, dass ein bereits älterer Mensch einen Partner oder eine Partnerin pflegt, gefolgt von Kindern, die sich um ihre pflegebedürftig gewordenen Eltern oder Schwiegereltern kümmern. Vielen Eltern ist das unangenehm, da sie ihren Kindern nicht zur Last fallen wollen. Vielleicht verletzt es auch ihr Schamgefühl, vom eigenen Kind gewaschen oder gar „gewindelt“ zu werden. Der Erwachsene wird so zum Kind. Dieser Rollentausch ist für viele nicht leicht zu akzeptieren, weil diese Umkehr des Eltern–Kind–Verhältnisses als unnatürlich empfunden wird.

Schwierig ist es auch, wenn die Pflegebedürftigen selber nicht wahrhaben wollen, dass Sie aufgrund ihres Gesundheitszustandes zunehmend auf Hilfe angewiesen und damit auch abhängig sind. Je nach Art der Erkrankung sind sie dazu vielleicht auch gar nicht mehr in der Lage. Hinzu kommen z. B. bei Demenzerkrankungen psychische Veränderungen, die vertraute Wesensmerkmale des Menschen und die Kommunikationsmöglichkeiten mit ihm stark verändern. In solchen Fällen haben Pflegende mitunter ständig dagegen zu kämpfen, dass der Pflegebedürftige oder die Pflegebedürftige sich gar nicht pflegen lassen möchte – eine Situation, die besonders viel Einfühlungsvermögen und Geduld abverlangt.

Den pflegenden Angehörigen fällt dabei die verantwortungsvolle Aufgabe zu, Entscheidungen für die Pflegebedürftigen treffen zu müssen, ohne dabei ihre Autonomie und Würde zu verletzen. In dieser Situation den richtigen Mittelweg zu finden, ist nicht leicht. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass der pflegebedürftige Elternteil vollständig in die „Kleinkindrolle“ schlüpft, sich sogar hilfloser verhält, als er es eigentlich ist, und ständig nach der Tochter oder dem Sohn ruft, um Gesellschaft zu haben oder Unterstützung zu erfahren. Als Dauerzustand kann hier eine fehlende Balance zu tiefen Konflikten zwischen allen Beteiligten führen. Darüber hinaus sollte nur so viel Hilfe angeboten werden, wie nötig, damit die vorhandenen Fähigkeiten der Hilfebedürftigen möglichst lange erhalten bleiben.

Schließlich haben Familienmitglieder natürlich eine gemeinsame Vorgeschichte. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern verändert sich im Laufe des Lebens. Heranwachsende Kinder vollziehen einen Ablösungsprozess von den Eltern, der nicht immer reibungslos verläuft. So existieren in der Familie vielleicht noch unbearbeitete Konflikte, die den Beteiligten gar nicht mehr bewusst sein müssen, weil sie normalerweise als Erwachsene einen räumlichen Abstand voneinander haben. Doch die Enge der Pflegebeziehung kann gerade in Stresssituationen dazu führen, dass alte familiäre Gewohnheiten und Verhaltensmuster wiederkehren und unerwartet zum Problem werden. Ähnliches gilt für Menschen, die nun jene pflegen, die bis zu diesem Zeitpunkt vielleicht die stärkeren Partner in der Beziehung waren.

Beide Seiten, Pflegebedürftige und Pflegende, müssen Schritt für Schritt lernen, mit der neuen Beziehung umzugehen und die Veränderungen anzunehmen, wie sie sind. Aufgrund des Krankheitsprozesses oder der schwierigen Umstände ist dies manchmal jedoch nicht einfach. In all diesen Situationen ist es völlig natürlich, dass

es auch zu aggressiven und ablehnenden Gedanken und Gefühlen kommt. Häufig fühlen sich pflegende Angehörige deswegen schlecht. Sie schämen sich und haben Schuldgefühle, weil sie so empfinden. Das belastet die Seele. Diese Empfindungen sind jedoch keineswegs falsch oder unangemessen, sondern lediglich ein Signal der Psyche: Das ist mir zu viel! Ich brauche Abstand und ich brauche Unterstützung. Achten Sie auf sich und nehmen Sie diese Signale als Motivation dafür, an Ihrer Situation etwas zu ändern – häufig geht dies nur mit Hilfe von außen.

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Jeder Mensch hatte schon einmal Schuldgefühle oder „Gewissensbisse“, weil er das Empfinden hatte, etwas Falsches gemacht oder jemandem Unrecht getan zu haben. Und damit ist auch schon beschrieben, was Schuldgefühle eigentlich sind: Wir denken über unser Handeln, unsere Gedanken oder Gefühle nach und bewerten diese als falsch. Die Schuldgefühle entstehen, wenn wir uns selbst wegen dieses falschen Verhaltens verurteilen. Auf diese innere Erkenntnis reagieren wir dann z. B. mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Bedauern oder Scham oder auch mit verändertem körperlichem Befinden wie Anspannung, Unruhe, Magendruck, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen, die zusätzlich unser Wohlbefinden schmälern.

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen haben aus den unterschiedlichsten Gründen Schuldgefühle, z. B. weil sie ihren Eltern früher einmal versprochen haben, sie später zu versorgen und sie auf keinen Fall in ein Heim zu geben. In der konkreten Situation entscheiden sie sich jedoch dafür, genau dies zu tun, weil sie die Pflege in ihrer jetzigen Lebenslage einfach nicht leisten können. Nun zermürben sie sich in immer wiederkehrenden Gedankenschleifen mit

Vorwürfen wie: „Ich hätte das nicht tun dürfen, schließlich habe ich es ihnen versprochen, ich sollte mich mehr um sie kümmern, und weil ich das nicht schaffe, bin ich ein schlechter Mensch!“

Andere dagegen haben sich vielleicht aus für sie gutem Grund für die Pflege ihrer Angehörigen zu Hause entschieden und es gelingt ihnen neben ihren vielen anderen Verpflichtungen mal besser und mal schlechter. Doch ständig haben sie Zeitdruck und ständig beschäftigt sie die Frage, ob die von ihnen geleistete Pflege wirklich ausreicht. Gleichzeitig haben sie vielleicht das Gefühl, ihre Kinder, ihren Lebensgefährten oder ihren Beruf zu vernachlässigen. Sie können nicht allem genügen, fühlen sich deswegen schlecht und machen sich Vorwürfe. Sogar der Wunsch, manchmal etwas Zeit und Ruhe für sich zu haben, löst ein schlechtes Gewissen aus.

Die inneren Bewertungen, mit denen wir unser Verhalten als schlecht und falsch einstufen und uns selbst abwerten, laufen automatisch ab. Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Werte und Normen in uns angelegt, an denen wir unser Verhalten unwillkürlich messen. Sie werden geprägt durch die Gesellschaft und die Familie, in der wir aufgewachsen sind, durch den Freundeskreis und durch die Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Viele dieser inneren Wertmaßstäbe und Haltungen sind uns nicht bewusst. Sie können sich sogar widersprechen, wie die Beispiele oben zeigen. So können wir gleichzeitig dem einen Maßstab folgen, während wir uns wegen der Nichtbefolgung des anderen Maßstabs schuldig fühlen. Insofern sind diese inneren Bewertungen nicht immer hilfreich und der Situation angemessen, sondern führen uns in quälende innere Konflikte, gegen die wir nur schwer angehen können und sie kosten uns Energie.

Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Schuldgefühle zu hinterfragen, denn sie haben eine blockierende Wirkung, machen das Leben unnötig schwer und verstellen den Betroffenen die Chance, den dahinter stehenden Konflikt zu lösen. Mit psychotherapeutischer Hilfe kann man einen besseren Umgang mit Schuldgefühlen erlernen und die Belastungen dadurch mindern.

Verlust und Trauer

Das Gefühl der Trauer hilft uns, Ereignisse oder Dinge zu akzeptieren, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen und die wir auch nicht ändern können. Der günstigste Fall für die Seele ist, zu bedauern, was passiert, dies als unveränderlich anzunehmen und für sich zu klären, wie es weitergehen kann. Doch in vielen Situationen und für viele Menschen ist das Trauern kein einfacher Prozess.

Unter Trauerarbeit wird in der Psychologie der aktive Prozess verstanden, einen Verlust seelisch zu bewältigen. Der Trauerprozess durchläuft dabei in der Regel verschiedene Phasen: Anfangs ist man geschockt, wehrt sich gegen den Verlust und will ihn nicht wahrhaben. Es ist der Moment, in dem man sagt: „Es ist alles nur ein böser Traum – ich will erwachen und alles soll vorbei sein!“ Diese Phase dauert nur kurze Zeit an, dann brechen irgendwann meist völlig chaotische Gefühle durch: Trauer, Wut, Ärger, Freude, Angst wechseln sich ab. Verbunden damit sind Ruhelosigkeit und vielfach Schlafstörungen. Unter dem Einfluss der verschiedenen Gefühle werden in dieser Phase die unterschiedlichen Aspekte des Verlustes durchforstet: So führt die Wut einen dazu, unermüdlich nach einem Schuldigen zu suchen. Auch starke Selbstvorwürfe sind in dieser Zeit keine Seltenheit. Ebenso können depressive Stimmungen auftreten, die das Leben sinnlos erscheinen lassen. Erst in der dritten Phase wird der Verlust als real

akzeptiert, sodass in der vierten Phase neue Wege gefunden werden können, mit der veränderten Lebenssituation klarzukommen und in die Zukunft zu blicken.

Pflegende Angehörige, die in einer engen Beziehung zum oder zur Pflegebedürftigen stehen, haben in doppelter Hinsicht Gefühle von Trauer und Verlust zu bewältigen, nämlich die des oder der Pflegebedürftigen und die eigenen. Für die Pflegebedürftigen ist es mitunter ein langer Weg, den fortwährenden Verlust von Fähigkeiten, Gesundheit und das eigene Schicksal überhaupt akzeptieren zu lernen. In der Krankheitsentwicklung ziehen sich die Verluste meist über einen längeren Zeitraum hin und durchlaufen mehrere „Berg- und Talfahrten“. Die Pflegepersonen erleben diesen Prozess hautnah mit und müssen gleichzeitig die eigenen Gefühle bewältigen. Auch das eigene Leben hat sich durch die Pflege verändert, sie müssen Abschied nehmen, vielleicht von gemeinsamen Zukunftsplänen, die nun nicht mehr verwirklicht werden können. Dieses Loslassen kann durch unbewusste Widerstände blockiert werden und erfordert viel Energie.

Genauso fällt es vielen Pflegebedürftigen sowie ihren Angehörigen schwer, sich mit dem Verlust oder dem eigenen Tod direkt auseinanderzusetzen. Themen wie die Sterbebegleitung oder die Regelung des Nachlasses werden vermieden. Die Trauerarbeit kann dann stagnieren und einzelne Gefühle können sich „hochschaukeln“. Ein solcher Zustand kann sehr belastend sein.

Auch hier helfen Gespräche mit anderen Menschen, die gleichermaßen betroffen sind, oder mit einem Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin, um die Situation für sich selbst zu klären und Wege aus der Trauer zu finden. Teilweise werden dafür auch spezielle Gruppen- oder Trauerseminare angeboten.

Ängste

In unserer Gesellschaft spielen Ängste eine große Rolle: Existenzängste, Versagensängste, Prüfungsängste, Verlustängste und viele mehr. Angst ist das Signal für Unsicherheit und für Gefahr. Sie stellt sich in Situationen ein, die wir als „furchtbar“ interpretieren, weil wir uns hilflos fühlen und nicht wissen, wie wir ihnen begegnen können. Das heißt, wir können sie weder akzeptieren noch sehen wir eine Möglichkeit, sie zu verändern. Die Situation scheint ausweglos. Wenn wir Angst verspüren, merken wir, wie sich unser ganzer Körper anspannt, unser Atem stockt und der Puls schneller geht. Unser Organismus befindet sich in Alarmbereitschaft.

