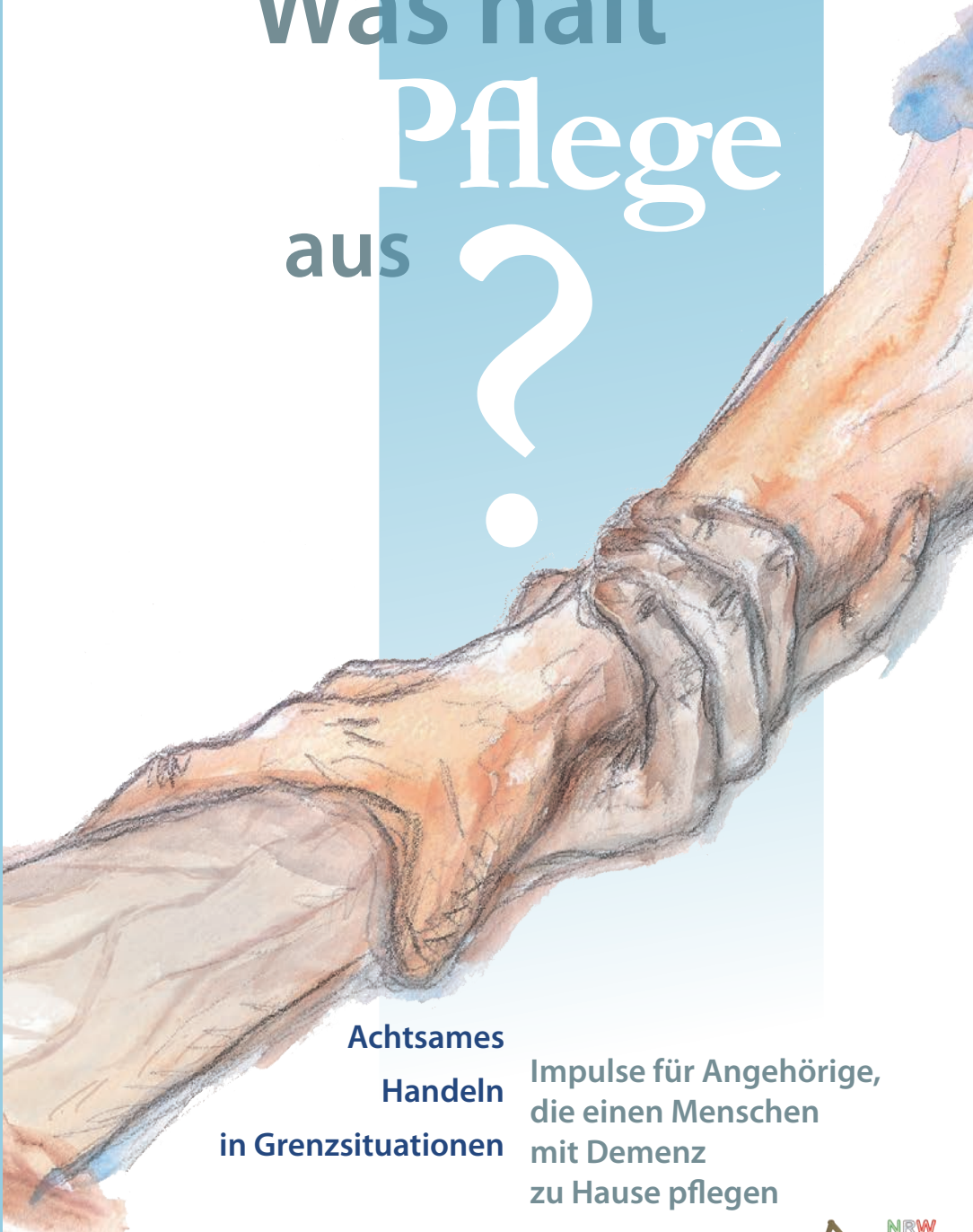
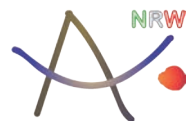


# Was hält Pflege aus



**Achtsames  
Handeln  
in Grenzsituationen**

**Impulse für Angehörige,  
die einen Menschen  
mit Demenz  
zu Hause pflegen**



# Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Sie als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger eines Menschen, der an Demenz erkrankt ist, erbringen Tag für Tag eine enorme Leistung. Sie müssen viele Dinge gleichzeitig bewältigen. Sie versorgen Ihre Familie, haben einen Beruf, führen einen Haushalt und sind mit vielen weiteren Ansprüchen Ihres Umfeldes konfrontiert. Neben diesen vielfältigen Anforderungen sorgen Sie dafür, dass Ihr Angehöriger so lange wie möglich zu Hause in seinem gewohnten Umfeld versorgt werden kann. Das ist nicht selbstverständlich und nicht immer einfach. Nur selten bekommen Sie die nötige Wertschätzung.

