

Stressbewältigung für pflegende Angehörige

*Im Gespräch mit **Silke Niewohner**, Trainerin und Coach zu den Schwerpunkten „Work-Life-Care in Balance“ und Vereinbarkeit von Beruf und Pflege*

Silke Niewohner berät Betroffene und Unternehmen zu den Schwerpunkten „Work-Life-Care in Balance“, Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Die Gesundheitswissenschaftlerin (Master of Public Health, MPH) hat bis 2013 die Landesstelle Pflegende Angehörige NRW geleitet und arbeitet seitdem freiberuflich in eigener Praxis in Recklinghausen. Im Gespräch mit Cornelia Benninghoven beschreibt sie die Hauptstressfaktoren im Alltag pflegender Angehöriger und macht Vorschläge für einen anderen Umgang.

Was weiß man über die Gesundheit von pflegenden Angehörigen?

Es gibt immer wieder Studien, die belegen, dass die Pflege von Angehörigen sehr anstrengend ist, gerade wenn man zu Hause jemanden pflegt. Die Stressbelastung ist sehr hoch. Die neueste Studie hat der Sozialverband VDK veröffentlicht - mit dem Titel „Allein gelassen in der Bürokratie“. Ich glaube, das bringt es sehr auf den Punkt. 56.000 Menschen haben sich beteiligt, und es haben eben ganz viele gesagt, dass sie überlastet sind.

Es gibt oft das Missverständnis, dass Pflege erst dann beginnt, wenn die Angehörigen sozusagen „am Bett stehen“.

Was bedeutet eigentlich „Sorge“, „Pflege“?

Was umfasst das alles?

Es gibt, finde ich, keine gute deutsche Übersetzung für dieses Wort. „Sorge“ - da hat man gleich Sorgen machen im Kopf, aber es ist ja Fürsorge, sich um jemand anderen zu kümmern. Deswegen habe ich auch den Titel „Work-Life-Care-Balance“ gewählt. Eltern werden älter, wenn wir zum Beispiel über die Eltern oder Schwiegereltern sprechen. Man besucht sie, man hat das Gefühl, vielleicht sollte ich doch mal beim Putzen oder im Garten helfen. Dann fragt man irgendwann: „Hast du denn deine Medikamente genommen?“. Oder man fragt: „Was sagt denn der Arzt?“. Die Antwort ist zwar oft „alles super“, aber man denkt sich, vielleicht sollte ich doch mal mitgehen. Und langsam aber sicher rutscht man in die Sorge hinein.

Was genau ist am stressigsten für pflegende Angehörige? Nicht genau zu wissen, was muss ich wo wann beantragen, welche Hürden habe ich zu nehmen - ist das ein wichtiger Punkt?

Das fällt für mich alles unter den Bereich „Zeit“. Das, was einem in der Situation fehlt, ist Zeit. Man hat sein eigenes Leben, man ist im Job, man arbeitet, die eigene Familie ist da – und man will sich auch noch vermehrt um die Eltern kümmern. Dann muss man sich durch diesen ganzen Wust von Bürokratie wälzen, muss überhaupt verstehen, wo ich welche Anträge stellen muss, was mir zusteht. Und oft wollen meine Eltern das gar nicht, ich brauche also auch Zeit, es meinen Eltern in Ruhe zu erklären. Dann gehe ich mit zum Arzt, sitze im Wartezimmer, im Krankenhaus, bis Ärzte wirklich Zeit haben. Das sind Faktoren, die unheimlich zeitraubend sind.

Was raten sie pflegenden Angehörigen, was sie für sich selber tun können?

Zentral ist, dass man selber für sich erkennt, welche Gedanken Stress machen. Zum Beispiel: „Ich will eine gute Tochter sein“ oder „ich will vielleicht eine perfekte Tochter sein“; „ich will besser sein als meine Geschwister“ – oder auch, sehr positiv: „Ich will meinen Eltern etwas zurückgeben“, „ich will ihnen das zurückgeben, was sie mir auch gegeben haben, die Fürsorge“. Dann ist es hilfreich, den Schalter einfach umzulegen und zu sehen: Ich habe nicht alles im Griff. Das hat Corona uns gelehrt, das lehrt uns jede Erkrankung, dass wir nicht alles, was im Leben passiert, im Griff haben und dass wir das loslassen müssen.

Wenn wir über die Gesundheit von pflegenden Angehörigen sprechen, dann ist es leider so, dass man die Dinge, die guttun und die helfen, Stress zu bewältigen, als erstes wegfallen lässt. Also ich gehe nicht mehr zu meinem Sportangebot, gehe nicht mehr zu meiner Chorprobe, zu meinem Kaffeeplätzchen. Und wenn ich zum Geburtstag eingeladen werde, lasse ich das ausfallen, weil ich das einfach nicht schaffe. In akuten Krisensituationen müssen wir sehr unsere Energie zusammenhalten, aber eine konstante Pflegesituation ist kein Sprint, das ist ein Marathon; da ist es ganz wichtig, immer wieder Punkte zu haben, wo man selber seinen Akku auflädt.

Und was macht man mit dem schlechten Gewissen?

Da sind wir wieder bei diesem Hebel, den ich selber immer im Kopf umlegen muss: dass ich das Recht habe, dass es auch mir gut geht! Denn nur, wenn ich für mich Sorge, kann ich auch für andere sorgen. Das ist eine Lebensaufgabe, eine Balance zu finden zwischen Fürsorge und Selbstsorge. Also den eigenen Akku aufzuladen, dafür zu sorgen, was ich Gutes für mich tun kann. Und die Erkenntnis: Das muss ich täglich machen.

Das klingt nach einer Stunde täglich. Können es auch zehn Minuten sein?

Es soll nicht ein Zwang sein nach dem Motto: Jetzt muss ich auch noch mein Gesundheitsprogramm und den grünen Smoothie und wer weiß was noch absolvieren. Es geht darum, wirklich in die Entspannung zu kommen. Im Stress sind wir sehr aktiviert, und unser autonomes Nervensystem muss einfach immer wieder herunterfahren. Mich fasziniert darum das Thema präventive Pausen - zwischendurch mal fünf Minuten, mal zehn Minuten. Vielleicht, wenn ich von der Arbeit zu meinen Eltern fahre, eine kurze Pause zu haben zwischen diesen Lebenswelten. Die einen sagen: „Ich höre im Auto meine Lieblingsmusik. Ich fahre nochmal auf den Parkplatz oder ich parke eine Straße weiter, geh dann zu Fuß zu meinen Eltern.“ Also einfach ein paar Minuten abzuschalten und runterzukommen. Ich erinnere mich an eine ältere Teilnehmerin, die ihren Mann gepflegt hat; die sagte, „Wenn der mittags schläft, setze ich mich immer aufs Sofa, lege die Füße hoch und trinke eine Tasse Kaffee.“ Das hat sie gar nicht als Pause wahrgenommen. Aber das ist eben genau das, was sie macht. Und sich dann vielleicht auch zu erlauben nicht sofort die Küche aufzuräumen, sondern das zum Abendessen zu machen. Die Küchenpolizei kommt nicht so häufig vorbei und guckt nach, ob alles ordentlich ist.

In einer Selbsthilfegruppe hat eine Ehefrau erzählt, die einen schwerkranken Mann an ihrer Seite hat, der auf ein neues Organ wartete, wie hilfreich kleine Handlungen ihres Chefs oder ihrer Kollegin waren.

Ich muss über meine Situation reden. Nur wenn ich über meine Situation rede, können mir andere auch vielleicht Hilfe anbieten oder kommen überhaupt auf die Idee, was mir helfen kann. Das kann ich nur bestätigen, dass es auch oft von Seiten kommt, wo man es gar nicht denkt. Dass dann jemand sagt: „Ach ja, ich habe das schon durch und es war echt auch schwer.“ Ich glaube, gesehen zu werden und dass jemand das mit mir teilt, ist schon wirklich unendlich hilfreich.

Und was hilft am besten den Stress loszuwerden?