Aus der Sorge um einen kranken Angehörigen können sich bei einem Menschen Ängste aus ganz unterschiedlichen Zusammenhängen heraus entwickeln. Denn zunächst einmal ist an der Situation so gut wie alles unbekannt. Sie wissen nicht: Wie geht es weiter? Wie wird sich die Krankheit entwickeln, wie wird sie den Kranken oder die Kranke verändern und wie werde ich damit klarkommen? Werde ich auch noch pflegen können, wenn die Krankheit weiter fortschreitet? Wie wird sich die Pflege auf meine Familie auswirken? Kann ich allen gerecht werden? Was mache ich, wenn sich die Situation plötzlich verschlechtert? Was ist, wenn mein Ehepartner oder meine Ehepartnerin, mein Kind, mein Vater oder meine Mutter plötzlich verstirbt? Wie wird mein Chef reagieren, wenn er merkt, dass ich sehr belastet bin und nicht mehr so viel Zeit und Energie in meine Arbeit investieren kann? Wie sieht meine Zukunft überhaupt aus? Werde ich das auch finanziell alles schaffen?

Insbesondere Zukunftsängste und finanzielle Sorgen können Pflegende umtreiben, ohne dass sie sich abstellen lassen. Schließlich lässt der Pflegealltag auch kaum die Zeit, sich in Ruhe mit den vielen

angstmachenden Fragen auseinanderzusetzen. Stattdessen werden die Ängste unterdrückt, doch dadurch verschwinden sie nicht, sondern wirken unterschwellig weiter. Für Körper und Psyche bedeutet dies Stress pur, denn der Organismus wird durch die schwelende Angst in permanenter Anspannung gehalten und die Bewältigung des Pflegealltags wird dadurch als sehr anstrengend empfunden. So können Ängste die Lebensqualität dramatisch vermindern und sich zu körperlichen und seelischen Störungen ausweiten.

Vielen Ängsten wird dadurch entgegengewirkt, dass sie konkret als solche benannt und für bestimmte Fragen die passenden Antworten gefunden werden. So gesehen kann die Angst auch positiv als eine Kraft bewertet werden, die uns drängt, Antworten zu suchen und Veränderungen zu erreichen. Häufig lässt sich bereits ein großer Teil der Probleme in einem Gespräch mit der Pflegeberatung klären. Eine weitere gute Möglichkeit, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, bieten Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Hier trifft man auf Menschen, die in der gleichen ungewissen Situation sind und gelernt haben, mit ihr umzugehen. Auch ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin kann helfen, Ängste zu klären und aufzulösen.

Wut und Aggression

Wut und Aggression erscheinen im Zusammenhang mit der Pflege eines kranken Menschen als unpassende negative Gefühle. Dabei ist Aggression zunächst einfach nur eine uns von der Natur gegebene Energie, die jeder Mensch benötigt, um seine eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen. Wut ist eine Kraft, die uns wie ein Blitz durchfahren kann, wenn wir dies zulassen. Jeder Mensch, der sich in eine Ecke gedrängt fühlt, der vermeintlich in eine Sackgasse

läuft, der das Gefühl hat, „für mich ist hier etwas ganz und gar nicht richtig“, entwickelt Wut als Kraft, um dagegen anzugehen. Diese Gefühlsreaktion ist also eigentlich sehr sinnvoll. Im Idealfall nutzen wir diese Kraft kontrolliert, um Lösungen zu finden, die uns aus dieser Situation heraushelfen.

So kann es auch im Pflegealltag leicht zu Wut und Aggressionen kommen, wenn z. B. die Pflegeperson immer wieder auf die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und Erwartungen ans Leben verzichten muss, ihr dabei alles über den Kopf wächst oder sie das Gefühl beschleicht, dass die betreute Person bestimmte Dinge mit Absicht tut, um einen zu ärgern – und das, obwohl man sich so aufopferungsvoll kümmert und sorgt! Wo bleibt da eigentlich die Anerkennung, wo die Dankbarkeit?

Ein solcher Eindruck wirkt frustrierend und im Moment der Überlastung und Erschöpfung bricht die Wut durch und es kommt, obwohl man es auf keinen Fall wollte und eigentlich doch alles so gut gemeint hatte, tatsächlich zu aggressivem Verhalten, vielleicht verbal (Beschimpfungen, Spott, Anschreien) oder durch kleinere Schikanen oder sogar in Form von körperlicher Gewalt (Schlagen, Kneifen, Vernachlässigung). Hinterher plagt ein schlechtes Gewissen gepaart mit Gefühlen von Schuld oder Scham.

Gleichermaßen kann es sein, dass die pflegebedürftige Person mit aggressivem Verhalten reagiert. Dies geschieht in Situationen, in denen aus ihrer Sicht ihre Bedürfnisse nicht richtig erkannt oder erfüllt werden, vielleicht weil die Pflegeperson ihre Äußerungen nicht so versteht, wie sie gemeint sind. Auch die spezielle Erkrankung eines pflegebedürftigen Menschen, z. B. eine Demenz, kann die Kommunikation mit der Pflegeperson stark beeinträchtigen und manchmal sogar unmöglich machen. Die Beziehung kann dann schnell sehr

anstrengend werden, weil sich die Aggressionen auf beiden Seiten „hochschaukeln“.

Ob ein Verhalten noch als „normal“ oder schon als „aggressiv“ eingestuft wird, hängt dabei von der Wahrnehmung und der Einschätzung des jeweils anderen ab, ob es ihm schadet oder ihn angreift. Aggressives Verhalten ist immer ein Alarmsignal für Überlastung und Hilflosigkeit zu einem Zeitpunkt, an dem die Erschöpfung schon eingetreten ist.

Deshalb dürfen wir Gefühle von Wut und Aggression zunächst einmal „wohlwollend“ als Signal der Seele dafür deuten, dass etwas nicht so läuft, wie es der oder die jeweils Betroffene für richtig hält. Für die Gefühle an sich muss man sich keineswegs schämen oder schuldig fühlen. Die Konsequenz sollte es sein, schnellstmöglich eine Lösung zu finden und die Situation – oder zumindest das Umgehen damit – zu verändern.

Gerade in angespannten Situationen gelingt dies alleine kaum, deshalb ist es wichtig, frühzeitig Rat und Hilfe von außen zu holen. In Gesprächen mit anderen können wir Distanz zu den Gefühlen gewinnen, die in uns „hochkochen“. Mit diesem Abstand fällt es dann wesentlich leichter, die Ursachen zu erkennen, die hinter den Aggressionen stehen, und einen geeigneten Ansatzpunkt, um die belastende Situation zu lösen. Wenn dafür keine Ansprechpartner aus Familie oder Freundeskreis zur Verfügung stehen, sind auch Selbsthilfegruppen sehr hilfreich. Gezielt kann auch die Psychotherapie solche Prozesse unterstützen. In akuten Fällen sollte man vor allem keine Scheu davor haben, bei einem Krisendienst anzurufen. Die Mitarbeitenden sind darin geübt, eine Lösungssuche individuell zu unterstützen. Siehe dazu auch S. 40 : „Was Sie in einer akuten Krise tun können“.

Das **Zentrum für Qualität in der Pflege** hat ein Informationsportal „Gewaltprävention in der Pflege“ erstellt. Hier finden Sie einen Ratgeber und weitere Informationen sowie die aktuell erreichbare Nummer für akute Krisensituationen:

www.pflege-gewalt.de

Kontakte weiterer zentraler Anlaufstellen in den Bundesländern sind im Anhang aufgeführt.

Alleinsein

Viele pflegende Angehörige fühlen sich in ihrer Situation alleingelassen, insbesondere wenn die Pflege länger andauert. Anfangs sind die Betroffenheit und die Anteilnahme im Verwandten-, Freundes- oder Kollegenkreis sowie der Nachbarschaft noch groß. Doch je länger die Pflege dauert und je gravierender die Auswirkungen sind, desto rarer werden die Kontakte – sowohl auf der Seite der Pflegebedürftigen als auch auf der Seite der Pflegenden.

Denn viele Kontakte, die sich im normalen Alltag ganz nebenbei ergeben, sind Interessengemeinschaften aus Beruf, Sport oder Freizeit und keine engen persönlichen Beziehungen. Sie lösen sich rasch auf, wenn die freie Zeit knapp wird. Hinzu kommt, dass es vielen Außenstehenden schwerfällt, sich mit der Pflegesituation auseinanderzusetzen. So fürchten sie sich vielleicht davor, nicht die richtigen Worte zu finden oder gar zu stören, so dass sie den Kontakt lieber meiden.

Manche Pflegenden ziehen sich im Laufe der Zeit auch bewusst aus ihrem gewohnten sozialen Umfeld zurück, weil sie merken, dass ihnen die gut gemeinten Ratschläge anderer nicht wirklich helfen.

So sind Freunde oder Freundinnen und Verwandte selten in der Lage, adäquat mit den Problemen und Belastungen des Pflegenden umzugehen. Feststellungen wie „Du tust zu viel“ oder „Du musst auch mal an dich denken!“ treffen zwar den Kern des Problems, bieten aber keine Lösung für die gefühlsmäßig oft sehr verzwickten Situationen an. So fühlen sich die Betroffenen unverstanden und alleingelassen.

Ein weiterer Rückzugsgrund für pflegende Angehörige ist es, wenn die Pflegebedürftigen an einer Demenz oder einer anderen kognitiven Erkrankung leiden, durch die sich ihre Persönlichkeit und ihr Verhalten stark verändern. Angehörigen ist es häufig unangenehm, Außenstehende damit zu konfrontieren. Oder sie haben sich so tief in die besonderen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person eingefühlt, dass sie überzeugt sind, dass kein anderer sich so um den geliebten Menschen kümmern kann, wie sie es tun. Sie in die Obhut von Außenstehenden zu geben, um Kontakte zu pflegen und eigenen Bedürfnissen nachzugehen, löst dann große Schuldgefühle aus.

Soziale Isolation und das Empfinden von Einsamkeit führen aber vermehrt zu depressiven Verstimmungen und dazu, dass sich die Wahrnehmung bestehender Probleme verstärkt. Mit den Kontakten gehen sowohl für die Pflegenden als auch für die Pflegebedürftigen wichtige Entlastungsmöglichkeiten verloren.

Für die Gesundheit und vor allem für das seelische Wohlbefinden gehört der Kontakt mit anderen Menschen zu den essentiellen Schutzfaktoren. Auch wenn man es in dem angespannten Zustand des Pflegealltags kaum für möglich hält: Der Kontakt und der Austausch mit anderen Menschen entlastet die Seele ungemein, sei es im Berufsleben, im Sportverein, mit der Familie, in Freundeskreis und Nachbarschaft. Gleiches gilt für Selbsthilfegruppen sowie Therapie- oder Beratungsgespräche.

Einfach mal reden

Viele ältere Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Eine Berliner Initiative hat aus diesem Grund ein einzigartiges Hilfs- und Kontaktangebot ins Leben gerufen, das inzwischen deutschlandweit aktiv ist. Das „Silbernetz“ ermöglicht einen schrittweisen Aufbau persönlicher Verbindungen. Wenn Sie einfach mal reden wollen, können Sie dort anonym, vertraulich und kostenlos anrufen und ein offenes Ohr finden – auch ohne akute Krise. Sie können sich auch eine „Silbernetz-Freundin“ oder einen „Silbernetz-Freund“ vermitteln lassen, der oder die Sie regelmäßig anruft oder Sie nutzen die „Silbernetz-Info“ und lassen sich über Angebote in Ihrer Nachbarschaft informieren.

Das Silbertelefon ist von 08:00 bis 22.00 Uhr unter der Rufnummer: 0800 4708090 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.silbernetz.org**.

