

WICHTIG

## Miteinander **planen**

Braucht ein Mensch Hilfe, übernimmt häufig der Partner die Pflege – oder die Tochter, die am nächsten bei den Eltern wohnt. Das passiert oft automatisch, weil alle Beteiligten stillschweigend davon ausgehen, dass es so sein muss.

**E**ine solche Regelung kann gut gehen, aber auch katastrophal enden, zum Beispiel weil unausgesprochene Konflikte die Pflege belasten oder der Pflegende schlicht überfordert ist. Wer sich bewusst macht, warum er pflegt und realistisch die eigenen Möglichkeiten überdenkt, ist besser auf die Herausforderung vorbereitet.

Tritt der Pflegefall plötzlich ein, müssen schnell viele Entscheidungen getroffen werden. Da bleibt wenig Zeit, um innezuhalten und nachzudenken. Doch genau das ist in dieser Situation essentiell. Denken Sie über Ihre Möglichkeiten nach, sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen über seine Wünsche und binden Sie andere Familienmitglieder ein.

### **Lebensträume: Die eigenen Bedürfnisse sind wichtig**

Welche Vorstellungen haben Sie von Ihrer Zukunft? Was ist Ihnen wichtig und wie möchten Sie eigentlich leben? Für manche Menschen steht die Familie im Mittelpunkt, andere finden Erfüllung im Job, und wieder andere verbringen jede freie Minute mit ihrem Hobby. Die Vorstellungen vom eigenen Leben sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Was hat das mit der Pflege zu tun? Sehr viel. Denn Pflege ist ein Langstreckenlauf. Sie dauert im Durchschnitt acht Jahre. Die wenigsten können sich vorstellen, was das für sie selbst und ihren Angehörigen bedeutet. Häufig rutschen Angehörige in die Pflege hi-

nein. Sie helfen, weil sie gebraucht werden und stellen alles andere hinten an. Jahr für Jahr. Doch wer seine Bedürfnisse auf Dauer vernachlässigt, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit unzufrieden und stellt sich irgendwann die Frage: „Wo ist eigentlich mein Leben?“ Manche werden traurig oder sogar krank, andere ärgern sich insgeheim über ihre Familie – den Hilfsbedürftigen, weil er ihnen das antut; die Geschwister, weil sie sich so wenig kümmern – und verbittern. Im schlimmsten Fall führt das zu Gewalt.

Überforderung, das Gefühl, im Stich gelassen oder ausgenutzt zu werden – das sind häufige Gründe, warum die Pflege zu Hause beendet werden muss. Der Pflegebedürftige kommt in ein Heim, obwohl das eigentlich niemand wollte. Vielleicht ist dieser Schritt irgendwann notwendig, denn auch die liebevollste Pflege kann an Grenzen stoßen. Doch ein Umzug kann oft länger herausgezögert werden, wenn Pflegenden von Anfang an auch an sich denken. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern ist die Voraussetzung für gute Pflege.

Es ist wichtig, die eigene Motivation zu kennen. Wer eine Pflege übernimmt, weil er Schuldgefühle hat und etwas wiedergutmachen möchte, gerät leicht in einen gefährlichen Spirale: Die Angst, Aufgaben nicht gut genug zu erfüllen, löst ein noch stärkeres Sich kümmern aus und schraubt sich hoch bis hin zur kompletten Überforderung. Wer

hingegen aus echter Liebe pflegt, kann es häufig besser ertragen, durch die Pflege eingeschränkt zu leben.

### Mit Experten sprechen

Bitten Sie Ihren Angehörigen, dass Sie mit dem behandelnden Arzt sprechen dürfen. Dann können Sie besser einschätzen, was auf Sie zukommt. Fragen Sie den Mediziner nach der Diagnose und lassen Sie sich erklären, was sie bedeutet. Wird sich der Zustand Ihres Angehörigen voraussichtlich wieder verbessern oder stetig verschlechtern? Ist er nur körperlich eingeschränkt oder auch geistig? Mit welchen Verhaltensveränderungen ist zu rechnen? Falls Sie die Möglichkeit haben, ist es hilfreich, die Diagnose anschließend mit Pflegeprofis zu besprechen. Falls Ihr Angehöriger im Krankenhaus liegt, können Sie sich dort von einer Pflegefachkraft erklären lassen, was auf Sie zukommt. Oder Sie bitten einen ambulanten Pflegedienst um eine Einschätzung.

Diese Informationen sind wichtig, um abzuschätzen, ob Sie die Pflege zeitlich leisten können:

- Was bedeutet die Behinderung oder Krankheit für den Alltag?
- Bei welchen Tätigkeiten benötigt Ihr Angehöriger voraussichtlich Unterstützung?
- Wie viel Zeit müssen Sie dafür einplanen?
- Kann er alleine bleiben oder muss ständig jemand bei ihm sein?

