

# Wenn das Leben bitter wird

Alt werden wir von ganz alleine. Aber im **Alter** ganz alleine zu sein ist für jeden Menschen eine Schreckensvision. Heim oder daheim? Allein oder mit Familienangehörigen? Schwere Entscheidungen warten.



© diego\_cervo / iStock / Thinkstock

**S**päter einmal allein zu leben, im Heim wohnen zu müssen, weil man sonst nicht mehr zurechtkommt, und das alles auch noch selber finanzieren zu müssen, das schaffen nicht viele. Das gewohnte, selbstbestimmte

Leben aufzugeben, aus der zum Teil über Jahrzehnte vertrauten Umgebung auszuziehen zu müssen, das sind Schicksalsschläge und Veränderungen, mit denen zahlreiche Senioren kaum klarkommen können.

**Die Liebe als Basis** Wie gut, wenn es Angehörige wie Söhne, Töchter oder sonstige Verwandte gibt, die einen pflege- oder betreuungsbedürftigen alten Menschen bei sich aufnehmen oder zu ihm ziehen, um sich liebevoll zu kümmern, für den alten Menschen da zu sein, sich für seine Belange einzusetzen. Dies ist sicherlich eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, aber darüber hinaus muss die betreuende Person ja auch noch für sich selber sorgen, muss ihre eigenen Verpflichtungen erfüllen, ihre sozialen Kontakte pflegen, sich um die Erhaltung der eigenen Gesundheit kümmern und dabei noch darauf achten, dass ihre eigene Psyche nicht unter der immensen Doppelbelastung leidet.

**Was bedeutet private Pflege überhaupt?** Diese sogenannte „Laienpflege“, also die Pflege, die von nicht für diese Tätigkeit ausgebildeten Personen vorgenommen wird, wie Sie auf **SLO1**, Suche „Laienpflege“, nachlesen können, wird von der professionellen Pflege unterschieden. Dabei müssen Angehörige in entsprechenden Situationen sehr häufig weitaus mehr leisten als offiziell bestellte Pfleger, die je nach Einstufung des Pflegebedürftigen oft nur sehr wenig Zeit beim Betroffenen verbringen. Bei der privaten Pflege spielen Aspekte wie Pflegegrade

keine zeitdefinierende Rolle. Angehörige sind einfach da. **SL02**, „WIR! Stiftung pflegender Angehöriger“, setzt sich kritisch und informativ mit dem Thema Laienpflege auseinander. Interessierte erhalten Unterstützung und Auskunft über Veranstaltungen und können sich weiter informieren. Die Vorstandsvorsitzende Brigitte Bührlen hat bereits vor einigen Jahren eine Abhandlung über die Probleme bei der Laienpflege veröffentlicht. Diese Arbeit können Sie unter **SL03**, „Information“, „Chronik“, „2009“, „Friedrich-Ebert ... – Referat“ herunterladen.

Laut **SL04**, „Firmenservice“, „Die Situation in Deutschland“, auf der Seite von „Senporta“, einer Organisation, die mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vernetzt ist, benötigen mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland dauerhaft Unterstützung. 70 Prozent davon werden zu Hause gepflegt, in neun von zehn Fällen durch Angehörige. Senporta informiert nicht nur die Pflegenden, sondern berät und unterstützt auch Arbeitgeber. **SL05** bietet in Kooperation mit der Barmer GEK Pflegekasse, der TK-Pflegeversicherung und der DAK-Gesundheit-Pflegekasse gesetzlich versicherten Angehörigen, Freunden und Bekannten die Möglichkeit, sich psychologisch online beraten zu lassen, und zwar kostenfrei, anonym und unverbindlich. Schwerpunkt dieses Serviceangebotes ist das Augenmerk auf die eigene Gesundheit. Im Rahmen eines Modellprojektes wurden Erfahrungen bezüglich der häufigsten seelischen Belastungen gesammelt und als Beratungspakete zusammengestellt. Ein kurzer Online-Test gibt einen ersten Anhaltspunkt über die Schwere der psychologischen Belastung des Pflegenden.

