



DDDr.ⁱⁿ Sabine Wöger, MMMSc, MEd

Tiefenpsychologie - Psychotherapie – Mediation & Konfliktregelung

Palliative Care - Gesundheitswissenschaft - Erziehungs- und Bildungswissenschaft

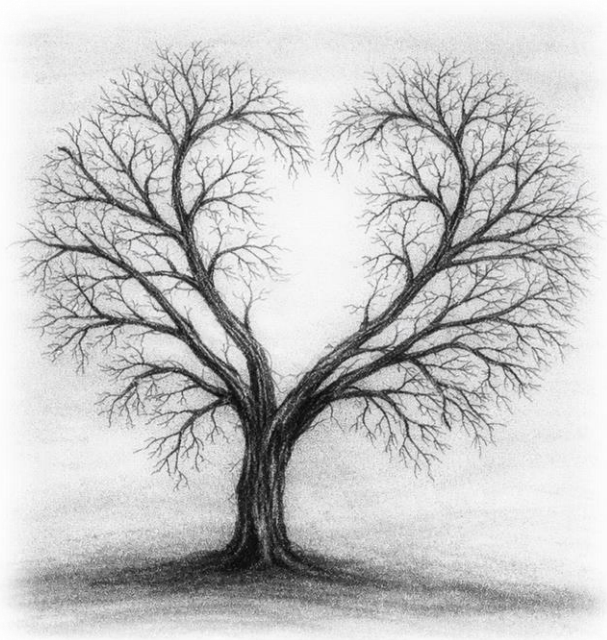
Mobil: 0699/81297144

E-mail: sabine.woeger@gmail.com

Homepage: <http://www.sabinewoeger.at>

Wenn Erinnerungen verblassen, bleiben Gefühle

Ein Wegweiser für Angehörige von Menschen mit Demenz



„[...] glauben Sie an eine Liebe,
die für Sie aufbewahrt wird wie eine Erbschaft,
und vertrauen Sie, daß in dieser Liebe eine Kraft ist und ein Segen,
aus dem Sie nicht herausgehen müssen, um ganz weit zu gehen!“

Rilke, R. M. (1929). *Briefe an einen jungen Dichter*. Nr. 406. Frankfurt am Main: Insel-Bücherei. S. 27.

Diese Broschüre (2026) beinhaltet Auszüge aus meinen Büchern:

„Demenz. Wissenswertes für Betroffene, Betreuende und Angehörige.“ (Norderstedt: BoD, 2019)

„Die Pflege der Sterbenden.“ (Norderstedt: BoD, 2023)

INHALT

DEMENZ VERSTEHEN: WAS IM GEHIRN GESCHIEHT	3
VIER PHASEN DER DEMENZ	3
VALIDATION	4
WICHTIGE HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE	6
ÜBER BELASTUNGEN SPRECHEN	6
DIE EIGENEN GRENZEN ERNST NEHMEN	6
REGELMÄßIGE PAUSEN EINPLANEN	6
VOLLKOMMENHEITS- UND PERFEKTIONSANSPRÜCHE LOSLASSEN	6
UNTERSTÜTZUNG ORGANISIEREN UND ANNEHMEN	6
PFLEGEEINRICHTUNGEN RECHTZEITIG IN BETRACHT ZIEHEN	7
IN DER LIEBE BLEIBEN	7
WERTVOLLE INFORMATIONEN FÜR DIE PFLEGE ZU HAUSE	8
SELBSTERFAHRUNG	9
ERSCHWERENDE UMSTÄNDE BEI DER HÄUSLICHEN PFLEGE	9
MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN	10
PATIENTIN LAURETTA KOMMT ZU WORT	12

DEMENZ VERSTEHEN: WAS IM GEHIRN GESCHIEHT

Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen. Diese stehen über elektrische Signale und chemische Botenstoffe miteinander in ständigem Austausch und ermöglichen so Denken, Erinnern, Sprechen und Handeln.

Bei einer Demenzerkrankung kommt es zu Veränderungen im Gehirn. Bestimmte Eiweißstoffe lagern sich zwischen den Nervenzellen ab und behindern die Weitergabe von Informationen. Gleichzeitig verändern sich Eiweißstrukturen innerhalb der Nervenzellen. Dadurch wird die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gestört. Mit der Zeit funktionieren die Nervenzellen immer schlechter und sterben nach und nach ab.