Ein Mensch mit Demenz hat besondere Ansprüche. Er zeigt herausfordernde Verhaltensweisen, was die Pflege zu einer anspruchsvollen Aufgabe macht. Viele der Angehörigen stellen sich irgendwann die Frage: „Wo bleibe ich mit meinen Wünschen?“. Werden die eigenen Bedürfnisse zu lange vernachlässigt, führt dies zu einem körperlichen und seelischen Ungleichgewicht. Menschen, die aus dem Gleichgewicht geraten, weil sie zu lange einer Überforderung ausgesetzt waren, verlieren das Gefühl für die eigenen Grenzen. Dann kann es passieren, dass auch Grenzen in der Pflege überschritten werden. Oft passiert dies langsam und schleichend. Der Moment der Grenzüberschreitung ist für alle Beteiligten ein großer Schock.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, nicht ausschließlich für Ihren Angehörigen zu sorgen, sondern auch für sich selbst. Denn nur wer sich selbst gegenüber achtsam ist, kann die herausfordernde Aufgabe, einen Menschen mit Demenz langfristig zu pflegen, bewältigen. Das funktioniert nicht immer frei von Sorgen, aber ohne Aggression und vermeidbare Grenzüberschreitungen.

Ihre Regina Schmidt-Zadel

Vorsitzende des Landesverbandes  
der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V., MdB a.D.



## Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tag für Tag eine beachtliche Leistung</b>       | <b>4</b>  |
| <b>Belastung</b>                                   | <b>5</b>  |
| <b>Wieviel hält man aus? Erfahrungsbericht</b>     | <b>6</b>  |
| <b>Interview – Pflege macht etwas mit Ihnen!</b>   | <b>8</b>  |
| <b>Alles in Scherben?</b>                          | <b>10</b> |
| <b>Ein Schlag ins Gesicht</b>                      | <b>11</b> |
| <b>Mehr Freiheit wagen!</b>                        | <b>12</b> |
| <b>Auch Negativem einen Raum geben</b>             | <b>13</b> |
| <b>Sie haben Ihre Gründe</b>                       | <b>14</b> |
| <b>Die Waagschale</b>                              | <b>15</b> |
| <b>Selbstpflege</b>                                | <b>16</b> |
| <b>Wenn doch das schlechte Gewissen nicht wäre</b> | <b>17</b> |
| <b>Entlastung durch die Pflegeversicherung</b>     | <b>18</b> |
| <b>Wenn nichts mehr geht</b>                       | <b>19</b> |

# Tag für Tag

## eine beachtliche Leistung

Tag und Nacht erbringen Sie eine beachtliche Leistung. Sie wenden Zeit und Energie auf, damit Ihr Angehöriger zu Hause gut versorgt ist. Sie pflegen, unterstützen, begleiten, koordinieren, organisieren. Sie leisten Hilfestellung bei den ganz alltäglichen, praktischen Dingen des Lebens. Wieder und wieder müssen Sie erklären, wie bestimmte Dinge funktionieren. Oft erschöpft Sie das. Noch mehr als die körperlich anstrengenden Aufgaben macht Ihnen nämlich das veränderte Verhalten des an Demenz erkrankten Angehörigen zu schaffen. Die Gedächtnisprobleme und das ständige Wiederholen von Fragen sind ermüdend. Die plötzlich auftretende Aggressivität ängstigt Sie. Ständig müssen Sie anwesend sein, damit nichts Schlimmes passiert. Was, wenn der Erkrankte einfach fortrennt und Sie ihn nicht wiederfinden? Laufen möchte der Betroffene manchmal die ganze Zeit. Dann gibt es Tage, da bekommen Sie Ihren Angehörigen kaum aus dem Bett. Manchmal haben Sie das Gefühl, dass sich die Rollen vertauschen. Wahrheiten verkehren sich ins Gegenteil. Wie soll man reagieren, wenn die Mutter ihre bereits verstorbenen Eltern sucht? Lügen? Die schmerzliche Wahrheit sagen?

Beide Möglichkeiten rauben Ihnen Kraft.

**Ohne pflegende Angehörige würden ca. 3,2 Millionen mehr Vollzeitkräfte in der Pflege gebraucht! \***

Vor allem aber belasten Sie Ihre eigenen Gedanken. Sie können nicht mehr „abschalten“. Sie wissen nicht, wie lange die Situation noch dauert und vor allem nicht, wie lange Sie der Lage noch gewachsen sind. Doch es gibt auch viele Tage, da haben Sie Hoffnung. Sie sind voller Kraft und

erleben schöne und zufriedene Momente mit sich und Ihrem Angehörigen. Gibt es diese Tage oft? Wovon hängen sie ab?

Können Sie selbst etwas dafür tun?

*\*schätzt der Sozialverband  
VdK Deutschland e.V.*



# Belastung

## Bin ich durch die Pflege belastet?

Ich fühle mich oft müde und erschöpft

Ich habe das Gefühl von innerer Leere und Sinnlosigkeit

Ich leide im Vergleich zu früher häufiger an Rücken- oder Kopfschmerzen

Ich kann schlecht einschlafen und wache nachts häufig auf

Ich merke, dass das Verhalten meines erkrankten Angehörigen mich wütend macht

Ich reagiere auch anderen Menschen gegenüber gereizt und ungeduldig

Ich habe keine Lust und Energie mehr, mir selbst etwas Gutes zu tun

Meine Familie, meine Hobbies und meine Freundschaften kommen zu kurz

Ich kann schlecht „abschalten“, ständig „kreisen“ die Gedanken

Mein soziales Umfeld sieht nicht, was ich leiste

Ich habe das Gefühl, von allen im Stich gelassen zu sein

Ich habe ständig ein schlechtes Gewissen

Finden Sie sich in diesen Aussagen ganz oder zum Teil wieder? Ja? - Dann sollten Sie überlegen, etwas an Ihrer Situation zu verändern. Alleine ist das nicht ganz einfach. Deshalb gibt es in jeder Stadt Anlaufstellen (z.B. die kommunale Pflegeberatung). Eine Übersicht über Anlaufstellen finden Sie z.B. auf der Internetseite [www.mgepa.nrw.de](http://www.mgepa.nrw.de) (Auf „Pflege“ klicken und dann „Ratgeber“). Informieren Sie sich und machen Sie einen Termin! Dann ist der erste Schritt getan.