Nehmen Sie Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse ernst. Versuchen Sie, die Pflege so zu organisieren, dass die für Sie so bedeutenden Bereiche Ihres Lebens erhalten bleiben. Macht Ihnen Ihre Arbeit Spaß? Dann sollten Sie alles daran setzen, weiterzuarbeiten. Vielleicht können Sie die Stundenzahl reduzieren und Ihren Angehörigen während der Arbeitszeit in einer Tagespflegeeinrichtung betreuen lassen. Wobei entspannen Sie, und was bringt Sie zum Lachen? Tun Ihnen Rituale wie ein monatlicher Kinobesuch oder Skatabend gut? Wahrscheinlich müssen Sie Abstriche machen, ganz verzichten sollten Sie aber nicht. Wenn Sie beim Tanzen glücklich sind, gibt Ihnen dieses Hobby Kraft, um anstrengende Situationen zu meistern. Das ist effektiver, als zwei Stunden mehr beim Pflegebedürftigen zu verbringen. Die Mitar-

beiter in den Pflegestützpunkten oder Pflegeberatungsstellen bestärken Sie, die Pflege so zu organisieren, dass Raum für Ihr eigenes Leben bleibt.

Planen Sie, die Pflege selbst zu übernehmen und haben eine eigene Familie? Dann sprechen Sie darüber am Besten in Ruhe mit Ihrem Partner und den Kindern. Denn für sie bleibt künftig weniger Zeit. Und nur, wenn diese Sie tatkräftig unterstützen, können Sie die Pflege dauerhaft leisten. Planen Sie zum Beispiel feste gemeinsame Zeiten mit den Kindern, dann gehen sie im Pflegealltag nicht unter. Überlegen Sie auch, was passiert, wenn die Kinder krank sind und Sie sich stärker um sie kümmern müssen. Für solche Fälle sollte ein Ersatzpfleger bereit stehen, der kurzfristig für Sie einspringen kann (→ Seite 127 ff.).



 CHECKLISTE

### Das eigene Leben

Versuchen Sie, die sieben Fragen zu beantworten. Je besser Sie Ihre Möglichkeiten kennen, desto leichter fällt es ihnen zu beurteilen, ob Sie die Pflege übernehmen können, und wie viel zusätzliche Hilfe organisiert werden muss.

1. Haben Sie tagsüber Zeit, sich um Ihren Angehörigen zu kümmern?  Ja  Nein
2. Können und wollen Sie im Job kürzer treten?  Ja  Nein
3. Müssen Sie eigene Kinder betreuen?  Ja  Nein
4. Trägt Ihr Partner die Entscheidung mit und ist bereit, sich mehr um Familien- und Hausarbeit zu kümmern?  Ja  Nein
5. Sind andere Angehörige auf Ihre Hilfe angewiesen?  Ja  Nein
6. Haben Sie Hilfe bei der Hausarbeit oder können sie diese organisieren?  Ja  Nein
7. Können Sie auf die Unterstützung weiterer Angehöriger oder Freunde (zum Beispiel Geschwister, Kinder) setzen?  Ja  Nein



### Die Perspektive des Pflegebedürftigen

Menschen, die sich nahestehen, glauben häufig ganz genau zu wissen, was der andere möchte. Gesprochen haben sie darüber aber noch nie. Sie planen und organisieren, um es dem anderen recht zu machen, und erreichen vielleicht genau das Gegenteil. Ein Beispiel: Der Sohn glaubt, dass seine Eltern in ihrem Haus alt werden möchten. Tatsächlich ist es ihnen aber viel zu groß. Sie verkaufen das Haus nur nicht, weil sie denken, dass der Sohn irgendwann einziehen wird. Der hat aber ganz andere Vorstellungen. Ein klassisches Missverständnis.

Auch bei der Pflege wird so manches falsch eingeschätzt. Vielleicht glaubt die Tochter, dass der Vater im Pflegefall nur von ihr versorgt werden möchte. Er hätte es aber lieber, wenn ein Pflegedienst beim Waschen hilft, um seine Intimsphäre zu wahren und in seiner Vaterrolle zu bestehen.

Wenn alle offen miteinander reden, lassen sich solche Missverständnisse meist schnell klären und beheben. Fragen Sie Ihren Angehörigen, wie er sich die weitere Versorgung vorstellt. Welche Wohnformen kommen für ihn infrage? Würde er in ein Seniorenheim oder in eine betreute Wohngruppe ziehen? Manche Pflegebedürftige möchten keine Probleme machen und haben sich bereits verschiedene Seniorenheime angese-

hen. Andere lehnen eine stationäre Versorgung grundsätzlich ab. Auch wenn Sie den Wünschen nicht immer entsprechen können, ist es zumindest gut zu wissen, woran Sie sind.

→ **TIPP Wünsche respektieren**

**So gut Sie es auch meinen: Sie sollten nie aus dem Blick verlieren, um wen es bei der Pflege geht: Mutter oder Vater, die Geschwister oder der Partner haben vielleicht ganz andere Vorstellungen als Sie. Versuchen Sie, sich an diesen Wünschen zu orientieren.**

Während einer Pflege kommt es zu Rollenverschiebungen: Kümmert sich der Sohn um seine hilfsbedürftige Mutter, muss er für viele Aspekte ihres Lebens Verantwortung übernehmen. Das Kind schlüpft in die klassische Elternrolle, was für beide Seiten schwierig sein kann. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein. Versuchen Sie, über die Rollenverschiebung zu sprechen. Möglicherweise möchten Ihr Vater oder Ihre Mutter gar nicht, dass Sie bestimmte Tätigkeiten wie das Waschen übernehmen. Dann kann es sinnvoll sein, einen ambulanten Pflegedienst mit dieser Aufgabe zu betrauen. Für manche ist die Vorstellung schrecklich, von einem Fremden angefasst zu werden. Sie haben aber kein Problem damit, wenn ein Pfleger bei den Mahlzeiten hilft oder bei Erledigungen begleitet.

Dann können Sie sich als Angehöriger in diesem Bereich Unterstützung holen.

Solche Gespräche sind nicht einfach zu führen, denn der Pflegebedürftige muss selbst erst die Situation verstehen, um dann Hilfe zu akzeptieren. Manchmal nützt es dann, eine dritte Person, die Ihnen nahesteht, mit ins Boot zu holen. Und vielleicht bekommen Sie nicht gleich ehrliche Antworten, sondern müssen öfter nachhaken. Es lohnt sich. Je mehr Wünsche Sie kennen, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Hilfe entsprechend zu organisieren.

Dafür ist es auch wichtig zu wissen, welche finanziellen Mittel verfügbar sind. Hat

Ihr Angehöriger Vermögen, auf das er zurückgreifen kann? Ist Ihr Angehöriger auf die Leistungen der sozialen Pflegeversicherung angewiesen oder gibt es eine private Pflegezusatzversicherung? Pfl egetagegeldversicherungen zahlen im Pflegefall eine Tagegeld in vereinbarter Höhe, das frei verwendet werden kann. Private Pflegekostenversicherungen übernehmen bis zu einer bestimmten Höhe Pflegekosten. Und Pflegerentenversicherungen zahlen im Pflegefall eine monatliche Rente.

Kann sich Ihr Angehöriger nicht mehr selbst um Geldangelegenheiten kümmern, muss geklärt werden, wer entsprechende Vollmachten hat.

### WICHTIG

## Pflege geht alle etwas an

Viele entscheiden sich nicht bewusst dafür, Angehörige zu pflegen. Es passiert einfach, weil sie in der Nähe wohnen oder bisher den engsten Kontakt zu ihnen hatten. Manche haben tatsächlich keine Wahl: Braucht etwa ein Kind Pflege, müssen sich die Eltern darum kümmern. Sie tragen für ihr Kind Verantwortung.

Benötigen die eigenen Eltern Pflege, sieht die Situation schon ganz anders aus. Oft pflegen Töchter ihre Eltern, weil die ganze Familie stillschweigend davon ausgeht, dass es so sein muss. Doch das stimmt nicht. Der

Sohn steht also genauso in der Verantwortung – auch wenn er beruflich stark eingebunden ist, oder die andere Tochter, die im Ausland lebt. Pflege geht alle Familienmitglieder etwas an. Sie sollten in die Entscheidung, wie es weitergeht, eingebunden werden. Bestellen Sie einen Familienrat ein! Sprechen Sie darüber, wer die Pflege übernehmen soll – und wie diese Person entlastet werden kann. Pflegeverantwortung ist teilbar. Die berufstätige Schwester kann zum Beispiel das Organisatorische übernehmen, das heißt, Anträge stellen, Verträge abschließen und das Finanzielle regeln. Dafür muss sie eine Vollmacht haben, sonst fehlt ihr für

### ✓ CHECKLISTE

#### 2 x 5 wichtige Fragen

##### Finanzielle Möglichkeiten

In vielen Familien ist Geld ein Tabuthema. Doch es ist wichtig, dass Sie die finanziellen Möglichkeiten Ihres Angehörigen kennen. Davon hängt ab, wie viel zusätzliche Pflege er sich leisten kann.

- Bekommt Ihr Angehöriger Leistungen der Pflegeversicherung?
- Bleibt bei den Einkünften bisher am Monatsende ein Plus?
- Hat er Vermögen, auf das Sie zurückgreifen können?
- Gibt es eine private Kranken- oder Pflegezusatzversicherung, die Kosten trägt?
- Müssen finanzielle Verpflichtungen wie Bankkredite bedient werden?

### ✓ CHECKLISTE

##### Soziales, Rechtliches & Wohnen

Für die Organisation der weiteren Pflege sollten Sie diese Fragen mit Ihrem Angehörigen klären:

- Gibt es noch andere wichtige Personen, die benachrichtigt werden müssen?
- Hat Ihr Angehöriger eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und eine Betreuungsverfügung aufgesetzt? Wo werden sie aufbewahrt?
- Bestehen bereits Voranmeldungen für Betreutes Wohnen, Seniorenstifte oder Pflegeheime?
- Kann Ihr Angehöriger trotz des Pflegebedarfs in seiner Wohnung/seinem Haus bleiben?
- Kommt für Ihren Angehörigen ein Umzug in eine andere Wohngegend/Stadt infrage?