Depression

Die Depression zählt zu den häufigsten seelischen Erkrankungen innerhalb der Bevölkerung. Die Psychologie spricht von einer Depression, wenn das Gemüts- und Gefühlsleben eines Menschen anhaltend beeinträchtigt ist. Der Verlauf einer Depression kann sehr unterschiedlich sein und verschiedene Beschwerden mit sich bringen.

Die Erfahrung zeigt, dass pflegende Angehörige im Durchschnitt häufiger von Depressionen betroffen sind als die übrige Bevölkerung. Die Ursache dafür wird in den vielfältigen körperlichen und seelischen

Belastungen des Pflegealltags gesehen, die zur Überbelastung werden können. Pflegende Angehörige sollten hier also aufmerksam sein und frühzeitig Hilfe suchen. Mögliche Symptome einer Depression sind eine andauernde gedrückte, tieftraurige Stimmung und fehlendes Interesse an Dingen, die sonst Freude gemacht haben. Stattdessen fühlt man sich kraftlos sowie innerlich leer und gefühllos, hat vielleicht Schlafstörungen und auch keinen Appetit.

Begleitet wird eine Depression oft von ständigem Grübeln, verbunden mit Schuldgefühlen und dem Gefühl, wertlos zu sein. Dies hängt zusammen mit bestimmten, individuell sehr unterschiedlichen Denk- und Verhaltensmustern, die im Laufe des Lebens zur Gewohnheit geworden sind. Sie laufen automatisch ab, so dass Betroffene in diesen Mustern wie gefangen sind. Ohne sich dessen bewusst zu sein befinden sie sich in einem Teufelskreis, der viel Kraft kostet und zu schneller Ermüdung führt. Die Müdigkeit ist allgegenwärtig und macht das Leben zusätzlich anstrengend. Daraus kann eine Angst entstehen, das Leben nicht mehr bewältigen zu können. Diesem depressiven Erleben gegenüber fühlen sich Betroffene oft ohnmächtig, und je erschöpfter sie werden, desto schwerer ist es, allein aus einer solchen Situation wieder herauszukommen.

Da die Depression in der Regel durch verschiedene körperlich empfundene Beschwerden begleitet wird, wird sie selbst vom Hausarzt manchmal nicht oder erst sehr spät erkannt. Wird sie erkannt, ist die Depression eine Erkrankung, die durch Psychotherapie sehr gut behandelt werden kann. Da mit der Erkrankung auch Veränderungen des Stoffwechsels im Gehirn einhergehen können, kann es sein, dass zusätzlich zur Psychotherapie übergangsweise Medikamente eingesetzt werden. Einzelheiten zu Möglichkeiten der psychotherapeutischen Unterstützung finden Sie ab Seite 41.

Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** bietet Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung Depression.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon Depression: 0800 / 33 44 533

Körperliche Beschwerden

Pflege bedeutet oft auch schwere körperliche Arbeit. So kann das Umsetzen eines kranken Menschen vom Bett in einen Stuhl oder umgekehrt den Rücken enorm belasten. Die Pflegekassen bieten hier kostenlos spezielle Pflegekurse für Angehörige an, in denen der Einsatz von Hilfsmitteln und erleichternde Techniken vermittelt werden, so dass die Gesundheit geschont wird.

Die körperlichen Beschwerden oder Schmerzen können jedoch auch Folge des seelischen Stresses und der Überforderung sein. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung oder Schuldgefühle, die in uns entstehen, äußern sich auch über körperliche Empfindungen, da der Körper in ständiger Wechselbeziehung mit dem psychischen Geschehen steht.

In Redewendungen wie „es geht mir an die Nieren“, „es bricht mir das Herz“, „es liegt mir wie ein Stein im Magen“, „es geht mir unter die Haut“, „da kommt mir die Galle hoch“ oder „es sitzt mir im Nacken“ wird dieser psychosomatische Zusammenhang deutlich. Körperliche Beschwerden können also Warnsignale dafür sein, dass

der Seele zu viel zugemutet wird. Häufig sind dies Magen-Darm-Probleme, Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Migräne oder Asthma. Der Schlüssel zur Linderung liegt hier oft in der seelischen Entlastung, dennoch sollten auch andere Ursachen ärztlich gründlich abgeklärt werden.

Umgang mit Medikamenten und Alkohol

Viele Betroffene versuchen den inneren und äußeren Belastungen durch den vermehrten Konsum von Zigaretten oder Alkohol oder durch die Einnahme von Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- oder Aufputzmitteln kurzfristig entgegenzuwirken. Allerdings ändert sich dadurch nichts an den Ursachen der Belastungen und Beschwerden. Stattdessen kommt ein neues Problem hinzu: Aus der anfangs gelegentlichen Betäubung der seelischen und körperlichen Probleme wird bei anhaltender Belastung sehr schnell Gewohnheit und schließlich auch eine die eigene Gesundheit zerstörende Sucht. In diesem Ratgeber finden Sie Anregungen, wie Sie Belastungen auf gesündere Weise reduzieren und Ihr Wohlbefinden fördern können.



Wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann

Die nerven- und gefühlsaufreibenden Anforderungen, die mit der Organisation des Pflegealltags zusammenhängen, fordern vor allem die Psyche enorm heraus. Sie ist das „Organ“, das uns befähigt, den Alltag zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, mitzufühlen und mitzuleiden. Dabei muss sie, wie die Beispiele oben zeigen, einiges aushalten – Zeitdruck, Sorgen, Ärger, Trauer, Enttäuschung, Schuldgefühle, Ängste, Zweifel, Einsamkeit – und trotzdem funktionieren. Sie steht unter Hochspannung und benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen. Doch gerade die Aufforderung „Entspann dich mal!“ setzt viele pflegende Angehörige zusätzlich

unter Druck. Schließlich haben sie schon genug um die Ohren und sollen sich jetzt auch noch entspannen – wie soll das gehen? Dafür ist einfach keine Zeit! Trotzdem geht es nicht ohne Entspannung!

Warum geht es nicht ohne Entspannung?

Grundsätzlich haben Stress und Anspannung viele positive Effekte und gehören naturgemäß zu unserem Leben dazu. Denn um leistungsfähig sein zu können, müssen wir uns körperlich wie seelisch aktivieren und eine gewisse Spannung aufbauen. Die Stressreaktion unseres Körpers sorgt dafür, dass Energie bereitgestellt wird. Diese Energie verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und einer natürlichen Entspannung. In der Entspannung werden die verbrauchten Energiereserven wieder aufgefüllt, so dass neue Spannung möglich wird. Aus diesem dynamischen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung entsteht somit Leistungsfähigkeit.

Je größer die Anspannung ist, desto notwendiger wird eine angemessene Regeneration unserer Kräfte in der Entspannung. Aus der Stressforschung wissen wir: Wollen wir unseren Einsatz über einen längeren Zeitraum auf einem hohen Niveau aufrechterhalten, dürfen wir den Punkt nicht verpassen, an dem wir auftanken müssen.

Was passiert, wenn ich mich entspanne?

Die körperlichen und psychischen Spannungszustände sind eng miteinander verbunden. Dementsprechend steht auch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden in ständiger Wechselwirkung. Das heißt, je wohler und entspannter wir uns körperlich fühlen, desto wohler fühlt sich auch unsere Seele und umgekehrt.

Die Hauptwirkungen echter Entspannung werden in der Fachliteratur folgendermaßen beschrieben:

- die Grundspannung in den Muskeln nimmt ab
- der Atem wird ruhiger und regelmäßiger
- der Organismus braucht weniger Sauerstoff
- die Pulsfrequenz wird langsamer
- der Blutdruck sinkt
- die Verdauungstätigkeit wird aktiviert

Jetzt erst spüren wir unseren Körper, den wir im angespannten Zustand kaum noch wahrnehmen, wieder bewusster und können auch innerlich entspannen, so dass wir neuen Elan und Frische gewinnen.

Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?

Den notwendigen Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung im Alltag zu verwirklichen, fällt vielen Menschen schwer. Schließlich ist es auch gar nicht so einfach, die eigene Belastungsgrenze zu erkennen. Denn unser Organismus ist im Laufe der Evolution enorm anpassungsfähig geworden, um das Überleben auch unter schlechten Lebensbedingungen zu sichern und lässt sich durchaus – je nach individueller Konstitution – über einen sehr langen Zeitraum über die Maßen strapazieren. Gedrängt von allem Möglichen gelingt es – der einen mehr, dem anderen weniger – auch bei länger anhaltender Belastung immer noch eine Energiereserve zu mobilisieren, statt einfach einmal Pause zu machen. Dabei kann sich der Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung zunehmend verlieren, bis wir in einen Zustand ständiger Aktivierung geraten. In der Psychologie wird dies als chronischer Stress bezeichnet.

Dies kann fatale Folgen haben: Durch die ständige Aktivierung gerät unser gesamter Organismus allmählich und zunächst unmerklich aus dem Gleichgewicht. Denn in der Anspannung verlieren wir das Gefühl dafür, was Körper und Seele brauchen und was ihnen guttut. In einem schleichenden Prozess kann unser Organismus so seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation verlieren. Das bedeutet: Es gelingt uns auch in Phasen, in denen wir eigentlich die Gelegenheit zur Entspannung hätten, nicht mehr, diesen Zustand herbeizuführen. Somit befinden wir uns in einem permanenten Stresszustand, bis schließlich das Anpassungsvermögen unseres Organismus zusammenbricht und wir völlig erschöpft sind. Oft genügt ein kleines Ereignis, das das Fass zum Überlaufen bringt. Die Psychologie spricht hier vom Burnout-Syndrom. Weil die physischen und psychischen Spannungszustände so eng zusammenhängen, kann diese Erschöpfung in ganz unterschiedlichen körperlichen und psychischen Beschwerden sichtbar werden. Die Therapie eines voll ausgebildeten Burnout-Syndroms ist aufwändig und zeitintensiv. Sie ist in der Regel nur stationär möglich und beinhaltet eine intensive Psychotherapie sowie bewegungsmedizinische Therapiemaßnahmen zur Behandlung der körperlichen Erschöpfungssymptome und zur Wiederherstellung der Regenerationsfähigkeit.

Was können Warnsignale für eine zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein?

Psychische Anzeichen

- Energiemangel, Schwächegefühl, Müdigkeit
- das Gefühl, dass einem alles zu viel ist
- Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit
- Ärgergefühle, Schuldzuweisungen
- Angst

- Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- Kreisende Gedanken
- keine Lust auf Kontakte mit anderen Menschen
- vermehrter Konsum von Alkohol, Medikamenten

Körperliche Anzeichen

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- zu viel oder zu wenig Appetit
- Hautprobleme
- Engegefühl in der Brust, Herzrasen, Herzschmerzen
- geschwächte Abwehrkräfte, z. B. häufige Infekte

Wenn Sie bereits mehrere dieser Symptome bei sich feststellen, ist es höchste Zeit, dass Sie sich um sich selbst kümmern.

In Phasen starker Beanspruchung ist es daher wichtig, immer wieder für sich zu prüfen: Wie geht es mir damit? Kann ich die Energie, die ich verbrauche, auch wieder auftanken? Im Grunde gilt das Gleiche wie für die Sauerstoffmasken im Flugzeug, dort heißt es auch: Erst sich selber eine Maske aufsetzen, dann anderen dabei helfen! Sonst geht einem die Luft aus und es ist niemandem geholfen.

Deshalb ist es kein Luxus, sondern ein notwendiger Baustein für die Organisation der Pflege, dass Sie sich auch ein gutes Fundament für die eigene Selbstfürsorge in dieser Zeit schaffen. Es ist in der Regel hilfreich, diese Auszeiten ganz konkret in den Tagesablauf einzuplanen, seien es die kleinen Pausen zwischendurch oder ein freier Nachmittag, ein paar Tage oder sogar ein ganzer Urlaub. Machen Sie Termine mit sich selbst aus!



