



Entlastung für die Seele

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

12. aktualisierte
Auflage

Ratgeber

Inhalt

Einführung	5
Typische psychische Herausforderungen für pflegende Angehörige	7
Änderung der Rollenverhältnisse	8
Schuldgefühle und schlechtes Gewissen	10
Verlust und Trauer	12
Ängste	14
Wut und Aggression	15
Rückzug und Einsamkeit	18
Depression	21
Körperliche Beschwerden	22
Umgang mit Medikamenten und Alkohol	23
Wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann	24
Warum geht es nicht ohne Entspannung?	25
Was passiert, wenn ich mich entspanne?	25
Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?	26
Was können Warnsignale für eine zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein?	27
Entlastung finden – und sich selbst pflegen	29
Herausfinden, was der eigenen Seele guttut	30
Oft hilfreich: Entspannungstechniken	32
Sich selbst Mitgefühl schenken	34
Kontakte zu anderen Menschen gezielt nutzen	35
Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren	36
Sich die Probleme von der Seele schreiben	39
Was Sie in einer akuten Krise tun können	40
Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen	41
Wie Sie einen Therapieplatz finden	43

Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen	46
Schulungen für pflegende Angehörige	48
Professionelle Pflegedienste	49
Tages- und Nachtpflege	50
Verhinderungs- und Kurzzeitpflege	50
Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer	51
Urlaub mit Pflegebedürftigen	52
Das Pflegezeitgesetz	52
Das Familienpflegezeitgesetz	52
 Zum Abschluss	 53
 Anhang	 54
Bundesweite Informations- und Unterstützungsangebote	54
Pflegestützpunkte und Pflegeberatung in den Bundesländern	61
 Literaturhinweise	 69
Die BAGSO – Stimme der Älteren	72
Die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPtV)	73
 Impressum	 74

Einführung

Wenn ein nahestehender Mensch erkrankt oder pflegebedürftig wird, ist es für viele eine Selbstverständlichkeit und ein Bedürfnis zu helfen. Seien es die eigenen Kinder, der Partner oder die Partnerin, Geschwister, ein Elternteil, ein guter Freund oder eine gute Freundin – es sind Beziehungen, die durch eine gemeinsame Lebensgeschichte und ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander geprägt sind.

Gleichzeitig trägt jeder Mensch Verantwortung für das eigene Leben, in dem Verpflichtungen wie Beruf oder Kindererziehung Kraft und Aufmerksamkeit fordern. Nicht nur für die kranke oder auf Pflege angewiesene Person verändert sich das Leben, es stellt auch das Leben der ganzen Familie auf den Kopf. Manches muss überdacht und neu organisiert werden, Kompromisse müssen eingegangen werden.

Für eine professionelle Pflegekraft ist die Pflege ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten, und sie hat gelernt, eine schützende emotionale Distanz zu wahren. Im Gegensatz dazu stehen pflegenden Angehörige vor vielfältigen Herausforderungen – aufgrund ihrer emotionalen Verbundenheit und des Nebeneinanders von Verpflichtungen. Nicht selten sind es auch ältere und selbst gesundheitlich beeinträchtigte Menschen, die pflegen.

Bei der Entscheidung, die Pflege von Angehörigen zu übernehmen, werden die psychischen Anforderungen häufig unterschätzt. Nicht selten treten innere Konflikte zutage, denen Pflegenden ratlos gegenüberstehen. Das bedeutet Stress für die Seele und kostet die Betroffenen Kraft und Energie. So erfüllend es sein kann, füreinander da zu sein, so schnell können sich die Pflegenden dabei selbst in einer Situation der Überforderung oder Erschöpfung wiederfinden. Der Übergang vollzieht sich meist unbemerkt.

Auch wenn viele sich eine häusliche Pflege bis zum Lebensende wünschen: Es darf auch nicht übersehen werden, dass es Grenzen der Pflege durch Angehörige gibt, sei es wegen der Schwere der Erkrankung, wegen der häuslichen Umstände oder auch der Voraussetzungen, die die Pflegepersonen jeweils mitbringen. In Beratungsstellen, in Einrichtungen der ambulanten und stationären Pflege und in Hospizen arbeiten Menschen, die für solche Situationen gut ausgebildet sind. Deren Unterstützung sollte möglichst frühzeitig gesucht und in Anspruch genommen werden. Nur so können Überlastungssituationen verhindert und die besten Lösungen für die Pflegebedürftigen und alle anderen Beteiligten gefunden werden.

Dieser Ratgeber erläutert typische psychische Herausforderungen, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können. Darüber hinaus vermittelt er Kenntnisse und zeigt Wege auf, wie Sie sich und Ihre Seele entlasten und regenerieren können. Wir möchten Sie außerdem dazu ermutigen, offensiv mit auftretenden Schwierigkeiten umzugehen und Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.



Dr. Regina Görner
Vorsitzende
der BAGSO



Dr. Christina Jochim
Bundesvorsitzende
der DPtV



Dr. Enno Maaß
Bundesvorsitzender
der DPtV



Typische psychische Herausforderungen für pflegende Angehörige

In unserem Alltag sind wir herausgefordert, für jedes Problem und aufkommende Gefühl einen passenden Umgang zu finden. Dafür benötigen wir Energie. Das gilt nicht nur für das Erledigen der vielen Dinge, die täglich zu tun sind, sondern ganz besonders für die unerschwellig inneren Konflikte und Sorgen, bei denen wir oft gar nicht wissen, warum sie entstehen und wie wir sie am besten lösen können. Deshalb versuchen wir sie erst einmal zu ignorieren. Doch auch dieses „Wegdrücken“ ist ein Aufwand, der uns Kraft kostet.

Die folgenden Beispiele zeigen, aus welchen Situationen heraus bei pflegenden Angehörigen regelmäßig innere Konflikte und Sorgen entstehen und durch welche Symptome Körper und Seele uns zeigen, dass sie bereits an ihrer Belastungsgrenze angekommen sind.

Änderung der Rollenverhältnisse

In den meisten Pflegebeziehungen zwischen sich nahestehenden Menschen ändern sich lang eingespielte Rollenverhältnisse, Verantwortlichkeiten und Erwartungen. Der häufigste Fall ist, dass ein bereits älterer Mensch einen Partner oder eine Partnerin pflegt. Der zweithäufigste Fall ist, dass sich Kinder um ihre pflegebedürftig gewordenen Eltern oder Schwiegereltern kümmern. Vielen Eltern ist das unangenehm, da sie ihren Kindern nicht zur Last fallen wollen. Vielleicht verletzt es auch ihr Schamgefühl, vom eigenen Kind gewaschen oder gar „gewindelt“ zu werden. Der Erwachsene wird so zum Kind. Dieser Rollentausch ist für viele nicht leicht zu akzeptieren, weil diese Umkehr des Eltern-Kind-Verhältnisses als unnatürlich empfunden wird.

Schwierig ist es auch, wenn die Pflegebedürftigen nicht wahrhaben wollen, dass Sie aufgrund ihres Gesundheitszustandes zunehmend auf Hilfe angewiesen und damit auch abhängig sind. Je nach Art der Erkrankung sind sie dazu vielleicht auch gar nicht mehr in der Lage. Hinzu kommen z. B. bei Demenzerkrankungen psychische Veränderungen, die vertraute Wesensmerkmale des Menschen und die Kommunikationsmöglichkeiten mit ihm stark verändern. In solchen Fällen müssen Pflegende oft dagegen kämpfen, dass der Pflegebedürftige oder die Pflegebedürftige sich gar nicht pflegen lassen möchte – eine Situation, die besonders viel Einfühlungsvermögen und Geduld verlangt.

Den pflegenden Angehörigen fällt dabei die verantwortungsvolle Aufgabe zu, Entscheidungen für die Pflegebedürftigen treffen zu müssen, ohne dabei deren Autonomie und Würde zu verletzen. In dieser Situation den richtigen Mittelweg zu finden, ist nicht leicht. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass der pflegebedürftige Elternteil vollständig in die „Kleinkindrolle“ schlüpft, sich sogar hilfloser verhält, als er es eigentlich ist, und ständig nach der Tochter oder dem Sohn ruft, um Gesellschaft zu haben oder Unterstützung zu erfahren. Wenn es nicht gelingt, hier eine Balance zu finden, kann dies zu tiefen Konflikten zwischen allen Beteiligten führen. Darüber hinaus sollte nur so viel Hilfe angeboten werden, wie nötig, damit die vorhandenen Fähigkeiten der Hilfebedürftigen möglichst lange erhalten bleiben.

Schließlich haben Familienmitglieder natürlich eine gemeinsame Vorgeschichte. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern verändert sich im Laufe des Lebens. Heranwachsende Kinder vollziehen einen Ablösungsprozess von den Eltern, der nicht immer reibungslos verläuft. So existieren in der Familie vielleicht noch unbearbeitete Konflikte, die den Beteiligten gar nicht mehr bewusst sind, weil sie normalerweise einen räumlichen Abstand voneinander haben. Doch die Enge der Pflegebeziehung kann gerade in Stresssituationen dazu führen, dass alte familiäre Gewohnheiten und Verhaltensmuster wiederkehren und unerwartet zum Problem werden. Ähnliches gilt für Menschen, die nun jene pflegen, die bis zu diesem Zeitpunkt vielleicht die stärkeren Partner in der Beziehung waren.

Beide Seiten, Pflegebedürftige und Pflegende, müssen Schritt für Schritt lernen, mit der neuen Beziehung umzugehen und die Veränderungen anzunehmen, wie sie sind. Aufgrund des Krankheitsprozesses oder der schwierigen Umstände ist dies manchmal jedoch

nicht einfach. In all diesen Situationen ist es völlig natürlich, dass auch aggressive und ablehnende Gedanken und Gefühle entstehen. Häufig fühlen sich pflegende Angehörige deshalb schlecht, schämen sich oder haben Schuldgefühle. Das belastet die Seele. Diese Empfindungen sind jedoch keineswegs falsch oder unangemessen, sondern lediglich ein Signal der Psyche: Das ist mir zu viel! Ich brauche Abstand, und ich brauche Unterstützung. Achten Sie auf sich, und nehmen Sie diese Signale zum Anlass, um etwas an Ihrer Situation zu ändern – häufig geht dies nur mit Hilfe von außen.

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

Jeder Mensch hatte schon einmal Schuldgefühle oder Gewissensbisse, weil er das Empfinden hatte, etwas Falsches gemacht oder jemandem Unrecht getan zu haben. Und damit ist auch schon beschrieben, was Schuldgefühle eigentlich sind: Wir denken über unser Handeln, unsere Gedanken oder Gefühle nach, bewerten diese als falsch und verurteilen uns deshalb. Auf diese innere Erkenntnis reagieren wir dann z. B. mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Bedauern oder Scham oder auch mit körperlichen Symptomen wie Anspannung, Unruhe, Magendruck, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen, die unser Wohlbefinden zusätzlich schmälern.

Angehörige von pflegebedürftigen Menschen haben aus den unterschiedlichsten Gründen Schuldgefühle, z. B. weil sie ihren Eltern früher einmal versprochen haben, sie später zu versorgen und sie auf keinen Fall in ein Heim zu geben. In der konkreten Situation entscheiden sie sich jedoch dafür, genau dies zu tun, weil sie die Pflege in ihrer jetzigen Lebenslage einfach nicht leisten können. Nun zermürben sie sich in immer wiederkehrenden Gedankenschleifen mit Vorwürfen wie: „Ich hätte das nicht tun dürfen, schließlich habe ich

es ihnen versprochen, ich sollte mich mehr um sie kümmern, und weil ich das nicht schaffe, bin ich ein schlechter Mensch!“

Andere dagegen haben sich vielleicht aus gutem Grund für die Pflege ihrer Angehörigen zu Hause entschieden, und es gelingt ihnen neben ihren vielen anderen Verpflichtungen mal besser und mal schlechter. Doch weil sie immer unter Zeitdruck stehen, beschäftigt sie die Frage, ob die von ihnen geleistete Pflege wirklich ausreicht. Gleichzeitig haben sie vielleicht das Gefühl, ihre Kinder, ihren Lebensgefährten oder ihren Beruf zu vernachlässigen. Sie können nicht allen Ansprüchen genügen, fühlen sich deswegen schlecht und machen sich Vorwürfe. Sogar der Wunsch, manchmal etwas Zeit und Ruhe für sich zu haben, löst ein schlechtes Gewissen aus.