In der Folge nehmen die geistigen Fähigkeiten langsam ab. Besonders betroffen sind Gedächtnis, Orientierung, Sprache, Denken und die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu bewältigen. Auch Verhalten, Stimmung und manchmal die Persönlichkeit eines Menschen können sich verändern.

Da diese Veränderungen häufig zuerst in den Bereichen des Gehirns beginnen, die für das Gedächtnis zuständig sind, gehört eine Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses zu den ersten Anzeichen einer Demenz. Betroffene vergessen zum Beispiel kürzlich Erlebtes, verlegen Dinge oder finden bestimmte Worte nicht mehr. Im weiteren Verlauf können auch Orientierung, Sprache und Entscheidungsfähigkeit stärker beeinträchtigt sein. Gefühle, Bedürfnisse und das Verlangen nach Nähe, Sicherheit und Wertschätzung bleiben oft lange erhalten. Gerade deshalb ist ein verständnisvoller, respektvoller und geduldiger Umgang mit Menschen mit Demenz besonders wichtig, er kann beruhigend wirken und ihnen Sicherheit vermitteln.

Trotz aller Veränderungen bleibt der Mensch als Person mit seiner Lebensgeschichte bestehen. Was sich ändert, ist seine Persönlichkeit. Der Ehemann einer erkrankten Frau beschrieb diesen Prozess in diesen Worten: *„Ich hatte eine Partnerin und zugleich eine Ehefrau. Mit ihr konnte ich diskutieren, es war ein Geben und Nehmen. Jetzt lebe ich nur noch mit meiner Ehefrau zusammen.“*

Wichtig ist zu verstehen: Diese Veränderungen geschehen nicht absichtlich, sondern sind eine Folge der Erkrankung des Gehirns.

VIER PHASEN DER DEMENZ

Die amerikanische Sozialarbeiterin Naomi Feil beschrieb vier typische Phasen, die Menschen mit Demenz durchlaufen können. Diese Phasen zeigen, wie Betroffene ihre Umwelt erleben und wie sie sich ausdrücken. Die Übergänge zwischen den einzelnen Phasen sind fließend und können von Mensch zu Mensch unterschiedlich verlaufen. Das Verständnis dieser Veränderungen kann Angehörigen helfen, Verhalten besser einzuordnen und angemessen zu reagieren.

Erste Phase: Unglückliche Orientiertheit

In dieser frühen Phase bemerken Betroffene oft selbst, dass sich etwas verändert. Sie vergessen Termine, verlegen Gegenstände oder finden bestimmte Worte nicht mehr. Auch Konzentrationsprobleme können auftreten.

Viele Menschen erleben dabei Unsicherheit, Angst oder Scham, weil ihnen ihre Veränderungen bewusst sind. Für Angehörige ist jetzt besonders wichtig:

- ◇ Verständnis zeigen
- ◇ Geduld haben
- ◇ Unterstützung anbieten, ohne die Selbstständigkeit zu früh abzunehmen

Klare Tagesstrukturen und Ermutigung können helfen, Sicherheit zu vermitteln.

Zweite Phase: Zeitverwirrtheit

In dieser Phase nehmen die Einschränkungen deutlicher zu. Die Orientierung in Zeit und Raum fällt schwerer, vertraute Personen oder Orte werden manchmal nicht mehr erkannt.

Betroffene stellen häufig dieselben Fragen, wirken unruhig oder reagieren gereizt und misstrauisch. Viele Menschen leben nun zunehmend in ihrer eigenen Realität. Hilfreich für Angehörige:

- ◇ ruhig bleiben
- ◇ einfache, klare Sätze verwenden
- ◇ Diskussionen über „richtig“ oder „falsch“ vermeiden

Geschlossene Fragen können Orientierung geben, zum Beispiel: „Magst du etwas Süßes oder etwas Saures?“

Offene Fragen wie „Was sollen wir morgen kochen?“ können hingegen überfordern.

Ein strukturierter Alltag, vertraute Rituale und eine ruhige Umgebung geben Orientierung und Sicherheit.

Dritte Phase: Sich wiederholende Bewegungen

In dieser Phase nimmt die Fähigkeit zur sprachlichen Kommunikation deutlich ab. Gefühle und innere Spannungen werden häufig über körperliche Bewegungen ausgedrückt, zum Beispiel durch Nesteln an Kleidung, rhythmisches Klopfen oder Hin- und Hergehen.

Diese Bewegungen können helfen, innere Unruhe abzubauen oder Gefühle auszudrücken, die nicht mehr in Worte gefasst werden können.

Für Angehörige ist wichtig zu wissen: Dieses Verhalten ist Teil der Erkrankung und nicht bewusst gesteuert.

Vierte Phase: Vegetieren

In dieser fortgeschrittenen Phase sind die geistigen und körperlichen Fähigkeiten stark eingeschränkt. Viele Betroffene sprechen kaum noch oder gar nicht mehr und sind vollständig auf Pflege angewiesen.

Trotzdem bleiben grundlegende Bedürfnisse bestehen: Nähe, Sicherheit und Geborgenheit.

Eine ruhige Stimme, sanfte Berührungen, vertraute Musik oder einfach stilles Dasein können in dieser Phase sehr beruhigend wirken.

Das Wissen über diese Phasen kann Angehörigen helfen zu verstehen, dass viele Veränderungen Teil der Erkrankung sind. Gleichzeitig erleichtert es, den Umgang und die Unterstützung an die jeweiligen Bedürfnisse der erkrankten Person anzupassen.

VALIDATION

Validation ist eine Kommunikationsmethode im Umgang mit Menschen mit Demenz. Der Begriff bedeutet so viel wie „für gültig erklären“ oder „bestätigen“. Dabei geht es nicht darum, Aussagen auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, sondern die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Aussagen

wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Validation kann helfen, Konflikte zu reduzieren und Vertrauen aufzubauen. Menschen mit Demenz fühlen sich dadurch verstanden, angenommen und sicher.

Menschen mit Demenz leben häufig in ihrer eigenen Wirklichkeit, die von Erinnerungen, Gefühlen und früheren Erfahrungen geprägt ist. Wenn Angehörige versuchen, diese Wahrnehmung zu korrigieren oder zu widerlegen, kann das zu Verunsicherung, Angst oder Konflikten führen. Validation hilft, Verständnis zu zeigen und Sicherheit zu vermitteln.

Das wichtigste Prinzip lautet: Nicht korrigieren – sondern verstehen.

Hinter vielen Aussagen stehen Gefühle wie Angst, Sehnsucht, Einsamkeit oder das Bedürfnis nach Sicherheit. Werden diese Gefühle wahrgenommen und bestätigt, fühlen sich Betroffene ernst genommen und können sich oft beruhigen.

Beispiele:

Eine Frau mit Demenz sagt: „*Ich muss nach Hause zu meiner Mutter.*“

Auch wenn die Mutter bereits verstorben ist, kann eine korrigierende Antwort wie „*Deine Mutter lebt doch schon lange nicht mehr*“ Verwirrung oder Traurigkeit auslösen.

Eine hilfreiche Antwort wäre: „*Du vermisst deine Mutter sehr.*“ Oder: „*Deine Mutter war dir wichtig.*“



Ein Mann beschuldigt seine Tochter, ihm Geld gestohlen zu haben. Eine direkte Gegenwehr („*Das stimmt nicht!*“) führt oft zu Streit.

Eine validierende Antwort könnte sein: „*Es macht dir Sorgen, dass dein Geld weg ist.*“ Anschließend kann gemeinsam danach gesucht werden.



Wenn jemand sagt: „*Hier ist alles so fremd, ich will nach Hause*“, kann eine Antwort wie „*Du fühlst dich hier gerade unsicher*“ oder „*Du möchtest dich wieder geborgen fühlen*“ beruhigend wirken.



Fragt jemand wiederholend: „*Wann kommt mein Mann nach Hause?*“, kann eine Antwort wie „*Du freust dich darauf, ihn zu sehen*“ das dahinterliegende Gefühl aufgreifen.

Neben den Worten spielen auch Körpersprache und Tonfall eine wichtige Rolle. Ein ruhiger Blickkontakt, eine sanfte Stimme oder eine unterstützende Berührung können oft mehr vermitteln als viele Worte.

WICHTIGE HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE

WORAUF ANGEHÖRIGE ACHTEN SOLLTEN, UM SICH SELBST NICHT ZU ÜBERFORDERN

Die Begleitung eines Menschen mit Demenz ist für Angehörige eine große emotionale und, besonders in späteren Krankheitsphasen, auch körperliche Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, einige grundlegende Regeln zu beachten.