Es ist wichtig, den Stresszyklus wirklich zu Ende zu bringen. Im Stress sind wir aktiviert, das passiert im Alltag immer. Durch Bewegung werden wir die Hormone los, das Adrenalin. Das ist die eine Ebene. Und eigentlich beendet man den Stresszyklus dadurch, dass man das Gefühl hat „ich

bin wieder in Sicherheit.“ Also der Säbelzahn tiger kann mir nichts mehr tun. Da gibt es wunderbare, ganz kleine Tipps. Es ist schon hilfreich, jemanden sechs Sekunden zu küssen. Oder eben einen Menschen, den ich mag, zwanzig Sekunden zu umarmen. Dann merkt man nach ein paar Sekunden, dass sich die Muskeln entspannen und dass man ein Gefühl von Sicherheit hat. Was natürlich auch hilft, den Stresszyklus zu beenden, ist lachen. Also sorgen Sie für eine gute Stimmung für sich selber, gucken Sie lustige Filme. Lachen Sie herzlich, das entspannt sofort. Oder ich lache mit Menschen, mit denen ich mich wohlfühle. Haustiere sind auch super. Wenn man ein Tier streichelt, kann das genauso entspannen und runterbringen.

Wann merken Sie, wann die Leute wieder durchatmen und sagen: „Ja, recht hat sie, die Frau Niewohner“?

Ich glaube, ganz oft bin ich das gar nicht, die macht, dass die Menschen durchatmen, sondern die ändern, die da in der Gruppe sitzen. Das finde ich so toll, wenn ich von Arbeitgebern gebucht werde für Veranstaltungen. Weil oft wissen ja die Kolleginnen und Kollegen voneinander gar nicht, dass sie auch in Pflegesituationen sind. Das sind schon mal die ersten „Aha-Erlebnisse“, die ein bisschen Entspannung machen und dann geht es weiter mit dem Zuhören: „Ach ja deine Mutter auch, da ist es auch so schwierig“ - und jeder findet so seine eigenen Lösungen im Umgang mit der Pflege. Es ist sehr spannend, das auszutauschen und dann zu merken: „Ach ja, guck mal, so kann man das auch sehen“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind immer an unterschiedlichen Punkten und davon profitieren sie untereinander am allermeisten.

Was wollen die Unternehmen von Ihnen wissen und was sagen Sie Unternehmen, Behörden, anderen Institutionen, was sie tun können, um Erleichterung zu schaffen?

Natürlich bleibt das, was in den Workshops, in den Seminaren besprochen wird, unter uns. Ich klebe immer die Blume der Verschwiegenheit über die Tür, dass auch klar ist, dass man die Sicherheit hat, auch im Kollegenkreis. Wenn es dann aber um strukturelle Erfahrungen geht, das ist natürlich schon etwas, das ich an Arbeitgeber weitervermittele. Oder wenn ich die Rückmeldung kriege: „Ja, ich habe mit der Personalabteilung gesprochen, die wussten gar nicht, dass ich eine Freistellung kriege“. Dann kann ich etwas anschieben, vielleicht braucht es da noch einmal eine Fortbildung.

Was sind die drei einfachsten Maßnahmen, die aus Ihrer Sicht Vorgesetzte, Personalverantwortliche, Geschäftsführung unternehmen können, um erste Entlastungen zu geben? Es muss ja nicht immer etwas ganz Großes sein.

Am wichtigsten ist einfach überhaupt zu sagen: Das Thema ist uns wichtig. Wenn man sich schon das Thema „Vereinbarkeit“ auf die Fahnen geschrieben hat, geht es auch um die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, das präsent zu machen. Ich glaube, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

ein sehr feines Gespür dafür haben, ob etwas nur eine Alibi-Veranstaltung ist oder ob dem Arbeitgeber wirklich daran gelegen ist. Wo das rüberkommt, erlebe ich, dass die Beschäftigten unheimlich dankbar sind, dass ihr Arbeitgeber dieses Thema aufgreift und ihnen Informationen zukommen lässt, ihnen den Raum gibt, sich auszutauschen. Das ist eine Wahnsinns-Unterstützung.

Wir sollten hier vielleicht noch einmal ganz praktische Dinge erwähnen. Was ist aus Ihrer Sicht unbedingt zu nennen?