Die inneren Bewertungen, mit denen wir unser Verhalten als schlecht und falsch einstufen und uns selbst abwerten, laufen automatisch ab. Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Werte und Normen in uns angelegt, an denen wir unser Verhalten unwillkürlich messen. Sie werden geprägt durch die Gesellschaft und die Familie, in der wir aufgewachsen sind, durch den Freundeskreis und durch die Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Viele dieser inneren Wertmaßstäbe und Haltungen sind uns nicht bewusst. Sie können sich sogar widersprechen, wie die Beispiele oben zeigen. So können wir gleichzeitig dem einen Maßstab folgen, während wir uns wegen der Nichtbefolgung des anderen Maßstabs schuldig fühlen. Insofern sind diese inneren Bewertungen nicht immer hilfreich und der Situation angemessen, sondern führen uns in quälende innere Konflikte, gegen die wir nur schwer angehen können – und das kostet uns Energie.

Deshalb ist es sinnvoll, vorhandene Schuldgefühle zu hinterfragen, denn sie haben eine blockierende Wirkung, machen das Leben unnötig schwer und verstellen die Chance, den dahinterstehenden Konflikt zu lösen. Mit psychotherapeutischer Hilfe kann man einen besseren Umgang mit Schuldgefühlen erlernen und die Belastungen dadurch mindern.

Verlust und Trauer

Das Gefühl der Trauer hilft uns, Ereignisse oder Dinge zu akzeptieren, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen, die wir aber auch nicht ändern können. Der günstigste Fall für die Seele ist, zu bedauern, was passiert, dies als unveränderlich anzunehmen und für sich zu klären, wie es weitergehen kann. Doch in vielen Situationen und für viele Menschen ist das nicht einfach.

Einen Verlust seelisch zu bewältigen, ist ein aktiver Prozess. Dieser Trauerprozess hat in der Regel verschiedene Phasen: Anfangs ist man geschockt, wehrt sich gegen den Verlust und will ihn nicht wahrhaben. Es ist der Moment, in dem man sagt: „Es ist alles nur ein böser Traum – ich will erwachen, und alles soll vorbei sein!“ Diese Phase dauert nur kurze Zeit an, dann brechen meist völlig chaotische Gefühle durch: Trauer, Wut, Ärger, Freude und Angst wechseln sich ab. Verbunden damit sind Ruhelosigkeit und vielfach Schlafstörungen. Unter dem Einfluss der verschiedenen Gefühle werden in dieser zweiten Phase die unterschiedlichen Aspekte des Verlustes durchforstet: So führt die Wut einen dazu, unermüdlich nach einem Schuldigen zu suchen. Auch starke Selbstvorwürfe sind in dieser Zeit keine Seltenheit. Ebenso können depressive Stimmungen auftreten, die das Leben sinnlos erscheinen lassen. Erst in der dritten Phase wird der Verlust als real akzeptiert, sodass in der vierten Phase neue

Wege gefunden werden können, mit der veränderten Lebenssituation klarzukommen und in die Zukunft zu blicken.

Pflegende Angehörige, die in einer engen Beziehung zu einem pflegebedürftigen Menschen stehen, haben in doppelter Hinsicht Gefühle von Trauer und Verlust zu bewältigen – ihre eigenen und die des kranken Angehörigen. Für die Pflegebedürftigen ist es mitunter ein langer Weg, den fortwährenden Verlust von Fähigkeiten, Gesundheit und das eigene Schicksal akzeptieren zu lernen. In der Krankheitsentwicklung ziehen sich die Verluste meist über einen längeren Zeitraum hin und durchlaufen mehrere „Berg- und Talfahrten“. Die Pflegepersonen erleben diesen Prozess hautnah mit und müssen gleichzeitig die eigenen Gefühle bewältigen. Durch die Pflege verändert sich ihr Leben, auch sie müssen Abschied nehmen, vielleicht von gemeinsamen Zukunftsplänen, die nun nicht mehr verwirklicht werden können. Dieses Loslassen kann durch unbewusste Widerstände blockiert werden und erfordert viel Energie.

Vielen Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen fällt es außerdem schwer, sich mit dem Verlust oder dem eigenen Tod direkt auseinanderzusetzen. Themen wie die Sterbebegleitung oder die Regelung des Nachlasses werden vermieden. Der Trauerprozess kann dann stagnieren, und einzelne Gefühle können sich „hochschaukeln“. Ein solcher Zustand kann sehr belastend sein.

Hier helfen Gespräche mit anderen Menschen, die gleichermaßen betroffen sind, oder mit einem Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin, um die Situation für sich selbst zu klären und Wege aus der Trauer zu finden. Teilweise werden dafür auch spezielle Gruppen- oder Trauerseminare angeboten.

Ängste

In unserer Gesellschaft spielen Ängste eine große Rolle: Existenzängste, Versagensängste, Prüfungsängste, Verlustängste und viele mehr. Angst ist das Signal für Unsicherheit und für Gefahr. Sie stellt sich in Situationen ein, die wir als „furchtbar“ interpretieren, weil wir uns hilflos fühlen und nicht wissen, wie wir ihnen begegnen können. Das heißt, wir können sie weder akzeptieren, noch sehen wir eine Möglichkeit, sie zu verändern. Die Situation scheint ausweglos. Wenn wir Angst verspüren, merken wir, wie sich unser ganzer Körper anspannt, unser Atem stockt und der Puls schneller geht. Unser Organismus befindet sich in Alarmbereitschaft.

Aus der Sorge um einen kranken Angehörigen können sich viele Ängste entwickeln, denn die Situation ist unbekannt und wirft viele Fragen auf: Wie geht es weiter? Wie wird sich die Krankheit, wie wird sich der kranke Mensch entwickeln, und wie werde ich damit klarkommen? Werde ich auch noch pflegen können, wenn die Krankheit weiter fortschreitet? Wie wird sich die Pflege auf meine Familie auswirken? Kann ich allen gerecht werden? Was mache ich, wenn sich die Situation plötzlich verschlechtert? Was ist, wenn mein Ehepartner oder meine Ehepartnerin, mein Kind, mein Vater oder meine Mutter plötzlich stirbt? Wie wird mein Chef reagieren, wenn er merkt, dass ich sehr belastet bin und nicht mehr so viel Zeit und Energie in meine Arbeit investieren kann? Wie sieht meine Zukunft überhaupt aus? Werde ich das auch finanziell alles schaffen?

Insbesondere Zukunftsängste und finanzielle Sorgen können Pflegende umtreiben, ohne dass sie sich abstellen lassen. Schließlich lässt der Pflegealltag auch kaum die Zeit, sich in Ruhe mit den vielen angstmachenden Fragen auseinanderzusetzen. Stattdessen werden

die Ängste unterdrückt, doch dadurch verschwinden sie nicht, sondern wirken unterschwellig weiter. Für Körper und Psyche bedeutet dies Stress pur, denn der Organismus wird durch die schwelende Angst in permanenter Anspannung gehalten, und die Bewältigung des Pflegealltags wird dadurch als sehr anstrengend empfunden. So können Ängste die Lebensqualität dramatisch vermindern und sich zu körperlichen und seelischen Störungen ausweiten.

In vielen Fällen hilft es, dass Ängste konkret als solche benannt und für bestimmte Fragen die passenden Antworten gefunden werden. So gesehen kann Angst auch positiv als eine Kraft bewertet werden, die uns drängt, Antworten zu suchen und Veränderungen zu erreichen. Häufig lässt sich bereits ein großer Teil der Probleme in einem Gespräch mit der Pflegeberatung klären. Eine weitere gute Möglichkeit, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, sind Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Hier trifft man auf Menschen, die in der gleichen ungewissen Situation sind und gelernt haben, mit ihr umzugehen. Auch ein Psychotherapeut oder eine Psychotherapeutin können helfen, Ängste zu klären und aufzulösen.

Wut und Aggression

Wut und Aggression scheinen im Zusammenhang mit der Pflege eines kranken Menschen unpassende negative Gefühle zu sein. Dabei ist Aggression zunächst einfach nur eine Energie, die jeder Mensch benötigt, um seine eigenen Interessen und Wünsche durchzusetzen. Wut ist eine Kraft, die uns wie ein Blitz durchfahren kann, wenn wir dies zulassen. Jeder Mensch, der sich in eine Ecke gedrängt fühlt, der vermeintlich in eine Sackgasse läuft, der das Gefühl hat, „für mich ist hier etwas ganz und gar nicht richtig“, entwickelt Wut als Kraft, um dagegen anzugehen. Diese Gefühlsreaktion ist also eigentlich sehr

sinnvoll. Im Idealfall nutzen wir diese Kraft kontrolliert, um Lösungen zu finden, die uns aus dieser Situation heraushelfen.

Im Pflegealltag kann es leicht zu Wut und Aggressionen kommen, wenn z. B. die Pflegeperson immer wieder auf die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse verzichten muss und ihr alles über den Kopf wächst. Auslöser kann auch sein, dass die Pflegeperson den Eindruck hat, dass die betreute Person bestimmte Dinge mit Absicht tut, um sie zu ärgern – und das, obwohl man sich so aufopferungsvoll kümmert und sorgt! Wo bleibt da eigentlich die Anerkennung, wo die Dankbarkeit?

In solchen Momenten der Frustration, Überlastung und Erschöpfung bricht die Wut durch. Und obwohl man es auf keinen Fall wollte und eigentlich alles nur gut gemeint hat, kommt es tatsächlich zu aggressivem Verhalten, vielleicht verbal (Beschimpfungen, Spott, Anschreien) oder durch kleinere Schikanen oder sogar in Form von körperlicher Gewalt (Schlagen, Kneifen, Vernachlässigung). Hinterher wird man von einem schlechten Gewissen geplagt, gepaart mit Gefühlen von Schuld oder Scham.

Es kann aber auch sein, dass die pflegebedürftige Person mit aggressivem Verhalten reagiert. Dies geschieht in Situationen, in denen aus ihrer Sicht ihre Bedürfnisse nicht richtig erkannt oder erfüllt werden, vielleicht weil die Pflegeperson ihre Äußerungen nicht so versteht, wie sie gemeint sind. Auch die Erkrankung eines pflegebedürftigen Menschen, z. B. eine Demenz, kann die Kommunikation mit der Pflegeperson stark beeinträchtigen und manchmal sogar unmöglich machen. Die Beziehung kann dann schnell sehr anstrengend werden, weil sich die Aggressionen auf beiden Seiten „hochschaukeln“.

Ob ein Verhalten noch als „normal“ oder schon als „aggressiv“ eingestuft wird, hängt dabei von der Wahrnehmung und der Einschätzung des jeweils anderen ab, ob es ihm schadet oder ihn angreift. Aggressives Verhalten ist immer ein Alarmsignal für Überlastung und Hilflosigkeit zu einem Zeitpunkt, an dem die Erschöpfung schon eingetreten ist.

Deshalb dürfen wir Gefühle von Wut und Aggression zunächst einmal „wohlwollend“ als Signal der Seele deuten, dass etwas nicht so läuft, wie es der oder die Betroffene für richtig hält. Für die Gefühle an sich muss man sich keineswegs schämen oder schuldig fühlen. Die Konsequenz sollte sein, schnellstmöglich eine Lösung zu finden und die Situation – oder zumindest das Umgehen damit – zu verändern.

Gerade in angespannten Situationen gelingt dies alleine kaum, deshalb ist es wichtig, frühzeitig Rat und Hilfe von außen zu holen. In Gesprächen mit anderen können wir Distanz zu den Gefühlen gewinnen, die in uns „hochkochen“. Mit diesem Abstand fällt es dann wesentlich leichter, die Ursachen zu erkennen, die hinter den Aggressionen stehen, und einen geeigneten Ansatzpunkt zu finden, um die belastende Situation zu lösen. Wenn in der Familie oder im Freundeskreis niemand zur Verfügung steht, sind Selbsthilfegruppen sehr hilfreich. Auch die Psychotherapie kann solche Prozesse unterstützen. In akuten Fällen sollte man vor allem keine Scheu davor haben, bei einem Krisendienst anzurufen. Die Mitarbeitenden sind darin geübt, bei der Suche nach einer individuellen Lösung zu helfen. Siehe dazu auch S. 40: „Was Sie in einer akuten Krise tun können“.

Das **Zentrum für Qualität in der Pflege** hat ein Informationsportal „Gewaltprävention in der Pflege“ erstellt. Hier finden Sie einen Ratgeber und weitere Informationen sowie die Telefonnummer für akute Krisensituationen:

www.pflege-gewalt.de

Kontakte weiterer Anlaufstellen in den Bundesländern sind im Anhang aufgeführt.

Rückzug und Einsamkeit

Viele pflegende Angehörige fühlen sich in ihrer Situation alleingelassen, insbesondere wenn die Pflege länger andauert. Anfangs sind die Betroffenheit und die Anteilnahme im Verwandten-, Freundes- oder Kollegenkreis sowie in der Nachbarschaft noch groß. Doch je länger die Pflege dauert und je gravierender die Auswirkungen sind, desto rarer werden die Kontakte – sowohl auf der Seite der Pflegebedürftigen als auch auf der Seite der Pflegenden.

Denn viele Kontakte, die sich im normalen Alltag ganz nebenbei ergeben, sind Interessengemeinschaften aus Beruf, Sport oder Freizeit und keine engen persönlichen Beziehungen. Sie lösen sich rasch auf, wenn die freie Zeit knapp wird. Hinzu kommt, dass es vielen Außenstehenden schwerfällt, sich mit der Pflegesituation auseinanderzusetzen. So fürchten sie vielleicht, nicht die richtigen Worte zu finden oder gar zu stören, sodass sie den Kontakt lieber meiden.

Manche Pflegenden ziehen sich im Laufe der Zeit auch bewusst aus ihrem gewohnten sozialen Umfeld zurück, weil sie merken, dass ihnen die gut gemeinten Ratschläge anderer nicht wirklich helfen.

So sind Freunde oder Freundinnen und Verwandte selten in der Lage, adäquat mit den Problemen und Belastungen des Pflegenden umzugehen. Bemerkungen wie „Du tust zu viel“ oder „Du musst auch mal an dich denken!“ treffen zwar den Kern des Problems, bieten aber keine Lösung für die gefühlsmäßig oft sehr verzwickten Situationen an. So fühlen sich die Betroffenen unverstanden und alleingelassen.

Pflegende Angehörige ziehen sich auch oft zurück, wenn die Pflegebedürftigen an einer Demenz oder einer anderen kognitiven Erkrankung leiden, durch die sich ihre Persönlichkeit und ihr Verhalten stark verändern. Angehörigen ist es häufig unangenehm, Außenstehende damit zu konfrontieren. Oder sie haben sich so tief in die besonderen Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person eingefühlt, dass sie überzeugt sind, dass kein anderer sich so um den geliebten Menschen kümmern kann, wie sie es tun. Sie in die Obhut von Außenstehenden zu geben, um Kontakte zu pflegen und eigenen Bedürfnissen nachzugehen, löst dann große Schuldgefühle aus.

Soziale Isolation und Einsamkeit führen vermehrt zu depressiven Verstimmungen und dazu, dass sich die Wahrnehmung bestehender Probleme verstärkt. Mit dem Verlust von Kontakten gehen sowohl für die Pflegenden als auch für die Pflegebedürftigen wichtige Entlastungsmöglichkeiten verloren.

Doch für das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit sind Kontakte mit anderen Menschen essentiell. Auch wenn man es in dem angespannten Zustand des Pflegealltags kaum für möglich hält: Das Zusammensein und der Austausch mit anderen Menschen entlastet die Seele ungemein, sei es im Berufsleben, im Sportverein, mit der Familie, in Freundeskreis und Nachbarschaft. Gleiches gilt für Selbsthilfegruppen sowie Therapie- oder Beratungsgespräche (siehe dazu auch die Hinweise ab S. 38).

Einfach mal reden

Viele ältere Menschen sind von Einsamkeit betroffen. Eine Berliner Initiative hat deshalb ein einzigartiges Hilfs- und Kontaktangebot ins Leben gerufen, das inzwischen deutschlandweit aktiv ist. Das „Silbernetz“ ermöglicht einen schrittweisen Aufbau persönlicher Verbindungen. Wenn Sie einfach mal reden wollen, können Sie dort anonym, vertraulich und kostenlos anrufen und ein offenes Ohr finden – auch ohne akute Krise. Sie können sich auch eine „Silbernetz-Freundin“ oder einen „Silbernetz-Freund“ vermitteln lassen, der oder die Sie regelmäßig anruft, oder Sie nutzen die „Silbernetz-Info“ und lassen sich über Angebote in Ihrer Nachbarschaft informieren. Das Silbernetz ist von 8 bis 22 Uhr unter der Telefonnummer 0800 / 47 08 090 erreichbar. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.silbernetz.org**

Ein ähnliches Angebot ist das „Plaudernetz“ der Malteser. Dort können sie zwischen 10 und 22 Uhr anonym, unkompliziert und kostenlos anrufen, um ein bisschen zu plaudern. Die Plauderpartner stellen sich mit ihrem Vornamen vor, und es bleibt beiden überlassen, über was man reden möchte – probieren Sie es aus unter der Telefonnummer 0800 / 33 01 111. Weitere Informationen gibt es unter: **<https://plaudernetz.malteser.de>**

Depression

Die Depression zählt zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. Die Psychologie spricht von einer Depression, wenn das Gemüts- und Gefühlsleben eines Menschen anhaltend beeinträchtigt ist. Der Verlauf einer Depression kann sehr unterschiedlich sein und verschiedene Beschwerden mit sich bringen.

Pflegende Angehörige sind häufiger von Depressionen betroffen als die übrige Bevölkerung. Die Ursache dafür wird in den vielfältigen körperlichen und seelischen Belastungen des Pflegealltags gesehen, die zur Überbelastung werden können. Pflegende Angehörige sollten hier also aufmerksam sein und frühzeitig Hilfe suchen. Mögliche Symptome einer Depression sind eine andauernde gedrückte, tieftraurige Stimmung und fehlendes Interesse an Dingen, die sonst Freude gemacht haben. Stattdessen fühlt man sich kraftlos, innerlich leer und gefühllos, hat vielleicht Schlafstörungen und keinen Appetit.

Begleitet wird eine Depression oft von ständigem Grübeln, verbunden mit Schuldgefühlen und dem Gefühl, wertlos zu sein. Dies hängt zusammen mit bestimmten, individuell sehr unterschiedlichen Denk- und Verhaltensmustern, die im Laufe des Lebens zur Gewohnheit geworden sind. Sie laufen automatisch ab, sodass Betroffene in diesen Mustern wie gefangen sind. Ohne sich dessen bewusst zu sein, befinden sie sich in einem Teufelskreis, der viel Kraft kostet und zu schneller Ermüdung führt. Die Müdigkeit ist allgegenwärtig und macht das Leben zusätzlich anstrengend. Daraus kann eine Angst entstehen, das Leben nicht mehr bewältigen zu können. Die Betroffenen fühlen sich oft ohnmächtig, und je erschöpfter sie werden, desto schwerer ist es, allein aus einer solchen Situation wieder herauszukommen.

Da die Depression in der Regel mit körperlichen Beschwerden verbunden ist, wird das seelische Leiden selbst vom Hausarzt oder der Hausärztin manchmal nicht oder erst sehr spät erkannt. Wenn die Depression erkannt wird, lässt sie sich mit Psychotherapie sehr gut behandeln. Da mit der Erkrankung auch Veränderungen des Stoffwechsels im Gehirn einhergehen können, kann es sein, dass zusätzlich zur Psychotherapie übergangsweise Medikamente eingesetzt werden. Einzelheiten zu Möglichkeiten der psychotherapeutischen Unterstützung finden Sie ab S. 41.

Unterstützung

Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** bietet Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung Depression.

www.deutsche-depressionshilfe.de

Infotelefon Depression: 0800 / 33 44 533

Körperliche Beschwerden

Pflege bedeutet oft auch schwere körperliche Arbeit. So kann das Umsetzen eines kranken Menschen vom Bett in einen Stuhl oder umgekehrt den Rücken enorm belasten. Die Pflegekassen bieten hier kostenlos spezielle Pflegekurse für Angehörige an, in denen der Einsatz von Hilfsmitteln und erleichternde Techniken vermittelt werden, sodass die Gesundheit geschont wird.

Körperliche Beschwerden oder Schmerzen können jedoch auch Folge des seelischen Stresses und der Überforderung sein. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung oder Schuld, die in uns entstehen, äußern sich auch körperlich, da der Körper in ständiger Wechselbeziehung mit dem psychischen Geschehen steht.

In Redewendungen wie „Es geht mir an die Nieren“, „Es bricht mir das Herz“, „Es liegt mir wie ein Stein im Magen“, „Es geht mir unter die Haut“, „Da kommt mir die Galle hoch“ oder „Es sitzt mir im Nacken“ wird diese psychosomatische Wechselwirkung deutlich. Körperliche Beschwerden können also Warnsignale dafür sein, dass der Seele zu viel zugemutet wird. Häufig sind dies Magen-Darm-Probleme, Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Migräne oder Asthma. Der Schlüssel zur Linderung liegt hier oft in der seelischen Entlastung, dennoch sollten auch andere Ursachen ärztlich abgeklärt werden.

Umgang mit Medikamenten und Alkohol

Viele Betroffene versuchen den inneren und äußeren Belastungen durch den vermehrten Konsum von Zigaretten oder Alkohol oder durch die Einnahme von Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- oder Aufputschmitteln kurzfristig entgegenzuwirken. Allerdings ändert sich dadurch nichts an den Ursachen der Belastungen und Beschwerden. Stattdessen kommt ein neues Problem hinzu: Aus der anfangs gelegentlichen Betäubung der seelischen und körperlichen Probleme wird bei anhaltender Belastung sehr schnell Gewohnheit und schließlich auch eine die eigene Gesundheit zerstörende Sucht. In diesem Ratgeber finden Sie Anregungen, wie Sie Belastungen auf gesündere Weise reduzieren und Ihr Wohlbefinden fördern können.



Wie ein gesunder Umgang mit den eigenen Kräften gelingen kann

Die nervenaufreibenden Anforderungen, die mit der Organisation des Pflegealltags zusammenhängen, fordern vor allem die Psyche enorm heraus. Sie ist das „Organ“, das uns befähigt, den Alltag zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, mitzufühlen und mitzuleiden. Dabei muss sie, wie die Beispiele oben zeigen, einiges aushalten – Zeitdruck, Sorgen, Ärger, Trauer, Enttäuschung, Schuldgefühle, Ängste, Zweifel, Einsamkeit – und trotzdem funktionieren. Sie steht unter Hochspannung und benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen. Doch gerade die Aufforderung „Entspann dich mal!“ setzt viele pflegende Angehörige zusätzlich unter Druck.

Schließlich haben sie schon genug um die Ohren und sollen sich jetzt auch noch entspannen – wie soll das gehen? Dafür ist einfach keine Zeit! Trotzdem geht es nicht ohne Entspannung!

Warum geht es nicht ohne Entspannung?

Grundsätzlich haben Stress und Anspannung viele positive Effekte und gehören naturgemäß zu unserem Leben dazu. Denn um leistungsfähig sein zu können, müssen wir uns körperlich wie seelisch aktivieren und eine gewisse Spannung aufbauen. Die Stressreaktion unseres Körpers sorgt dafür, dass Energie bereitgestellt wird. Diese Energie verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und einer natürlichen Entspannung. In der Entspannung werden die verbrauchten Energiereserven wieder aufgefüllt, sodass neue Spannung möglich wird. Aus diesem dynamischen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung entsteht somit Leistungsfähigkeit.

Je größer die Anspannung ist, desto notwendiger wird die angemessene Regeneration unserer Kräfte in der Entspannung. Aus der Stressforschung wissen wir: Wollen wir unseren Einsatz über einen längeren Zeitraum auf einem hohen Niveau aufrechterhalten, dürfen wir den Punkt nicht verpassen, an dem wir auftanken müssen.

Was passiert, wenn ich mich entspanne?

Die körperlichen und psychischen Spannungszustände sind eng miteinander verbunden. Dementsprechend steht auch unser körperliches und seelisches Wohlbefinden in ständiger Wechselwirkung. Das heißt, je wohler und entspannter wir uns körperlich fühlen, desto wohler fühlt sich auch unsere Seele und umgekehrt.

Die Hauptwirkungen echter Entspannung werden in der Fachliteratur folgendermaßen beschrieben:

- die Grundspannung in den Muskeln nimmt ab
- der Atem wird ruhiger und regelmäßiger
- der Organismus braucht weniger Sauerstoff
- die Pulsfrequenz wird langsamer
- der Blutdruck sinkt
- die Verdauungstätigkeit wird aktiviert

Jetzt erst spüren wir unseren Körper, den wir im angespannten Zustand kaum noch wahrnehmen, wieder bewusster und können auch innerlich entspannen, sodass wir neuen Elan und Frische gewinnen.

Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?

Den notwendigen Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung im Alltag zu verwirklichen, fällt vielen Menschen schwer. Schließlich ist es auch gar nicht so einfach, die eigene Belastungsgrenze zu erkennen. Denn unser Organismus ist im Laufe der Evolution enorm anpassungsfähig geworden, um das Überleben auch unter schlechten Lebensbedingungen zu sichern. Je nach individueller Konstitution lässt er sich durchaus über einen sehr langen Zeitraum über die Maßen strapazieren. Gedrängt von allem Möglichen gelingt es – der einen mehr, dem anderen weniger – auch bei länger anhaltender Belastung immer noch eine Energiereserve zu mobilisieren, statt einfach einmal Pause zu machen. Dabei kann sich der Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung zunehmend verlieren, bis wir in einen Zustand ständiger Aktivierung geraten. In der Psychologie wird dies als chronischer Stress bezeichnet.

Dies kann fatale Folgen haben: Durch die ständige Aktivierung gerät unser gesamter Organismus allmählich und zunächst unmerklich aus dem Gleichgewicht. Denn in der Anspannung verlieren wir das Gefühl dafür, was Körper und Seele brauchen und was ihnen guttut. In einem schleichenden Prozess kann unser Organismus so seine natürliche Fähigkeit zur Regeneration verlieren. Das bedeutet: Es gelingt uns auch in Phasen, in denen wir eigentlich die Gelegenheit zur Entspannung hätten, nicht mehr, diesen Zustand herbeizuführen. Somit befinden wir uns in einem permanenten Stresszustand, bis schließlich das Anpassungsvermögen unseres Organismus zusammenbricht und wir völlig erschöpft sind. Oft genügt ein kleines Ereignis, das das Fass zum Überlaufen bringt. Die Psychologie spricht hier vom Burnout-Syndrom. Weil die physischen und psychischen Spannungszustände so eng zusammenhängen, kann diese Erschöpfung in ganz unterschiedlichen körperlichen und psychischen Beschwerden sichtbar werden. Die Therapie eines voll ausgebildeten Burnout-Syndroms ist aufwändig und zeitintensiv. Sie ist in der Regel nur stationär möglich und benötigt zur Wiederherstellung der Regenerationsfähigkeit eine intensive Psychotherapie in Kombination mit bewegungsmedizinischen Therapiemaßnahmen zur Behandlung der körperlichen Erschöpfungssymptome.

Was können Warnsignale für eine zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein?

Psychische Anzeichen

-  Energiemangel, Schwächegefühl, Müdigkeit
-  das Gefühl, dass einem alles zu viel ist
-  Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit
-  Ärgergefühle, Schuldzuweisungen
-  Angst

- Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit
- kreisende Gedanken
- keine Lust auf Kontakte mit anderen Menschen
- vermehrter Konsum von Alkohol, Medikamenten

Körperliche Anzeichen

- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- zu viel oder zu wenig Appetit
- Hautprobleme
- Engegefühl in der Brust, Herzrasen, Herzschmerzen
- geschwächte Abwehrkräfte, z. B. häufige Infekte

Wenn Sie bereits mehrere dieser Symptome bei sich feststellen, ist es höchste Zeit, dass Sie sich um sich selbst kümmern.

In Phasen starker Beanspruchung ist es daher wichtig, immer wieder zu prüfen: Wie geht es mir damit? Kann ich die Energie, die ich verbrauche, auch wieder aufladen? Im Grunde gilt das Gleiche wie für die Sauerstoffmasken im Flugzeug, dort heißt es auch: Erst sich selber eine Maske aufsetzen, dann anderen dabei helfen! Sonst geht einem die Luft aus, und es ist niemandem geholfen.

Deshalb ist es kein Luxus, sondern ein notwendiger Baustein für die Organisation der Pflege, dass Sie sich auch ein gutes Fundament für die eigene Selbstfürsorge in dieser Zeit schaffen. Es ist in der Regel hilfreich, diese Auszeiten ganz konkret in den Tagesablauf einzuplanen, seien es die kleinen Pausen zwischendurch oder ein freier Nachmittag, ein paar freie Tage oder sogar ein ganzer Urlaub. Machen Sie Termine mit sich selbst aus!



Entlastung finden – und sich selbst pflegen

So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten und Störungen oft erst in ihrer Summe zur Überforderung werden, gilt dies umgekehrt auch für die Entlastung. In der Regel ist es nicht mit einer einzigen Lösung getan. Vielmehr geht es darum, Entlastung als einen Mix verschiedener Unterstützungsleistungen und Entspannungsgelegenheiten zu organisieren. Seien Sie offen für die vielen Möglichkeiten, und suchen Sie so viel Unterstützung und Hilfe wie notwendig. Keiner kann alles allein schaffen! Manchmal braucht man sogar Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben. Ziel ist es, trotz der vielen Anforderungen so viel Ruhe in

Ihren Alltag zu bekommen, dass Sie das Gefühl haben, gut mit ihnen umgehen zu können.

Herausfinden, was der eigenen Seele guttut

Entspannung lässt sich nur schwer erzwingen, denn sie bedeutet loslassen zu können. Vielen pflegenden Angehörigen fällt gerade das sehr schwer. Ein erster Schritt ist es, herauszufinden, was der eigenen Seele gut tut. Jede Seele tankt auf ihre Weise wieder auf, maßgeblich ist dabei, selbst zu spüren, was zur eigenen inneren Quelle werden kann. Auch je nach Situation können die Bedürfnisse ganz verschiedenen sein.

Wenn Sie sich erschöpft und ausgelaugt fühlen, hilft manchmal ein warmes, duftendes Bad oder eine schöne Musik, die Sie über Kopfhörer hören. Wenn Sie sich dagegen nervös und innerlich unruhig fühlen, sind leichte sportliche Aktivitäten gut. Nordic Walking, Schwimmen oder Joggen können helfen, wieder einen ruhigeren inneren Rhythmus zu finden.

Überlegen Sie sich, was Ihnen Spaß und Freude macht oder früher gemacht hat. Das können schon kleine Dinge sein, wie der Duft frischer Kaffeebohnen, in alten Fotoalben blättern, etwas gestalten, ein gutes Buch lesen, mit einer vertrauten Person telefonieren, sich in der Natur bewegen, Tiere beobachten, regelmäßig Sport machen, barfuß durchs Gras gehen, sich massieren lassen. Legen Sie sich eine Liste an, auf der sie nach und nach mindestens fünfzig solcher Ideen sammeln. Überlegen Sie sich, bei welchen Erlebnissen oder Tätigkeiten Sie sich besonders wohl gefühlt haben, Freude und Spaß hatten oder was Sie schon immer mal tun wollten. Malen Sie sich diese Ereignisse ruhig detailliert aus, überlegen Sie, was genau das Ange-

nehme ist und wie es sich anfühlt, versuchen Sie sich in die Situationen hineinzusetzen. Füllen Sie diese Liste immer weiter auf, wenn Ihnen zwischendurch etwas dazu einfällt.

Im zweiten Schritt überlegen Sie sich, wie Sie möglichst viele dieser kleinen und großen Dinge in Ihren Alltag einfügen und bewusst genießen können. Manche Dinge lassen sich ganz einfach umsetzen. Mit diesen können Sie anfangen. Für andere überlegen Sie, welche Vorbereitungen dafür nötig sind. Planen Sie alles genauso konkret wie Ihre anderen Termine mit Datum und Uhrzeit, und schaffen Sie sich kleine und große Zeitinseln für Ihre Seele.

Ein dritter Schritt könnte sein, dass Sie es sich zur Routine machen, am Ende eines Tages zu reflektieren und die folgenden Dinge aufzuschreiben: Was ist heute gut gelaufen, was war schön, wo war ich glücklich, wofür bin ich dankbar. Sie können auch eine Morgenroutine einführen und an den Fingern zehn Dinge aufzählen, für die Sie an diesem Tagesbeginn dankbar sind.

Warum kann Ihnen das helfen? Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit mit diesen kleinen Übungen regelmäßig auf positive Aspekte Ihres als anstrengend erlebten Alltags lenken, beruhigen Sie Ihr Gehirn. Deswegen vornehmliche Aufgabe ist es nämlich, Ihr Überleben dadurch zu sichern, dass es Sie unermüdlich auf potenzielle Gefahren und Unsicherheiten aufmerksam macht, damit Sie sich davor schützen können. Deshalb werden negative Ereignisse grundsätzlich stärker wahrgenommen als die Dinge, die gut laufen und schön sind. In stark belastenden Situationen, die sich im Moment nicht ändern lassen, ist dies aber nicht sehr hilfreich. Dann sollten wir zur Entlastung ein Gegengewicht schaffen, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken und gezielt auch das wahrnehmen, was positiv ist. Probieren Sie diese kleine Dankbarkeitsübung einfach mal eine Weile aus.

Oft hilfreich: Entspannungstechniken

Für das Abschalten und Entspannen gibt es auch Techniken, die leicht zu erlernen sind und mit ein bisschen Übung im Alltag gezielt zum Spannungsabbau eingesetzt werden können. Die bekanntesten sind die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen und das Autogene Training. Doch gibt es darüber hinaus noch viele weitere Übungsprogramme, die auf Achtsamkeit basieren. Es geht dabei nicht um Ablenkung und Zerstreuung, sondern im Gegenteil darum, die Aufmerksamkeit zu sammeln und nach innen, auf den eigenen Körper und das eigene Selbst zu lenken. Es ist erwiesen, dass regelmäßige Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen zu einer nachhaltigen Linderung vieler stressbedingter Beschwerden führen. Viele Krankenkassen bieten kostenlos Kurse an, in denen solche Techniken erlernt werden können.

Im Akutfall

Eine schnelle und wirksame Hilfe, wenn Sie zu viel Druck und eine hohe Anspannung haben, hektisch und gereizt sind oder von Sorgen und Ängsten geplagt werden, ist eine einfache Atemübung:

Atmen Sie zehn Mal tief ein – und jeweils doppelt so lange wieder aus. Spüren Sie dabei in Ihren Körper hinein und folgen Sie dem Strömen des Atems, wie er den Brustkorb hebt und wieder senkt.

Durch das verlängerte Ausatmen schalten Sie Ihr inneres Entspannungssystem an, und Ihr Gehirn kann sich beruhigen, das im Stress auf den „Autopiloten“ geschaltet hat und nur noch das Schlimmste befürchtet, um Sie bestmöglich vor diesem bewahren zu können. So bekommen Sie einen klaren Kopf und Kontrolle über Ihre Gedanken und sind wieder in der Lage, richtige Entscheidungen zu treffen und ein Problem nach dem anderen zu lösen.

Beobachten Sie mal Ihr Gehirn: Wenn Angst und Sorgen überhandnehmen, beschäftigt es sich meist gerade mit Dingen und Ereignissen, die Sie in diesem Moment ohnehin nicht beeinflussen können. Die Gedanken kreisen um Dinge, die entweder in der Zukunft liegen („das ist so, weil dies oder jenes so passieren wird“) oder in der Vergangenheit („das ist so, weil dies oder jenes so oder so passiert ist“). Trotzdem steigen die innere Anspannung und das Gefühl, unter Druck zu stehen.

Lösen lässt sich diese Spannung, indem Sie kurz innehalten und bewusst für sich hinterfragen: Über was denke ich eigentlich gerade nach? Kann ich an den Dingen in diesem Moment tatsächlich etwas ändern? Helfen mir Angst und Sorge in diesem Moment weiter? Kommen Sie zu der Einschätzung, dass Sie zum jetzigen Zeitpunkt nichts unternehmen können und die Sorgen nicht hilfreich sind, können Sie sich ein innerliches Stoppschild für die kreisenden Gedanken setzen und sich wie beschrieben auf Ihren Atem und damit auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Sich selbst Mitgefühl schenken

Wenn Sie sich gestresst, beschämt, wütend, hilflos und durcheinander, traurig oder angstvoll fühlen, können Sie vielleicht Erleichterung erfahren, indem Sie sich bewusst einen Moment Zeit nehmen und sich selbst Trost und emotionale Unterstützung spenden. Ein solches Selbstmitgefühl hat nichts mit Selbstmitleid zu tun, sondern eher mit einem inneren Perspektivwechsel. Wir neigen dazu, negative Gefühle zu unterdrücken, wenn wir sie nicht einordnen können, sie uns unangemessen erscheinen, wir uns ihretwegen schämen oder sie uns im Moment zu sehr stören. Gefühle wegzudrücken gelingt jedoch nur durch Selbstkontrolle, und damit binden wir jede Menge Kraft. Sollte diese Kraft mal nicht ausreichen, fühlen wir uns schuldig und werfen uns vor, dass wir das alles nicht schaffen. Also werten wir uns ab, sodass wir uns noch schlechter und schwächer fühlen.

Einen guten Freund oder eine gute Freundin würden wir so niemals behandeln. Ihnen würden wir verständnisvoll begegnen, würden sie in einem solchen Augenblick in den Arm nehmen und ihnen Trost, Mut und Zuversicht zusprechen. Genau so dürfen Sie auch sich selbst behandeln und sich selbst wohlwollendes Mitgefühl schenken. Auf diese Weise können Sie sich selbst zu Ihrem inneren Verbündeten machen, der Ihnen den Rücken stärkt. Aus einer solchen Haltung heraus fällt es auch leichter, sich selbst etwas Gutes zu tun und nach neuen Lösungen zu suchen.

Kontakte zu anderen Menschen gezielt nutzen

Wie wichtig der Kontakt zu anderen Menschen ist, haben wir schon erwähnt, und wir können es nicht oft genug betonen: Im Austausch mit anderen gewinnt man automatisch ein wenig Abstand zur eigenen Situation. Dieser Abstand bietet den Freiraum, den man benötigt, um sich zu entspannen und wieder Kraft zu sammeln. Manchmal ist es jedoch nicht ratsam, sich mit Menschen aus dem eigenen Freundes-, Kollegen- oder Familienkreis über die Probleme im Pflegealltag zu unterhalten, denn diese sind möglicherweise mit der Situation genauso überfordert wie man selbst. Wenn Sie das Gefühl haben, von diesen Menschen in Bezug auf Ihre Probleme keine Erleichterung zu erfahren, dann schrauben Sie Ihre Erwartungen an sie herunter.

Anstatt solche Kontakte zu vermeiden, könnten Sie sie einfach anders nutzen, nämlich gezielt zur Ablenkung von Ihren Belastungen. Dies tut der Seele gut, sie möchte baumeln und sich dabei entspannen. So können Sie auftanken – wenigstens für kurze Zeit. Unternehmen Sie mit diesen Menschen etwas Schönes, das Sie auf ganz andere Gedanken bringt. Gönnen Sie sich ruhig etwas Abwechslung und Spaß mit ihnen – das haben Sie in jedem Fall verdient, und es wird Sie für Ihre weitere Arbeit erfrischen und Ihnen wieder Kraft geben. Falls Sie das Haus nicht verlassen können, ist ein Videoanruf eine gute Lösung: Sie verabreden sich virtuell mit einer Person oder sogar mit mehreren, um gemeinsam eine Tasse Tee zu trinken, eine Mahlzeit einzunehmen oder einfach nur entspannt auf dem Sofa zu plaudern. Und falls Sie neue Kontakte finden wollen, haben wir auf S. 20 Tipps für Sie.

Wirklich problemlösende Hilfe finden Sie in Gesprächen mit Menschen in Angehörigengruppen sowie in der Pflegeberatung oder in der Psychotherapie.

Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren

Am meisten Verständnis für Ihre Situation mit all ihren positiven wie negativen Facetten kann wohl eine Person aufbringen, die das Gleiche erlebt oder erlebt hat. Wer könnte mehr Erfahrung haben, wie man diese spezielle Lage organisatorisch, finanziell und psychisch am besten bewältigt, als jemand, der selbst betroffen ist oder war und sich durch den Dschungel der Anforderungen gekämpft hat?

Die Möglichkeit, einmal unter ähnlich Betroffenen die eigenen, oft widersprüchlichen Gedanken, Zweifel und Gefühle aussprechen zu können, hilft dabei, Druck abzulassen und Ordnung in die verworrenen Emotionen zu bringen. Es ist Balsam für die Seele, sich verstanden zu fühlen und zu sehen, wie andere Menschen mit einer vergleichbaren Situation umgehen bzw. gelernt haben, damit umzugehen. Schließlich ist es auch ein gutes Gefühl, die eigenen Erfahrungen an andere weitergeben zu können.

Ähnlich wie bei den Selbsthilfegruppen gibt es eine große Bandbreite von Gruppen für Angehörige, z. B. von Menschen mit einer bestimmten Erkrankung wie der Alzheimer-Demenz, einem Schlaganfall oder mit verschiedenen Suchterkrankungen. Bei regelmäßigen Treffen tauschen die Mitglieder ihre Erfahrungen mit medizinischen Fachleuten oder Behörden, Krankenkassen und Versicherungen aus. Immer weiß einer etwas, das andere nicht wissen, ihnen aber helfen könnte. Häufig bekommen Pflegende erst in diesen Gruppen ausführliche und auch für medizinische Laien verständliche Erklärungen über den Gesundheitszustand ihres Familienmitglieds. Es entsteht ein Raum, in dem man sich unter Gleichgesinnten fallen lassen kann, in dem auch gelacht wird und in dem sehr intensive Gespräche zustande kommen.

Der Kontakt zu einer Angehörigengruppe kann in jeder Phase der Pflege aufgenommen werden, doch ist es ratsam, ihn gleich zu Beginn zu suchen, denn dann ergeben sich besonders viele Fragen, und viele kräftezehrende Irrwege können so vielleicht vermieden werden. Die Gruppen werden von verschiedenen Trägern initiiert und können unterschiedlich organisiert sein. Manchmal werden sie von einer Fachkraft angeleitet, manchmal sind es auch Zusammenschlüsse von Betroffenen, die sich aber an bewährten Grundsätzen und Kommunikationsregeln orientieren.

Welche Form der Angehörigengruppe die passende ist, hängt von den persönlichen Erwartungen und vom menschlichen Zusammenspiel ab. Ein Beispiel: Falls die Gruppe von einer Fachkraft aus dem Bereich der Pflege geleitet wird, mit der ein vertragliches Verhältnis über Pflegeleistungen besteht, könnten Probleme entstehen, da Sie Ihre Sorgen nicht mehr offen besprechen wollen oder können. Andererseits bietet diese Form der Angehörigengruppe eine Chance, die Zusammenarbeit zwischen den beruflich und privat Pflegenden zu verbessern.

Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden u. a. angeboten von konfessionellen Trägern, Pflegekassen, Behindertenverbänden, Volkshochschulen, Ortsgruppen von Behinderten- und Betroffenenverbänden, Pflegediensten, niedergelassenen Arzt- und Therapiepraxen, Kliniken und Reha-Einrichtungen.

- Meistens haben Pflegeberatungsstellen in den Städten und Kreisstädten entsprechende Listen zusammengestellt. Viele dieser Angebote werden in die Datenbank der **NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe** aufgenommen. NAKOS bietet ein telefonisches Beratungsangebot unter der Telefonnummer 030/31 01 89 60 und auf ihrer Internetseite eine Online-Suche nach regionalen Unterstützungsangeboten sowie allgemeine Info-Materialien zur Selbsthilfe: **www.nakos.de**
- Speziell für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen ist die **Deutsche Alzheimer Gesellschaft** eine sehr hilfreiche Anlaufstelle. Auf der Internetseite erhalten Sie Informationen, konkrete Handlungshilfen sowie Beratungsangebote wie das Alzheimer-Telefon und eine Online-Beratungsplattform. Dort können Sie auch nach regionalen Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen suchen sowie Broschüren zum Umgang mit Menschen mit Demenz und einen E-Learning-Kurs finden: **www.deutsche-alzheimer.de**
Alzheimer-Telefon: 030/259 37 95 14
- Auch digitale Austauschplattformen bieten heute viele Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu kommen – sicher, vertraulich und ganz ohne Aufwand von zu Hause aus. Die **App in.kontakt** des Vereins wir-pflegen e.V. schafft einen geschützten Raum, in dem sich pflegende Angehörige gegenseitig stärken, Erfahrungen teilen und Trost finden können: **www.wir-pflegen.net**

Sich die Probleme von der Seele schreiben

Auch im Internet können Sie persönliche psychologische Unterstützung und Beratung erhalten. Sehr empfehlenswert ist die Seite **www.pflegen-und-leben.de**, die für alle gesetzlich krankenversicherten pflegenden Angehörigen sowie Zugehörige aus Nachbarschaft oder Freundeskreis eine anonyme, kostenfreie und datensichere Online-Beratung bietet. Dort können Sie sich über einen passwortgeschützten Sicherheitsserver Ihre Probleme von der Seele schreiben und erhalten Antwort von kompetenten Fachleuten.

Dabei müssen Sie nicht einmal eine konkrete Frage formulieren. Es soll für Sie einfach eine Möglichkeit sein, Ihre Sorgen ohne viel Aufwand bei einem Außenstehenden abzuladen. Ihre Nachrichten werden von geschulten Psychologinnen und Psychologen gelesen, die Ihnen innerhalb einer Woche eine ganz persönliche Rückmeldung geben. Vorgesehen ist, dass sich daraus auch ein Beratungsdialog entwickeln kann mit dem Ziel, Ihnen in Ihrer speziellen Situation den Rücken zu stärken. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Ihnen das lieber ist, besteht auch die Möglichkeit, einen Termin für eine Beratung per Videogespräch zu vereinbaren.

Auf dieser Internetseite finden Sie darüber hinaus weitere Informationen rund um die Bewältigung des Pflegealltags, die hilfreich für Sie sein könnten: Sie finden dort z. B. einen Belastungstest oder Entspannungsübungen und Meditationen zum Hören, die sie sofort mitmachen können, sowie weitere einfache Tricks, z. B. „wie Sie in fünf Minuten die Beherrschung wieder erlangen können, wenn die Gefühle Achterbahn fahren“.

Psychosoziale Begleitung im Internet

- Psychologische Beratung speziell für pflegende Angehörige:
www.pflegen-und-leben.de
- Online-Angebot speziell für junge pflegende Angehörige:
www.pausentaste.de
- Caritas Online-Beratung:
www.caritas.de/onlineberatung/leben-im-alter

Was Sie in einer akuten Krise tun können

Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzte, Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie und Psychologische Psychotherapeuten. Sie können sich auch an eine psychiatrische Klinik vor Ort oder an einen Krisendienst wenden. Suchen Sie im Telefonbuch oder im Internet, indem Sie Ihren Wohnort und das Stichwort „Krisendienst“ eingeben.

Telefon- seelsorge

Die Telefonseelsorge ist ein überregionales Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirche, das auch Menschen ohne Konfession berät und betreut. Sie ist kostenfrei und rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen:

Tel.: 0800 / 11 10 111 oder 0800 / 11 10 222

oder auch per E-Mail oder Chat: **www.telefonseelsorge.de**

Darüber hinaus gibt es viele regionale Anlaufstellen, an die Sie sich innerhalb von Sprechzeiten wenden können. Erfragen Sie diese am besten bereits vorsorglich bei den Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkten oder in Ihrer Gemeinde.

Einige Kontakte von zentralen Anlaufstellen in den Bundesländern sind im Anhang ab S. 61 aufgeführt.

Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen

Natürlich führt die Pflege von Angehörigen nicht zwangsläufig zu einer psychischen Erkrankung. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass neben den positiven und beglückenden Aspekten, die die Pflege eines nahestehenden Menschen beinhaltet, auch viele schwierige Situationen zu meistern sind, die die Seele über einen längeren Zeitraum unter Stress setzen können. Dieser chronische Stress hat Auswirkungen und kann sowohl die Entwicklung körperlicher Symptome als auch die Entstehung psychischer Krankheiten begünstigen. In der Regel handelt es sich um eine Vielzahl verschiedenster kleiner Störungen und Belastungen, die sich aber gegenseitig „aufschaukeln“ können und schließlich in ihrer Gesamtheit sehr belastend wirken. Hier ist es wichtig, aufmerksam zu sein und sich vorhandene Nöte einzugestehen.

In einer psychotherapeutischen Behandlung ist es möglich, alle Sorgen, Ängste und negativen Gefühle unbefangen zu äußern. Für Sie selbst und für Ihre Beziehung zur pflegebedürftigen Person kann dies eine unschätzbare Entlastung bedeuten. Vor unbeteiligten Dritten ist es erlaubt, in alle Richtungen zu denken, Gedanken unzensiert zu äußern und frei zu entwickeln, um einen stimmigen Weg für sich zu finden.

Darüber hinaus kann eine psychotherapeutische Behandlung z. B. ganz gezielt dabei helfen, das Zustandekommen sogenannter negativer Gefühle wie Schuld, Wut und Aggression in Ihrer speziellen Situation zu klären, und mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten zu suchen, damit umzugehen. In der Behandlung wird auch versucht, herauszufinden, was Sie besonders belastet, und wie Sie die inneren und äußeren Schwierigkeiten besser meistern können.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass seelische Belastungen Sie bei der Bewältigung des Alltags einschränken, wenden Sie sich an Ihre Hausarztpraxis oder auch direkt an niedergelassene Psychotherapeutinnen oder -therapeuten. Schildern Sie Ihre Beschwerden und fragen Sie ganz konkret: „Glauben Sie, dass ich Hilfe brauche, und welche Möglichkeiten habe ich?“

Im Zusammenhang mit bestimmten Patientengruppen wie Menschen mit Demenz wurden für Angehörige spezielle Angebote zur psychotherapeutischen Begleitung entwickelt. Gruppengespräche können durch die entstehende Gruppendynamik viele unterstützende Effekte mit sich bringen. Erkundigen Sie sich bei Betroffenenverbänden oder bei Ihrer Pflegeberatung.

Beratung

Der **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen** berät psychisch erkrankte Menschen und deren Angehörige sowohl in Krisensituationen als auch zu allen Fragen rund um den Umgang mit psychischen Erkrankungen.

Telefonnummer SeeleFon: 0228 / 71 00 24 24

oder per Mail und Chat: **www.bapk.de**

Wie Sie einen Therapieplatz finden

Viele Betroffene erkundigen sich zunächst bei Freunden, Bekannten oder auch den Pflegeberatungsstellen nach persönlichen Empfehlungen. Sie können aber auch verschiedene Datenbanken im Internet nutzen, wie zum Beispiel: **www.psychotherapeutenliste.de** oder **www.psych-info.de**. Auch regionale Psychotherapeutenkammern und die Kassenärztliche Vereinigung bieten entsprechende Verzeichnisse.

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten durch zugelassene Psychotherapeuten bzw. Psychotherapeutinnen oder durch Praxen, die im Rahmen der Kostenerstattung behandeln. Hier sollten Sie sich jedoch vorab bei Ihrer Krankenkasse erkundigen, welche Voraussetzungen Sie dafür erfüllen müssen.

Mit dem Psychotherapeuten oder der Psychotherapeutin vereinbaren Sie zunächst telefonisch einen Termin für eine sogenannte „Psychotherapeutische Sprechstunde“. Hier berichten Sie über Ihre Probleme und beraten gemeinsam, wie Ihnen am besten geholfen werden kann. Viele Hilfestellungen können im Rahmen einer kürzeren Akutbehandlung erfolgen. Es kann aber auch eine antragspflichtige Kurz- oder Langzeittherapie sinnvoll sein.

Wenn Ihnen der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin im Anschluss an die psychotherapeutische Sprechstunde keinen baldigen Anschlusstermin in der eigenen Praxis anbieten kann, können Sie bei der Suche nach einem freien Platz auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen in Anspruch nehmen. An diese können Sie sich auch wenden, wenn Sie keinen Termin für eine Psychotherapeutische Sprechstunde bekommen sollten (bundesweite Telefonnummer: 116 117).

Um im Falle einer geplanten längerfristigen Psychotherapie einen Therapieplatz zu erhalten, ist es manchmal notwendig, sich bei einer oder mehreren psychotherapeutischen Praxen auf eine Warteliste setzen zu lassen und zusätzlich regelmäßig nachzufragen, ob ein Platz frei geworden ist.

Sie können dann zunächst Probesitzungen, sogenannte „probatorische Sitzungen“, ohne Genehmigung Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen. In dieser Phase können Sie herausfinden, ob Ihnen die Herangehensweise der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten zusagt, ob die „Chemie“ stimmt. Lassen Sie sich erklären, wie die Psychotherapie abläuft, und entwickeln Sie gemeinsam die Ziele der Behandlung. Gleichzeitig können Sie herausfinden, ob Sie sich bei dem Therapeuten oder der Therapeutin wohlfühlen.

Es ist wichtig, dass Sie das Gefühl haben, dass sich der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin in Ihre Probleme einfühlen kann. Außerdem sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie grundsätzlich Fragen stellen und Dinge erzählen können.

Sollten Sie dieses vertrauensvolle Gefühl nicht entwickeln, dann ist es ratsam, es mit einem anderen Psychotherapeuten oder einer anderen Psychotherapeutin zu versuchen, denn je besser die Chemie zwischen Ihnen beiden stimmt, desto schneller werden Sie Fortschritte machen.

Sind Sie beide einverstanden, wird der Psychotherapeut bzw. die Psychotherapeutin die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragen und Ihnen alles Weitere erklären. Von den gesetzlichen Krankenkassen werden bisher vier unterschiedliche Therapieverfahren erstattet: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die Verhaltenstherapie sowie seit 2020 auch die Systemische Therapie.

**Mehr
erfahren**

Weiterführende Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie und zu den verschiedenen Verfahren:

- Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK):
Wege zur Psychotherapie, 2021. Zum Herunterladen unter **www.bptk.de** (Rubrik: Patient*innen)
- **www.gesundheitsinformation.de**
(Rubrik: Psyche, Gehirn und Nerven)
- **www.seelischegesundheit.net**
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:
Psychotherapie: Angebote sinnvoll nutzen, 2017.
Zu bestellen unter Tel.: 0211 / 91 38 01 555 oder
www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/gesundheitspflege



Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen

Die staatlichen, privaten oder ehrenamtlichen Angebote zur Unterstützung der Pflege sind regional sehr vielfältig und damit auch unübersichtlich. Vielen pflegenden Angehörigen fehlt es an Zeit und Kraft, sich durch diesen Dschungel der Möglichkeiten zu kämpfen und für sich das Passende herauszusuchen.

Deshalb haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine **umfassende Pflegeberatung**. Sie wird von entsprechend qualifizierten Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern Ihrer Kranken- und Pflegekasse durchgeführt. Diese kommen auch zu Ihnen nach Hause. Das Ziel der

Beratung ist es, Sie bei der Organisation der Pflege zu unterstützen. Nehmen Sie dieses Recht in Anspruch!

Die Kranken- und Pflegekassen haben außerdem in fast allen Bundesländern gemeinsam mit den Sozialhilfeträgern sogenannte **Pflegestützpunkte** errichtet. Das sind unabhängige Auskunft- und Beratungsstellen rund um die Themen Pflege, Versorgung und Betreuung für Pflegebedürftige und deren Angehörige. Hier erhalten Sie Auskünfte zu sämtlichen pflegerischen Belangen aus einer Hand: Dazu gehören Antworten auf Fragen zur Inanspruchnahme von Sozialleistungen, zu Möglichkeiten des altersgerechten Umbaus von Wohnungen oder zu Leistungen, Preisen und zur Qualität von Pflegediensten sowie zur häuslichen Krankenpflege und zur Planung und Organisation von Entlastungsmöglichkeiten für Sie als pflegende Angehörige. Dort kann Ihnen auch der Kontakt zu den in Ihrer Region wirkenden Nachbarschaftsinitiativen und Selbsthilfestrukturen vermittelt werden.

Die Konzepte und Strukturen der Beratungsstellen sind in jeder Kommune unterschiedlich. Informationen darüber, wo sich der nächste Pflegestützpunkt befindet und welche Pflegeberatung für Sie erreichbar ist, erhalten Sie über die Pflegekassen. Im Anhang ab S. 61 finden Sie Kontaktinformationen zu den Pflegestützpunkten in den einzelnen Bundesländern sowie digitale Beratungsportale.

Auf der Internetseite der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege finden Sie Informationen dazu, wie eine gute Beratung aussehen sollte sowie eine zentrale Datenbank, über die Sie nach Beratungsangeboten in Ihrer Nähe suchen können (siehe Anhang S. 55).

Eine einfache zusätzliche Möglichkeit für die Unterstützung der Planung ist die „Interaktive Handlungshilfe zur Organisation und

Planung häuslicher Pflege“ der Unfallkasse NRW, die im Internet zu finden ist: **www.interaktive-handlungshilfe.de**. Dort werden Sie mittels Fragen Schritt für Schritt durch die Bereiche der Pflegeorganisation geführt. Dabei können Sie wie in einem Arbeitsbuch persönliche Notizen einfügen. Außerdem werden Sie unterstützt, sich eine praktische Übersicht über Ihr persönliches Netzwerk zusammenzustellen, das Sie im Alltag und in besonderen Notsituationen bei der Pflege unterstützen kann. Wenn Sie auch für solche Fälle eine gute Vorsorge treffen, reduziert das einen großen Teil der Sorgen und Ängste. Sogar Tagespläne, die berücksichtigen, dass Sie dort Zeit für Ihre Erholung eintragen, können Sie ausfüllen und auf Ihrem Computer abspeichern.

Schulungen für pflegende Angehörige

Qualifizierte **Pflegeschulungen** vermitteln pflegerisches Wissen und dienen damit ganz erheblich Ihrer Entlastung. Darin erfahren Sie z. B., wie Sie einen kranken Menschen im Bett richtig umlagern, ihm beim Aufstehen, Gehen, An- und Auskleiden oder Waschen helfen können, sodass es für beide Seiten möglichst angemessen und schonend geschieht. Außerdem lernen Sie Pflegehilfsmittel und neue **digitale Unterstützungsmöglichkeiten** kennen – etwa Apps, Online-Pflegekurse und Telepflegeangebote – und erfahren, wie Sie diese sinnvoll einsetzen. Darüber hinaus bekommen Sie viele wertvolle Tipps rund um die Organisation des Pflegealltags.

Für Angehörige von Pflegebedürftigen, die Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz erhalten, sind diese Schulungen kostenfrei. Da Menschen, die auf Pflege angewiesen sind, oft nicht allein gelassen werden können, werden solche Kurse auch zu Hause angeboten. Durchgeführt werden sie in der Regel von Pflegefachkräften

der ortsansässigen Pflegedienste und Sozialstationen. Weitere Informationen erhalten Sie über die Pflegestützpunkte und die Pflegeberatung in Ihrer Nähe.

Online-Schulungen

Digitale Kurse sind für Sie jederzeit nutzbar und vermitteln praxinahe Pflegetechniken, geben Tipps zur Organisation und unterstützen Sie dabei, selbst gesund zu bleiben.

Mehr Informationen:

www.angehoerige-pflegen.de

www.barmer.de

www.tk.de

Professionelle Pflegedienste

Die häusliche Pflege kann durch Zusammenarbeit mit **professionellen Leistungserbringern** erleichtert werden. Sie erfahren Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit Sie Familie, Beruf und Betreuung besser miteinander vereinbaren können. Das Leistungsangebot der häuslichen Pflege umfasst alle grundpflegerischen Tätigkeiten. Darüber hinaus weist Sie das Pflegepersonal in hilfreiche Pflegetechniken ein und berät Sie zu Fragen der Antragstellung und Kostenübernahme durch die Pflege- und Krankenkassen. Außerdem kann es Hilfsdienste wie Essen auf Rädern, Fahrdienste oder Krankentransporte vermitteln. Die Pflegeversicherung erstattet diese Leistungen jedoch nur zum Teil, je nach Pflegegrad. Sie können auch einen Vertrag mit selbstständigen Pflegekräften abschließen.

Ratgeber

Auf der Internetseite der **Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)** finden Sie viele hilfreiche Informationen sowie einen umfangreichen Ratgeber, wie Sie gute professionelle Pflege erkennen können: **www.zqp.de**

Tages- und Nachtpflege

Bei der Tages- und Nachtpflege handelt es sich um teilstationäre Betreuungsformen, bei denen die pflegebedürftige Person außerhalb des häuslichen Bereichs versorgt wird, sodass Sie einen oder mehrere Tage in der Woche von der Pflege entlastet sind. Auch für den Pflegebedürftigen kann die regelmäßige Betreuung in einer Tagespflegeeinrichtung eine wertvolle Abwechslung darstellen.

Verhinderungs- und Kurzzeitpflege

Als Leistung der Pflegeversicherung können Sie die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege nutzen, um sich selbst eine Auszeit zu gönnen, sei es stundenweise, während Sie zum Beispiel ins Kino gehen oder sich mit Freunden treffen, oder für einen längeren Zeitraum, wenn Pflegebedürftige z. B. zur Überbrückung einer Krisensituation auf vollstationäre Pflege angewiesen sind und ansonsten zu Hause versorgt werden. Das kann der Fall sein, wenn Sie als Pflegeperson wegen Krankheit, Kuraufenthalt oder Urlaub ausfallen und kurzzeitige Entlastung benötigen.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Ehrenamtlich Engagierte sind eine wertvolle Ergänzung zu professionellen Pflegekräften. Sie übernehmen zwar keine direkten Pflegeaufgaben, sind aber in der Regel darin geschult, sich mit Pflegebedürftigen zu beschäftigen oder Ihnen durch Gespräche und praktische Unterstützung beizustehen, damit Sie entlastet werden.

Fest steht, dass insbesondere die Betreuung von kranken und pflegebedürftigen Menschen weder allein durch die Angehörigen noch allein durch teure Fachkräfte bewältigt werden kann. Fest steht auch, dass es vielen Menschen guttut, sich um andere zu kümmern und sie zu entlasten. Insofern ist es ein Geben und Nehmen, und es ist sinnvoll, wenn auf diese Weise die Aufgaben auf viele Schultern verteilt werden. Viele Initiativen haben Konzepte und Qualifizierungen für freiwillig Engagierte entwickelt. Diese Angebote können über den Entlastungsbetrag von 125 Euro monatlich finanziert werden. Die Vermittlung erfolgt häufig über freie Träger der Altenhilfe, Wohlfahrtsverbände, Gemeinden oder Kirchen. Welche Angebote es für Sie in Ihrer Nähe gibt, erfahren Sie am besten über Ihre Pflegekasse oder Ihren Pflegestützpunkt.

Bundesweit organisiert und vermittelt auch das „Netzwerk pflegeBegleitung“ ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Auf der Internetseite finden Sie aktuelle Informationen und die landesweiten Kontaktstellen: **www.pflegebegleiter.de**.

Informationen und Kontakte finden Sie auch über die Datenbank der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (siehe Anhang S. 55).

Urlaub mit Pflegebedürftigen

In den vergangenen Jahren wurden verstärkt Urlaubsangebote für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige geschaffen, insbesondere für Menschen mit Demenz. Dieser Urlaub soll beiden Seiten erlauben, sich – gemeinsam und dennoch voneinander getrennt – zu erholen.

Die Pflege kann am Urlaubsort entweder vollständig oder teilweise übernommen werden. Informationen zu barrierefreien Unterkünften und Pflegehotels erhalten Sie über Pflegeberatungsstellen, Betroffenenverbände oder über die Plattform **www.urlaub-und-pflege.de**.

Das Pflegezeitgesetz

Um Beruf und Pflege besser vereinbaren zu können, können sich Beschäftigte für einen befristeten Zeitraum von der Arbeit befreien lassen, entweder in Form einer „kurzzeitigen Arbeitsverhinderung“ bis zu zehn Arbeitstagen oder bei Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten auch über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten. Dies gilt, wenn Sie einen nahen Angehörigen mit mindestens Pflegegrad 1 haben. Während der Pflegezeit erhalten Sie kein Gehalt, bleiben aber weiterhin sozialversichert und können ein zinsloses Darlehen beantragen, um den Verdienstaufschlag abzufedern. Außerdem besteht die Möglichkeit, mit Ihrem Arbeitgeber eine Teilzeitleistung zu vereinbaren.

Das Familienpflegezeitgesetz

Wenn die Pflege länger dauert, können Angestellte in Betrieben mit mindestens 25 Beschäftigten auf der Grundlage des Familienpflegezeitgesetzes die Arbeitszeit über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden reduzieren.

Infos

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesfamilienministeriums unter **www.bmbfsfj.bund.de** und unter **www.wege-zur-pflege.de**.

Zum Abschluss

Manchmal fordern uns Lebensphasen besonders heraus. Doch wir können aktiv dazu beitragen, bei Kräften zu bleiben und Zuversicht zu bewahren. Dieser Ratgeber soll Orientierung und Ansatzpunkte vermitteln, um das innere Chaos zu sortieren, das in Zeiten starker Beanspruchung entstehen kann. Die Pflege eines uns nahestehenden Menschen ist häufig eine emotionale Gratwanderung, die einen langen Atem erfordert.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie im Umgang mit schwierigen Situationen passende Lösungen und Unterstützung finden, dass es Ihnen gelingt, in dieser intensiven Zeit sowohl für Ihr Familienmitglied als auch für sich selbst gut zu sorgen, dass Sie dabei gemeinsam viele schöne Momente erleben und auch die schwer zu tragenden Momente annehmen und bewältigen können.

Anhang

Nachfolgend finden Sie einige zentrale Anlaufstellen, bei denen pflegende Angehörige Informationen, Beratung und praktische Unterstützung erhalten. Alle genannten Links führen auf offizielle Websites.

Bundesweite Informations- und Unterstützungsangebote

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugendliche (BMBFSFJ)

Das BMBFSFJ berät über das Informationsportal **Wege zur Pflege** und das **Pflegetelefon** Pflegebedürftige und pflegende Angehörige zum Thema Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, insbesondere zu Entlassungs- und Freistellungsmöglichkeiten. Die Mitarbeitenden des Pflegetelefons übernehmen eine Lotsenfunktion zu Angeboten vor Ort. Es ist Mo-Do von 9 bis 18 Uhr zu erreichen oder per Mail.

www.wege-zur-pflege.de

Pflegetelefon: 030 / 20 17 91 31

E-Mail: info@wege-zur-pflege.de

Der **Wegweiser Demenz** ist ein Online-Portal des BMBFSFJ, das Informationen und Unterstützung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bietet. Die Website enthält Tipps zu alltäglichen Situationen, zu rechtlichen Ansprüchen, Informationen zu verschiedenen Wohnformen, medizinisches Wissen und lokale Hilfsangebote. Ziel ist es, die Betroffenen zu begleiten und Angehörige zu unterstützen.

www.wegweiser-demenz.de

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

Auf der Website des BMG finden Sie den **Online-Ratgeber Pflege** mit detaillierten Informationen zu Leistungen der Pflegeversicherung, zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf sowie zu Unterstützungsangeboten im Alltag. Sie finden dort weitere Publikationen wie die umfangreiche Broschüre **Ratgeber Pflege**, die Sie sich als PDF-Datei herunterladen oder bestellen können. Außerdem können Sie über das **Bürgertelefon zur Pflegeversicherung** auch direkt Kontakt aufnehmen, falls Sie Fragen haben und Unterstützung benötigen.
Online-Ratgeber Pflege: www.bundesgesundheitsministerium.de
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung: 030 / 34 06 066-02

Stiftung für Qualität in der Pflege (ZQP)

Die ZQP wird durch das Bundesfamilienministerium gefördert und ist eine gemeinnützige und unabhängige Stiftung, mit dem Ziel, die Pflegequalität für ältere pflegebedürftige Menschen zu verbessern. Sie bietet Ratgeber, Informationsportale und Wissen rund um das Thema Pflege zu Hause. Die Angebote sind kostenlos, werbefrei und über das **ZQP-Onlineportal** zugänglich:
www.zqp.de

Sie finden dort beispielsweise Informationen zu den Bereichen:

- **Beratungsangebote zur Pflege:** Eine Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege, über die Sie auch gezielt nach Angeboten zur Pflegeberatung in Ihrer Nähe suchen können.

- **Prävention in der Pflege:** Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen, z. B. konkrete Handlungshilfen für die Unterstützung des Pflegealltags sowie Ratgeber zum Bestellen oder Herunterladen.
- **Gewaltprävention in der Pflege:** Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen.
- **Probleme in der Pflege:** Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen.
- Die **ZQP-Ratgeber und -Kurzratgeber** bieten Informationen und konkrete Praxistipps für den Pflegealltag – zu Themen wie Inkontinenz, Körperpflege, Scham, Schmerzen oder Vorbeugung von Delir.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.

Die Deutsche Alzheimer-Gesellschaft ist eine **bundesweite Selbsthilfeorganisation**, die sich allgemein und vor Ort für Menschen mit Demenz und deren Angehörige engagiert. Sie bietet umfassende Unterstützung und Informationen, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und den Angehörigen in ihrem herausfordernden Alltag beizustehen. Auf der Website finden Sie zahlreiche Informationen zu den Themen Demenz, lokale Adressen für Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Beim **Alzheimer-Telefon** können Sie sich zu allen Fragen auch persönlich beraten lassen.

www.deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon: 030 / 25 93 79 514

Online-Portale der Pflegekassen

Viele Pflegekassen bieten digitale **Informations- und Suchportale** rund um Pflege, Beratung und Leistungen an. Dort finden Sie übersichtlich zusammengestellte Pflegeinformationen, Leistungsvergleiche, Checklisten und regionale Anbieter. Diese Online-Dienste sind kostenfrei und können helfen, schnell die passenden Unterstützungsangebote zu finden.

Verbraucherzentrale

Die Verbraucherzentrale hat viele Informationen speziell für pflegende Angehörige zusammengestellt.

www.verbraucherzentrale.de

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)

Die UPD unterhält ein **Beratungstelefon**. Dort können nicht nur alle Fragen rund um den Bereich Pflege gestellt werden, sondern auch zu Leistungen der Pflegeversicherungen, zu Abläufen in der Pflege, zum Umgang mit Menschen mit Demenz oder zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige.

www.patientenberatung.de

Beratungstelefon: 0800 / 01 17 722

Sozial- und Wohlfahrtsverbände

Sozial- und Wohlfahrtsverbände bieten Pflegeberatung und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige an. Im Folgenden sind einige größere Verbände aufgeführt, die bundesweit und regional organisiert sind und auf ihren Websites Informationen und Unterstützung anbieten:

- **Arbeiterwohlfahrt (AWO):** Engagiert sich bundesweit für soziale Gerechtigkeit und bietet vielfältige Dienste rund um Pflege, Beratung und Entlastung im Alltag.
www.awo.org bzw. www.awo-pflegeberatung.de
- **Caritas:** Der Wohlfahrtsverband der katholischen Kirche unterstützt mit Pflegediensten, Sozialstationen und Beratungsstellen für Angehörige.
www.caritas.de
- **Diakonie:** Als evangelischer Wohlfahrtsverband begleitet sie Pflegebedürftige und Angehörige mit Beratungsangeboten, häuslicher Pflege und Seelsorge.
www.diakonie.de
- **Deutsches Rotes Kreuz (DRK):** Bietet bundesweit ambulante Pflege, Nachbarschaftshilfe, Schulungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.
www.drk.de
- **Malteser:** Katholische Hilfsorganisation, die durch ihre ambulanten Hospiz-, Besuchs- und Begleitdienste sowie den Hausnotruf konkrete Entlastung für pflegende Angehörige bietet.
www.malteser.de
- **Volkssolidarität:** Traditioneller Sozialverband mit regionalen Pflegediensten, Begegnungsstätten und Programmen zur Unterstützung von Senioren und Angehörigen.
www.volkssolidaritaet.de

- **Sozialverbände (VdK und SoVD):** Sie vertreten die sozialpolitischen Interessen, beraten zu Leistungsansprüchen und Entlastungsmöglichkeiten und organisieren Treffpunkte für pflegende Angehörige, um den Kontakt untereinander zu fördern und Isolation zu verhindern.

www.vdk.de

www.sovd.de

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband (DHPV)

Der DHPV vertritt bundesweit die Hospizbewegung und fördert eine umfassende Versorgung für schwerstkranke und sterbende Menschen. Er bietet pflegenden Angehörigen Informationen, vermittelt sie an lokale Hospizdienste und unterstützt bei Fragen zu Patientenverfügung und Trauerbegleitung.

www.dhpv.de

Tel.: 030 / 82 00 75 80

Online-Datenbank: www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de

Pflegeberatung der privaten Krankenversicherungen

Die privaten Krankenversicherungen bieten für ihre Versicherten über die COMPASS Private Pflegeberatung eine neutrale Pflegeberatung an unter **www.pflegeberatung.de**. Auch Mitgliedern der gesetzlichen Versicherungen wird eine kostenlose Erstberatung angeboten.

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/10 18 800

Auf Wunsch vermitteln die Mitarbeitenden eine Pflegeberatung vor Ort. Die aufsuchende Pflegeberatung reicht von einem einmaligen Gespräch bis hin zu einer umfassenden Begleitung.

Engagement der Kirchen

Nicht zu unterschätzen sind in belastenden Zeiten der Pflege die seelsorgerlichen Impulse der Kirchen in Rundfunk und Fernsehen sowie die gottesdienstlichen und seelsorgerlichen individuellen Gesprächsmöglichkeiten. Evangelische und katholische Gemeinden finden Sie immer in Ihrer Nähe, Diakonie- und Caritasstationen ebenfalls. In jedem Telefonbuch sind unter „Kirchen“ deren Kontaktdaten angegeben. Scheuen Sie sich nicht, Kontakt aufzunehmen.

Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger

Der Verein **wir-pflegen e.V.** setzt sich bundesweit für eine bessere Unterstützung, sozialrechtliche Absicherung und gesellschaftliche Wertschätzung pflegender Angehöriger ein. Er stärkt ihre Stimme in Politik und Öffentlichkeit. Außerdem fördert der Verein die Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung – persönlich vor Ort und digital. Mit der **App „in.kontakt“** bietet er eine sichere, kostenlose Plattform zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und Information. Weitere Informationen zu den Schwerpunktthemen, Selbsthilfe-Initiativen und Vertretungen in den Ländern finden Sie unter www.wir-pflegen.net.

wir pflegen e.V.

Turmstraße 4, 10559 Berlin

info@wir-pflegen.net

Tel.: 030 / 45 97 57 50

Eine weitere Interessenvertretung ist:

Wir! Stiftung pflegender Angehöriger

www.wir-stiftung.org

Pflegestützpunkte und Pflegeberatung in den Bundesländern

Es besteht das Recht auf eine unabhängige kostenfreie Pflegeberatung. Die Einrichtung von Pflegestützpunkten liegt im Verantwortungsbereich der Bundesländer und ist dort jeweils unterschiedlich organisiert.

Die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege ermöglicht eine bundesweite Datenbanksuche der Pflegestützpunkte unter www.zqp.de/beratung-pflege.

Darüber hinaus wird Pflegeberatung auch von den Pflege- und Sozialdiensten sowie den Wohlfahrtsverbänden vor Ort angeboten. Ansprechpartner sind die Pflegekassen und die örtlichen Sozialberatungsstellen der Gemeinden, Städte und Landkreise. Nachfolgend sind einige zentrale Anlaufstellen in den einzelnen Bundesländern aufgeführt.

Baden-Württemberg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.bw-pflegestuetzpunkt.de

Krisentelefon im Landkreis Böblingen

Montag bis Freitag 16 bis 18 Uhr, Montag auch in türkischer Sprache:

Tel.: 07031/66 33 000

www.krisentelefon-bb.de

Beschwerde- und Beratungsstelle für Probleme der Altenpflege Stuttgart

www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Tel.: 0711/61 59 923

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e. V.

www.alzheimer-bw.de

Tel.: 0711/24 84 96 63

Bayern

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.stmgrp.bayern.de

Unabhängige Pflegeberatung für Bayern:

Pflegeberatung Bayern

<https://pflege-beratung-bayern.de>

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/77 21 111

Fachstelle für Demenz und Pflege Bayern

www.demenz-pflege-bayern.de

Tel.: 0911/47 75 65 30

Deutsche Alzheimer Gesellschaft Landesverband Bayern e. V.

www.alzheimer-bayern.de

Tel.: 0911/44 66 784

Berlin

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800/59 50 059

Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung (kpu)

www.pflegeunterstuetzung-berlin.de

Tel.: 030/89 02 85 32

Pflege in Not – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

www.pflege-in-not.de

Tel.: 030/69 59 89 89

Berliner Beratungsstelle für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich um kranke oder behinderte Familienmitglieder kümmern:

www.echt-unersetzlich.de

Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.

www.alzheimer-berlin.de

Psychosoziale Beratung für Angehörige und Betroffene:

Tel.: 030/89 09 43 57

Berliner Krisendienst

www.berliner-krisendienst.de

Brandenburg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuetspunkte-brandenburg.de

Pflege in Not Brandenburg – Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen

www.pflege-in-not-brandenburg.de

Tel.: 0800/26 55 566

Alzheimer Gesellschaft Brandenburg e.V.

www.alzheimer-brandenburg.de

Beratungstelefon: 0331/27 34 55 99

Bremen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.bremen-pflegestuetspunkt.de

Demenz Informations- und Koordinierungsstelle Bremen (DIKS)

www.diks-bremen.de

Tel.: 0421/98 99 52 99

Help-Line – Telefon für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

www.helpline-bremen.de

Tel.: 0421/98 99 52 80

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.

www.netzwerk-selbsthilfe.com/pflege.html

Tel.: 0421/70 45 81

Hamburg

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.hamburg.de

Pflegenottelefon (24 Stunden) für Pflegebedürftige mit Wohnsitz in Hamburg.

Tel.: 040 / 42 899-1000

Angehörigenhilfe Demenz Hamburg

www.angehoerigenhilfe.de

Tel.: 040 / 52 47 72 43

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

www.alzheimer-hamburg.de

Tel.: 040 / 47 25 38

Hessen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflege-in-hessen.de

Alzheimer Gesellschaft Hessen e.V.

www.alzheimer-hessen.de

Tel.: 0611/72 42 57 01

Mecklenburg-Vorpommern

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.pflegestuetzpunktemv.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

www.alzheimer-mv.de

Alzheimer-Telefon: 0381/20 87 54 00

Niedersachsen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.senioren-in-niedersachsen.de

ambet – Kompetenzzentrum Gerontopsychiatrische Beratung

www.ambet-kompetenzzentrum.de

Tel.: 0531/25 65 70

Caritas Forum Demenz – Gerontopsychiatrisches Kompetenzzentrum

www.caritasforumdemenz.de

Pflege-Notruftelefon Niedersachsen

SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.

Tel.: 0511 / 70 148-148

www.sovd-nds.de/pflegetelefon

Alzheimer Gesellschaft Niedersachsen e.V.

www.alzheimer-niedersachsen.de

Tel.: 0511 / 49 53 97 69

Nordrhein-Westfalen

Informationen und Pflegeberatungsstellen:

www.mags.nrw/pflege-und-alter

Pflegewegweiser für Pflegebedürftige und Angehörige

www.pflegewegweiser-nrw.de

Tel.: 0800 / 40 40 044

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V.

www.alzheimer-nrw.de

Tel.: 0211 / 24 08 69 10

Rheinland-Pfalz

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.mastd.rlp.de

Landesfachstelle Demenz Rheinland-Pfalz

www.lsjv.rlp.de

Tel.: 06131 / 967-718

Saarland

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.saarland.de

Landesfachstelle Demenz

www.demenz-saarland.de

Beratungsstelle: 06831/48 81 80

Sachsen

Pflegeberatung und Pflegedatenbank:

www.pflegenetz.sachsen.de

Landesinitiative Demenz Sachsen e.V.

www.landesinitiative-demenz.de

Tel.: 0351/81 08 51 22

Sachsen-Anhalt

Informationen und Pflegeberatungsstellen:

www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de

Alzheimer Gesellschaft Sachsen-Anhalt

www.alzheimergesellschaft-md.de

Beratungstelefon: 0391/25 89 060

Schleswig-Holstein

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.schleswig-holstein.de

PflegeNotTelefon Schleswig-Holstein

www.pflege-not-telefon.de

Tel.: 01802/49 48 47 rund um die Uhr

Kompetenzzentrum Demenz in Schleswig-Holstein

www.demenz-sh.de

Tel.: 040/23 83 04 40

Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein e.V.

www.alzheimer-sh.de

Tel.: 040 / 23 83 04 444

Thüringen

Pflegestützpunkte und weitere Informationen:

www.tmasgff.de/soziales

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.

www.alzheimer-thueringen.de

Beratungstelefon: 0361 / 60 25 57 44

Literaturhinweise

- **Baer, U.; Schotte-Lange, G. (2019):** Das Herz wird nicht dement – Rat für Pflegende und Angehörige. Weinheim.

- **BAGSO e.V. (Hrsg.) in Zusammenarbeit mit der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung (2019):** Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren Lebensalter. Bonn.

- **Beckmann, K. (2024):** Die Kraft der Achtsamkeit für pflegende Angehörige: Selbstfürsorge und praktische Hilfe für Angehörige von Demenzkranken. München.

- **Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend:** Bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf. Gesetzliche Regelungen seit 1. Juli 2025. Nur online verfügbar: www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj

- **Bundesministerium für Gesundheit (2025):** Ratgeber Pflege. Alles, was sie zum Thema Pflege wissen sollten. Paderborn. Kostenlose Bestellung per E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Tel.: 030 / 18 27 22 721
Fax: 030 / 18 10 27 22 721
Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen.html

- **Dedderich, M.; Meingarten, S. (Hrsg.) (2019):** Die Eltern im Alter begleiten. Planen, helfen, pflegen – und sich selbst vor Überforderung schützen. Hamburg.

- **Deutsche Rentenversicherung Bund (2025):** Rente für Pflegepersonen. Ihr Einsatz lohnt sich. Berlin.
- **Giger-Bütler, J. (2015)** Endlich frei. Schritte aus der Depression. Weinheim.
- **Grabe, M. (2018):** Wie funktioniert Psychotherapie? Ein Buch aus der Praxis für alle, die es wissen wollen. Stuttgart.
- **Helms, E. (2020):** Es ist nicht alles Demenz. Das Mutmach-Buch nach der Diagnose. München.
- **Kabat-Zinn, J. (2025):** Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. München.
- **Käbhorn, C. (2025):** Plötzlich Pflege: Das Buch, das Sie lesen sollten, wenn Ihre Liebsten Sie brauchen. München.
- **Kaluza, G. (2023):** Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. Berlin.
- **Keil, A. (2017):** Wenn das Leben um Hilfe ruft: Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung. München.
- **Lambers, B. (2016):** Wenn die Eltern plötzlich alt sind: Wie wir ihnen helfen können, ohne uns selbst zu überfordern. München.
- **Neff, K.; Germer, C. (2020):** Selbstmitgefühl – Das Übungsbuch: Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Freiburg im Breisgau.

- **Stiftung Warentest (2024):** Soforthilfe im Pflegefall – Finanztest Pflegeberatung. Berlin.
- **Teusen, G. (2020):** Vom Glück und Schmerz, sich um andere zu kümmern. Wie pflegende Angehörige es schaffen, auch für sich selbst zu sorgen – ganz ohne schlechtes Gewissen. München.
- **Verbraucherzentrale (2025):** Handbuch Pflege. Hilfe organisieren: Anträge, Checklisten, Verträge. Düsseldorf.
- **Verbraucherzentrale (2025):** Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen. Düsseldorf.
- **Verbraucherzentrale (2025):** Ratgeber Demenz. Praktische Hilfe für Angehörige. Düsseldorf.



Die BAGSO – Stimme der Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 120 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren.

Die BAGSO fördert ein differenziertes Bild vom Alter, das die vielfältigen Chancen eines längeren Lebens ebenso einschließt wie Zeiten der Verletzlichkeit und Hilfe- und Pflegebedürftigkeit. Gegenüber Politik, Gesellschaft und Wirtschaft tritt sie für Rahmenbedingungen ein, die ein gutes und würdevolles Leben im Alter ermöglichen – in Deutschland, in Europa und weltweit.

In Positionspapieren und Stellungnahmen gibt die BAGSO Anstöße und Empfehlungen für politisches Handeln in Bund, Ländern und Kommunen. Die BAGSO veröffentlicht eine Vielzahl von Publikationen zu unterschiedlichen Themen, die kostenfrei zu bestellen oder auf der BAGSO-Internetseite heruntergeladen werden können.

www.bagso.de



Die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPtV)

Die DPtV ist mit über 33.000 Mitgliedern der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut*innen sowie Psychotherapeut*innen in Ausbildung in Deutschland.

Sie vertritt die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber Politik, Institutionen, Behörden und Krankenkassen sowie in den Gremien der psychotherapeutischen und ärztlichen Selbstverwaltung.

Die DPtV engagiert sich für die kontinuierliche Entwicklung und weitere Anerkennung des Berufsstandes und des Fachgebietes Psychotherapie. Sie kooperiert mit wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Verbänden und arbeitet an der Optimierung der psychotherapeutischen Versorgung.

Sie setzt sich aktiv für starke Psychotherapeutenkammern ein und hilft den Mitgliedern bei der Durchsetzung ihrer Forderung nach einer gerechten und konsequenten Finanzierung der psychotherapeutischen Versorgung in Deutschland. Seit einigen Jahren widmet sich die DPtV der „Psychotherapie mit älteren Menschen“, da diese für die Arbeit der Psychotherapeut*innen immer bedeutsamer wird.

www.dptv.de

Impressum

Herausgeber:

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Noeggerathstr. 49 • 53111 Bonn
Tel.: 0228 / 24 99 93 0
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

In Zusammenarbeit mit:

Deutsche PsychotherapeutenVereinigung e.V. (DPtV)
Am Karlsbad 15 • 10785 Berlin
Tel.: 030 / 23 50 09 0
E-Mail: bgst@dptv.de
www.dptv.de

12. aktualisierte Auflage 2026 (1. Auflage 2012)

Text: Gudrun von Stösser, MPH

Redaktionelle Bearbeitung: Stefanie Adler

Lektorat: Wera Reusch

Layout: Nadine Valeska Kreuder

Druck: kern GmbH

Bildnachweis: Titel: BaS/Markus Bollen, S. 6: BAGSO/Sachs (links),
DPtV/Valentin Paster (Mitte, rechts), S. 7: GordonGrand/stock.adobe.com,
S. 24: Peter Maszlen/stock.adobe.com, S. 29: Vera Kuttelvaserova/
stock.adobe.com, S. 46: bilderstoeckchen/stock.adobe.com

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMBFSFJ dar.
Die Verantwortung für den Inhalt liegt beim Herausgeber.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend