



Pflege von Angehörigen – ein Balanceakt

Die Pflege eigener Angehöriger ist kein einfaches Thema und meist eine sehr belastende Herausforderung für die Pflegenden. In naher Zukunft steigt die Anzahl der Pflegebedürftigen. Doch wie kann man mit dieser Situation besser umgehen und wo bekommt man Unterstützung? Unsere Expertin im Interview.

Was können Anzeichen für eine Pflegebedürftigkeit sein und was sollte man dann tun?

In der Regel geht dem Pflegefall ein schleichender Prozess voraus – von einer plötzlichen schweren Krankheit oder einem Unfall einmal abgesehen. Es gibt nicht das eine ultimative Warnzeichen, oft ergibt sich aus einer Zusammenschau individueller Geschehnisse oder Verhaltensweisen das Bild der Pflegebedürftigkeit. Solche Hinweise können z.B. sein, dass die Mutter den Haushalt nicht mehr so gut bewältigen kann und es nicht mehr so ordentlich und sauber ist wie sonst. Die Handtücher im Bad riechen, da sie schon länger nicht gewechselt wurden. Im Kühlschrank liegen Lebensmittel,

die verdorben sind bzw. deren Haltbarkeitsdatum lange überschritten ist. Wenn uns derartige Veränderungen auffallen, sollten wir zunächst mit unserem Angehörigen offen darüber sprechen. Sein Einverständnis vorausgesetzt, lässt sich dann vielleicht ein gemeinsamer Termin beim Arzt organisieren. Den Grad der Pflegebedürftigkeit beurteilt dann nach Antragstellung der Medizinische Dienst der Krankenkasse (MDK). Diesen Besuch sollten wir mit dem Pflegebedürftigen so vorbereiten, dass er die Fragen des Gutachters ehrlich beantwortet und damit ein realistisches Bild entsteht.

[Fortsetzung >](#)



Unsere Autorin

Frau Reimann ist Diplom-Psychologin und seit 2011 selbstständig als Trainerin und Coach. Ihre Spezialgebiete sind Resilienz, die Entwicklung der inneren Stärke in schwierigen, belastenden Situationen, sowie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Pflege.

Welcher Belastungssituation ist man ausgesetzt und welche Faktoren spielen hierfür eine Rolle?

Eine Pflegesituation verändert nicht nur das Leben des Kranken, sondern stellt das Leben der gesamten Familie auf den Kopf. Das eigene Lebenskonzept und individuelle Zukunftspläne geraten völlig durcheinander. Innerhalb kürzester Zeit sind sehr viele Entscheidungen zu treffen und Formalitäten zu klären, auf die wir selten gut vorbereitet sind. Die erste Frage, die sich uns stellt, ist: Wer aus der Familie übernimmt die Pflege des Angehörigen bzw. die Hauptbetreuung der Pflege? Was ist machbar? Wer hat die Kraft dazu? Wer kann die Aufgabe mit seiner beruflichen Tätigkeit vereinbaren? Welche finanziellen Einbußen sind damit verbunden? Tragen der Partner und die eigenen Kinder das mit? Wenn es Geschwister gibt, kann es zu Streitigkeiten kommen, wer die Pflege übernimmt – manchmal spielen hier zusätzlich ungelöste familiäre Konflikte eine Rolle. Auch der Druck und die Erwartungen aus dem Umfeld, von Freunden und Bekannten, sind nicht zu unterschätzende Einflussfaktoren.

Ein Aspekt ist jedoch von besonderer Bedeutung: Was möchte der Angehörige selbst? Und was möchte er nicht bzw. nicht von uns? Die eigenen inneren Konflikte und Schuldgefühle werden zur Belastungsprobe. In uns selbst streiten meist mehrere Seiten: die eine, die helfen und etwas zurückgeben will, die andere Seite, die ein erfülltes Leben nach eigenen Vorstellungen leben möchte. Die körperliche, psychische und auf längere Sicht auch finanzielle Belastung kann enorm werden. Dabei bleibt es immer ungewiss, wie lange eine Pflege-

situation dauern kann. Daher ist es sehr hilfreich, wenn wir schon in guten Zeiten mit unseren Angehörigen über deren Vorstellungen und unsere Möglichkeiten sprechen und auch rechtliche Grundlagen wie eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schaffen. Dies macht es uns beim Eintreten einer akuten Pflegesituation leichter.

Was kann man tun, um mit der emotional belastenden Situation besser umzugehen?

Ein erster Schritt ist es, seine eigenen Grenzen zu erkennen und akzeptieren zu lernen. Es geht darum zu erkennen, wo die Grenze zwischen Helfen und Selbstaufgabe, Liebe und Pflichtgefühl liegt. Was kann ich leisten, ohne selbst unter die Räder zu kommen? Es geht darum, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, auszudrücken und zu leben. Es ist wichtig zu lernen, konsequent Grenzen zu setzen, mit den eigenen Schuldgefühlen umzugehen und sich zu erlauben, auch an sich selbst zu denken. Man darf sich zugestehen, Hilfe einzufordern und anzunehmen, sei es auf privater Ebene oder mit professionellen Helfern. Nur so behalten wir die Kraft und Energie, um unser Leben zu meistern und für den Pflegebedürftigen da zu sein. Das bedeutet auch, dass wir einmal getroffene Entscheidungen wie „ich pflege meine Angehörigen selbst“ revidieren dürfen und einen professionellen Pflegedienst beauftragen oder Tagespflege in Anspruch nehmen. Im zweiten Schritt gilt es, achtsam zu spüren, was ich als pflegender Angehöriger brauche, um zur Ruhe zu kommen und wieder Energie zu tanken.



BKK-Gesundheitsforum „Pflege von Angehörigen“ am 31. August 2016 in Düsseldorf

Das Thema der Pflege eines Angehörigen stellt für eine Vielzahl von Betroffenen Personen eine große Herausforderung dar. Neben körperlichen und emotionalen Belastungen bringt die Pflege eines hilfebedürftigen Menschen oftmals viele Fragen mit sich. Am 31.08.2016 findet hierzu erstmals ein BKK-Gesundheitsforum in Düsseldorf statt. Aufgrund der hohen Nachfrage sind bei Interesse noch wenige Zuhörerplätze frei. Eine Fortführung an anderen Standorten wird daher geplant.

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:

bkk.forum@db.com oder rufen Sie uns an unter der Nummer: 02 11/90 65-970

Nur noch
wenige
Zuhörerplätze
frei!

Was kann in einer Belastungssituation das Wohlbefinden steigern?

Zum einen helfen sicherlich alle Maßnahmen und Aktivitäten, die der sogenannten „Seelenhygiene“ dienen. Jeder hat andere Kraftinseln. Das kann Zeit mit Freunden sein, ein Theaterbesuch, Gartenarbeit, ein Spaziergang durch den Wald oder ein ruhiger Abend mit einem guten Buch. Yoga oder Entspannungsmethoden schaffen einen guten Ausgleich. Trotz der Herausforderung der Pflege ist es weiterhin wichtig, die Sorge um das eigene Wohlbefinden nicht zu vernachlässigen, also regelmäßig zu schlafen, regelmäßig und gesund zu essen und sich zu bewegen. Das klingt banal, diese Themen drohen aber oft als Erste vernachlässigt zu werden. Selten gönnen sich pflegende Angehörige ein freies Wochenende oder einen Urlaub, dazu möchte ich besonders ermutigen.

Daneben kann es sehr entlastend und bereichernd sein, sich im Rahmen von Angehörigen-Gruppen oder Internet-Chats mit Menschen auszutauschen, die in derselben Situation sind.

ANSPRECHPARTNER

Für Fragen zu diesem Thema steht Ihnen unser Team Pflegeversicherung gerne zur Verfügung.

A – Fo	Heiko Klotzbach	Telefon: 02 11/90 65-170
Fp – Il	Markus Dernen	Telefon: 02 11/90 65-171
Im – Mn	Stefanie Otten	Telefon: 02 11/90 65-173
Mo – Schra	Susanne Junker	Telefon: 02 11/90 65-172
Schrb – Z	Stephan Rust	Telefon: 02 11/90 65-181



Die BKK unterstützt Sie!

Kompetente Beratung in Sachen Pflege

Gute Pflege fängt mit guter Beratung an. Hierzu ist die BKK mit einem breiten Netzwerk an ausgebildeten Pflegeberatern in ganz Deutschland sehr gut aufgestellt. Wir beraten Ratsuchende individuell und vermitteln auf Wunsch mit jedem neuen Pflegeantrag auch eine kostenlose und unverbindliche Beratung durch einen unabhängigen Pflegeberater beim Versicherten zu Hause. Wir beraten Sie auch gerne zu Pflegekursen für Angehörige. Dabei erlernen Angehörige pflegeerleichternde Maßnahmen durch ausgebildete Pflegefachkräfte. Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da.