Es sind auf jeden Fall die ganzen Leistungen, die in einer Pflegesituation zustehen: angefangen von den Freistellungsmöglichkeiten durch Pflegezeit, Familienpflegezeitgesetz, bis zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Das ist einfach so komplex, da braucht es eine Beratung, da braucht es Menschen, die unterstützen können, wo man dann weiß, was mir zusteht und wie ich das umsetzen kann. Informationen, die ein Arbeitgeber geben kann, sind erstmal Informationsbroschüren - aber auch der Hinweis, wo ich denn Beratung finde. Vielleicht gibt es eine Pflegelotsin im Unternehmen, die Ansprechpartnerin ist, wo ich weiß, da kann ich vielleicht aus der Personalabteilung die Kollegin direkt hinschicken und die gibt ihr die wichtigsten Informationen.

Wir wollen uns alle leider mit dem Thema Pflege erst dann auseinandersetzen, wenn es ernst wird. Man hofft ja immer noch, das umgehen zu können. Ich höre ganz oft, dass mir Menschen sagen: „Pflegesituation - da haben wir noch nichts mit zu tun, Gott sei Dank!“. Das wird weggeschoben. Und das heißt, die meisten wissen im Vorfeld einfach zu wenig. Also brauchen sie jemanden, der lotsen kann oder dass mindestens in der Firma bekannt ist, wo die Menschen hingeschickt werden können, also die wichtigsten Informations- und Beratungsadressen. Das ist kein Riesenaufwand, und damit hat man schon ganz viel geholfen. Wenn es ein kleineres Unternehmen ist, dann sollte man wissen, an wen in meiner Stadt, in meinem Kreis kann ich mich wenden? Es gibt überall die Pflegeberatung, die immer die allererste und wichtigste Ansprechstelle ist.

Sind die eigentlich bekannt genug?

Nordrhein-Westfalen, finde ich, ist eines der Bundesländer, das mit die beste Beratungsstruktur hat, im Bundesvergleich. Und trotzdem: Es gibt einfach immer wieder Kreise, da ist die Pflegeberatung bei der Seniorenberatung. Wenn ich ein pflegebedürftiges Kind habe, komme ich aber gar nicht auf die Idee bei der Seniorenberatung zu suchen.

Gibt es gute Orte, wie die Kantine, das Personalbüro, wo im Vorbeigehen darauf aufmerksam gemacht werden kann, wo sozusagen niedrigschwellig die Informationen dann auch in einem Unternehmen vorgehalten werden, damit die Leute nicht so lange suchen müssen?

Niedrigschwellig ist immer super: der Ständer mit Flyern oder regelmäßige interne Veröffentlichungen, zum Beispiel im Intranet unter Aktuelles - das muss einfach immer

wieder auftauchen. Ich habe in der Selbstständigkeit zum Thema Marketing gelernt: Menschen müssen Werbung sieben Mal gesehen haben, bis sie überhaupt darauf reagieren. Es hilft nicht, wenn ich nur einmal darauf hinweise, das muss wirklich ein stetiger Prozess sein.

WEITERE INFORMATIONEN:

Studie des Sozialverband VdK Deutschland e. V., Nächstenpflege: Alleingelassen und in Bürokratie erstickt, Berlin, 9. Mai 2022

Wenn Sie gemeinsam mit ihren Pflegebedürftigen verreisen wollen, suchen Sie im Internet mit den Stichworten „Urlaub und Pflege“.

Wenn Sie als sorgende/pflegende Angehörige eine Auszeit benötigen, können Sie eine Kur beantragen.

Speziell geschulte Kurberaterinnen, die bei der Antragstellung und der Vertretungsregelung helfen, finden Sie hier: www.kuren-fuer-pflegende-angehoerige.de/beratungsstellen/

Pflegeberatungsstellen im Ennepe-Ruhr-Kreis:

www.arbeiten-pflegen-leben.de/hilfen--regionale-ansprechperson.html

überregional:

www.pflegewegweiser-nrw.de/suche/beratungsstellen

Stand: 10/2022



Herausgeber:

Ennepe-Ruhr-Kreis, Christa Beermann, Demografiebeauftragte und Koordinatorin Netzwerk W(iedereinstieg) EN, Hauptstr. 92, 58332 Schwelm www.arbeiten-pflegen-leben.de



gefördert von:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

