

Praxistipps für pflegende Angehörige

- Nachbarschaftshilfe bildet Alltagsbegleiter aus
- Teilnehmer füllen dabei ihre Wissenslücken auf
- Kurs gibt auch psychologische Hilfestellungen



VON NIKOLAJ SCHUTZBACH

Litzelstetten Die Belastung für pflegende Angehörige und Alltagsbegleiter ist groß. Hilfen und Erleichterungen gibt es. Man muss nur wissen, wie und wo sie zu finden oder anzuwenden sind. Die Litzelstetter Nachbarschaftshilfe (LiNa) hat es mit ihrem erstmals aufgelegten Kurs „Begleitung im Alltag“ geschafft, genau diese Wissenslücken zu schließen.

Der 84-jährige Konrad Gensig aus Litzelstetten pflegt seine gleichaltrige Ehefrau, die vor einem Jahr einen Schlaganfall erlitt und seither rechtsseitig teilgelähmt ist. „Der Kursinhalt ist für mich eher auf die psychologische Situation anwendbar und um mich in den Menschen hineinversetzen zu können. Die Pflege ist für mich holprig. Sie will alles wissen. ‘Wo bist du? Was machst du?’, fragt sie mich ständig. Der Anspruch ist übermäßig. Ich bin bereits nach dem Vormittag erschöpft und muss eine Stunde schlafen. Ich schaue, dass ich mich nicht überlaste“, erzählt er.

„Die Aussage des Referenten der AOK über den sozialen Dienst hat mich positiv überrascht“, berichtet er, denn von seiner Krankenkasse fühlt er sich allein gelassen. „Wenn ich dort anfrage, kommt nichts zurück. Sie bietet eine Anfragemöglichkeit übers Internet an, aber ich muss pflegen und will nicht im Internet rumstochern“, sagt er nachdrücklich. Dabei weiß sich Konrad Gensig durchaus zu helfen. „Zum Glück kann ich noch Autofahren. Bevor meine Frau aus der Reha nach Hause kam, habe ich unter anderem überall Handläufe eingebaut“, sagt er stolz.

Marina Mayer aus Petershausen Ost



Sie schließen Wissenslücken: Der Kurs Begleitung im Alltag, ein Kurs für pflegende Angehörige und organisierte Nachbarschaftshilfen, ausgerichtet von der Litzelstetter Nachbarschaftshilfe (LiNa) mit Unterstützung von AOK und SKM (katholischer Verein für soziale Dienste) gibt den Teilnehmern nützliche Tipps und Hilfestellungen. FOTOS: NIKOLAJ SCHUTZBACH

Der Kurs

„Begleitung im Alltag - Kurs für pflegende Angehörige und organisierte Nachbarschaftshilfen“ hat die Litzelstetter Nachbarschaftshilfe (LiNa) mit Unterstützung der AOK und dem SKM (katholischer Verein für soziale Dienste) organisiert. Die Kosten übernahm die AOK, sodass für die Teilnehmer keine Gebühren anfielen. Den Teilneh-

men wurden Grundkenntnisse und praktische Erfahrungen für die Betreuung, die Pflege und den Umgang mit älteren Menschen vermittelt. Der Austausch über eigene Erfahrungen und das persönliche Gespräch mit anderen in der Gruppe soll auch Pflegenden helfen, mit ihren eigenen psychischen Belastungen in dieser Situation besser umzugehen. Der Kurs umfasste 16 Themenbereiche in 48 Unterrichtseinheiten mit je 45 Minuten. (nea)

er hat wegen ihrer Großmutter den Kurs besucht. „Ich habe mit meiner Oma neun Jahre lang zusammen gelebt, bis sie in ein Pflegeheim in Steißlingen kam. Sie kommt öfter zu mir und wir verbringen viel Zeit miteinander“, erzählt sie. „Ich nehme aus dem Kurs mit: die praktischen Umsetzungen und die Beratungsstellen, an die ich mich wenden kann. Ich habe intuitiv schon vieles rich-

tig gemacht, konnte aber viel lernen, beispielsweise wie über Kinästhetik oder über Trauer und Abschiednehmen“, resümiert Marina Mayer. „Persönlich hat der Kurs mich bestärkt und motiviert im Umgang mit meiner Oma. Das ist der wichtigste Punkt, damit ich ihr etwas zurückgeben kann, denn sie hat sich immer um mich gekümmert“, erzählt sie.

Ulrike Schwarz arbeitet schon seit 25 Jahren bei der LiNa als Helferin mit und hatte die Idee für diesen Kurs. „Die Ansprüche bei den Nachbarschaftshilfen sind gewachsen. So haben auch die dementiellen Erkrankungen sehr zugenommen“, erläutert sie. „Es ist gut, wenn die Alltagsbegleiter nicht so unbeholfen sind, gut Hilfe leisten können und sich gut auskennen. Ich lerne immer etwas dabei und bekam auch die Bestätigung, dass ich das Meiste richtig gemacht habe. Das bestärkt mich in meiner Arbeit. Wenn man sich auskennt, macht man noch mehr und geht lockerer hin“, erklärt Ulrike Schwarz.

Karola Zindler aus Litzelstetten hat ebenfalls lange Jahre Erfahrung als Alltagsbegleiterin und immer wieder bei der Nachbarschaftshilfe von Dingelsdorf-Leben ausgeholfen. Sie hat auch Erfahrung in der Sterbebegleitung und arbeitete beruflich mit geistig Behinderten. „Als ich meinen ältesten Sohn ver-



Karola Zindler aus Litzelstetten hat lange Jahre Erfahrung als Alltagsbegleiterin.



Ulrike Schwarz arbeitet schon seit 25 Jahren bei der LiNa als Helferin mit und hatte die Idee für diesen Kurs.



Marina Mayer aus Petershausen Ost verbringt viel Zeit mit ihrer Oma.

lor, habe ich viel Hilfe und Liebe erhalten. Ich will diese Liebe zurückgeben an Menschen, die sie brauchen. Ich bin die richtige Freundin am richtigen Ort. Ich mache das mit viel Freude“, berichtet sie.

„Ich habe mitgemacht, um meine Wissenslücken aufzufüllen und mich mit den Teilnehmern auszutauschen. Das meiste wusste ich zwar schon, aber ich nehme mit: die Pflegeberatung und wo es praktische Hilfen gibt. Manchen Menschen fehlt alles, und so kann ich im Kleinen beraten, kann Wege öffnen, denn viele sitzen zu Hause und kommen gar nicht auf die Idee, einen Antrag für die Pflegestufe zu stellen oder einen Behindertenausweis zu beantragen“, erklärt Zindler. „Es ging auch ums Thema Vererben. Gut war auch die medizinische Aufklärung, zum Beispiel übers Impfen, über Krankheiten und Vorsorge. Das fand ich wichtig“, ergänzt sie.