ÜBER BELASTUNGEN SPRECHEN

Viele Angehörige behalten ihre Sorgen für sich, um andere nicht zu belasten. Doch Gespräche mit vertrauten Menschen oder fachlich geschulten Personen können sehr entlastend sein. Niemand muss diese Situation alleine bewältigen.

DIE EIGENEN GRENZEN ERNST NEHMEN

Niemand kann dauerhaft rund um die Uhr für einen anderen Menschen da sein. Müdigkeit, Gereiztheit oder das Gefühl von Überforderung sind wichtige Warnsignale. Sie zeigen, dass Entlastung notwendig ist. Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, den erkrankten Menschen im Stich zu lassen. Im Gegenteil: Es ist ein verantwortungsvoller Umgang mit der Situation. Mit zunehmendem Verlauf der Erkrankung steigt der Betreuungs- und Pflegebedarf. Viele pflegerische Aufgaben können von Fachkräften übernommen werden. Was jedoch nicht delegierbar ist, ist Ihre Rolle als Ehepartner, Tochter, Sohn, Bruder oder Schwester. Eine gute Begleitung gelingt langfristig nur dann, wenn Fürsorge für den anderen und Fürsorge für sich selbst im Gleichgewicht bleiben.

REGELMÄSSIGE PAUSEN EINPLANEN

Zeiten für sich selbst sind kein Luxus, sondern unverzichtbarer Bestandteil von Betreuung. Eigene Interessen, Bewegung, Gespräche mit Freunden oder kleine Auszeiten helfen, neue Kraft zu schöpfen. Wer gut für sich sorgt, kann dem erkrankten Menschen mit mehr Ruhe und Geduld begegnen.

VOLLKOMMENHEITS- UND PERFEKTIONSANSPRÜCHE LOSLASSEN

Die Betreuung eines Menschen mit Demenz verläuft selten ohne Schwierigkeiten. Fehler oder schwierige Momente gehören dazu. Das ist kein Zeichen von Versagen, sondern menschlich. Wichtig ist, sich selbst mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die man auch dem erkrankten Menschen entgegenbringt, und am Ende eines Tages das Gelungene zu würdigen, auch wenn es nur die Hälfte dessen ist, was man sich vorgenommen hat.

UNTERSTÜTZUNG ORGANISIEREN UND ANNEHMEN

Der Verlauf einer Demenzerkrankung führt schleichend zu einer erhöhten Unterstützungs- und Pflegebedürftigkeit der Betroffenen. Die Erkrankten können bald nicht mehr für ihre körperliche Unversehrtheit sorgen und die Tätigkeiten des täglichen Lebens ausführen, weshalb mitunter eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung notwendig wird. Wie würde es sich auf das Miteinander auswirken, wenn Sie die Betreuung und Pflege überwiegend allein, Tag und Nacht, über Monate und Jahre hinweg durchführen, ohne Hilfe von außen? Wie viel Geduld und Empathie könnten Sie langfristig aufbringen, wenn Sie nicht mehr ausreichend schlafen, nicht mehr genügend Zeit für sich selbst haben, sich ausgelaugt und erschöpft fühlen?

Denken Sie darüber nach, worin die Überzeugung, alles allein schaffen zu müssen, möglicherweise ihren Ursprung hat und überprüfen sie diese bezüglich der momentanen Situation.

Die alleinige Betreuung und Pflege kann Sie überfordern! Vertrauen Sie sich frühzeitig verständnisvollen Menschen an, die Ihnen gerne und aufmerksam zuhören, denn Reden befreit! Warten Sie nicht, bis Sie das Gefühl haben, die Lebenssituation nicht mehr ertragen zu können. Sie dürfen sich auch in Ihrem Schwachsein wahrhaftig zeigen! Lassen Sie den erlösenden Tränenfluss zu. Das Erzählen entlastet ungemein. Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Ängste. Emotionen zu zeigen, ist keine Blamage, sondern Ausdruck dafür, wie Sie das Leben wahrnehmen. Sprechen Sie darüber, was Sie berührt, traurig oder nachdenklich stimmt, was in Ihnen Widerstand oder Zweifel hervorruft, was Sie als mühsam empfinden oder was Sie zu zerreißen droht. Erzählen Sie, was Sie erfreut, zuversichtlich und hoffnungsvoll stimmt. In der mitfühlenden zwischenmenschlichen Begegnung erleben Sie heilsame Erneuerung, weil Sie sich dessen gewahr werden, was nährt und lebendig erhält und an welchen Herausforderungen Sie wachsen und neue Einsichten gewinnen dürfen.