# Wieviel hält man aus?

## Erfahrungsbericht der pflegenden Angehörigen Heike D.

Wir hatten uns mit 45 Jahren endlich ein Haus gekauft. Unsere zwölfjährigen Zwillinge sollten hier aufwachsen, später studieren und dann „Platz machen“ für Oma und Opa. Uns war immer klar: Meine Eltern ziehen im Alter zu uns. Wir dachten jedoch an die fernere Zukunft. Dann erkrankte mein Vater mit 70 Jahren an Demenz. Meine Mutter gab zunächst ihr Bestes, scheiterte jedoch schnell an der Situation. Fremde Hilfe kam für sie nicht in Frage, obwohl wir über unsere Ansprüche gut beraten wurden. Es war für mich selbstverständlich, dass wir uns „verkleinerten“. Wir bauten zweieinhalb Zimmer in unserem Haus pflegegerecht um. Da meine Mutter sich körperlich außerstande sah, meinen Vater zu pflegen, übernahm ich mehr und mehr seine Betreuung und Pflege. Ich regte an, einen Pflegedienst in Anspruch zu nehmen, wogegen meine Mutter sich mit Händen und Füßen wehrte. „Der Papa hat so viel für euch getan!“, sagte sie. Ich konnte ihr nicht widersprechen, sofort quälte mich ein schlechtes Gewissen. Neben meinem Beruf und den Kindern, ging mein Tag nun in die Beschäftigung und Pflege meines Vaters über. Ich dachte darüber nach, mir eine berufliche Auszeit zu nehmen, doch dann hätten wir die Raten für unser Haus nicht mehr bedienen können. Mein Vater verlor innerhalb von zwei weiteren

Jahren fast ganz seine Fähigkeiten, sich zu versorgen und sich mitzuteilen. Er veränderte sich in seinem Wesen und brachte sich immer häufiger in Gefahr. Meine Mutter überforderte es, dass er nachts nun öfter aufstand und auf die Suche nach etwas ging, das er nicht benennen konnte. Er räumte den Kleiderschrank aus, packte seinen Koffer und wurde laut, wenn meine Mutter ihn hilflos zurück ins Bett zitierte.

Ich schlief von da an regelmäßig bei ihnen auf der Couch, um parat zu stehen, wenn mein Vater wieder einmal „wandern“ ging. Ich empfand es als Zumutung, seine Wäsche zu wechseln, sein Bett zu reinigen und ihn zur Toilette zu begleiten.

Meist war es für den Toilettengang ohnehin zu spät. Meine Ehe blieb auf der Strecke, im Job war ich unkonzentriert und machte Fehler. Meine Kinder zogen sich mehr und mehr zurück. Sie beschwerten sich über mein Essen, die fehlenden Urlaube - ohne Verständnis für meine Pflicht. Ich bekam immer häufiger Migräne und schlief schlecht. Auf die Idee, zu einem Arzt zu gehen, kam ich nicht. Ich war doch die Gesunde, mein Vater der Kranke! Er war sein Leben lang distanziert und oft im Geiste abwesend, doch ich liebte ihn. Ich wäre ihm so gerne wieder als Tochter begegnet, nicht als „Krankenschwester“.

Bei der Morgenwäsche, ich hatte die halbe Nacht wach verbracht, fing er plötzlich an, mich zu beleidigen. Er sagte, ich solle mal in den Spiegel sehen, ich sei alt und hässlich. Früher hatte ich solche Sticheleien bei ihm und meiner Mutter mitbekommen. Zu meiner Überraschung fiel mir das erst jetzt wieder ein. Immer, wenn er unzufrieden war, bekam meine Mutter zu hören, was ihm an ihr fehlte. Ich versuchte mich mit dem Satz „Das ist nicht mein Vater, das ist seine Demenz“ zu beruhigen. Doch ich konnte ihn und seine Krankheit einfach nicht mehr voneinander trennen! Tränen stiegen in mir hoch und ich griff völlig außer mir nach dem nassen Waschlappen, holte aus und schlug ihm damit mehrfach ins Gesicht. Ich schrie ihn an, er solle doch selbst einmal in den Spiegel sehen. Er sei ein alter kranker Mann, der nichts als Ekel in mir auslöse. Er sagte nichts und schaute nur müde ins Leere. Ich hörte meine Mutter im Nebenzimmer weinen. Ich war erschrocken von mir und meiner Reaktion. Ich musste doch funktionieren! Doch wieviel hält man aus, wenn man über eine so lange Zeit zu oft seine eigenen Grenzen überschreitet? Es dauerte ein weiteres Jahr und viele Grenzüberschreitungen mehr, bis ich etwas änderte und Hilfe in Anspruch nahm.

# Interview

Pflege macht etwas mit Ihnen!

