

PSYCHISCHE GESUNDHEIT Podium zur Situation pflegender Angehöriger unter dem Motto «Von allen Seiten unter Druck»

Zwischen Selbstaufopferung und Überforderung

Viele Menschen leisten viel wertvolle Arbeit, indem sie Angehörige zu Hause pflegen – und merken oft nicht, wenn sie an ihre Grenzen stossen und selber Hilfe nötig hätten.

ROLF SPRIESSLER-BRANDER

«Tu dir Gutes, dann kannst du auch anderen Gutes tun!» Auf diesen einfachen Nenner brachte es Hochschulprofessor Pasquale Calabrese zum Schluss einer Podiumsdiskussion über pflegende Angehörige, zu der am vergangenen Montagabend Gemeinderätin Annemarie Pfeifer eingeladen hatte. Pfeifer hatte den Abend, der im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit Basel-Stadt von der Gemeinde Riehen und dem Gesundheitsdepartement Basel-Stadt organisiert worden war, mit viel Einfühlungsvermögen moderiert.

Schleichende Überforderung

Im Zentrum der Diskussion stand die Tatsache, dass Menschen, die Angehörige pflegen, in aller Regel irgendwann an ihre Grenzen stossen, in ihrer Situation aber oft derart gefangen sind, dass sie es gar nicht bemerken – oder es sich nicht eingestehen wollen beziehungsweise können.

«Bei mir brauchte es eine Krisenintervention aufgrund eines beginnenden Burnouts, das der Hausarzt meiner Tante erkannt hatte», erzählte Isabelle Stump, eine von zwei Betroffenen, die auf dem Podium zu Wort kamen. «Wenn es Ihnen gut geht, geht es auch Ihrer Tante gut», habe der Hausarzt zu ihr gesagt und so kam es, dass sie sich



Das Podium im Bürgersaal mit den Betroffenen Isabelle Stump und Jan Zbinden, Gemeinderätin Annemarie Pfeifer, Hochschulprofessor Pasquale Calabrese und Hausärztin Katrin Oehling.

Foto: Philippe Jaquet

in der Pflege ihrer zunehmend an Demenz leidenden Tante Unterstützung holte und sich getraute, selber einmal auszuspannen und in die Ferien zu gehen. Heute habe ihre Tante eine Betreuerin zur Unterstützung und der gegenseitige Umgang tue beiden gut – auch ihr selbst.

Das Verständnis war mit Händen zu greifen im Saal. Immer wieder waren zustimmende Worte im Publikum zu hören, als Beispiele aus dem Alltag genannt wurden. Auch als Jan Zbinden als «selber nicht pflegender Angehöriger», wie er sich selber bezeichnete, schilderte, wie er vor allem bei seinem Vater auf Abwehr gestossen sei. «Meine Eltern hatten nie einen Hausarzt», erzählte er, und da brauche es viel Überzeugungs-

arbeit, Besuche, Gespräche, bis man soweit komme, dass klar sei, dass es ohne Hilfe nicht mehr gehen könne.

Phänomene des Alterns

Pasquale Calabrese, der an der Universität Basel als Neuropsychologe forscht und lehrt, beschrieb Prozesse des zunehmenden Alterns. Besonders schwierig werde es, wenn sich das Sozialverhalten ändere. Es komme bei zunehmendem Alter oft zu Bewegungsunruhe, zu völlig verändertem Schlaf-Wach-Rhythmus, oft zu Rückzug oder Aggressivität. Und oft auch zu persönlichen Konflikten, wenn zum Beispiel plötzlich ein Sohn bei seinem eigenen Vater sozusagen eine Vaterrolle übernehmen müsse.

Die Pflege Angehöriger liege heute in unserer Gesellschaft in allererster Linie, nämlich zu mehr als vier Fünfteln, in den Händen von Frauen mittleren Alters, zur Hälfte bei einer Tochter oder Ehefrau, führte Calabrese weiter aus. Dabei drohe diesen «Sandwich-Frauen», die sowohl von der älteren, zu pflegenden Generation, wie vom eigenen Familienalltag her stark unter Druck stünden, eine Negativspirale. Der Mangel an Erholung und die zunehmende Überforderung führe oft zu sozialem Rückzug, Traurigkeit, Erschöpfung. Hier gelte es, die eigenen Bedürfnisse mit den zu leistenden Aufgaben in Einklang zu bringen.

Dauerhaft Hilfe leisten zu können bedeute, selber Hilfe annehmen zu

können, betonte eine dauerhafte Vorge und Beruf geg persönliche Ausz verpflichtungen brauche im Allta ner ausserhalb Kurz: Pflegende werk eingebund Vertrauen und in und in welcher könnten.

Persönliche

Katrin Oehling, die die Rolle, die die H könnten. Eine gleitung auf de den Alterns ma ändernde Situa dürfnisse zu es zu organisieren die Gespräche Problem des D chen, antwort persönlich leg möglichst früh und Patienten gen zu reden u keit einzubind von Angehörig ihr klar, sei nu Einverständnis

Fazit des Angehöriger zu Ha gabe unsere Gesellschaft Personen leis liches. Dass können, bed forderungen genzuwirken Belastungen ne Unterstüt anzunehme