PFLEGEEINRICHTUNGEN RECHTZEITIG IN BETRACHT ZIEHEN

Bei fortschreitender Demenz kann es sinnvoll sein, sich frühzeitig über Pflegeeinrichtungen zu informieren und gegebenenfalls eine Anmeldung in einem Alten- oder Pflegeheim vorzunehmen, auch wenn ein Umzug zunächst noch nicht geplant ist. In vielen Regionen bestehen Wartelisten. Eine rechtzeitige Anmeldung schafft Sicherheit für den Fall, dass der Pflegebedarf plötzlich steigt oder eine Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist. Der Gedanke an ein Pflegeheim ist für viele Angehörige zunächst mit Schuldgefühlen verbunden. Doch ein Umzug bedeutet nicht, den geliebten Menschen im Stich zu lassen. Professionelle Einrichtungen können eine würdevolle und fachlich gute Betreuung ermöglichen, besonders wenn die Kräfte der Angehörigen an ihre Grenzen stoßen. Eine frühzeitige Planung hilft, Krisensituationen zu vermeiden und Entscheidungen in Ruhe zu treffen.

IN DER LIEBE BLEIBEN

Eine Demenzerkrankung verändert Verhalten, Stimmung oder Persönlichkeit. Ein zuvor ruhiger Mensch kann plötzlich reizbar werden, ein liebevoller Mensch misstrauisch oder abweisend erscheinen. Diese Veränderungen können schmerzhaft sein, weil sie das Gefühl vermitteln, den vertrauten Menschen zu verlieren.

Ein wichtiger Schritt ist, das Verhalten von der Person zu trennen. Viele Reaktionen entstehen nicht aus Absicht, sondern sind Ausdruck der Erkrankung des Gehirns. Hinter schwierigen Verhaltensweisen stehen oft Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Orientierungslosigkeit.

Gleichzeitig bleibt die Person hinter der Erkrankung bestehen. Gefühle, Nähe und Zuwendung werden weiterhin wahrgenommen, auch wenn Erinnerungen oder Worte verloren gehen.

Deshalb ist es hilfreich, den Blick nicht nur auf das zu richten, was verloren geht, sondern auch auf das, was noch möglich ist. Gemeinsame kleine Momente, ein Spaziergang, Musik hören, ein Lächeln oder einfach stilles Zusammensein, können weiterhin wertvoll sein.

Auch Leichtigkeit darf ihren Platz haben. Humor, Gelassenheit und kleine spielerische Momente können schwierige Situationen entspannen. Ein Lächeln bewirkt oft mehr als eine Korrektur.

Demenz verändert zwar eine Beziehung, aber sie beendet sie nicht. Oft entstehen neue Formen der Nähe, geprägt von Geduld, Mitgefühl und dem bewussten Erleben gemeinsamer Augenblicke.