Interview mit Frau Dr. Philipp-Metzen, Beraterin und Expertin für das Thema „Pflegernde Angehörige“

Liebe Frau Dr. Philipp-Metzen, Sie sind langjährige Beraterin und Expertin für das Thema „Pflegernde Angehörige“. Sie wissen, was die Folgen sind, wenn die Pflege von Menschen mit Demenz zu Überforderung führt.

Pflegenden und betreuenden Angehörigen widme ich mich seit vielen Jahren in Forschung, Beratung und Selbsthilfearbeit. Die Angehörigen und auch andere soziale Bezugspersonen zeigen einen beachtlichen Einsatz, und vor dieser Sorgeleistung habe ich großen Respekt. Jede Pflegegeschichte ist eine ganz persönliche und einzigartige, doch es gibt auch viele Gemeinsamkeiten.

Worum handelt es sich dabei?

Vielfach erleben wir Pflegeübernahme von Partnern. Hier sind die Betreuungspersonen selber oft schon hochbetagt. Körperliche Anstrengungen und psychische Belastungen können zur Überforderung führen. Jüngere familiäre Pflegepersonen müssen den Haushalt, die Berufstätigkeit und das Sorgen um eigene Kinder neben der neuen Betreuung alter Eltern leisten, eine Vielzahl an Management und Organisationsaufgaben. Allen gemeinsam ist, dass ein langjähriger Rund-um-die-Uhr-Einsatz zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Auch stellen Probleme im Umgang und der Kommunikation, z. B. Aggressionen, Abwehrverhalten und fehlende Kooperation infolge einer Demenz ein besonderes Belastungspotenzial dar. Hier kann es zu problematischen und grenzwertigen Situationen kommen.

Was genau meinen Sie mit „grenzwertigen Situationen“?

Forschung und Praxis haben gezeigt, dass insbesondere dann ein höheres Risiko besteht, dass pflegende Angehörige gewaltnahes Handeln zeigen, d.h. selber aggressiv werden: beispielsweise den kranken Menschen grob

anfassen, beleidigen oder vernachlässigen. Häufig haben sie im Anschluss Schuldgefühle, kennen aber keine Ansprechpartner, um Unterstützung zu erhalten.

Was raten Sie diesen Menschen?

Der wichtigste Rat lautet: nicht alleine damit zu bleiben. Forschung und Praxis zeigen, dass es leichter fällt, so einen Teufelskreis aus chronischer Überlastung, problematischem Handeln und Schuldgefühlen zu durchbrechen, wenn man sich Vertrauenspersonen mitteilt. Das kann beim Hausarzt, einer Beratungsstelle oder bei Freunden sein, aber ebenso auch im Gesprächskreis für pflegende Angehörige bzw. in einer Selbsthilfegruppe.

Grundsätzlich rate ich bei Pflegeübernahme, Betreuung und Pflege frühzeitig auf ‚mehrere Schultern zu verteilen‘ und dafür Pflegeberatung und Entlastungsmaßnahmen so bald wie möglich in Anspruch zu nehmen. Die Pflegeversicherung bietet mittlerweile viel für Betroffene und Angehörige.

„Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.“

Abraham Lincoln

Möchten Sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen und dort Menschen treffen, die Ihre Erfahrungen teilen? Dann rufen Sie doch einmal die Alzheimer Gesellschaft in Ihrer Region an. Eine Liste aller Alzheimer Gesellschaften finden Sie hier:

[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)



**Dr. Heike Elisabeth Philipp-Metzen**

Ihre Schwerpunkte in Forschung und Praxis sind unter anderem pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz.

# Alles in Scherben?

Wenn Überforderung Grenzen überschreiten lässt

„Ich muss doch funktionieren!“ So beschreibt Heike D. in ihrem Bericht ihre Gedanken, nachdem die Situation eskaliert ist. Doch plötzlich funktioniert gar nichts mehr. In dem Moment, als sie ihrem Vater mit dem Waschlappen ins Gesicht schlägt, ist sie schockiert über ihre heftige Reaktion. Sie hat für einen kurzen Moment die Kontrolle verloren. Diesem kurzen Moment ging jedoch ein langer Prozess voraus, in dem Heike wieder und wieder ihre eigenen Grenzen überschritten hat. Kennen Sie das auch? Von dem Gefühl überwältigt zu sein, immer funktionieren zu müssen? Waren Sie schon einmal in der Situation, in der Sie kurz davor waren, die Kontrolle zu verlieren?

Wer ist Heike D.? Sie ist kein Mensch, der zu Fäusten greift. Sie mag keine Filme sehen, in denen Nötigung vorkommt. Sie ist weder kriminell, noch hegt sie generell schlechte Absichten gegenüber ihrem Vater. Sie hat ihre Kinder noch nie geschlagen. Heike D. ist eine pflegende Angehörige, die sich in vielen Dingen nicht von anderen Pflegenden unterscheidet. Sie ist zu oft an ihre eigenen Grenzen gestoßen und hat dadurch viele weitere Grenzen überschritten. Sprechen wir nicht trotzdem bereits über Gewalt?

Lesen Sie ihren Bericht in einer ruhigen Minute noch einmal!

An welcher Stelle hätte Heike D. bereits Hilfe und Unterstützung gebraucht?

**„Wer seine eigenen Grenzen nicht kennt, findet nur sehr schwer die richtige Distanz zu anderen.“**

Ernst Ferstl

# Ein Schlag ins Gesicht

Oder: Wann sprechen wir von Gewalt?

Das Gedicht „Die Gewalt“ von Erich Fried macht deutlich, wie schwer es ist, den Begriff einzugrenzen. Es gibt rechtliche Begriffsbestimmungen. Wie sonst sollte jemand juristisch belangt werden, der aus niederen Beweggründen vorsätzlich einen Menschen schädigt? Doch um diese strafbaren Formen von Gewalt soll es hier nicht gehen. Es geht um Situationen, die bei der Pflege eines Menschen mit Demenz zu Hause entstehen, weil sich die Pflegeperson überlastet fühlt. Gewalt als eine heftige Erschütterung, weil einem scheinbar keine anderen Möglichkeiten mehr zur Verfügung stehen, um seiner Überforderung Ausdruck zu verleihen.

**„Die Gewalt fängt nicht an, wenn einer einen erwürgt.  
Sie fängt an, wenn einer sagt:**

**Ich liebe dich, du gehörst mir!“**

Doch nicht erst als Heike D. mit dem nassen Waschlappen zuschlägt, wird eine Grenze überschritten. Auch, wenn man die Pflegenden in diesem Moment sehr gut nachvollziehen kann, ist bereits das Anschreien ihres Vaters grenzwertig. Gewalt hat viele Gesichter: Beleidigungen, Anschreien und ein heftiges Rütteln. Eine unangemessene Wortwahl gegenüber dem Betroffenen, ein Unterlassen von Hygiene, ein Aufzwingen von ständig dröhnender Musik. Das alles gibt die Richtung vor, wie achtsam man dem Betroffenen (und sich selbst) gegenübersteht. Wussten Sie, dass selbst das Wegstellen der Hausschuhe oder das Verschließen der Haustür und das Hochstellen von Bettgittern als Gewalt gedeutet wird? Auch die Gabe von Medikamenten kann einem die Freiheit nehmen, wenn damit ausschließlich das Ziel der Ruhigstellung verfolgt wird. Man nennt das konkret „Freiheitsentziehende Maßnahmen“. In sehr seltenen Fällen, wenn ein Mensch sich selbst stark gefährdet, sind diese Maßnahmen nicht zu verhindern. Doch dann müssen diese richterlich angeordnet und streng überwacht werden.

**„Die Gewalt fängt nicht an, wenn einer einen erwürgt.  
Sie fängt an, wenn einer sagt: Du bist krank,  
du musst tun was ich sage!“**

Erich Fried



# Mehr Freiheit wagen!

und sich trotzdem sicher fühlen

Die Menschen, für die wir Verantwortung übernommen haben, möchten wir beschützen. Einem Menschen mit Demenz können wir aber nicht erklären, dass er durch die Haustür nicht einfach fortgehen kann, weil vor der Tür eine stark befahrene Straße liegt. Wir können ihm nicht raten, nachts im Bett liegen zu bleiben, weil er sonst stürzt und sich wohlmöglich den Oberschenkelhals bricht. Aus Verantwortung heraus verschließen wir die Tür und ziehen die Bettgitter hoch. Sicher ist sicher!

Oder ist es der Mangel an Alternativen?

## Einige Beispiele für mehr Freiheit im Pflegealltag:

Sogenannte Niedrigflurbetten oder Sensormatten ersetzen unter Umständen ein Bettgitter! Menschen mit Demenz haben meist einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Begleiten Sie den Betroffenen ein Stück! Sorgen Sie für die Möglichkeit, sich tagsüber zu bewegen. Überlegen Sie, ob es die Möglichkeit gibt, mit Ihrem Angehörigen Sport zu machen: Spaziergehen, Walken, Wandern, (Sitz-)Gymnastik – auch in speziellen Gruppen für Demenz-Betroffene. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Alzheimer-Gesellschaft nach solchen „gesunden“ Angeboten in Ihrer Nähe. Bewegung ist die beste Sturzprophylaxe!

Vermeiden Sie Tagschlaf und verzichten Sie unbedingt auf Schlafmittel - die machen alles noch viel schlimmer.

„Die sicherste Türe ist die, die man offenlassen kann.“

chin. Sprichwort



# Auch Negativem

einen Raum geben

Angst, Aggression, Wut, Ekel, Schuldgefühle... das alles sind Gefühle, die in der Pflege vorkommen. Das sagt nichts Schlechtes über den Pflegenden aus, im Gegenteil. Negative Gefühle zeigen uns, wo unsere Grenzen liegen. Sicher, das alles sind beklemmende Gefühle, die hilflos machen. Sie sollten diesen Emotionen und Gefühlen einen Raum geben, bevor sie sich in Aggressivität oder Gewalt „verwandeln“.

„Ein Starker weiß mit seiner Kraft umzugehen, nur der Schwache will über seine Kraft hinauswirken.“

Georg Christoph Lichtenberg

## TIPPS

**Ekel** Ekel ist eine gesunde Reaktion und zeigt einem Menschen, dass eine Grenze vorhanden ist. Gönnen Sie sich zum Beispiel nach der Kontinenzversorgung etwas besonders Schönes, Wohlthuendes, Wohlriechendes, vielleicht ein schönes Bad, wenn der Pflegebedürftige schläft. Lüften Sie den Raum, zünden Sie eine Duftlampe an, gehen Sie an die frische Luft.

**WUT** Schreiben Sie einen Brief an den, der Sie wütend macht. Sie schicken ihn natürlich nicht ab, aber das Schreiben wird Ihnen helfen, Wut abzubauen. Beschreiben Sie genau, was das Gefühl der Wut in Ihnen auslöst. Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie schreien dürfen!

## Angst und Schuldgefühle

Finden Sie heraus, was das Gefühl von Angst oder Schuldgefühlen in Ihnen auslöst? Vielleicht hilft Ihnen Autogenes Training oder Atemübungen. Hauptsache, Sie können diese Übungen auch im stressigen Pflegealltag spontan anwenden. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an! Es hilft, mit anderen zu sprechen. Sie werden sehen, dass Sie nicht alleine mit Ihren Gefühlen sind.

# Sie haben Ihre Gründe

Finden Sie heraus, warum Sie pflegen!

Mal ganz ehrlich: Wissen Sie noch, *warum* Sie die Pflege übernommen haben? Vielleicht sind Sie in diese Situation einfach „hineingerutscht“? Nach und nach wurde der Hilfebedarf des an Demenz Erkrankten größer und Sie haben mehr und mehr der Aufgaben übernommen? Dann geht es Ihnen wie vielen pflegenden Angehörigen.

Die Gründe für die Übernahme von Pflege können „von außen“ kommen: finanzielle Gründe, die Erwartungshaltung Ihrer Familie und Ihres sozialen Umfeldes, ein Versprechen, das Sie in der Vergangenheit gegeben haben, die Selbstverständlichkeit, mit der man Hilfe für die Familie leistet...

Ganz sicher gibt es aber auch „innere“ Beweggründe, die Sie zur Pflege veranlassen: die Liebe und Zuneigung zum Gepflegten, der Wunsch gebraucht zu werden, ein schlechtes Gewissen, der Wunsch nach Aufarbeitung der eigenen Familiengeschichte...

**Prof. Ralf Ihl** ist Professor für Psychiatrie mit dem Arbeitsschwerpunkt Psychiatrie im Alter. Wenn er mit Menschen über die Motivation zu pflegen spricht, ist ihm Folgendes besonders wichtig:



„Aus welchem Grund Sie auch immer pflegen, achten Sie darauf, dass Sie es aus freien Stücken tun! Menschen, die pflegen, weil sie sich von außen oder innen dazu gezwungen fühlen, setzen sich bereits zu Beginn der Pflege einer erhöhten Belastung aus. Und je größer die Belastung ist, desto größer ist auch die Gefahr von Grenzüberschreitungen.“

„Um klar zu sehen,  
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.“

Antoine de Saint-Exupéry

# Die Waagschale

Tipps für's pflegerische Gleichgewicht

Stellen Sie sich eine Waagschale vor, die nur auf einer Seite gefüllt ist. Sie wird schwer zu Boden sinken und ein Gleichgewicht ist nicht mehr möglich. Und genauso ist es im alltäglichen Leben. In einer Situation, die im Ungleichgewicht ist, ist gute und harmonische Pflege nicht möglich.

**Prof. Rolf D. Hirsch** ist Experte für Gewalt in der Pflege und hat Tipps für Ihr pflegerisches Gleichgewicht:

Im akuten Falle: Schaffen Sie sich „Notausgänge“. Droht eine Situation zu eskalieren, verlassen Sie den Raum und atmen 10-mal tief ein. Zählen Sie jeden Atemzug! Das klingt sehr simpel, ist jedoch wirksam.

Eignen Sie sich Wissen über die Symptome des Betroffenen an. Auch wenn das nicht immer geht: Versuchen Sie, die Demenz und die Person voneinander zu trennen.

Lernen Sie, wie man demenzgerecht kommuniziert und mit „Herausforderndem Verhalten“ umgeht.

Versuchen Sie Situationen zu meiden, denen Sie nicht gewachsen sind. Holen Sie sich professionelle Hilfe!

Gewalt geschieht selten einseitig. Entscheiden Sie sich auf keinen Fall für die Pflege eines Angehörigen, der Ihnen gegenüber schon einmal gewalttätig war – auch, wenn das vielleicht viele Jahre zurückliegt. Eine Pflegesituation ist keine Grundlage zur Aufarbeitung der gemeinsamen Lebensgeschichte!



"Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt!" Joachim Ringelnatz

Lese-Tipp: Sabine Engel: Alzheimer und Demenzen - Unterstützung für Angehörige. TRIAS Verlag Stuttgart (2006) ISBN: 978-3830433811



# Selbstpflege

Was Ihnen guttut – das wissen Sie selbst am besten!

Selbstpflege! Wann, bitteschön, soll denn dafür noch Zeit sein? Es ist nicht verwunderlich, wenn Sie sich diese Frage stellen. Dass Sie eher genervt reagieren, wenn Sie den Satz hören: „Tu doch auch mal was für dich!“

Fakt ist, dass jeder Geist seine Kraft aus anderen Quellen schöpft. Was für den einen eine gute Methode zur Entspannung ist, muss dem anderen noch lange nicht guttun. Yoga, progressive Muskelentspannung, Thai Chi, Meditation, Achtsamkeitstraining, Rückenschule, Ernährungsberatung... Dies alles sind Konzepte, die nachweislich zur Gesunderhaltung eines Menschen beitragen können. Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen sogar einen Teil der Kosten, wenn es sich um einen anerkannten Präventionskurs nach dem Gesetz handelt. Fragen Sie doch einmal bei Ihrer Krankenkasse nach! Manchmal tut es gut, eine „feste Verabredung mit sich selbst“ zu haben, die man nicht so einfach „schwänzen“ kann.

Vielleicht ist das aber gar nicht Ihr „Ding“. Und der „Faktor Zeit“ ist damit noch lange nicht gelöst. Allein dass Sie etwas für sich tun, ist ausschlaggebend.

**Tipp: Schreiben Sie sich doch einmal eine Woche lang auf, was Ihnen guttut und was Sie stärkt.**

Selbstpflege - das können auch die ganz kleinen Dinge im Leben sein, wie „Ich genieße die morgendliche Dusche mal eine Minute länger als gewohnt“, „Ich schenke mir selbst einen bunten Strauß Tulpen“, „Ich höre während der Pflege meine Lieblingsmusik“ (der Gepflegte wird ebenfalls davon profitieren!), „Ich nehme Entlastungsangebote durch ehrenamtliche Hilfen wahr und mache in dieser Zeit einen Spaziergang in der Natur“... Da ist was dran:

**„Nur, wer sich selbst pflegt, kann auch einen anderen Menschen gut pflegen.“**

Liliane Juchli

Lese-Tipp: Karin Schels: Denk‘ auch an Dich! Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern. Reinhardt Verlag, (2015) ISBN/EAN: 9783497025091

# Ach, wenn doch ...das schlechte Gewissen nicht wäre

Selbst wenn Sie es schaffen, sich Zeit für sich zu nehmen - das schlechte Gewissen ist Ihr ständiger Begleiter. „Wie kann ich mir etwas Gutes tun, obwohl es meinem Angehörigen so schlecht geht?“ Vielleicht schwingt genau dieser Satz mit, wenn Sie sich eine Auszeit nehmen oder sich etwas Schönes gönnen?

Oft reichen die „Wurzeln“ des schlechten Gewissens weit in die Kindheit zurück. Wie eine innere Stimme hallen Verbote und Ermahnungen unserer Jugend in uns nach. Möglicherweise haben wir diese Verbote verinnerlicht und sie sind zu „Antreibern“ in unserem Leben geworden. Wir drehen uns um uns selbst, um stark, perfekt, fleißig und angepasst zu sein. Diese „Antreiber“ können einen gleichzeitig zum Gefangenen und Wächter der eigenen Seele machen.

Es ist darum wichtig, dass Sie sich „Erlaubnisse“ erteilen, um sich in bestimmten Situationen von diesen negativen Gefühlen zu lösen. Schreiben Sie die „Erlaubnisse“ auf mehrere Zettel. Z.B. „Ich darf meinen eigenen Bedürfnissen nachkommen, ohne das Gefühl zu haben, ich sei egoistisch!“ Legen Sie diese Zettel in eine Dose und ziehen jeden Tag ein „Glückslos“!

\*Diese Tipps stammen aus dem Konzept der 'Transaktionsanalyse'. Wenn Sie sich näher mit diesem Thema beschäftigen möchten, dann lesen Sie z.B. von Ute Hagehülsmann: Transaktionsanalyse – Wie geht denn das? Junfermann Verlag (2012) ISBN: 978-3-87387-871-6.



**„Eigenliebe  
ist das Instrument  
der Selbsterhaltung.“**

Voltaire

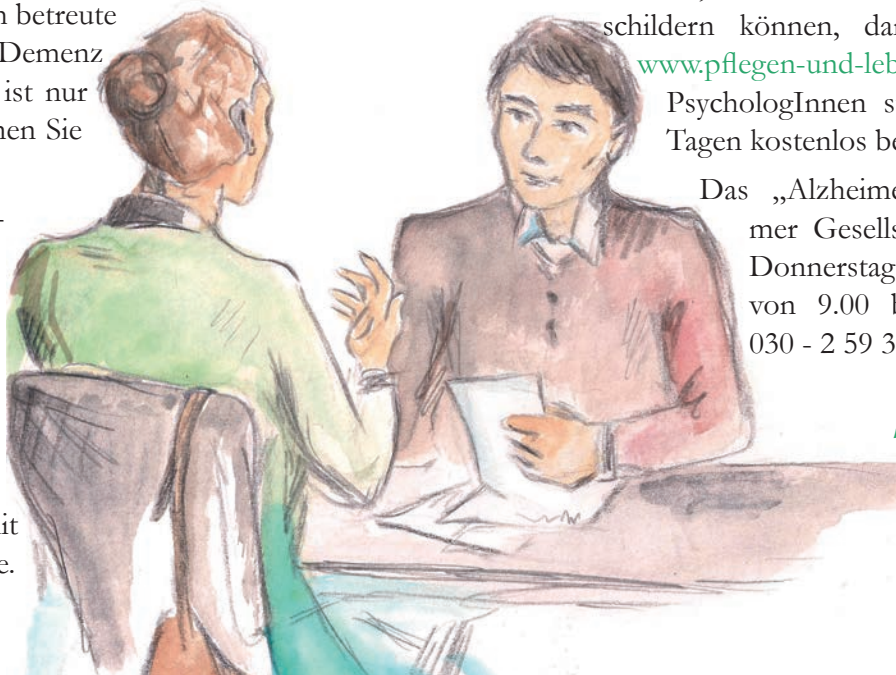
# Entlastung

## ...durch Leistungen der Pflegeversicherung

Wenn Ihr Angehöriger einen Pflegegrad (es gibt 5 Pflegegrade) hat, haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf viele Entlastungsleistungen im Rahmen der Pflegeversicherung (SGB XI). Ganz wichtig ist: Sie haben Ihr Leben lang Beiträge eingezahlt. Nun dürfen Sie das **Pflegegeld** oder die **Pflegesachleistungen** auch in Anspruch nehmen - ohne das Gefühl zu haben, Sie liegen jemandem „auf der Tasche“!

Gute Entlastungsmöglichkeiten sind z.B. die tageweise Inanspruchnahme einer **Tages- oder Nachtpflege**. Ein ambulanter **Pflegedienst** kann Sie zu Hause unterstützen. Die **Kurzzeitpflege** oder **Verhinderungspflege** ermöglicht Ihnen "Urlaub von der Pflege." Die vollversorgende **stationäre Pflege** macht dann Sinn, wenn es zu Hause nicht mehr geht. Grund für ein schlechtes Gewissen gibt es hier nicht, viele Pflegeheime sind besser als ihr Ruf. Haushaltshilfen, Alltagsbegleiter, Betreuungsgruppen und „Nachbarschaftshelfer“ sind Hilfen, die Sie niedrigschwellig unterstützen. Erkundigen Sie sich in diesem Kontext nach dem **„Entlastungsbetrag“**, über den Sie diese Hilfen finanzieren können. Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf **kostenlose Beratung**. Es gibt außerdem betreute oder individuelle **Urlaubsangebote** für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und **Rehamaßnahmen**. Dies ist nur eine Auswahl von Entlastungsmöglichkeiten, nach denen Sie sich unbedingt erkundigen sollten.

Die Vielzahl an Ansprüchen mag Sie unter Umständen verwirren. Lassen Sie sich daher in einem Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse beraten. Besuchen Sie einen kostenlosen Kurs für pflegende Angehörige. Hier vermittelt man Ihnen ebenfalls wertvolles Wissen zum Thema „Pflegeversicherung“. Auf [www.alzheimer-nrw.de](http://www.alzheimer-nrw.de) finden Sie z.B. die „Leben mit Demenz“-Pflegekurse des Landesverbandes der Alzheimer Gesellschaften in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg – die Gesundheitskasse. Auch andere Pflegekassen bieten kostenfreie Kurse an.



# Wenn nichts mehr geht

Eine Eskalation, so wie Sie Heike D. in ihrem Erfahrungsbericht schildert, ist oft der Endpunkt eines langen Prozesses. Ein Punkt, der uns deutlich macht: So wie es ist, kann es nicht weitergehen. Auch wenn das auf den ersten Blick nicht unbedingt deutlich wird: In jeder Krise steckt die Chance, die Richtung zu ändern. Meist ist es jedoch so, dass dieser Richtungswechsel vor lauter Erschöpfung und Frustration aus eigener Kraft nicht mehr gelingt. In dieser Situation ist es wichtig, Hilfe anzunehmen.

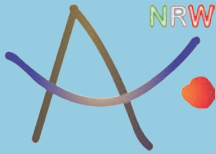
Ist es zu einer Gewalthandlung oder einer anderen Krise innerhalb der Pflegebeziehung gekommen, ist es gut, einen „Notfallplan“ zu haben. Auf der Internetseite [www.pflege-gewalt.de](http://www.pflege-gewalt.de) können Sie sich einen solchen Plan ausdrucken. Dort gibt es auch eine Übersicht über sogenannte „Krisentelefone“.

Psychologischer Rat macht dann Sinn, wenn Sie bereit sind, an Ihrer Situation zu arbeiten. Psychologische Psychotherapeuten haben oft lange Wartezeiten. Wenn Sie schnelle psychologische Hilfe suchen und sich zunächst wohler fühlen, wenn Sie Ihre Situation mit etwas Abstand schriftlich schildern können, dann besuchen Sie die Internetseite [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de). Ihre Anfrage wird dort von PsychologInnen streng vertraulich innerhalb von vier Tagen kostenlos bearbeitet.

Das „Alzheimer-Telefon“ der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. erreichen Sie Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr und Freitag von 9.00 bis 15.00 Uhr unter der Nummer 030 - 2 59 37 95 14.

**„In jeder Schwierigkeit  
lebt die Möglichkeit.“**

Albert Einstein



**Der Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.  
wünscht Ihnen eine Pflege im Gleichgewicht!**

## Impressum

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.  
Bergische Landstraße 2  
40629 Düsseldorf  
V.i.s.d.P. Regina Schmidt-Zadel (Vorstand)  
Redaktion: Nina Lauterbach-Dannenberg  
Gestaltung: Marén Gröschel - marengroeschel.com

[www.alzheimer-nrw.de](http://www.alzheimer-nrw.de)

Tel.: 01803 - 88 33 55\* (9 cent aus dem Deutschen Festnetz)

Spendenkonto: IBAN: DE 34 3005 0110 0010 1873 18

Diese Broschüre erscheint mit freundlicher  
Unterstützung von:

**DAK**  
Gesundheit

**BKK**  
Landesverband  
NORDWEST

**BARMER**

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

**IKK** classic

**KNAPPSCHAFT**