**Ohne Hilfe geht es nicht** Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen bietet auf **SL06** Informationen und weiterführende Links im Hinblick auf die

## Übersicht Links

01	<a href="http://www.pflegewiki.de">www.pflegewiki.de</a>
02	<a href="http://www.wir-stiftung.org">www.wir-stiftung.org</a>
03	<a href="http://www.wir-stiftung.org">www.wir-stiftung.org</a>
04	<a href="http://www.senporta.de">www.senporta.de</a>
05	<a href="http://www.pflegen-und-leben.de">www.pflegen-und-leben.de</a>
06	<a href="http://www.bagso.de">www.bagso.de</a>
07	<a href="http://www.bagso.de">www.bagso.de</a>
08	<a href="http://www.pflege-durch-angehoerige.de">www.pflege-durch-angehoerige.de</a>
09	<a href="http://www.wohnen-im-alter.de">www.wohnen-im-alter.de</a>
10	<a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de">www.bundesgesundheitsministerium.de</a>
11	<a href="http://www.aal-deutschland.de">www.aal-deutschland.de</a>
12	<a href="http://www.fit.fraunhofer.de">www.fit.fraunhofer.de</a>

Pflege daheim, wie zum Beispiel zu Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege, Pflegekurse, und hat unter **SL07**, Suche „Publikation Nr. 31“, den Ratgeber für pflegende Angehörige „Entlastung für die Seele“ als Download bereitgestellt. Einen sehr interessanten und umfangreichen Blog bietet die private Initiative „Pflege durch Angehörige.de“, die unter **SL08** zu finden ist. Ziel ist es, Betroffenen zu helfen, schnell und einfach an Informationen zu gelangen. Ebenso präsentiert sich **SL09**, „Zuhause im Alter“, „Zuhause pflegen“, als Portal, das Angehörigen Wegweiser und Hilfe sein will. Tipps und Ratgeber zu altersgerechtem Wohnen, Pflegehilfsmitteln und ambulanten Pflegediensten ergänzen das Angebot. Das Bundesministerium für Gesundheit hält auf **SL10**, Suche „Pflegen zu Hause“, zahlreiche Beiträge bereit und bietet den Online-Ratgeber „Pflege von Angehörigen zu Hause“ mit vielen Auskünften über Pflegegeld, Urlaubsvertretungen und soziale Absicherung der Pflegepersonen.

**Auch Technik kann helfen** Unabhängig vom persönlichen Einsatz pflegender Angehöriger gibt es eine ganze Reihe hilfreicher technischer Assistenzsysteme, die die Betreuung Pflegebedürftiger erheblich erleichtern können. Über normale Notruf-

systeme hinausgehende, sogenannte AAL, „Ambient Assisted Living“-Technologien, sind Geräte, die zum einen die Senioren warnen und zum anderen die Angehörigen benachrichtigen können. Installation und Bedienung vieler Geräte lässt Betroffene jedoch häufig zunächst zurückschrecken. **SL11** gibt einen ersten Eindruck von den möglichen Technologien, die bis ins hohe Alter helfen sollen. Das Fraunhofer-Institut hat in Verbindung mit dem Bundesministerium für Bildung und Forschung unter **SL12**, Suche „AAL“, eine Informationsbroschüre als Download bereitgestellt, die Porträts ausgewählter Projekte vorstellt. Pflegekassen und Sanitätshäuser sind darüber hinaus erste Anlaufstellen. Ob pflegende Angehörige Unterstützung vonseiten anderer Personen oder von technischen Helferlein bekommen, hängt von vielen Faktoren ab. Es bleibt jedoch die Tatsache, dass diese Angehörigen auf Dauer ihr eigenes Leben aus den Augen verlieren und gesundheitliche wie soziale Schäden riskieren können. Bei aller Liebe. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/  
Ursula Tschorn, Apothekerin*