WERTVOLLE INFORMATIONEN FÜR DIE PFLEGE ZU HAUSE

- ◇ Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz stellt unter www.infoservice.sozialministerium.at umfangreiche Informationen für pflegende Angehörige zur Verfügung. Diverse Auskünfte werden ebenso über Videos in der Gebärdensprache erteilt.
- ◇ Eine informative Plattform für die Pflege und Betreuung ist unter www.pflege.gv.at einsehbar.
- ◇ Informationen und weiterführende Links rund um das Thema der häuslichen Pflege erhalten Sie unter www.ig-pflege.at (Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger).
- ◇ Umfassende Informationen rund um die Themen Pflegegeld, Pflegekarenz und -teilleistung, Familienhospizkarenz und -teilleistung, über rechtliche Aspekte, z. B. Formen der Erwachsenenvertretung und Möglichkeiten der Willenserklärung, sind der Seite des Bundesministeriums für Finanzen unter www.oesterreich.gv.at zu entnehmen.
- ◇ Serviceorientierte Auskünfte, etwa über Notrufnummern, diverse Gesundheitsleistungen, Broschüren und Formulare für die Betreuung und Pflege von palliativ erkrankten Personen, sind beim öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs unter www.gesundheit.gv.at abrufbar.
- ◇ Heilbehelfe und Hilfsmittel werden den Versicherten von den Krankenkassen gewährt oder leihweise zur Verfügung gestellt, beispielsweise Krücken, ein Rollator oder Krankenfahrstuhl. Für den Erhalt der Behelfe ist eine von der Vertragsärztin/dem Vertragsarzt oder von der Wahlärztin/dem Wahlarzt ausgestellte Verordnung erforderlich, die bei den Vertragslieferant*innen der Krankenkassen, z. B. bei Orthopädiemechaniker*innen oder Sanitätshäusern, einlösbar ist.
- ◇ Auch Pensionsversicherungsträger*innen beraten bei der Auswahl und Anschaffung von Heilbehelfen und Pflegehilfsmitteln.
- ◇ Eine kostenlose Erstinformation über eine 24-Stunden-Betreuung in Österreich erhalten Sie bei der Vermittlungsagentur BMS-Care GmbH unter www.pflegeboerse.at bzw. unter der Telefonnummer 0590404. Ebenso können Sie bei dieser Institution die monatlichen Kosten für die Betreuung oder Pflege je Bundesland unter Berücksichtigung der pflegerischen Qualifikation der Betreuenden und der jeweiligen Pflegegeldstufe berechnen.
- ◇ Die fachlich geschulten 24-Stunden-Betreuenden arbeiten in Österreich legal als selbstständige Gewerbetreibende aufgrund der Bestimmungen der EU-Entsenderichtlinie RL 96/71/EU (EUR-Lex, 2020, o. S.) und der Richtlinie zur Durchsetzung der Entsenderichtlinie RL 2014/67/EU (EUR-Lex, 2014, o. S.). In Österreich sind rund 60.000 Personenbetreuer*innen aus dem Osten Europas registriert. Meist wechseln sich zwei Arbeitskräfte in einem Zwei-Wochen-Turnus ab. Familien geben durchschnittlich 2.500 Euro monatlich für die Live-in-Betreuung aus. Die Arbeitsbedingungen sind für die Betreuenden allerdings oftmals unbefriedigend. Als Selbstständige sollten 24-Stunden-Betreuer*innen theoretisch den Ort, das Stundenausmaß, die Pausenregelung sowie die Aufgabenbereiche selbst wählen können. Jedoch erfolgt, abgesehen von wenigen Ausnahmen, die Aushandlung der Arbeitsbedingungen in der Regel durch die Vermittlungsagenturen und nicht durch die Betreuer*innen. *„Wahrscheinlich werden die Familien von den Agenturen falsch informiert. Sie glauben, mit der Betreuerin kommt auch eine Putzfrau, eine Haushälterin, eine Gärtnerin, eine Kammerdienerin all-in-one ins Haus“*, so die Einschätzung einer 24-Stunden-Betreuerin aus Rumänien (Österreichischer Rundfunk, 2022, Minute 10–16). Die Soziologin Brigitte Aulenbacher, die eine Studie zur Situation der Personenbetreuung in Österreich, in Deutschland und in der Schweiz durchführte, spricht in diesem Zusammenhang von *„Scheinselbstständigkeit“* (Aulenbacher et al., 2021, S. 7). Überdies sind die Löhne nicht fair und die Mehrzahl der Betreuenden erhält während eines Krankenstandes oder Urlaubs keine Weiterführung der Gehaltszahlungen.
- ◇ Hospiz Österreich, siehe www.hospiz.at, und die einzelnen Landesverbände für Hospiz und Palliativbetreuung, z. B. Landesverband Hospiz Oberösterreich, siehe www.hospiz-ooe.at, informieren über hospizliche und palliative Betreuungs- und Pflegeangebote, über Zugangsvoraussetzungen, Kontaktdaten usw.
- ◇ Ehrenamtliche Hospizmitarbeiter*innen kommen nach Hause, um Erkrankte, Sterbende und Angehörige durch entlastende Gespräche zu unterstützen. In der Zeit, in der diese in Palliative

Care geschulten Personen bei Kranken und Sterbenden verweilen, können Angehörige eine Auszeit nehmen, etwa für einen Spaziergang an der frischen Luft oder um sich mit Freund*innen zu treffen.

- ◇ Manche Pflege- und Betreuungszentren bieten mitunter tagsüber eine Senior*innenbetreuung an oder sind zusätzlich auf die Betreuung von an Demenz erkrankten Menschen spezialisiert. Andere stellen für einige Wochen Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung, sodass Angehörige zur Erholung in die Kur oder in den Urlaub fahren können.
- ◇ Unter www.sozialplattform.at stehen die Sozialratgeber der Bundesländer, die jährlich in aktueller Version erscheinen, zum kostenfreien Download zur Verfügung. Die Publikationen informieren z. B. über soziale Richtsätze, Geld- und Sachleistungen, Beratungs- und Betreuungsangebote aus der ambulanten und stationären Hospiz- und Palliativbetreuung, über sonstige pflegerische Beratungs-, Betreuungs- und Pflegeangebote. Im Adressteil der Sozialratgeber sind auch die Kontaktdaten wichtiger regionaler Ämter gelistet.
- ◇ Unter www.arbeiterkammer.at steht die Informationsbroschüre „Pflegende Angehörige“ zum kostenlosen Download zur Verfügung.
- ◇ Seit 2014 kann in Österreich mit Arbeitgeber*innen Pflegekarenz oder Pflegezeit für die Dauer von einem Monat bis zu drei Monaten vereinbart werden. Möchten Angehörige einen geliebten Menschen in der letzten Phase des Lebens begleiten, kann Familienhospizkarenz für drei Monate in Anspruch genommen und eventuell auf sechs Monate verlängert werden. In beiden Fällen besteht unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Pflegekarenzgeld.
- ◇ Oft sind es die kleinen Tipps, die den Pflegealltag erheblich erleichtern, sowohl für die Pflegebedürftigen als auch für die pflegenden Angehörigen. Ich empfehle pflegenden Angehörigen die Teilnahme an Bildungsprogrammen, die ein grundlegendes Wissen über die Betreuung und Pflege kranker und sterbender Menschen vermitteln. Beispielsweise bietet das Österreichische Rote Kreuz Kurse zur Vorbereitung auf die häusliche Pflege schwer kranker und sterbender Menschen im Präsenz- und Onlineformat an, siehe wissen.roteskreuz.at. Auch Kinaesthetics Österreich, abrufbar unter www.kinaesthetics.at, veranstaltet Kurse für pflegende Angehörige. Bedeutsam ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit den Pflegebedürftigen ergonomisch zu organisieren, um einem schmerzhaften Rücken, etwa durch falsche Hebetechniken oder muskulären Verspannungen, vorzubeugen. Das Training in diesen Kursen hat zudem zum Ziel, die Bewegungskompetenzen der zu Pflegenden gezielt zu unterstützen und möglichst lange zu erhalten. Kinaesthetics Österreich bietet Schulungen im häuslichen Feld, das gemeinsame Lernen mit gleichgesinnten Angehörigen vor Ort und eine digitale Lernplattform an.

SELBSTERFAHRUNG

ERSCHWERENDE UMSTÄNDE BEI DER HÄUSLICHEN PFLEGE

Markieren Sie jene Punkte, die die Pflege des an Demenz erkrankten Menschen im häuslichen Umfeld möglicherweise erschweren könnten:

- ☐ Die eigene körperliche Gebrechlichkeit und/oder psychische Labilität
- ☐ Eine Grundhaltung, dass die Übernahme der Pflege eine notwendige Pflicht ist
- ☐ Der Wille zum Machen
- ☐ Der Wunsch nach Selbstbehauptung
- ☐ Übermäßige Selbstkritik
- ☐ Das Gefühl von Überforderung und Erschöpfung

- ☐ Das Gefühl von Verbitterung
- ☐ Die Unvereinbarkeit von Beruf, familiären Aufgaben und häuslicher Pflege
- ☐ Tiefes Mitleid
- ☐ Quälende Sorgen
- ☐ Abgleiten in Trägheit
- ☐ Die Angst vor unvorhersehbaren Entwicklungen
- ☐ Eine hohe körperliche Symptomlast
- ☐ Die fehlende fachliche Unterstützung
- ☐ Die fehlende Kooperation mit der Hausärztin/dem Hausarzt
- ☐ Die fehlende Bereitschaft, eine „fremde“ Person zwecks Übernahme der Pflege in den eigenen Räumlichkeiten willkommen zu heißen
- ☐ Das fehlende soziale Netz
- ☐ Konflikte zwischen den Familienmitgliedern
- ☐ Ungenügendes gegenseitiges Vertrauen
- ☐ Die Verharmlosung bzw. Tabuisierung von Verschlechterung, Vulnerabilität und Todesnähe
- ☐ Gefühle von Unbehagen, Abneigung bzw. Ekel bei der Pflege intimer Körperareale
- ☐ Finanzielle Engpässe
- ☐ Sonstige erschwerende Umstände

 ...

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Welche Personen, Pflichten, Umstände usw. rauben mir Kraft? Durch welche Umstände fühle ich mich müde, verärgert, manipuliert, nicht ernst genommen, vom Wesentlichen abgelenkt usw.?

 ...

Wo liegen meine Kraftquellen? Durch welche Personen, Aufgaben und Umstände erfahre ich Liebe, Halt, Freude, Leichtigkeit, Ermutigung, Wohlbefinden usw.?

 ...

Woran merke ich, dass ich an die Grenzen meiner Belastung komme? Etwa durch erhöhte Reizbarkeit, Schlafstörungen, Rückzug von sozialen Aktivitäten, Niedergeschlagenheit, Vernachlässigung des eigenen Äußeren, einen ungesunden Lebensstil usw.?

 ...

Was hält und trägt mich im Kern, wenn der Schmerz des Abschiednehmens mich zu zermürben droht, wenn mich Kummer, Angst und Hoffnungslosigkeit beherrschen?

 ...

Das Leben unterliegt nicht nur der Machbarkeit, es ist ebenso von Vulnerabilität, vom Angewiesensein auf andere charakterisiert. Welche Entwicklungen und Gegebenheiten sollte ich annehmen, weil sie nicht (mehr) meinem Einfluss unterliegen und sie sich nicht (mehr) verändern lassen?

 ...

Welche Umstände erleichtern mir die Situation? Eventuell dadurch, dass jemand die nächtliche Aufsicht der an Demenz erkrankten Person übernimmt, oder durch die wöchentliche Visite der Hausärztin/des Hausarztes?

 ...

Welche Unterstützungsangebote könnte ich (noch) in Anspruch nehmen? Beispielsweise die Einbindung von Angehörigen, Freund*innen, der Nachbarschaftshilfe, von ehrenamtlich Tätigen, Essen auf Rädern, einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige. Oder durch eine psychologische Beratung, durch die Hilfe bei der Haus- und Gartenarbeit, eine Kurzzeitpflege im Altenpflegeheim und durch die Inanspruchnahme von Urlaub währenddessen usw.

 ...

PATIENTIN LAURETTA KOMMT ZU WORT

Wer sich erschöpft und hilflos fühlt, braucht selbst Unterstützung. Zu spüren, dass dich die Pflege überfordert, beschämt und belastet mich.

Wie du dir bestimmt vorstellen kannst, hoffe ich auf deinen Beistand ohne Betulichkeit, auf deine Hilfsbereitschaft frei von Perfektionsstreben, Zwang und Gewalt, vor allem schätze ich die Klarheit deiner Worte.



Wenn du nur noch mit Belangen rund um die Organisation und mit der Durchführung der Pflege beschäftigt bist, bleibt kaum noch Zeit und Kraft, um einander in der vertrauten liebevollen Zugewandtheit zu begegnen. Ich käme außerdem in die heikle Lage, dich zu schonen, wo es nur möglich ist, obwohl ich pflegerische Unterstützung benötige. Bitte prüfe, welches Ausmaß an Pflege für dich wirklich angemessen ist und lasse uns offen darüber sprechen. Um eine reflektierte Entscheidung zu treffen, bedarf es des ernsthaften mutigen Entschlusses, sich mit der aktuellen Herausforderung intensiv zu befassen. Voraussetzend ist die Bereitschaft, von gewohnten Denkrillen Abstand zu nehmen, um andere, auch völlig neue Lösungswege zuzulassen.

Selbst Hilfe anzunehmen, ist nicht ein Zeichen von Schwäche, vielmehr Ausdruck von persönlicher Reife. Wenn es dir schwerfällt, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, sieh mich an und vergegenwärtige dir, wie sehr auch ich Tag für Tag darin gefordert bin, Hilfe anzunehmen. Ich möchte nicht von einem perfekten, leistungsgetriebenen Menschen betreut werden, weil mir dadurch mein eigenes Unvermögen nur noch mehr zu Bewusstsein käme.

Lauretta