Für Pflegende Angehörige

Das sollten Sie wissen!

RALF HERRMANN

Ein Ihnen nahestehender Mensch ist erkrankt oder alt und pflegebedürftig. Für Sie ist es eine Selbstverständlichkeit, ja ein Bedürfnis, ihm zu helfen. Seien es die eigenen Kinder, der langjährige Lebenspartner, mit dem Sie vielleicht gemeinsam Kinder großgezogen haben, Ihre Geschwister, ein Eltern- oder Schwiegerelternteil oder ein guter Freund – Sie verbindet wahrscheinlich ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander und eine gemeinsame Lebensgeschichte mit Höhen und Tiefen.

Nicht nur für die kranke oder pflegebedürftige Person verändert sich das Leben, es stellt auch Ihr Leben und die Lebenspläne der ganzen Familie auf den Kopf. Alles muss überdacht und anders organisiert und viele Kompromisse müssen für eine unabsehbare Zeit eingegangen werden.

Bei der Entscheidung, die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen, werden gerade die seelischen Anforderungen häufig unterschätzt. Nicht selten treten ungeahnte innere Konflikte zutage, denen Pflegende oft ratlos gegenüberstehen.

Die Rollen Verändern Sich

In den meisten Pflegebeziehungen zwischen Menschen, die sich nahestehen, ändern sich lang eingespielte Rollenverhältnisse, Verantwortlichkeiten und Erwartungen. Der häufigste Fall ist, dass ein bereits älterer Mensch seine Partnerin bzw. seinen Partner pflegt, gefolgt von Kindern, die sich um ihre pflegebedürftig gewordenen Eltern oder Schwiegereltern kümmern. Bei den meisten zu Pflegenden verletzt es auch ihr Schamgefühl, vom eigenen Kind gewaschen oder gar „gewindelt“ zu werden. Der Erwachsene wird zum Kind und dieser Rollentausch ist für viele nicht leicht zu akzeptieren, denn diese Umkehr des Eltern-Kind Verhältnisses wird als unnatürlich empfunden.

Schwierig ist es auch, wenn die Pflegebedürftigen kein Einsehen darin haben, dass ihr Gesundheitszustand wirklich so schlecht ist und sie 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 die vertrauten Wesensmerkmale des Angehörigen und die Kommunikationsmöglichkeiten mit ihm stark verändern.

Aufgrund des Krankheitsprozesses oder der schwierigen Umstände ist dies manchmal jedoch sehr schwer. 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 Gedanken und Gefühle sind jedoch keineswegs falsch oder unangemessen, sondern lediglich ein Signal der Seele: Das ist mir zu viel! Ich brauche Abstand und ich brauche Unterstützung.

Überforderung führt zu Stress

Die nerven- und gefühlsaufreibenden Anforderungen, die mit der Organisation des Pflegealltags zusammenhängen, fordern die Psyche enorm heraus.

Sie ist das „Organ“, das uns befähigt, den Alltag zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, mitzufühlen und mitzuleiden.
Sie stehen unter Hochspannung und benötigen ab und zu Zeit, sich zu erholen. Doch gerade die Aufforderung: „Entspann dich mal!“ setzt viele pflegende Angehörige zusätzlich unter Druck.

Pflege bedeutet oft auch schwere körperliche Arbeit. So kann das Umsetzen des Kranken vom Bett in einen Stuhl oder umgekehrt den Rücken enorm belasten. In Befragungen geben etwa 80 % der Pflegenden an, durch die Pflegearbeit in einer schlechteren körperlichen Verfassung zu sein als vorher.

Schließlich haben sie schon genug um die Ohren und sollen sich jetzt auch noch entspannen, wie soll das gehen? Dafür ist einfach keine Zeit!

Was können Warnsignale für eine zunehmendekörperliche und seelische Erschöpfung sein?

- Energiemangel,
- Schwächegefühl und chronische Müdigkeit
- Niedergeschlagenheit,
- Hoffnungslosigkeit
- ein Gefühl innerer Leere und Gefühlslosigkeit
Gereiztheit,
Angstgefühle,
Schuldzuweisungen
- keine Lust auf Kontakte mit anderen Menschen

Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Störungen

Depression

Die Erfahrung zeigt, dass pflegende Angehörige im Durchschnitt häufiger von Depressionen betroffen sind als die übrige Bevölkerung.

Wut und Aggression

Auch im Pflegealltag kann es leicht zu Wut und Aggressionen kommen, wenn z. B. der Pflegende immer wieder auf die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse und Erwartungen ans Leben verzichten muss, ihm dabei alles über den Kopf wächst oder ihn das Gefühl beschleicht, dass der Hilfsbedürftige bestimmte Dinge durchaus mit Absicht tut, um ihn zu ärgern – und das, obwohl er sich so aufopferungsvoll kümmert und sorgt! Wo bleibt da eigentlich die Anerkennung, wo die Dankbarkeit?

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

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!

Ängste

Aus der Sorge um einen kranken Angehörigen können sich bei einem Menschen Ängste aus ganz unterschiedlichen Situationen 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 verändern und wie werde ich damit klarkommen?

Die Sorge um einen kranken Menschen kann bei pflegenden Angehörigen zu großer Unsicherheit und ständiger Anspannung führen, sodass sie schließlich nichts mehr in Ruhe tun können, z. B. nicht einkaufen oder mit den Kindern auf den Spielplatz gehen.

Auch bei einem Abend im Kino oder mit Freunden können sie sich nicht entspannen. Stattdessen führen die Ängste zu schlaflosen Nächten, die noch mehr Kraft rauben. Insbesondere Zukunftsängste können den Pflegenden „umhertreiben“, ohne dass er sie abstellen kann.

Verlust und Trauer

Pflegende Angehörige, die in einer engen Beziehung zum Pflegebedürftigen stehen, haben in doppelter Hinsicht Gefühle von Trauer und Verlust zu bewältigen: die des Pflegebedürftigen und die eigenen.

Für den Pflegebedürftigen ist es mitunter ein langer Weg, den fortwährenden Verlust seiner Fähigkeiten, seiner Gesundheit und sein Schicksal überhaupt akzeptieren zu lernen. Der Pflegende erlebt diesen Prozess hautnah mit und muss gleichzeitig seine eigenen Gefühle bewältigen.

Alleinsein

Viele pflegende Angehörige fühlen sich alleingelassen, insbesondere wenn die Pflege länger andauert.
Anfangs sind die Betroffenheit und die Anteilnahme seitens der Verwandten, Freunde, Kollegen und Nachbarn noch groß.
Doch je länger die Pflege dauert und je gravierender die Auswirkungen sind, desto rarer werden die Kontakte – sowohl auf der Seite des Pflegebedürftigen als auch auf der Seite des Pflegenden.

Resümee

So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten und Störungen in ihrer Summe zu einer schwerwiegenden Belastung werden können, 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 aus verschiedenen Unterstützungsleistungen zu organisieren.
Seien Sie offen für die vielen Möglichkeiten und fragen Sie nach Hilfe.
Keiner kann alles allein schaffen! Manchmal braucht man auch Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben.

Lassen Sie sich von uns beraten, Unterstützen und erfahren Sie welche Möglichkeiten es gibt!

Pflegedienst Reus
Jeanette Reus (Inhaberin)
Ralf Herrmann
(Pflegeexperte und Coach)
Terminvereinbarung
unter
www.pflegedienst-reus.de/Termin