

BEDÜRFNISORIENTIERUNG IST ENTSCHEIDEND

Schulung pflegender Angehöriger. Die pflegerische Versorgung eines Familienmitglieds kann das Leben von jetzt auf gleich grundlegend verändern. Trotz der zahlreichen Fragen, die sich auftun, werden Kurse für pflegende Angehörige nur spärlich in Anspruch genommen. Der Grund: Die Konzepte sind starr und kaum bedarfsgerecht gestaltet. Was muss sich ändern?

Von Mareike Tolsdorf und Angelika Abt-Zegelin



Foto: Shutterstock

In Deutschland werden 69 Prozent der pflegebedürftigen Menschen im häuslichen Umfeld versorgt, vorwiegend durch Angehörige (BMG, Statistisches Bundesamt 2012). Zu Recht werden sie als „größter Pflegedienst der Nation“ bezeichnet. Ohne ihr Engagement könnte die pflegerische Versorgung in Deutschland nicht sichergestellt

werden. Viele pflegende Angehörige entscheiden sich nicht bewusst für ihr Engagement, sondern „rutschen“ unvorbereitet in die Situation. Dies führt dazu, dass sie nicht wissen welche Schritte erledigt werden müssen, an welchen Stellen sie Hilfe erhalten und wie sie mit der veränderten Situation umgehen können.

Das Leben pflegender Angehöriger verändert sich gleichermaßen wie das des Pflegebedürftigen. Zeiten müssen neu geplant werden, finanzielle Belastungen können entstehen, soziale Kontakte verändern sich, nehmen oftmals ab – bis hin zur Isolation. Es kommt gegebenenfalls zu familiären Konflikten. Je nach Intensität der Pflegesituation bedeutet die Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen der Verzicht auf ein eigenes, selbstbestimmtes Leben. Das unausweichliche Eingebundensein in die Situation, die permanente Zurückstellung eigener Bedürfnisse und die Ungewissheit über Dauer und Verlauf belasten pflegende Angehörige. Gleichzeitig fällt es ihnen oft schwer, sich wichtige Freiräume zu schaffen, abzugeben, Positives in ihrem Leben zu sehen. Zwangsläufig kommt es zur Überforderung der eigenen Kräfte, vor allem wenn die Betreuung durch eine Person allein geleistet wird. Psychische und physische Auswirkungen wie Rückenleiden, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Depressionen oder Suchtverhalten können auftreten.

Pflegekurse oft nicht bedarfsgerecht

Pflegekurse waren früher, und sind es teilweise auch heute noch, eher handwerklich ausgerichtet. Grundlage bildet zumeist ein starres Konzept, das ein verkleinertes Wissen der Profis enthält – beispielsweise Wissen rund um das Thema Fieber, das in der Praxis selten benötigt wird. Es geht um das Erlernen von Techniken beim Waschen oder Lagern – Tätigkeiten, die eine veraltete Auffassung von Pflege widerspiegeln. Nicht der Alltag des Pflegebedürftigen und Pflegenden steht im Vordergrund, sondern die Pflegebedürftigkeit selbst.

Bereits 2006 zeigte eine Studie des Deutschen Instituts für angewandte Pflegeforschung (dip), dass angebotene Kurse inhaltlich und organisatorisch oft nicht bedarfsgerecht gestaltet sind. Starre Konzepte können nicht greifen; ist es ist doch eine Tatsache, dass Besucher von Pflegekursen eine Misch-Klientel sind – zum Beispiel in Bezug auf das Verhältnis zum Pflegebedürftigen (Kinder, Partner, Freunde) oder unterschiedliche Pflegesituationen und Krankheitsbilder. Viele Kurse sind zudem, wie anfangs beschrieben, auf Verrichtungen wie Waschen, Ankleiden, Toilettengänge und (rücken-schonendes) Bewegen des Pflegebedürftigen ausgerichtet. Diese Aspekte haben sich oftmals aber schon eingespielt, da ein Seminar selten zu Beginn der Pflegesituation in Anspruch genommen wird. Bedürfnisse pflegender Angehöriger wie das Reden über die eigene Situation, eigene Belange und Wünsche oder situations-spezifische Fragen bleiben außen vor.

So ist es ist nicht verwunderlich, dass Pflegekurse, trotz Finanzierung durch die Kassen, nur spärlich besucht sind. Inhaltlich gelungene Kurse scheitern daran, dass sie nicht ausreichend und/oder an den richtigen Stellen publik gemacht werden, die Zeiten und Veranstaltungsorte nicht an die Bedürfnisse potenzieller Teilnehmer angepasst sind. Beispielsweise bedeutet es für viele familiär Pflegenden einen enormen Aufwand, sich mehrere Wochen lang an einem Wochenabend Zeitinseln zu schaffen. Von wem soll der pflegebedürftige Angehörige versorgt werden – vielleicht gerade zu einer Zeit, in der er Hilfe beim Zubettgehen benötigt? Vor allem wenn der Nutzen des Seminars die geopfert Zeit nicht aufzuwiegen scheint, lehnen pflegende Angehörige solche Kurse ab. Ein Problem ist zuletzt, dass Anbieter von Pflegekursen konkurrieren, statt zu kooperieren: Angebote auf verschiedene Stadtteile zu verteilen, verschiedene Terminmodelle für verschiedene Bedarfe anzubieten.

Die Gesamtheit der Pflegesituation wird von Anbietern, Kostenträgern und der Politik bisher kaum ge-

sehen, Pflege in der häuslichen Umgebung wird auf wenige Aspekte reduziert. Dabei ist der Pflegebedürftige oftmals umfänglich, nicht nur körperlich, auf Hilfe angewiesen. Seine „Welt“ beschränkt sich auf die eigene Häuslichkeit. Die gesamte Welt darüber hinaus in Form von menschlichen Kontakten, seelischer Unterstützung, Hoffnung, Bewältigung der Situation usw. wird (oftmals ausschließlich) durch die Pflege an ihn herangetragen. Für eine andere Person das „Tor zur Welt zu sein“ bedeutet für den Pflegenden wiederum zusätzliche Belastung.

Schulungen neu gestalten

Um Pflegekurse bedarfsgerecht anbieten zu können, müssen all die genannten Faktoren Berücksichtigung finden, sowohl organisatorisch als auch inhaltlich: Von verschiedenen Zeitmodellen und Betreuungsmöglichkeiten für den Pflegebedürftigen während der Kursteilnahme, bis hin zur Behandlung teilnehmerspezifischer Fragen und Wohlfühlheiten für pflegende Angehörige. Allein das Wort Pflegekurs, welches Schulung impliziert, ist unglücklich gewählt. Die Belange pflegender Angehöriger sollten vielmehr im Rahmen eines „angenehmen Treffens“ behandelt werden. Gefragt ist eine Mischung aus praktischem Know-how, Informationen zu Leistungen und Angeboten, Fragen des eigenen (Über-) Lebens (z. B. Motive, Entspannung), Selbstsorge und der Gedankenaustausch mit anderen Pflegenden. Drei Orientierungen sollten dabei jedem Pflegekurs zugrunde liegen:

■ **Die Bedürfnisse des pflegenden Angehörigen im Mittelpunkt.** Dies bedeutet, den Kurs individuell auf die Erwartungen, Beweggründe, Erfahrungen, Probleme und Pflegesituationen der Teilnehmer aufzubauen. Für jeden Kurs muss eine neue teilnehmerspezifische Auswahl der Inhalte erfolgen, die an ihre Bedürfnisse angelehnt umgesetzt werden.

■ **Der pflegebedürftige Mensch wird in seiner Alltagsnormalität betrachtet.** Tritt Pflegebedürftigkeit ein, besteht die Gefahr, dass diese

zum Lebensmittelpunkt wird. Das Wohnzimmer wird zum Pflegezimmer, der Alltag wird durch die Pflege bestimmt und rückt immer weiter von der bisherigen Lebensgestaltung des pflegebedürftigen Menschen (und pflegenden Angehörigen) ab. Pflegebedürftigkeit ist jedoch kein Lebensinhalt, sondern ein beeinflussender Faktor/Merkmal. Daher müssen pflegebedürftige Menschen in ihrer Alltagswelt und die Pflegebedürftigkeit als einen in diese Normalität zu integrierenden Teil betrachtet werden. In der eigenen Häuslichkeit sollen keine Pflegenormen umgesetzt werden, sondern danach gehandelt werden, was dem pflegebedürftigen Menschen gut tut.

■ **Orientierung an der Gesundheitsförderung/Selbstwirksamkeit.** Der Grundgedanke hier ist das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky. Antonovsky fragt nicht danach, was Menschen krank macht, sondern danach, was sie gesund erhält. Zentral ist dabei das Kohärenzgefühl – das Gefühl, eine Situation bewältigen zu können. Pflegenden Angehörigen sind wie beschrieben vielfachen Belastungen ausgesetzt und erfüllen oftmals einen Fulltime-Job. Dabei gerät die eigene Gesundheitsfürsorge schnell ins Hintertreffen, obwohl sie unerlässlich ist, um die Belastung einer länger andauernden Pflegesituation tragen zu können. Pflegenden Angehörigen müssen daher befähigt werden ihre Situation bewältigen zu können und auch sich selbst zu pflegen.

Diese drei Grundorientierungen bilden den Rahmen des derzeit wohl aktuellsten, wissenschaftlich gestützten Pflegekurses des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (2010). In der konkreten Umsetzung bedeutet das, dass die Teilnehmer zu Beginn und auch während des Kurses die Inhalte bestimmen. Dabei geht es um die Beantwortung konkreter Fragen, statt um die Behandlung ganzer Themenkomplexe. Beispielsweise: „Wie kann ich jemandem nach einem Sturz vom Boden helfen?“ statt „Lagern, Heben und Bewegen“. Oder: „Wie kann ich die Haare im Bett waschen?“ statt „Kör-

perpflege“. Jeder Teilnehmer soll befähigt werden, Umsetzungsstrategien für seine spezifische Situation zu erarbeiten und gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt zu modifizieren.

Ein gutes Beispiel sind Hilfestellungen zu Fragen der Bewegung. Früher (und auch heute noch) werden Techniken zu bestimmten Bewegungsabläufen vermittelt, wie der Transfer vom Bett auf einen (Roll-)Stuhl. Eine Technik für alle. Die Arbeit mit dem Konzept der Kinästhetik ermöglicht es jedoch jedem Teilnehmer den für sich und seinen Angehörigen sinnvollsten Bewegungsablauf zu finden. Pflegenden Angehörigen werden Werkzeuge an die Hand gegeben und praktisch erfahrbar gemacht. Beispielsweise: „Wie kann ich einem schwergewichtigen Pflegebedürftigen nur mit Büchern vom Boden hochhelfen?“ Anhand dessen sollen pflegende Angehörige individuelle Umsetzungen für ihre Bewegungsabläufe finden, sie ausprobieren und befähigt werden, die Bewegungsmuster immer wieder nach den kinästhetischen Prinzipien anzupassen, wenn sich die Pflegesituation verändert.

Den pflegenden Angehörigen in den Mittelpunkt zu stellen, bedeutet ebenso, genügend Zeit für den Austausch mit anderen Pflegenden und Reflexionsmöglichkeiten zu schaffen. Der Austausch ermöglicht nicht nur, gezielte und alltagserprobte Tipps zu erhalten, sondern ebenso die Wertschätzung der eigenen Person und Erfahrungen. Im Rahmen von Reflexionen können die Bedürfnisse, Probleme und Ressourcen des pflegenden Angehörigen in den Fokus gerückt werden („Warum pflege ich meinen Angehörigen?“, „Wie geht es mir damit?“, „Was sind meine Wünsche?“).

Des Weiteren ist es erforderlich, den Pflegebedürftigen in seiner Alltagsnormalität zu betrachten. Dies wird dadurch erreicht, indem der Fokus auf die Alltags- und Lebensgestaltung gerückt wird, weg von einzelnen pflegerischen Verrichtungen. Ernährung ist beispielsweise mehr als die ausgewogene, ausreichende Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit. Ernährung ist ein kulturell

geprägtes, soziales Unterfangen; es ist Sinneslust, kann eine Problembewältigungsstrategie sein. Neben Bereichen wie Schluckstörungen, Hilfen beim Essen anreichen, Anzeichen einer mangelnden Flüssigkeitszufuhr müssen daher konkrete Fragen beantwortet werden wie: „Was bedeutet für den Pflegebedürftigen essen?“, „Wie mache ich jemandem wieder Lust aufs Essen?“, „Wie kann ich die Ernährung gestalten, dass sie gesund ist, aber auch den geschmacklichen Bedürfnissen des Pflegebedürftigen entspricht?“

Das Leben und den Alltag zu gestalten, bedeutet vor allem auch, Zeit sinnvoll zu gestalten. Die Teilnehmer erhalten Hilfestellungen den gewohnten Alltag des Pflegebedürftigen auf die jetzige Situation zu modifizieren, Höhepunkte zu schaffen und Tristesse im Pflegealltag entgegenzuwirken. Beispielsweise können die Teilnehmer sich den Tagesablauf des Pflegebedürftigen vor Beginn der Pflegebedürftigkeit vor Augen führen und überlegen, was davon erhalten geblieben ist, was erhaltenswert wäre und wie dies möglich ist. Oder der Fokus wird auf Hobbys oder etwa die Kleidung gerichtet.

Auch für sich selbst sorgen

Damit pflegende Angehörige eine Pflegesituation auf Dauer bewältigen können, müssen sie befähigt werden, für sich selbst zu sorgen. Gerade dies fällt vielen pflegenden Angehörigen schwer. Zunächst ist es wichtig, dass pflegende Angehörige sich Fragen stellen wie: „Was kann ich tun, um die Situation meistern zu können?“, „Wo liegen meine Grenzen, wo benötige ich Hilfe?“, „Was belastet mich über die Pflegesituation hinaus?“

Solche Aspekte sollten im Kurs fortlaufend eingebettet werden. Jeder Termin sollte darüber hinaus Impulse zur Selbstsorge beinhalten wie Entspannungsübungen oder das Bewusstwerden über eigene Bedürfnisse. Das Thema Selbstsorge kann auch direkt in den Kurs implementiert werden, beispielsweise indem jeder etwas zu Essen mitbringt für ein kleines Büffet, jeder ein Buch vorstellt (und vielleicht einem ande-

ren Teilnehmer schenkt), das er besonders schätzt. Ein eigenes Modul zum Thema Selbstsorge und Entlastung wurde geschaffen, um dem Thema Raum zu geben. Dies beinhaltet wieder ganz konkrete Hilfen, wie die Visualisierung von Zeitressourcen und „Zeitfressern“, oder beispielsweise die Vorstellung von Entlastungsmöglichkeiten, auf deren Grundlage für jeden pflegenden Angehörigen ein individueller Entlastungsplan entwickelt wird. Zentral ist hier wieder die Wertschätzung des pflegenden Angehörigen als Person und die Anerkennung seiner Leistung. Hilfreich sind in diesem Bereich auch Tipps aus der Broschüre „Gesundheitsschutz für pflegende Angehörige, ein Leitfaden für Schülende“ der Unfallkasse NRW aus dem Jahr 2011.

Eine flexible Gestaltung wie in diesem Kurs stellt hohe Anforderungen an Kursleitungen. Ohne sie können Inhalte nicht individuell, bedürfnisorientiert und alltagsnah behandelt werden. Kursleitungen benötigen ein umfangreiches Konzept mit präzisen Inhalten, letztendlich muss durch die individuelle Handhabung jedoch für jeden einzelnen Kurs ein neues Konzept gestaltet, neue Inhalte zusammengestellt und möglicherweise aus-

formuliert werden. An einigen Stellen werden Kursleitungen auch an ihre Grenzen stoßen und die Kompetenzen anderer in Anspruch nehmen müssen, beispielsweise eines Kinästhetiktrainers oder eines im Sanitätshandel Kundigen. Zudem wächst das Wissen in der Pflege stetig an, in manchen Bereichen geradezu rasant. Ebenso nehmen politische Entscheidungen immer wieder Einfluss auf die Entwicklung. Daher ist es erforderlich, dass Kursleitungen sich themenbezogen einlesen, sich informieren und ständig weiterbilden, um die Inhalte immer wieder dem aktuellen Wissensstand anpassen zu können.

Zuletzt: Der beste Kurs wird nicht zustande kommen, wenn das Angebot pflegende Angehörige nicht erreicht. Daher ist der Fokus auch auf die Öffentlichkeitsarbeit zu legen. Es muss an den Orten publik gemacht werden, wo pflegende Angehörige anzutreffen sind, nicht nur in Pflegeberatungen, sondern auch hier muss viel alltagsweltlicher gedacht werden: am schwarzen Brett im Supermarkt, beim Frisör, auf dem Wochenmarkt oder in der Tageszeitung/dem Lokalradio. Dabei ist es wichtig zu vermitteln, dass es eben um keine Vermittlung von pflegeri-

schen Verrichtungen geht, sondern um den Pflegebedürftigen und den pflegenden Angehörigen in seiner ganz spezifischen Situation.

Antonovsky, Aaron (1987): Unraveling the mystery of Health. San Francisco: Jossey Bass

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (Hrsg. 2010): Kurs für pflegende Angehörige. Manual zur Kursgestaltung. Mit CD-Rom. Konzipiert und verfasst von Dr. Angelika Zegelin und Mareike Tolsdorf. Mit Zusatzmodulen von Christine Schönberger und Sabine Tschainer. Reinhardts Gerontologische Reihe 45. München: Reinhardt Verlag

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg. 2001): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6. Köln

Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V. – dip – (2006): Pflegekurse im Blickpunkt. Hannover

Unfallkasse NRW (Hrsg. 2011): Gesundheitsschutz pflegender Angehöriger. Empfehlungen für schulende Personen. Download und Bestellung unter www.gesundheitsdienstportal.de

Mareike Tolsdorf (MScN), Altenpflegerin, freiberufliche Pflegewissenschaftlerin
tolsdorf@tolsdorf-nursingscience.de

Prof. Dr. Angelika Abt-Zegelin, Universität Witten/Herdecke, Department für Pflegewissenschaft
zegelin@uni-wh.de

LBN VVaG

gegründet als
Lehrerbrandkasse –
heute offen für alle

Tel. 05 11/54 48 88-0
www.lbn.de



Weniger zahlen. Besser leben.

Sparen auch Sie mit unseren
überaus günstigen Versicherungen.

Hausrat-, Elementar-
schaden- und
Glasbruchversicherung
siehe **FINANZtest** 5/12
Unfallversicherung

Rechnen Sie im Internet nach oder rufen Sie
uns an! Profitieren Sie über unsere günstigen
Wahltarife hinaus von maßgeschneiderten
Leistungen, kompetenter Beratung und
persönlicher Betreuung (kein Call Center).

