# WIE KANN ANGEHÖRIGENPFLEGE GELINGEN? DREI WICHTIGE ASPEKTE

11. März 2020

*Pflege durch die Familie gelingt auf Dauer nur, wenn sich die Angehörigen auch um sich selbst gut kümmern. Fachberaterin Eva Helms berichtet von ihren Erfahrungen und gibt drei Tipps für eine Angehörigenpflege, die Pflegeverantwortung und Selbstfürsorge vereinbart. Das Seminar „Ich pflege dich – und mich. Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren“ findet am 18.03.2020 in Dresden in der Selbsthilfeakademie Sachsen statt.*

## 1. Angehörigenpflege auf die Lebensphase immer wieder optimal anpassen

Wer sich auf das Abenteuer Pflege von Angehörigen einlässt, startet oft voller Zuversicht – und mit ganz verschiedenen Motivationen. Die einen möchten die Liebe und Fürsorge, die sie selbst in der Kindheit erhalten haben, zurückgeben. Andere pflegen aus Pflichtgefühl oder um ein Versprechen einzulösen. Was zunächst für die Angehörigen noch leicht zu bewerkstelligen scheint, wird zunehmend zur Last und im Laufe der Pflegezeit zur Belastung – körperlich, seelisch und sozial.

Oft denken die Angehörigen, dass sich die Pflegeaufgabe auf ein bis drei Jahre erstrecken wird. Aufgrund der verbesserten medizinischen Versorgung sind es am Ende aber oft zehn Jahre und mehr. Damit Pflege gelingt, ist es notwendig, immer wieder einen realistischen Blick auf die Pflegesituation zu werfen und dabei nicht nur auf die Bedürfnisse der Pflegebedürftigen zu achten, sondern auch auf die der Pflegenden.

Auch stützt sich die Angehörigenpflege oft auf ein einziges Familienmitglied. Am Ende tritt dieses auch noch kürzer im Beruf, um nicht völlig kraftlos zu sein. Und fällt es durch Krankheit oder Krankenhausaufenthalt selber aus, bleibt nur noch das Pflegeheim.

## 2. Pflege zu Hause oder im Pflegeheim – ehrliche Reflexion

Ein Pflegeheim muss nicht per se schlechter sein. Wenn nach der Arbeit zwei Stunden Zeit sind, dann kann diese für beide Seiten entspannter sein — einen Tee mit der pflegebedürftigen Mutter oder dem Vater trinken oder ein Spaziergang machen, anstatt daheim das Chaos beim Pflegebedürftigen zu bereinigen und sich voller angestauter Emotionen zu begegnen.

Niemand macht sich die Entscheidung für ein Pflegeheim leicht. Damit Pflegebedürftige und Angehörige gut mit diesem Weg leben können, brauchen sie Zeit, die Entscheidung vorzubereiten. Eine Beratung und eine individuelle Werte-Liste können dabei unterstützen.

Mit dieser Vorbereitung kann es erleichternd sein, die eigenen Angehörigen rund um die Uhr gut versorgt zu wissen. Und es gebührt auch dem Pflegepersonal Dankbarkeit, dass die Angehörigen gepflegt werden, während man Beruf oder Freizeitaktivitäten weiterführen kann.

## 3. Kleine Inseln im Alltag schaffen

Ich rate den Angehörigen, eine Vereinbarung mit sich selbst abzuschließen. Darin bestimmen Sie, wie sie sich im Alltag kleine Inseln zur Reflexion setzen und sich selbst Gutes tun. In Beratungen mache ich immer wieder die Erfahrung, dass die Pflege des Angehörigen zugunsten des Privatlebens geht. Die Angehörigen funktionieren zwar im Job weiter. Aber es sind Chor oder Sport, die aufgegeben werden. Später auch oft Aufgaben in der Familie.

Ein Beispiel: In einer Beratung stellte ich der Ehefrau eines schwerkranken Mannes die Frage „Wie geht es eigentlich Ihnen?“ Die Reaktion zeigte deutlich, die pflegende Angehörige stand kurz vor einem Zusammenbruch. Alle Sorge und alle Fragen der Umwelt galten dem Kranken. Niemand hatte die Frau gefragt, wie sie mit der Situation zurechtkommt.

Anstatt den Fokus nur auf den pflegebedürftigen Menschen, den Sie lieben, zu richten, fragen Sie sich auch selbst jeden Tag neu, was Sie selbst brauchen, um gut für die anderen da zu sein.

Beantworten Sie sich diese Fragen:

- Nehmen Sie sich genügend Zeit, um ihre eigenen Batterien wieder aufzuladen oder laufen Sie nur am Limit?
- Wem müssen Sie bei der Angehörigenpflege gerecht werden? Nur dem Pflegebedürftigen und sich selbst? Oder gibt es weitere Personen oder „innere Aufträge“?
- Haben Sie eine Not-To-Do-Liste? Welche Aufgaben können Sie (zu welchem Zeitpunkt) abgeben?

**Sie möchten mehr erfahren?**
Dann melden Sie sich gleich für das Seminar "Ich pflege dich – und mich. Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren" am 18.03.2020 in der Selbsthilfeakademie Sachsen in Dresden

an.

Melden Sie sich online unter www.selbsthilfeakademie-sachsen.de oder telefonisch unter 0351 - 828 71 431 an.

---

**Seminartermine und -orte**
**"Ich pflege dich – und mich. Selbstsorge und Pflegeverantwortung vereinbaren"**

18.03.2020 in Dresden
13.11.2020 in Aue

**Zielgruppe**

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen

**Hinweise**

Das Seminar ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen **–** einer Zusammenarbeit der AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, dem Paritätischen Sachsen und der parikom - Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation.

**Sie haben Interesse?** Dann melden Sie sich gleich online unter www.selbsthilfeakademie-sachsen.de oder telefonisch unter 0351 - 828 71 431 an.

---

**Die Autorin:** Eva Helms ist Fachberaterin für Geriatrie und Gerontopsychiatrie. Sie berät regelmäßig in Radebeul, Coswig und Moritzburg Menschen mit Pflegebedarf und deren Angehörige. Der Fokus liegt dabei auf der Beratung von Menschen mit Demenz.

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen