

Pflegende Angehörige werden oft selbst krank

Beko und Pflegestützpunkt: Belastung für Familien extrem hoch – Appell: Bestehende Hilfen unbedingt nutzen

Gießen (cg). »Manchmal sitzen die Menschen hier tränenüberströmt vor uns. Sie sind am Ende ihrer physischen und psychischen Kräfte«. Andrea Kramer, Leiterin der Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere Menschen (Beko) und ihre Kolleginnen berichten von erschütternden Szenen und zahllosen sich einander ähnelnden Geschichten: Pflegende Angehörige sind rund um die Uhr im

Einsatz. Wenn sie nicht rechtzeitig die Notbremse ziehen, werden auch sie krank. Doch zahlreiche Angehörige wissen nicht, welche Hilfen es gibt. In den vergangenen Jahren haben sich Angebote für Angehörige verbessert, es gibt zahlreiche Möglichkeiten der Entlastung. Aber es gibt auch Versorgungslücken: Zum Beispiel zu wenig Tagespflegestätten und zu wenig Kurzzeitpflegeplätze.

Sowohl die Experten der Beko als auch die des Pflegestützpunktes (diese Beratungsstelle des Landkreises und der Pflege- und Krankenkassen befindet sich ebenso wie die Beko in den Räumen in der Kleinen Mühlgasse 8) appellieren an pflegende Angehörige, sich über bereits bestehende Hilfen zu informieren. Nils Freitag und Christa Christ vom Pflegestützpunkt, die in erster Linie Ansprechpartner für Angehörige sind, die bereits in einer Pflegestufe eingruppiert worden sind, wiesen in einem GAZ-Gespräch auf einige Möglichkeiten hin: So können ambulante Pflegedienste die Situation entspannen, weil sie einen Teil der Pflege übernehmen. Auch die Kombination von Entlastung in der Pflege und im Haushalt ist möglich.

Eine wertvolle Bereicherung, so die Erfahrung des Beko-Teams, sind Tagespflegestätten. Dort werden die pflegebedürftige Senioren – häufig mit dementiellen Erkrankungen – tagsüber versorgt und betreut. Je nach Vereinbarung besuchen die alten Menschen die Tagespflegestätte ein- bis fünfmal in der Wo-

che. Diese Angebote sind nach Ansicht von Kramer und ihren Kollegen sehr hilfreich (aber auch recht teuer) und müssen in Zukunft weiter ausgebaut werden. Bisher gibt es zu wenig – die Tagespflegestätte der AWO in Kleinlinden ist bisher die einzige im Stadtgebiet.

Eine wichtige Entlastung ist auch die Kurzzeitpflege. Doch auch hier gibt es zu wenig Plätze. Die Beko empfiehlt eine rechtzeitige Anmeldung und weist darauf hin, dass mitunter auch ein nicht wohnortnaher Platz akzeptiert werden muss. Der Besuch eines Pflegekurses, der auch durch häusliche Schulungen ergänzt werden kann, ist für alle Beteiligten wichtig. Für alte Menschen, weil kompetente Pflege für den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden von Bedeutung sind, und für die Pflegenden, damit sie die körperliche Belastung so gering wie möglich halten können. »Oft können Experten vor Ort wichtige Tipps für den Alltag geben«, weiß Beko-Mitarbeiterin Stefanie Röhrheim. Für berufstätige pflegende Angehörige gibt es die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Pflegezeit oder den Anspruch auf Reduzierung der Arbeitszeit. Leicht wird es Interessenten dabei nicht ge-

macht – die gesetzlichen Bestimmungen sind sehr kompliziert und für Laien kaum zu durchschauen. Beko und Pflegestützpunkt sind Ansprechpartner, die dabei helfen, Licht ins Dickicht zu bringen. Damit pflegende Angehörige nicht selbst krank werden, müssen sie unbedingt rechtzeitig auch an sich selbst denken, mahnt Kramer. Dazu gehört es, sich Auszeiten zu schaffen, um eigenen Interessen nachzugehen.

Das ist, wissen die Beko-Frauen, viel leichter gesagt als getan. Denn erstens sorgen Verantwortungs- und Schuldgefühle dafür, dass die Angehörigen lange Zeit ihre eigenen Bedürfnisse verdrängen. Das sollten sie jedoch in ihrem und im Interesse ihrer Familien nicht tun. Hilfreich sind Gesprächskreise oder die Angebote in Beratungsstellen, manchmal tut auch ein Anruf bei der Telefonseelsorge gut. Mittlerweile gibt es Anlaufstellen, die sich konkret an Angehörige richten. Auch eine Online-Beratung kann dazu beitragen, den enormen Druck etwas abzubauen. Eine Liste mit Kontaktadressen ist bei der Beko erhältlich.

Wer Fragen rund um die Pflege hat, kann sich telefonisch unter Tel. 97 90 09-0 an die Beko oder an den Pflegestützpunkt Tel. 20 91 64 97 wenden. E-Mail: Seniorenberatung@beko-giessen.de.