Entlastung finden – und sich selbst pflegen

So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten und Störungen oft erst in ihrer Summe zur Überforderung werden, gilt dies umgekehrt auch für die Entlastung. In der Regel ist es nicht mit einer einzigen Lösung getan. Vielmehr geht es darum, Entlastung als einen Mix verschiedener Unterstützungsleistungen und Entspannungsgelegenheiten zu organisieren. Seien Sie offen für die vielen Möglichkeiten und suchen Sie so viel Unterstützung und Hilfe wie notwendig. Keiner kann alles allein schaffen! Manchmal braucht man sogar Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben. Ziel ist es, trotz der vielen Anforderungen so viel Ruhe in

Ihren Alltag zu bekommen, dass Sie das Gefühl haben, gut mit ihnen umgehen zu können.

Herausfinden, was der eigenen Seele guttut

Entspannung lässt sich nur schwer erzwingen, denn sie bedeutet loslassen können. Vielen pflegenden Angehörigen fällt gerade das sehr schwer. Ein erster Schritt ist es, herauszufinden, was der eigenen Seele gut tut. Jede Seele tankt auf ihre Weise wieder auf, maßgeblich ist dabei, selbst zu spüren, was zur eigenen inneren Quelle werden kann. Auch je nach Situation können die Bedürfnisse ganz verschiedenen sein.

Wenn Sie sich erschöpft und ausgelaugt fühlen, hilft manchmal ein warmes, duftendes Bad oder eine schöne Musik, die Sie über Kopfhörer hören. Wenn Sie sich dagegen nervös und innerlich unruhig fühlen, sind leichte sportliche Aktivitäten gut. Nordic Walking, Schwimmen oder Joggen können helfen, wieder einen ruhigeren inneren Rhythmus zu finden.

Überlegen Sie sich, was Ihnen Spaß und Freude macht oder früher gemacht hat. Das können schon kleine Dinge sein, wie der Duft frischer Kaffeebohnen, in alten Fotoalben blättern, etwas gestalten, ein gutes Buch lesen, mit einer vertrauten Person telefonieren, sich in der Natur bewegen, Tiere beobachten, regelmäßig Sport machen, barfuß durchs Gras gehen, sich massieren lassen. Legen Sie sich eine Liste an, auf der sie nach und nach mindestens fünfzig solcher Ideen sammeln. Überlegen Sie sich, bei welchen Erlebnissen oder Tätigkeiten Sie sich besonders wohl gefühlt haben, Freude und Spaß hatten oder was Sie schon immer mal tun wollten. Malen Sie sich diese Ereignisse ruhig detailliert aus, überlegen Sie, was genau das Ange-

nehme ist und wie es sich anfühlt, versuchen Sie sich in die Situationen hineinzusetzen. Füllen Sie diese Liste immer weiter auf, wenn Ihnen zwischendurch etwas dazu einfällt.

Im zweiten Schritt überlegen Sie sich, wie Sie möglichst viele dieser kleinen und großen Dinge in Ihren Alltag einfügen und bewusst genießen können. Manche Dinge lassen sich ganz einfach umsetzen. Mit diesen können Sie anfangen. Für andere überlegen Sie, welche Vorbereitungen dafür nötig sind. Planen Sie alles so konkret wie Ihre anderen Termine mit Datum und Uhrzeit und schaffen sich kleine und große Zeitinseln für Ihre Seele.

Ein dritter Schritt könnte sein, dass Sie es sich zur Routine machen, am Ende eines Tages zu reflektieren und aufzuschreiben: Was ist heute gut gelaufen, was war schön, wo war ich glücklich, wofür bin ich dankbar. Auch können Sie eine Morgenroutine einführen und zählen an den Fingern zehn Dinge auf, für die Sie an diesem Tagesbeginn dankbar sind.

Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit regelmäßig auf positive Aspekte Ihres als anstrengend erlebten Alltags lenken, beruhigen Sie Ihr Gehirn. Dessen vornehmliche Aufgabe ist es nämlich, Ihr Überleben dadurch zu sichern, dass es Sie unermüdlich auf potenzielle Gefahren und Unsicherheiten aufmerksam macht, damit sie sich davor schützen können. Deshalb werden negative Ereignisse grundsätzlich stärker wahrgenommen, als die Dinge, die gut laufen und schön sind. In stark belastenden Situationen, die sich im Moment nicht ändern lassen, ist dies aber nicht sehr hilfreich. Dann führt es zur Entlastung, wenn wir einen Gegenpol dadurch setzen, dass wir unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken, und gezielt auch das wahrnehmen, was positiv ist. Probieren Sie diese kleine Dankbarkeitsübung einfach mal eine Weile aus.

Oft hilfreich: Entspannungstechniken

Für das Abschalten und Entspannen gibt es auch Techniken, die leicht zu erlernen sind und mit ein bisschen Übung im Alltag gezielt zum Spannungsabbau eingesetzt werden können. Die bekanntesten und in ihrer Wirksamkeit vielfältig belegt sind die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und das Autogene Training, aber es gibt inzwischen eine Vielfalt an achtsamkeitsbasierten Übungsprogrammen. Hier geht es nicht um Ablenkung und Zerstreuung, sondern im Gegenteil darum, die Aufmerksamkeit zu sammeln und nach innen, auf den eigenen Körper und das eigene Selbst zu lenken. Es ist erwiesen, dass regelmäßige Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu einer nachhaltigen Linderung vieler stressbedingter Beschwerden führen. Entsprechende Kurse, in denen solche Techniken erlernt werden können, werden beispielsweise von den Krankenkassen kostenfrei angeboten.

Im Akutfall

Eine schnelle und wirksame Hilfe, wenn Sie gerade merken, dass Sie zu viel Druck und eine hohe Anspannung haben, Sie hektisch und gereizt sind oder Sorgen und Ängste sich breit machen, ist eine einfache Atemübung:

Dazu atmen Sie zehn Mal tief ein – und doppelt so lange wieder aus. Spüren Sie dabei in ihren Körper hinein und folgen dem Strömen des Atems, wie er den Brustkorb hebt und wieder senkt.

Durch das verlängerte Ausatmen schalten Sie Ihr inneres Entspannungssystem an und Ihr Gehirn, das im Stress auf den „Autopiloten“ geschaltet hat und nur noch das Schlimmste befürchtet, um Sie bestmöglich vor diesem bewahren zu können, kann sich beruhigen. So bekommen Sie einen klaren Kopf und Kontrolle über Ihre Gedanken und sind wieder in der Lage, richtige Entscheidungen zu treffen und ein Problem nach dem anderen zu lösen.

Wenn Angst und Sorgen überhand nehmen, beschäftigt sich das Gehirn meist gerade mit Dingen und Ereignissen, die wir in diesem Moment ohnehin nicht beeinflussen können. Die Gedanken kreisen um Dinge, die entweder in der Zukunft („das ist so, weil dies oder jenes so passieren wird“) oder in der Vergangenheit („das ist so, weil dies oder jenes so oder so passiert ist“) liegen. Trotzdem steigen die innere Anspannung und das Gefühl, unter Druck zu stehen.

Lösen lässt sich diese Spannung, indem man kurz innehält und bewusst für sich hinterfragt: Über was denke ich eigentlich gerade nach und kann ich an den Dingen in diesem Moment tatsächlich etwas ändern und helfen mir Angst und Sorge in diesem Moment weiter? Kommt man zu der Einschätzung, dass man zum jetzigen Zeitpunkt nichts unternehmen kann und die Sorgen nicht hilfreich sind, kann man sich ein innerliches Stoppschild für die kreisenden Gedanken setzen und sich wie beschrieben auf seinen Atem und damit auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Sich selbst Mitgefühl schenken

Wenn Sie sich gestresst, beschämt, wütend, hilflos und durcheinander, traurig oder angstvoll fühlen, können Sie vielleicht Erleichterung erfahren, indem Sie sich einen bewussten Moment nehmen und sich selbst Trost und emotionale Unterstützung spenden. Ein solches Selbstmitgefühl hat nichts mit Selbstmitleid zu tun, sondern eher mit einem inneren Perspektivwechsel. Wie wir im ersten Teil dieses Heftes gezeigt haben, neigen wir dazu, hochkommende negative Gefühle zu unterdrücken, wenn wir sie nicht einordnen können, sie uns als unangemessen erscheinen, wir uns ihretwegen schämen oder sie uns im Moment zu sehr stören. Gefühle wegzudrücken gelingt jedoch nur durch Selbstkontrolle und damit binden wir jede Menge Kraft. Sollte diese Kraft mal nicht ausreichen, fühlen wir uns schuldig und werfen uns vor, dass wir das alles nicht schaffen. Also werten wir uns ab, so dass wir uns noch schlechter und schwächer fühlen.

Einen guten Freund oder eine gute Freundin würden wir so niemals behandeln. Ihnen würden wir verständnisvoll begegnen, würden sie in einem solchen Augenblick in den Arm nehmen und ihnen Trost, Mut und Zuversicht zusprechen. Genau so dürfen Sie auch sich selbst behandeln und sich selbst wohlwollendes Mitgefühl schenken. Auf diese Weise können Sie sich zu einem inneren Verbündeten machen, der Ihnen den Rücken stärkt. Aus einer solchen Haltung heraus fällt es auch leichter, sich selbst etwas Gutes zu tun und nach neuen Lösungen zu suchen.

Kontakte zu anderen Menschen gezielt nutzen

Im Austausch mit anderen geschieht es automatisch, dass man ein wenig Abstand zur eigenen Situation gewinnt. Dieser bietet dann den Freiraum, den man benötigt, um sich zu entspannen und wieder Kraft zu sammeln. Manchmal ist es jedoch nicht ratsam, sich mit Menschen aus dem eigenen Freundes-, Kollegen- oder Familienkreis über die Probleme im Pflegealltag zu unterhalten, denn diese sind möglicherweise mit der Situation genauso überfordert wie man selbst. Wenn Sie das Gefühl haben, von diesen Menschen in Bezug auf Ihre Probleme keine Erleichterung zu erfahren, dann schrauben Sie Ihre Erwartungen an sie herunter.

Anstatt solche Kontakte zu vermeiden, könnten Sie sie einfach anders nutzen, nämlich gezielt zur Ablenkung von Ihren Belastungen. Dies tut der Seele gut, sie möchte baumeln und sich dabei entspannen. So können Sie auftanken – wenigstens zwischendurch für kurze Zeit. Unternehmen Sie mit diesen Menschen etwas Schönes, das Sie auf ganz andere Gedanken bringt. Gönnen Sie sich ruhig etwas Abwechslung und Spaß mit ihnen – das haben Sie in jedem Fall verdient und es wird Sie für Ihre weitere Arbeit erfrischen und Ihnen wieder Kraft geben. Falls sie das Haus nicht verlassen können, können sie sich beispielsweise auch virtuell über einen Videoanruf mit ein oder sogar mehreren Personen gleichzeitig verabreden und gemeinsam eine Tasse Tee trinken, eine Mahlzeit einnehmen oder einfach nur entspannt auf dem Sofa plaudern.

Wirklich problemlösende Hilfe finden Sie in Gesprächen mit Menschen in Angehörigengruppen sowie in der Pflegeberatung oder in der Psychotherapie.

Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren

Wer könnte tatsächlich mehr Verständnis für Ihre Situation als pflegender Angehöriger oder pflegende Angehörige in allen ihren positiven wie negativen Facetten aufbringen als jemand, der das Gleiche erlebt? Wer könnte mehr Erfahrung haben, wie man diese spezielle Lage, sei es organisatorisch, finanziell oder psychisch, am besten bewältigt, als jemand, der selbst betroffen ist oder war und sich durch den Dschungel der Anforderungen gekämpft hat?

