

<http://www.derwesten.de/wr/westfalen/Manchmal-schreie-ich-einfach-alles-heraus-id4604195.html>

Pflegerische Angehörige

„Manchmal schreie ich einfach alles heraus“

Westfalen, 02.05.2011, Katja Sponholz



Dortmund. Waltraud Müller* seufzt, als sie zum ersten Mal vom Vorschlag des Bundesgesundheitsministers hört. „Eine Kur für pflegende Angehörige? Das wäre ein echtes Geschenk“, sagt sie. Und die 64-jährige Dortmunderin weiß, wovon sie spricht. Erst hat sie vier Jahre ihre Großmutter gepflegt, dann zweieinhalb Jahre ihren Schwiegervater. Das volle Programm, mit Dekubitus und Dauerkatheter. „Mir hätte es garantiert geholfen, einfach mal abschalten zu können. Einfach mal weg zu sein.“ Waltraud Müller weiß, wie es ist, wenn man seine gesamte Kraft in die Pflege von Angehörigen steckt, so lange, bis man selbst „ganz down“ sei. „Man gibt sich und seine eigenen Bedürfnisse total auf. Und das Problem ist, dass man selbst Schaden nimmt, wenn man sich so völlig verausgabt“, sagt die einst selbstständige Geschäftsfrau. Sie leide seitdem unter Nervenentzündungen und Herz-Rhythmus-Störungen.

Waltraud Müller ist kein Einzelfall. Ganz im Gegenteil: „Bei den Pflegenden machen sich vielfältigste körperliche Belastungen bemerkbar“, sagt die Krankenschwester und Pflegeberaterin Gisela Supsar (51). Das Spektrum reiche von Schlafstörungen, Kopf- und Magenschmerzen über Verspannungen und Depressionen bis zum totalen Zusammenbruch. „Was man sonst Managern zugeschrieben hat, bekommen heute auch die pflegenden Angehörigen: einen Burn-out.“ Seit fünf Jahren betreut Supsar Familien, zudem bietet sie in Dortmund Begleitseminare an. Und der Bedarf nach Informationen rund um Pflegestufen oder Hilfsmitteln, aber auch der Wunsch nach dem persönlichen Erfahrungsaustausch ist groß. „Hier merke ich, dass andere die gleichen Probleme habe. Mit ihnen darüber zu sprechen, tut gut“, sagt Dagmar Winter* (69).

Viele Angehörige sind völlig ausgebrannt und verbittert

Aber sich diese vier Stunden in der Woche zu nehmen, um zu dem Treffen zu fahren, fällt ihr schwer. „Irgendwie hat man ein schlechtes Gewissen, wenn man jemanden pflegt und dann weggeht“, sagt sie. Um ihren Mann, dem vor einem halben Jahr ein Bein abgenommen werden musste und der seitdem im Rollstuhl sitzt, kümmert sich derzeit ihr Sohn. Doch Dagmar Winter weiß, dass sie diese Zeit braucht, dass sie ihr gut tut - genau wie die wenigen Minuten Tai Chi, die sie sich in der Pause gönnt. Aber manchmal helfen auch die Entspannungsübungen nicht mehr weiter. Dann setzt sie sich in ihr Auto oder geht mit dem Hund in den Wald, wo niemand ist. „Und dann schreie ich einfach ganz laut alles raus“, sagt sie. „Das nutzt was. Im Keller kann ich das ja nicht machen, da würde man mich hören.“



Einfach mal alles rausschreien, das können nicht viele, die rund um die Uhr für Mutter oder Vater, Schwiegereltern oder Ehepartner da sein müssen. Die selbst den täglichen Einkauf nur unter Mühen erledigen können, die ihre Hobbys aufgeben und soziale Kontakte verloren haben. „Viele Angehörige sind völlig ausgebrannt, verbittert, sehen keine Perspektive mehr in diesem Hamsterrad“, sagt Gisela Supsar. Und sie fühlen sich nicht nur hilflos, sondern werden auch zynisch und aggressiv. Hinzu kommt, dass das, was die Menschen leisten, von den Pflegebedürftigen oft als selbstverständlich angesehen und gar nicht anerkannt wird. Oder nicht mehr anerkannt werden kann – etwa dann, wenn sie dement sind. „Das ist oft schwieriger, als wenn jemand bettlägerig ist“, weiß Supsar. „Es gibt kaum Schlimmeres, als plötzlich vom eigenen Mann oder der eigenen Frau gefragt zu werden: Wer sind Sie?“

Pflege zu Hause, um jeden Preis – das ist es nicht, was sie propagiert. „Wenn nichts mehr da ist von dem, was einen Menschen ausgemacht hat, ist der Punkt erreicht, wo man sich überlegen sollte, ihn in eine Pflegeeinrichtung zu geben und dort versorgen zu lassen - und ihn lieber zu besuchen und die schönen Stunden mit ihm zu verbringen.“

Eine Selbstverständlichkeit

Doch auch, wenn es körperliche Gebrechen sind, die einen Menschen zum Pflegefall machen, ist die psychische Belastung enorm. „Das Schlimmste ist, wenn er so mürrisch ist“, sagt Dagmar Winter. „Dabei meine ich es nur gut mit ihm, wenn ich ihm etwas sage. Aber dann meckert er: ‘Du bist nicht meine Ärztin!’“ Ein Wort des Dankes, der Anerkennung, für das, was sie für ihn leiste - das habe sie noch nie gehört. „Nur zu anderen hat er mal gesagt: ‘Was die Dagmar alles schafft!’“, sagt Winter. „Aber es wäre schön, wenn er es auch zu mir sagen würde.“ Dennoch hat sie keinen Moment überlegt, die Pflege ihres Mannes selbst zu übernehmen. „Meine Söhne haben mich schon gefragt: warum tust du dir das an?“ gibt die 69-Jährige zu. „Aber da habe ich gesagt: Er hat doch 49 Jahre für uns und die Familie gesorgt - das ist doch selbstverständlich.“

Und auch Helga Weber* (67), die bis November ihren krebskranken Mann gepflegt hat und sich nun um ihre Cousine (89) kümmert, schaut verwundert, wenn man sie auf das Thema Heim anspricht. „Die Frage habe ich mir niemals gestellt“, sagt sie. „Ich weiß, dass mein Mann für mich das Selbe getan hätte.“

Diese Zuversicht hat Waltraud Müller nicht. Weil sie sie seit kurzem nicht mehr haben kann. Als sie von einer Begebenheit mit ihrem Mann erzählen will, versagt ihre Stimme und ihre Augen füllen sich mit Tränen. „Beginnende Demenz. Ich weiß, was auf mich zukommt“, sagt sie. Und was, wenn sie selbst einmal pflegebedürftig werden sollte? Diese Frage hat sie für sich schon längst beantwortet. „So weit werde ich es nicht kommen lassen.“

(*Namen geändert)

Landesstelle berät

Die Landesstelle Pflegende Angehörige mit Sitz in Münster ist Ansprechstelle für pflegende Angehörige in NRW. Sie informiert und berät zu Fragen der häuslichen Pflege und setzt sich - gemeinsam mit ihrem Träger, dem Kuratorium Deutsche Altershilfe – für bessere Rahmenbedingungen für die Betroffenen ein.

Ansprechpartnerinnen sind Silke Niewohner (Tel. 0251 / 411 3302) und Antje Brandt (0251 / 411 3322). Eine Broschüre mit dem Thema „Was ist wenn...? 22 Fragen zum Thema Häusliche Pflege“ kann unter der gebührenfreien Service-Telefon-Nr. 0800 / 220 44 00 oder per E-Mail unter info@LPFA-NRW.de angefordert oder im Internet heruntergeladen werden. Infos: www.lpfa-nrw.de

Auch die Städte sind verpflichtet, vor Ort eine Pflegeberatung anzubieten. In Zusammenarbeit mit den Krankenkassen wurden in einigen Kommunen in NRW bereits so genannte Pflegestützpunkte eingerichtet. Eine Übersicht gibt es unter www.landeszentrum-pflegeberatung-nrw.de