Auch die Möglichkeit, einmal unter ähnlich Betroffenen die eigenen inneren, oft widersprüchlichen Gedanken, Zweifel und Gefühle aussprechen zu können, hilft dabei, Druck abzulassen und Ordnung in die verworrenen Emotionen zu bringen. Es ist Balsam für die Seele, sich verstanden zu fühlen und zu sehen, wie andere Menschen mit einer vergleichbaren Situation umgehen bzw. gelernt haben, damit umzugehen. Schließlich ist es auch ein gutes Gefühl, die eigenen Erfahrungen an andere weitergeben zu können.

Ähnlich den Selbsthilfegruppen gibt es inzwischen eine Vielzahl spezieller Angehörigengruppen, z. B. von Menschen mit einer bestimmten Erkrankung wie der Alzheimer-Demenz, einem Schlaganfall oder mit verschiedenen Suchterkrankungen. Bei regelmäßigen Treffen tauschen die Mitglieder ihre Erfahrungen mit medizinischen Fachleuten oder Behörden, Krankenkassen und Versicherungen aus. Immer weiß einer etwas, das andere nicht wissen, ihnen aber helfen könnte. Häufig bekommen Pflegende erst in diesen Gruppen ausführliche und auch für medizinische Laien verständliche Erklärungen über den Gesundheitszustand ihres oder ihrer Familienangehörigen. Es entsteht ein Raum, in dem man sich unter Gleichgesinnten fallen lassen kann, in dem auch gelacht wird und in dem sehr intensive Gespräche zustande kommen.

Der Kontakt zu einer Angehörigengruppe kann zu jeder Zeit aufgenommen werden, doch es ist ratsam, ihn gleich zu Beginn einer Pfl egetätigkeit zu suchen, denn dann ergeben sich besonders viele Fragen und viele kräftezehrende Irrwege können so vielleicht vermieden werden. Die Gruppen werden von verschiedenen Trägern initiiert und können unterschiedlich organisiert sein. Manchmal werden sie durch eine Fachkraft angeleitet, manchmal sind es auch Zusammenschlüsse von Betroffenen, die sich aber an bewährten Grundsätzen und Kommunikationsregeln orientieren.

Welche Form der Angehörigengruppe die passende ist, hängt von den persönlichen Erwartungen und vom menschlichen Zusammenspiel ab. Ein Beispiel: Falls die Gruppe von einer Fachkraft aus dem Bereich der Pflege geleitet wird, mit der ein vertragliches Verhältnis über Pflegeleistungen besteht, könnten Probleme entstehen, da Sie Ihre Sorgen nicht mehr offen besprechen wollen oder können. Andererseits bietet diese Form der Angehörigengruppe eine Chance, die Zusammenarbeit zwischen den beruflich und privat Pflegenden zu verbessern.

Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden u. a. angeboten von konfessionellen Trägern, Pflegekassen, Behindertenverbänden, Volkshochschulen, Ortsgruppen von Behinderten- und Betroffenenverbänden, Pflegediensten, niedergelassenen Arzt- und Therapiepraxen, Kliniken und Reha-Einrichtungen.

- Meistens haben Pflegeberatungsstellen in den Städten und Kreisstädten entsprechende Listen zusammengestellt. Viele dieser Angebote werden in die Datenbank der „**NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**“ aufgenommen. NAKOS bietet ein telefonisches Beratungsangebot unter Tel.: 030 / 31 01 89 60 und auf ihrer Internetseite eine Online-Suche nach regionalen Unterstützungsangeboten sowie allgemeine Info-Materialien zur Selbsthilfe: **www.nakos.de**
- Speziell für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bietet die **Deutsche Alzheimer Gesellschaft** eine sehr hilfreiche Anlaufstelle. Auf der Internetseite erhalten Sie Informationen und konkrete Handlungshilfen sowie Beratungsangebote wie das Alzheimer-Telefon und eine Online-Beratungsplattform. Dort können Sie auch nach regionalen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen suchen, sowie Broschüren zum Umgang mit Menschen mit Demenz und einen E-Learning-Kurs finden: **www.deutsche-alzheimer.de**
Alzheimer-Telefon: 030/259 37 95 14
- Eine digitale Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen in einem geschützten Raum zu vernetzen und auszutauschen, bietet die **App in.kontakt** für pflegende Angehörige.
Nähere Informationen: **www.wir-pflegen.net**

Sich die Probleme von der Seele schreiben

Auch im Internet können Sie persönliche psychologische Unterstützung und Beratung erhalten. Sehr empfehlenswert ist die Seite www.pflegen-und-leben.de, die für alle gesetzlich krankenversicherten pflegenden Angehörigen sowie Zugehörige aus Nachbarschaft oder Freundeskreis eine anonyme, kostenfreie und datensichere Online-Beratung bietet. Dort können Sie sich über einen passwortgeschützten Sicherheits-Server Ihre Probleme von der Seele schreiben und erhalten Antwort von kompetenten Fachleuten.

Dabei müssen Sie nicht einmal eine konkrete Frage formulieren. Es soll für Sie einfach eine Möglichkeit sein, Ihre Sorgen ohne viel Aufwand bei einem Außenstehenden abzuladen. Ihre Nachrichten werden von geschulten Psychologinnen und Psychologen gelesen, die Ihnen innerhalb einer Woche eine ganz persönliche Rückmeldung geben. Vorgesehen ist, dass sich daraus auch ein Beratungsdiallog entwickeln kann mit dem Ziel, Ihnen in Ihrer speziellen Situation den Rücken zu stärken. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Ihnen das lieber ist, besteht auch die Möglichkeit, einen Termin für eine Beratung per Video-Gespräch zu vereinbaren.

Auf dieser Internetseite finden Sie darüber hinaus weitere Informationen rund um die Bewältigung des Pflegealltags, die hilfreich für Sie sein könnten, u.a. können Sie einen Belastungstest machen oder finden Entspannungsübungen und Meditationen zum Hören, die sie sofort mitmachen können, sowie weitere einfache Tricks, z. B. „wie Sie in fünf Minuten die Beherrschung wieder erlangen können, wenn die Gefühle Achterbahn fahren“.

Psychosoziale Begleitung im Internet

- Psychologische Beratung speziell für pflegende Angehörige:
www.pflegen-und-leben.de
- Online-Angebot speziell für junge pflegende Angehörige:
www.pausentaste.de
- Caritas Online-Beratung:
www.caritas.de/onlineberatung/leben-im-alter

Was Sie in einer akuten Krise tun können

Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie und Psychologische Psychotherapeuten. Sie können sich auch an eine psychiatrische Klinik vor Ort oder an einen Krisendienst wenden. Suchen Sie im Telefonbuch oder im Internet, indem Sie Ihren Wohnort und das Stichwort „Krisendienst“ eingeben.

Telefon- seelsorge

Die Telefonseelsorge ist ein überregionales Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche, das auch Menschen ohne Konfession berät und betreut. Sie ist kostenfrei und rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen:

Tel.: 0800 / 11 10 111 oder 0800 / 11 10 222

oder auch per E-Mail oder Chat: **www.telefonseelsorge.de**

Darüber hinaus gibt es viele regionale Anlaufstellen, an die Sie sich innerhalb von Sprechzeiten wenden können. Erfragen Sie diese am besten bereits vorsorglich bei den Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkten oder Ihrer Gemeinde.

Kontakte von zentralen Anlaufstellen in den Bundesländern sind im Anhang ab Seite 60 aufgeführt.

Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen

Natürlich führt die Pflege von Angehörigen nicht zwangsläufig zu einer psychischen Erkrankung. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass neben den positiven und beglückenden Aspekten, die die Pflege eines nahestehenden Menschen beinhaltet, auch viele schwierige Situationen zu meistern sind, die die Seele über einen längeren Zeitraum unter Stress setzen können. Dieser chronische Stress hat Auswirkungen und kann sowohl die Entwicklung körperlicher Symptome also auch die Entstehung psychischer Krankheiten begünstigen. In der Regel handelt es sich in schwierigen Situationen um eine Vielzahl verschiedenster kleiner Störungen und Belastungen, die sich aber gegenseitig „aufschaukeln“ können und schließlich in ihrer Gesamtheit sehr belastend wirken. Hier ist es wichtig, aufmerksam zu sein und sich vorhandene Nöte einzugestehen.

In einer psychotherapeutischen Behandlung ist es möglich, alle Sorgen, Ängste und negativen Gefühle unbefangen zu äußern. Für Sie selbst und für Ihre Beziehung zur pflegebedürftigen Person kann dies eine unschätzbare Entlastung bedeuten. Vor unbeteiligten Dritten ist es erlaubt, in alle Richtungen zu denken, Gedanken unzensiert zu äußern und frei zu entwickeln, um einen stimmigen Weg für sich zu finden.

Darüber hinaus kann eine psychotherapeutische Behandlung z. B. ganz gezielt dabei helfen, das Zustandekommen sogenannter negativer Gefühle wie Schuld, Wut und Aggression in Ihrer speziellen Situation zu klären, und mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten suchen, damit umzugehen. Auch kann sie Ihnen dabei helfen herauszufinden, was Sie besonders belastet, und Sie dabei unterstützen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, mit diesen inneren oder äußeren Schwierigkeiten fertig zu werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie seelische Belastungen bei der Bewältigung des Alltags einschränken, wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis oder auch direkt an niedergelassene Psychotherapeutinnen oder -therapeuten. Schildern Sie Ihre Beschwerden und fragen ganz konkret: „Glauben Sie, dass ich Hilfe brauche, und welche Möglichkeiten habe ich?“

Im Zusammenhang mit bestimmten Patientengruppen wie Menschen mit Demenz wurden für Angehörige spezielle Angebote zur psychotherapeutischen Begleitung entwickelt. Gruppengespräche können durch die entstehende Gruppendynamik viele unterstützende Effekte mit sich bringen. Erkundigen Sie sich bei Betroffenenverbänden oder Ihrer Pflegeberatung.

Beratung

Der **Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter** berät psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige sowohl in Krisensituationen als auch zu allen Fragen rund um den Umgang mit psychischen Erkrankungen.

Rufnummer SeeleFon: 0228 / 71 00 24 24
oder per Mail und Chat: **www.bapk.de**

Wie Sie einen Therapieplatz finden

Viele Betroffene erkundigen sich zunächst bei Freunden, Bekannten oder auch den Pflegeberatungsstellen nach persönlichen Empfehlungen. Sie können aber auch verschiedene Datenbanken im Internet nutzen wie zum Beispiel: www.psychotherapeutenliste.de oder www.psych-info.de. Auch regionale Psychotherapeutenkammern und die Kassenärztliche Vereinigung bieten entsprechende Verzeichnisse.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten durch zugelassene Psychotherapeuten bzw. Psychotherapeutinnen oder durch Praxen, die im Rahmen der Kostenerstattung behandeln. Hier sollten Sie sich jedoch vorab bei Ihrer Krankenkasse erkundigen, welche Voraussetzungen Sie dafür erfüllen müssen.

Mit dem Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin vereinbaren Sie zunächst telefonisch einen Termin für eine sogenannte „Psychotherapeutische Sprechstunde“. Hier berichten Sie über Ihre Probleme und beraten gemeinsam, wie Ihnen am besten geholfen werden kann. Viele Hilfestellungen können im Rahmen einer kürzeren Akutbehandlung erfolgen. Es kann aber auch eine antragspflichtige Kurz- oder Langzeittherapie sinnvoll sein.

Wenn Ihnen der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin im Anschluss an die psychotherapeutische Sprechstunde keinen baldigen Anschlusstermin in der eigenen Praxis anbieten kann, können Sie bei der Suche nach einem freien Platz auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen in Anspruch nehmen. An diese können Sie sich auch wenden, wenn Sie keinen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde bekommen sollten.

Um im Falle einer geplanten längerfristigen Psychotherapie einen Therapieplatz zu erhalten, ist es manchmal notwendig, sich bei einer oder mehreren psychotherapeutischen Praxen auf eine Warteliste setzen zu lassen und zusätzlich regelmäßig nachzufragen, ob ein Platz frei geworden ist.

Sie können dann zunächst Probesitzungen, sogenannte „probatorische Sitzungen“, ohne Genehmigung Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen. In dieser Phase können Sie herausfinden, ob Ihnen die Herangehensweise der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten zusagt, ob die „Chemie“ stimmt. Lassen Sie sich erklären, wie die Psychotherapie abläuft und entwickeln Sie gemeinsam die Ziele der Psychotherapie. Gleichzeitig können Sie herausfinden, ob Sie sich bei dem Therapeuten oder der Therapeutin wohlfühlen.

Es ist wichtig, dass sich bei Ihnen ein vertrauensvolles Gefühl dahingehend einstellt, dass sich der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin in Ihre Probleme einfühlen kann. Außerdem sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie grundsätzlich Fragen stellen und Dinge erzählen können.

Sollten Sie dieses vertrauensvolle Gefühl nicht entwickeln, dann ist es ratsam, es mit einem anderen Psychotherapeuten oder einer anderen Psychotherapeutin zu versuchen, denn je besser die Chemie zwischen Ihnen beiden stimmt, desto schneller werden Sie Fortschritte machen.

Sind Sie beide einverstanden, wird der Psychotherapeut bzw. die Psychotherapeutin die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragen und Ihnen alles Weitere erklären. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden bisher vier unterschiedliche Therapieverfahren erstattet: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch

fundierte Psychotherapie, die Verhaltenstherapie sowie seit 2020 auch die Systemische Therapie.

**Mehr
erfahren**

Weiterführende Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie und zu den verschiedenen Verfahren:

- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:
Psychotherapie: Chancen erkennen und mitgestalten, 2017.
Zu bestellen unter Tel.: 0211 / 38 09 555 oder
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheitspflege
- Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK):
Wege zur Psychotherapie, 2019. Zum Herunterladen unter
www.bptk.de (Rubrik: Patient*innen)
- **www.gesundheitsinformation.de**
(Rubrik: Psyche, Gehirn und Nerven)
- **www.seelischegesundheits.net**

Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen

Die Landschaft der Angebote zur Unterstützung der Pflege, seien es gesetzliche, private oder ehrenamtliche, ist regional sehr vielfältig und damit auch unübersichtlich. Vielen pflegenden Angehörigen fehlt es an Zeit und Kraft, sich durch diesen Dschungel der Möglichkeiten zu kämpfen und für sich das Passende herauszusuchen.

Deshalb haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine umfassende Pflegeberatung. Sie wird von entsprechend qualifizierten Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern Ihrer Kranken- und Pflegekasse durchgeführt. Diese kommen auch zu Ihnen nach Hause. Das Ziel der Beratung ist es, Sie bei der Organisation der Pflege zu unterstützen. Nehmen Sie dieses Recht in Anspruch!

Die Kranken- und Pflegekassen haben außerdem in fast allen Bundesländern gemeinsam mit den Sozialhilfeträgern sogenannte Pflegestützpunkte errichtet. Das sind unabhängige Auskunfts- und Beratungsstellen rund um die Themen Pflege, Versorgung und Betreuung für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Hier erhalten Sie Auskünfte zu sämtlichen pflegerischen Belangen aus einer Hand: Dazu gehören Antworten auf Fragen zur Inanspruchnahme von Sozialleistungen, zu Möglichkeiten des altersgerechten Umbaus von Wohnungen oder zu Leistungen, Preisen und zur Qualität von Pflegediensten sowie zur häuslichen Krankenpflege und zur Planung und Organisation von Entlastungsmöglichkeiten für Sie als pflegende Angehörige. Dort kann Ihnen auch der Kontakt zu den in Ihrer Region wirkenden Nachbarschaftsinitiativen und Selbsthilfestrukturen vermittelt werden.

Die Konzepte und Strukturen der Beratungsstellen sind in jeder Kommune unterschiedlich. Informationen darüber, wo sich der nächste Pflegestützpunkt befindet und welche Pflegeberatung für Sie erreichbar ist, erhalten Sie über die Pflegekassen. Im Anhang ab S. 60 finden Sie Kontaktinformationen zu den Pflegestützpunkten in den einzelnen Bundesländern.

Eine einfache zusätzliche Möglichkeit für die Unterstützung der Planung ist die „Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und Planung häuslicher Pflege“ der Unfallkasse NRW, die im Internet zu

finden ist: www.interaktive-handlungshilfe.de. Dort werden Sie mittels Fragen Schritt für Schritt durch die Bereiche der Pflegeorganisation geführt. Dabei können Sie wie in einem Arbeitsbuch persönliche Notizen einfügen. Außerdem werden Sie unterstützt, sich eine praktische Übersicht über Ihr persönliches Netzwerk zusammenzustellen, das Sie im Alltag und in besonderen Notsituationen bei der Pflege unterstützen kann. Wenn Sie auch für solche Fälle eine gute Vorsorge treffen, reduziert das einen großen Teil der Sorgen und Ängste. Sogar Tagespläne, die berücksichtigen, dass Sie dort Zeit für Ihre Erholung eintragen, können Sie ausfüllen und auf Ihrem Computer abspeichern.

Schulungen für pflegende Angehörige

Qualifizierte Pflegeschulungen vermitteln pflegerisches Wissen und dienen damit ganz erheblich Ihrer Entlastung. Darin erfahren Sie z. B., wie Sie einen kranken Menschen im Bett richtig umlagern, ihm beim Aufstehen, Gehen, An- und Auskleiden oder Waschen helfen können, so dass es für beide Seiten möglichst angemessen und schonend geschieht. Außerdem lernen Sie Pflegehilfsmittel und neue digitale Unterstützungsmöglichkeiten kennen und erfahren, wie Sie diese sinnvoll einsetzen. Darüber hinaus bekommen Sie viele wertvolle Tipps rund um die Organisation des Pflegealltags.

Für Angehörige von Pflegebedürftigen, die Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz erhalten, sind diese Schulungen kostenfrei. Da Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, oft nicht allein gelassen werden können, werden solche Kurse auch zu Hause angeboten. Durchgeführt werden sie in der Regel von Pflegefachkräften der ortsansässigen Pflegedienste und Sozialstationen. Weitere Informationen erhalten Sie über die Pflegestützpunkte und die Pflegeberatung in Ihrer Nähe.

Schulung

Auf der Seite des Online-Magazins „Angehörige pflegen“ können auch Online-Kurse für die häusliche Pflege abgerufen werden: **www.angehoerige-pflegen.de**.

Professionelle Pflegedienste

Die häusliche Pflege kann durch Zusammenarbeit mit professionellen Leistungserbringern erleichtert werden. Sie erfahren Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit Sie Familie, Beruf und Betreuung besser miteinander vereinbaren können. Das Leistungsangebot der häuslichen Pflege umfasst alle grundpflegerischen Tätigkeiten. Darüber hinaus weist Sie das Pflegepersonal in hilfreiche Pflege Techniken ein und berät Sie zu Fragen der Antragstellung und Kostenübernahme durch die Pflege- und Krankenkassen. Außerdem kann es Hilfsdienste wie Essen auf Rädern, Fahrdienste oder Krankentransporte vermitteln. Diese Leistungen werden durch die Pflegeversicherung je nach Pflegegrad, jedoch nur zum Teil erstattet. Sie können auch einen Vertrag mit selbstständigen Pflegekräften abschließen.

Checkliste

Eine Pflegedienst-Checkliste finden Sie unter **www.weisse-liste.de/de/pflege/pflegedienst-checkliste**.

Tages- und Nachtpflege

Es handelt sich um teilstationäre Betreuungsformen, bei denen die pflegebedürftige Person außerhalb des häuslichen Bereichs versorgt wird, so dass Sie einen oder mehrere Tage in der Woche von der Pflege entlastet sind. Auch für den Pflegebedürftigen kann die regelmäßige Betreuung in einer Tagespflegeeinrichtung eine wertvolle Abwechslung darstellen.

Verhinderungspflege

Als Leistung der Pflegeversicherung kann sie dazu verwendet werden, eine Auszeit zu nehmen, sei es stundenweise für die Betreuung der pflegebedürftigen Person, während Sie zum Ausspannen ins Kino gehen oder sich mit Bekannten oder anderen Angehörigen treffen. Dann kann eine Pflegekraft zu Ihnen nach Hause kommen und Ihre Aufgaben übernehmen oder Pflegebedürftige können – je nach Pflegeintensität – auch in einer stationären Einrichtung der Altenhilfe untergebracht werden. Auch längere Auszeiten wie eine Urlaubsreise können auf diese Weise realisiert werden.

Kurzzeitpflege

Sie ist dann angebracht, wenn Pflegebedürftige nur für eine kurze Zeit, z. B. zur Überbrückung einer Krisensituation, auf vollstationäre Pflege angewiesen sind und ansonsten zu Hause versorgt werden. Dies kann auch der Fall sein, wenn Sie als Pflegeperson wegen Krankheit, Kuraufenthalt oder Urlaub ausfallen und kurzzeitige Entlastung benötigen.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Ehrenamtlich Engagierte sind eine wertvolle Ergänzung zu professionellen Pflegekräften, die zwar keine direkten Pflegeaufgaben übernehmen, jedoch in der Regel darin geschult sind, sich mit Pflegebedürftigen zu beschäftigen oder Ihnen durch Gespräche und Beratung zur Seite zu stehen, damit Sie entlastet werden. Die Institutionen, die Ehrenamtliche vermitteln, sind meist freie Träger der Altenhilfe, die Gemeinde oder die Kirche.

Fest steht, dass insbesondere die Betreuung von kranken und pflegebedürftigen Menschen weder allein durch die Angehörigen noch allein durch teure Fachkräfte bewältigt werden kann. Fest steht auch, dass es vielen Menschen guttut, sich um andere zu kümmern und sie zu entlasten. Insofern ist es ein Geben und Nehmen und es ist sinnvoll, wenn auf diese Weise die Aufgaben auf viele Schultern verteilt werden. Viele Initiativen haben daher entsprechende Konzepte und Qualifizierungen für freiwillig Engagierte entwickelt. Weitere Informationen siehe Anhang ab S. 70.

Urlaub mit Pflegebedürftigen

In den letzten Jahren wurden insbesondere für Menschen mit Demenz und deren Angehörige Angebote geschaffen, die auf deren spezielle Bedürfnisse zugeschnitten sind (z. B. www.urlaub-und-pflege.de). Dieser Urlaub soll beiden Seiten erlauben, sich – gemeinsam und dennoch voneinander getrennt – zu erholen. Die Pflege kann am Urlaubsort entweder vollständig oder teilweise abgegeben werden. Pflegeberatungsstellen und auch viele Betroffenenverbände sammeln solche Angebote und geben dazu gern Auskunft.

Das Pflegezeitgesetz

Um Beruf und Pflege besser vereinbaren zu können, können sich Beschäftigte für einen befristeten Zeitraum von der Arbeit befreien lassen, entweder in Form einer „kurzzeitigen Arbeitsverhinderung“ bis zu zehn Arbeitstagen oder bei Betrieben mit mehr als 15 Mitarbeitern auch über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten. Dies gilt, wenn Sie einen nahen Angehörigen haben, bei dem mindestens der Pflegegrad 1 vorliegt. Während der Pflegezeit erhalten Sie kein Gehalt, sind aber weiterhin sozialversichert und können ein zinsloses Darlehen beantragen, um den Verdienstaufschlag abzufedern. Außerdem besteht die Möglichkeit, mit Ihrem Arbeitgeber eine Teilzeitleistung zu vereinbaren.

Das Familienpflegezeitgesetz

Wenn die Pflege länger dauert, ermöglicht das Familienpflegegesetz, dass Sie in einem Betrieb mit mindestens 25 Beschäftigten über einen Zeitraum von maximal zwei Jahren Ihre Arbeitszeit auf bis zu 15 Stunden reduzieren können.

Infos

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesfamilienministeriums unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/vereinbarkeit-von-pflege-und-beruf> und unter <https://www.wege-zur-pflege.de/start.html>.

Hinweis: Da zurzeit an neuen Pflegezeitmodellen gearbeitet wird, könnte sich die Gesetzeslage (Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetz) in absehbarer Zeit ändern. Deshalb ist es ratsam, sich regelmäßig zu informieren.



Zum Abschluss

Es gibt Situationen und Lebensphasen, die uns besonders herausfordern. Aber wir können etwas dafür tun, dass wir trotzdem bei Kräften bleiben und Übersicht und Zuversicht bewahren. Dieser Ratgeber soll Orientierung und Ansatzpunkte vermitteln, um das Chaos in Kopf und Seele zu sortieren, das sich in Zeiten starker Beanspruchung allzu leicht auftut. Die Pflege eines Angehörigen ist eine emotionale Zeit und immer wieder eine Gratwanderung, für die man einen ruhigen und mitunter langen Atem benötigt. Wir wünschen Ihnen, dass Sie für den Umgang mit schwierigen Gefühlen und Situationen die für Sie passenden Lösungen und notwendige Unterstützung finden werden und dass Sie in dieser intensiven Zeit nicht nur Ihren Angehörigen oder Ihre Angehörige umsorgen, sondern auch sich selbst achtsam

behandeln, dass Sie dabei gemeinsam viele schöne Momente erleben dürfen und genauso die schwer zu tragenden Momente annehmen und bewältigen können.

Anhang

Informationen zu Pflegeleistungen und zur Pflege zu Hause

- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/hilfe-und-pflege

- **Informationsportal Wege zur Pflege**
www.wege-zur-pflege.de
Pflegetelefon für pflegende Angehörige: 030 / 20 17 91 31
Die Mitarbeitenden des Pflegetelefons übernehmen eine Lotsenfunktion zu Angeboten vor Ort. Es ist Mo-Do von 9 bis 18 Uhr zu erreichen oder per Mail: info@wege-zur-pflege.de

- **Service-Portal „Wegweiser Demenz“:** www.wegweiser-demenz.de

- **Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten**
www.bundesgesundheitsministerium.de/pflege-zu-hause.html
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung: 030 / 340 60 66 02

- **Online-Ratgeber Pflege des Bundesgesundheitsministeriums**
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege

■ **Stiftung für Qualität in der Pflege (ZQP):** Das Zentrum für Qualität in der Pflege wird durch das Bundesfamilienministerium gefördert und ist eine gemeinnützige und unabhängige Stiftung, mit dem Ziel, die Pflegequalität für ältere pflegebedürftige Menschen zu verbessern. Dort finden Sie Ratgeber, Informationsportale und Wissen rund um das Thema Pflege zu Hause: www.zqp.de
Beispielsweise gibt es dort:

■ Eine Datenbank für die Suche nach **Angeboten zur Pflegeberatung in Ihrer Nähe:** www.zqp.de/beratung-pflege

■ Das Informationsportal zur **Prävention in der Pflege** für pflegende Angehörige vermittelt Wissen und konkrete Handlungshilfen für die Unterstützung des Pflegealltags, auch direkt unter www.pflege-praevention.de.

■ Das Informationsportal zum Thema **„Gewaltprävention in der Pflege“** bietet allgemeine Fakten zum Thema Gewalt und Aggression im Kontext der Pflege sowie qualitätsgesicherte Informationen zu ausgewählten Fragestellungen. Diese sind zielgruppenspezifisch aufbereitet und allgemein verständlich dargestellt: www.pflege-gewalt.de

Die Broschüre „Gewaltprävention in der Pflege“ steht allen Interessierten zum kostenfreien Download zur Verfügung unter: www.pflege-gewalt.de/beitrag/report-gewaltpraevention-in-der-pflege.

■ Die **Verbraucherzentrale** hat viele Informationen speziell für pflegende Angehörige zusammengestellt.
www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige

- Die **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** bietet Informationen, Programme und Anregungen rund um Prävention und Gesundheit abgestimmt auf verschiedene Lebensbereiche und Zielgruppen.
 - www.bzga.de
 - www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
 - www.aelter-werden-in-balance.de.

Pflegestützpunkte und Pflegeberatung in den Bundesländern

Es besteht das Recht auf eine unabhängige kostenfreie Pflegeberatung. Die Einrichtung von Pflegestützpunkten liegt im Verantwortungsbereich der Bundesländer und ist dort jeweils unterschiedlich organisiert.

Die Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“ ermöglicht eine bundesweite Datenbanksuche der Pflegestützpunkte unter www.zqp.de/beratung-pflege.

Darüber hinaus wird Pflegeberatung auch von den Pflege- und Sozialdiensten sowie den Wohlfahrtsverbänden vor Ort angeboten. Ansprechpartner sind außerdem Ihre Pflegekasse oder die örtlichen Sozialberatungsstellen Ihrer Gemeinde, Stadt oder Ihres Landkreises.

Baden-Württemberg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.bw-pflegestuetspunkt.de

Krisentelefon im Landkreis Böblingen

Montag bis Freitag, 16.00 bis 18.00 Uhr, Montag auch in türkischer

Sprache: Tel.: 07031/663 30 00

www.krisentelefon-bb.de

Beschwerde- und Beratungsstelle für Probleme der Altenpflege Stuttgart

www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Tel.: 0711/61 59 923

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.

www.alzheimer-bw.de

Tel.: 0711/24 84 96 63

Bayern

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.stmgrp.bayern.de/pflege/pflegestuetspunkte

Unabhängige Pflegeberatung für Bayern:

Leitstelle Pflegeservice Bayern

www.pflegeservice-bayern.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/772 11 11

Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern

www.demenz-pflege-bayern.de

Tel.: 0911/47 75 65 30

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e.V.

www.alzheimer-bayern.de

Tel.: 0911/44 66 784

Berlin

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuuetzpunkteberlin.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/59 500 59

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (kpu)

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Tel.: 030/890 285 32

Pflege in Not – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

www.pflege-in-not.de

Tel.: 030/69 59 89 89

Berliner Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich um kranke oder behinderte Familienmitglieder kümmern:

www.echt-unersetzlich.de

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

www.alzheimer-berlin.de

Psychosoziale Beratung für Angehörige und Betroffene:

Tel.: 030/89 09 43 57

Berliner Krisendienst

www.berliner-krisendienst.de

Brandenburg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

Pflege in Not Brandenburg – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

www.pflege-in-not-brandenburg.de

Tel.: 0800/265 55 66

Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V.

www.alzheimer-brandenburg.de

Beratungstelefon: 0331/27 34 55 99

Bremen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

Informationen rund um Pflege und Unterstützung im Alter:

www.soziales.bremen.de/info/pflege

Demenz Informations- und Koordinierungsstelle Bremen (DIKS)

www.diks-bremen.de

Tel.: 0421/98 99 52 99

Help-Line – Telefon für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

www.helpline-bremen.de

Tel.: 0421/98 99 52 80

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

www.netzwerk-selbsthilfe.com/pflege.html

Tel.: 0421/70 45 81

Hamburg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte.de

Angehörigenhilfe Demenz Hamburg

www.angehoerigenhilfe.de

Tel.: 040 / 52 47 72 43

Hamburger Angehörigenschule

www.angehoerigenschule.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V.

www.alzheimer-hamburg.de

Tel.: 040 / 47 25 38

Beratung auf Türkisch: Tel.: 040 / 88 30 58 27

Informationen zu weiteren Beratungsangeboten zu Demenz:

www.alzheimer-hamburg.de/service/beratungsstellen.html

Hessen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflege-in-hessen.de

Handeln statt Misshandeln –

Frankfurter Initiative gegen Gewalt im Alter – e. V.

Tel.: 069 / 20 28 25 30 oder 0151 / 50 56 16 89

www.hsm-frankfurt.de

Pflegeberatung der AWO

Tel.: 0800 / 60 70 11 0 oder Online-Pflegeberatung (Mail oder Chat)

www.awo-pflegeberatung.de/online-beratung

Die Angebote sind kostenlos und rund um die Uhr zu erreichen.

Alzheimer Gesellschaft Hessen e. V.

www.alzheimer-hessen.de

Tel.: 0611/72 42 57 01

Mecklenburg-Vorpommern

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuuetzpunktemv.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

www.alzheimer-mv.de

Alzheimer-Telefon: 0381/20 87 54 00

Niedersachsen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.ms.niedersachsen.de/startseite/jugend_amp_familie/senioren_generationen/senioren_und_pflegestuuetzpunkte_niedersachsen/beratungsstrukturen-fuer-aelttere-menschen-14162.html

ambet – Kompetenzzentrum Gerontopsychiatrische Beratung

www.kompetenznetzwerk-gb.de

Tel.: 0531/25 65 70

Caritas Forum Demenz – Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum

www.caritasforumdemenz.de

Tel.: 0511/70 02 07 30

Pflege-Notruftelefon Niedersachsen

SoVD-Landesverband Niedersachsen e. V.

Tel.: 0180/200 08 72

www.sovd-nds.de/pflegenotruf.o.html

Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen e.V.

www.alzheimer-niedersachsen.de

Tel.: 0511/606 89 49

Nordrhein-Westfalen

Informationen und Pflegeberatungsstellen:

www.mags.nrw/pflege-und-alter

Pflegewegweiser für Pflegebedürftige und Angehörige

www.pflegewegweiser-nrw.de

Tel.: 0800/404 00 44

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.

<https://alzheimer-nrw.de>

Tel.: 0211/24 08 69 10

Rheinland-Pfalz

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.sozialportal.rlp.de/aeltere-menschen

Landes-Netz-Werk Demenz

www.demenz-rlp.de

Tel.: 06131/96 77 14

Pflegeberatung der AWO

Tel.: 0800/60 70 11 0 oder Online-Pflegeberatung (Mail oder Chat):

www.awo-pflegeberatung.de/online-beratung

Die Angebote sind kostenlos und rund um die Uhr zu erreichen.

Saarland

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.psp-saar.net

Landesfachstelle Demenz

www.demenz-saarland.de

Beratungsstelle: 06831/488 18 0

Suche nach Hilfsangeboten:

www.demenz-saarland.de/nc/hilfsangebote

Pflegeberatung der AWO

Tel.: 0800/60 70 11 0 oder Online-Pflegeberatung (Mail oder Chat):

www.awo-pflegeberatung.de/online-beratung

Die Angebote sind kostenlos und rund um die Uhr zu erreichen.

Sachsen

Pflegeberatung und Pflegedatenbank:

www.pflegenetz.sachsen.de

Landesinitiative Demenz Sachsen e. V.

www.landesinitiative-demenz.de

Tel.: 0351/81 08 51 22

Sachsen-Anhalt

Informationen und Pflegeberatungsstellen:

www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de

Zentrales Informationsbüro Pflege Magdeburg

Tel.: 0391/540 24 30 und - 34 31

Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt

www.alzheimergesellschaft-md.de

Beratungs-Telefon: 0391/258 90 60

Schleswig-Holstein

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/themen/gesundheits-verbraucherschutz/pflege-rat-und-hilfe/pflege-rat-und-hilfe_node.html

PflegeNotTelefon Schleswig-Holstein

www.pflege-not-telefon.de

Tel.: 01802/49 48 47 rund um die Uhr

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

www.demenz-sh.de

Tel.: 040/23 83 044 0

Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V.

www.alzheimer-sh.de

Tel.: 040/23 83 044 44

Thüringen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.tmasgff.de/soziales/pflege

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.

www.alzheimer-thueringen.de

Beratungs-Telefon: 0361/60 25 57 44

Pflegeberatung der privaten Krankenversicherungen

Die privaten Krankenversicherungen bieten für ihre Versicherten über die COMPASS Private Pflegeberatung eine neutrale Pflegeberatung an unter www.pflegeberatung.de. Auch Mitgliedern der gesetzlichen Versicherungen wird eine kostenlose Erstberatung angeboten.

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/101 88 00

Auf Wunsch vermitteln die Mitarbeitenden eine Pflegeberatung vor Ort. Die aufsuchende Pflegeberatung reicht von einem einmaligen Gespräch bis hin zu einer umfassenden Begleitung.

Unterstützung in der Pflege todkrank und sterbender Menschen

Bei schwerstkranken pflegebedürftigen Menschen können pflegende Angehörige Beratung und Unterstützung durch die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) erhalten. Entsprechende SAPV-Teams sind allerdings noch nicht überall in Deutschland verfügbar.

Weitere Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e. V.

Aachener Str. 5, 10713 Berlin

Tel.: 030/30 10 10 00

wegweiser@palliativmedizin.de

www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Ambulante hospizliche Begleitung

Im Mittelpunkt der Hospizarbeit steht der schwerstkranke und sterbende Mensch mit seinen Wünschen und Bedürfnissen sowie seine Angehörigen und ihm Nahestehenden. Zu den häufig geäußerten Wünschen gehört der Wunsch, bis zum Lebensende zu Hause oder im vertrauten Umfeld bleiben zu können. Dies zu ermöglichen, ist eine der wesentlichen Aufgaben der ehrenamtlichen Mitarbeitenden der ambulanten Hospizdienste, die schwerstkranke und sterbende Menschen begleiten und so die Angehörigen entlasten. Häufig bieten sie darüber hinaus eine Begleitung der trauernden Hinterbliebenen an.

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

Aachener Str. 5, 10713 Berlin

Tel.: 030 / 82 00 75 80

info@dhpv.de

www.dhpv.de

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Das „Netzwerk pflegeBegleitung“ unterstützt Pflegebedürftige und pflegende Angehörige bundesweit mit zahlreichen freiwilligen Pflegebegleiterinnen und -begleitern, die regional unterschiedlich organisiert und an verschiedene Träger angegliedert sind. Die Netzwerkorganisation wird aktuell neu strukturiert, so dass die Internetseite nicht ganz aktuell ist, dennoch können Sie sich dort über die Ziele informieren: www.pflegebegleiter.de. Nachfolgend haben wir die weiterhin aktiven landesweiten Kontaktstellen zusammengestellt:

Kontaktstelle NRW

DRK Kreisverband Bochum e. V.
Anna Wischnewski
An der Holtbrügge 2 – 8, 44795 Bochum
Tel.: 0234 / 944 51 40
a.wischnewski@drk-bochum.de
www.drk-bochum.de

Kontaktstelle Baden-Württemberg

Petra Kümmel
Austr. 24, 73252 Lenningen
Tel.: 07026 / 37 29 78
petra.kuemmel@t-online.de
www.pflege-engagiert.de

Kontaktstelle Thüringen

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e. V. –
Selbsthilfe Demenz
Dagmar Linz
Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt
Tel.: 0361 / 60 25 57 44
info@alzheimer-thueringen.de

Kontaktstelle Hamburg

Seniorenbüro Hamburg e.V.
Brennerstr. 90, 20099 Hamburg
Tel.: 040 / 30 39 95 07
info@seniorenbuero-hamburg.de
www.seniorenbuero-hamburg.de

Kontaktstelle Bayern

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.
Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim
Tel.: 0881 / 927 60 91
info@alzheimer-pfaffenwinkel.de
www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

Kontaktstelle Hessen

pflgeBegleiter-Initiative Frankfurt
c/o Bildungszentrum Frankfurter Verband
Strubberstraße 70, 60489 Frankfurt am Main
www.pflegebegleitung-frankfurt.de
Tel.: 069 / 78 09 80

Kontaktstelle Sachsen

Familienzentrum Radebeul
Pflegepaten
Eva Helms
Altkötzschenbroda 20, 01445 Radebeul
Tel.: 0351 / 839 73 80
www.familieninitiative.de

Engagement der Kirchen

Nicht zu unterschätzen sind in belastenden Zeiten der Pflege die seelsorgerlichen Impulse der Kirchen in Rundfunk und Fernsehen sowie die gottesdienstlichen und seelsorgerlichen individuellen Gesprächsmöglichkeiten. Evangelische und katholische Gemeinden finden Sie immer in Ihrer Nähe, Diakonie- und Caritasstationen ebenfalls. In jedem Telefonbuch sind unter „Kirchen“ deren Kontaktdaten angegeben. Scheuen Sie sich nicht, Kontakt aufzunehmen.

Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger

Rund 73% aller pflegebedürftigen Menschen werden durch Angehörige versorgt. wir pflegen e. V. setzt sich bundesweit für eine bessere Unterstützung und sozialrechtliche Absicherung pflegender Angehöriger ein. Der eingetragene Verein setzt sich dafür ein, dass pflegende Angehörige mehr Wertschätzung und Mitsprache in Politik und Gesellschaft erhalten. Informationen zu den Schwerpunktthemen, Selbsthilfe-Initiativen und Vertretungen in den Ländern finden Sie unter www.wir-pflegen.net.

wir pflegen e. V.
Alt-Moabit 91, 10559 Berlin
info@wir-pflegen.net
Tel.: 030 / 45 97 57 50

Eine weitere Interessenvertretung ist:
Wir! Stiftung pflegender Angehöriger
www.wir-stiftung.org

Literaturhinweise

■ **Udo Baer und Gabi Schotte-Lange:** Das Herz wird nicht dement – Rat für Pflegende und Angehörige
Beltz Verlag, 2017

■ **BAGSO e.V. (Hrsg.) in Zusammenarbeit mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung:** Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter
5. aktualisierte Auflage 2019

■ **Born, Gudrun:** Balanceakt: Pflegende Angehörige zwischen Liebe, Pflichtgefühl und Selbstschutz
BOD-Verlag, aktualisierte Neuauflage 2017

■ **Born, Gudrun:** Häusliche Pflege ... ist trotz Pflegereform eine Aufgabe mit Risiken und Nebenwirkungen
BOD-Verlag, Neuauflage 2016

Zum Download finden Sie auf www.pflegebalance.de mehrere Texte von Gudrun Born aus 2017:

- Faktencheck: Keine Armut durch Übernahme einer häuslichen Pflege
- Wer bekommt Rente aus häuslicher Pflege?
- Flexirente gilt auch für pflegende Angehörige

■ **Bundesministerium für Gesundheit:** Ratgeber Pflege – Alles, was Sie zum Thema Pflege und zu den Pflegestärkungsgesetzen wissen müssen Informationen für die häusliche Pflege
Kostenlose Bestellung: E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Tel.: 030 / 182 72 27 21
Fax: 030 / 181 02 72 27 21

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
www.bundesgesundheitsministerium.de/publikationen

- **Giger-Bütler, Josef:** Endlich frei. Schritte aus der Depression
Beltz Verlag, Neuausgabe 2015
- **Grabe, Martin:** Wie funktioniert Psychotherapie? Ein Buch aus der Praxis für alle, die es wissen wollen
Schattauer 2018
- **Helms, Eva:** Es ist nicht alles Demenz. Das Mutmach-Buch nach der Diagnose
Reinhardt-Verlag, 2020
- **Kabat-Zinn, Jon:** Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein Gelassenes Leben
Knaur, 2019
- **Keil, Annelie:** Wenn das Leben um Hilfe ruft: Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung
Scorpio Verlag, 2017
- **Klessmann, Edda:** Wenn Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben
Verlag Hans Huber, 2011
- **Kaluza, Gert:** Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen
Verlag Springer, 7. Auflage 2018
- **Lambers, Birgit:** Wenn die Eltern plötzlich alt sind: Wie wir ihnen helfen können, ohne uns selbst zu überfordern
Kösel Verlag, 2016

- **Laudien, Almut:** Plötzlich zu Hause pflegen: Die letzten Jahre in Würde
TB, 2016

- **Marquardt, Erika:** Tabu Thema Demenz – Das Leben mit einem Demenzkranken, zu Hause, hinter verschlossenen Türen
BOD-Verlag, 2014

- **Neff, Kristin; Germer, Christopher:** Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst
Arbor-Verlag, 2020

- **Schützendorf, Erich:** Das Recht der Alten auf Eigensinn:
Ein notwendiges Lesebuch für Angehörige und Pflegende
Reinhardts Gerontologische Reihe 2015

- **Teusen, Gertrud:** Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern. Wie pflegende Angehörige es schaffen, auch für sich selbst zu sorgen – ganz ohne schlechtes Gewissen
mvg-verlag, 2020



Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Die BAGSO fördert ein differenziertes Bild vom Alter, das die vielfältigen Chancen eines längeren Lebens ebenso einschließt wie Zeiten der Verletzlichkeit und Hilfe- und Pflegebedürftigkeit. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit.

In Positionspapieren und Stellungnahmen gibt die BAGSO Anstöße und Empfehlungen für politisches Handeln in Bund, Ländern und Kommunen. Die BAGSO veröffentlicht eine Vielzahl von Publikationen zu unterschiedlichen Themen, die kostenfrei zu bestellen oder auf der BAGSO-Internetseite heruntergeladen werden können.

www.bagso.de



Die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPTV)

Die DPTV ist mit über 22.000 Mitgliedern der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie Psychotherapeut*innen in Ausbildung in Deutschland.

Sie vertritt die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber Politik, Institutionen, Behörden und Krankenkassen sowie in den Gremien der psychotherapeutischen und ärztlichen Selbstverwaltung.

Die DPTV engagiert sich für die kontinuierliche Entwicklung und weitere Anerkennung des Berufsstandes und des Fachgebietes Psychotherapie. Sie kooperiert mit wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Verbänden und arbeitet an der Optimierung der psychotherapeutischen Versorgung.

Sie setzt sich aktiv für starke Psychotherapeutenkammern ein und hilft den Mitgliedern bei der Durchsetzung ihrer Forderung nach einer gerechten und konsequenten Finanzierung der psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland. Seit einigen Jahren widmet sich die DPTV der „Psychotherapie mit älteren Menschen“, da diese für die Arbeit der Psychotherapeut*innen immer bedeutsamer wird.

www.dptv.de

Impressum

Herausgeber:

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Noeggerathstr. 49 · 53111 Bonn

Tel.: 0228 / 24 99 93 0

Fax: 0228 / 24 99 93 20

E-Mail: kontakt@bagso.de

www.bagso.de

In Zusammenarbeit mit:

Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e. V. (DPTV)

Am Karlsbad 15 · 10785 Berlin

Tel.: 030 / 23 50 09 0

Fax: 030 / 23 50 09 44

E-Mail: bgst@dptv.de

www.dptv.de

10. aktualisierte Auflage 2022 (1. Auflage 2012)

Text: Gudrun von Stösser, MPH, DPTV

Redaktionelle Bearbeitung: Stefanie Adler

Layout: Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck: Kern GmbH

Bildnachweis: S. 1: BaS/Markus Bollen, S. 6: BAGSO/Sachs,

DPTV/Holger Groß, S. 7: GordonGrand/stock.adobe.com,

S. 24: Peter Maszlen/stock.adobe.com, S. 29: ©Vera Kuttelvaserova/

stock.adobe.com, S. 52: ©bilderstoeckchen/stock.adobe.com

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend