

Publikation Nr. 31



Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V.



Deutsche Psychotherapeuten
Vereinigung e.V.



Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Mit freundlicher Unterstützung von



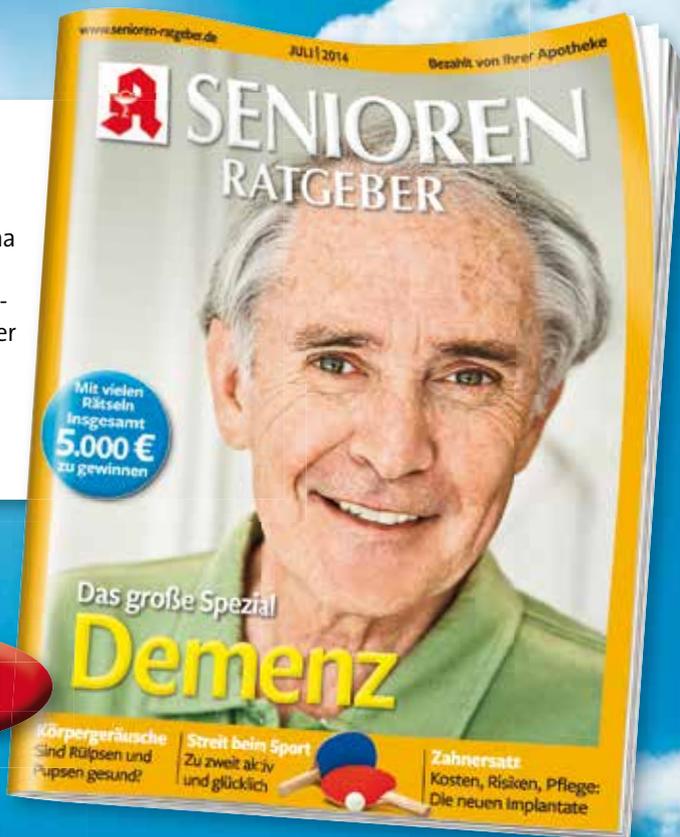
Robert Bosch **Stiftung**



Wertvolle Ratschläge für den Pflege-Alltag

Der **Senioren Ratgeber** bietet Ihnen in jeder Ausgabe eine Fülle von praktischen Tipps und Anregungen rund um das Thema Pflege. Auch auf die seelischen Probleme von pflegenden Angehörigen geht das Magazin immer wieder ein und zeigt konkrete Lösungswege auf. Nutzen Sie diesen speziellen Beratungsservice Ihrer Apotheke!

Jeden Monat neu
in Ihrer Apotheke.



www.senioren-ratgeber.de

Entlastung für die Seele –

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Wenn Sie den Druck weiterer Auflagen dieses Ratgebers unterstützen möchten, so freuen wir uns über eine Spende, z. B. in Höhe von 5 €, an die BAGSO, IBAN: DE67370205000008325600 BIC: BFSWDE33XXX, bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln unter dem Stichwort „Entlastung für die Seele“.
Herzlichen Dank!

Inhalt

Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Einführung.....	06
Typische Belastungen und seelische Probleme bei pflegenden Angehörigen.....	09
Änderung der Rollenverhältnisse.....	09
Stress und Überforderung.....	11
■ Warum ist Entspannung so wichtig?.....	12
■ Was passiert, wenn ich mich entspanne?.....	12
■ Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?.....	13
■ Was können Warnsignale für eine zunehmende körperliche und seelische Erschöpfung sein?.....	14
Umgang mit Medikamenten und Alkohol.....	15
Körperliche Beschwerden.....	15
Depression.....	16
Wut und Aggression.....	18
Schuldgefühle und schlechtes Gewissen.....	20

Ängste 22

Verlust und Trauer..... 24

Alleinsein..... 26

Entlastung finden – und sich selbst pflegen..... 27

- Den Kontakt zu anderen Menschen gezielt nutzen 27
- Herausfinden, was der eigenen Seele guttut 28
- Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren 29
- Sich die Probleme von der Seele schreiben..... 31
- Was Sie in einer akuten Krise tun können..... 32
- Wann und wie ein Psychotherapeut helfen kann..... 32
- Die Entlastung für die Seele organisieren..... 34

Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen 35

Resümee 39

Anhang 40

Literatur..... 53

Die BAGSO 55

Die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung 57

Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Einführung

Ein Ihnen nahestehender Mensch ist erkrankt oder alt und pflegebedürftig. Für Sie ist es eine Selbstverständlichkeit, ja ein Bedürfnis, ihm zu helfen. Seien es die eigenen Kinder, der langjährige Lebenspartner, mit dem Sie vielleicht gemeinsam Kinder großgezogen haben, Ihre Geschwister, ein Eltern- oder Schwiegerelternanteil oder ein guter Freund – Sie verbindet wahrscheinlich ein tiefes Verantwortungsgefühl füreinander und eine gemeinsame Lebensgeschichte mit Höhen und Tiefen.

Gleichzeitig tragen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben. Sie stehen mitten in der Ausbildung oder im Beruf, haben Kinder, die Sie brauchen, sind selbst bereits nicht mehr so fit oder wohnen vielleicht nicht einmal am selben Ort mit demjenigen, für den Sie so gern alles tun möchten, damit



es ihm besser geht und sein Leiden gelindert wird. Nicht nur für die kranke oder pflegebedürftige Person verändert sich das Leben, es stellt auch Ihr Leben und die Lebenspläne der ganzen Familie auf den Kopf. Alles muss überdacht und anders organisiert und viele Kompromisse müssen für eine unabsehbare Zeit eingegangen werden.

Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, ist in jedem Fall eine große Herausforderung und ein Spagat zwischen dem Wunsch, helfen zu wollen,

und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. Und so selbstverständlich und erfüllend wie es sein kann, füreinander da zu sein und helfen zu können, so schnell kann sich der Pflegende dabei selbst in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist meist fließend und vollzieht sich oft unbemerkt.

Anders als eine professionelle Pflegekraft fühlen Sie sich als pflegende Angehörige mit dem Pflegebedürftigen in vielfältiger Weise stark verbunden. Die professionelle Pflegekraft hat gelernt, eine schützende emotionale Distanz zu ihren Patienten zu wahren, und für sie ist die Pflege ein Beruf mit festen Arbeits- und Erholungszeiten. Für den pflegenden Angehörigen können sich sowohl aus der emotionalen Verbundenheit als auch aus dem Umstand heraus, dass die Pflege häufig neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben zu meistern ist, vielfältige Schwierigkeiten ergeben. Nicht selten sind es auch ältere und gesundheitlich angeschlagene Menschen, die ihren Partner pflegen.

Pflegende Angehörige müssen tagtäglich über einen langen Zeitraum sowohl körperlich als auch seelisch enormen Belastungen standhalten, dabei sind seelische Belastungen keineswegs harmloser als körperliche. Vielmehr führt seelischer Druck häufig zu körperlichen Beschwerden. Aber wer geht schon zum Arzt, weil er sich allgemein unwohl fühlt oder ihn Ängste plagen, er sich traurig, hilflos oder einsam fühlt?

Bei der Entscheidung, die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen, werden gerade die seelischen Anforderungen häufig unterschätzt. Dabei können sie den Pflegealltag enorm belasten. Nicht selten treten ungeahnte innere Konflikte zutage, denen Pflegende oft ratlos gegenüberstehen.

Da in der Regel die Zeit und die Kraft fehlen, sich über die Ursache dieser Konflikte Gedanken zu machen und sie aktiv zu lösen, werden sie, soweit es geht, unterdrückt oder hingenommen. Das bedeutet Stress

für die Seele und kostet den betroffenen Menschen mitunter sehr viel Kraft und Energie. Eine Weile geht das meist gut, dann aber machen sich Anzeichen seelischer Überlastung und Erschöpfung bemerkbar: Es können Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein, innere Unruhe, depressive Stimmungszustände, Schuldgefühle, Aggressionen, Angst und Schlafstörungen auftreten.

In diesem Ratgeber, der nach knapp zwei Jahren bereits in der 6. Auflage erscheint, werden wir Sie im ersten Schritt über typische seelische Belastungen und Probleme, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können, informieren. Im zweiten Schritt möchten wir aufzeigen, wie Sie sich und Ihre Seele entlasten können, um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen. Wir möchten Sie außerdem dazu ermutigen, offensiv mit den Schwierigkeiten umzugehen und auch Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.



Ursula Lehr

*Prof. Dr. Ursula Lehr, Dipl.-Psych.
BAGSO-Vorsitzende*



B. Lubisch

*Dipl.-Psych. Barbara Lubisch
Bundesvorsitzende der DPTV*

Typische Belastungen und seelische Probleme bei pflegenden Angehörigen

Änderung der Rollenverhältnisse

In den meisten Pflegebeziehungen zwischen Menschen, die sich nahe stehen, ändern sich lang eingespielte Rollenverhältnisse, Verantwortlichkeiten und Erwartungen. Der häufigste Fall ist, dass ein bereits älterer Mensch seine Partnerin bzw. seinen Partner pflegt, gefolgt von Kindern, die sich um ihre pflegebedürftig gewordenen Eltern oder Schwiegereltern kümmern.¹ Vielen Eltern ist das jedoch unangenehm, da sie ihren Kindern nicht zur Last fallen wollen. Vielleicht verletzt es auch ihr Schamgefühl, vom eigenen Kind gewaschen oder gar „gewandelt“ zu werden. Der Erwachsene wird zum Kind und dieser Rollentausch ist für viele nicht leicht zu akzeptieren, denn diese Umkehr des Eltern-Kind-Verhältnisses wird als unnatürlich empfunden.

Schwierig ist es auch, wenn die Pflegebedürftigen kein Einsehen darin haben, dass ihr Gesundheitszustand wirklich so schlecht ist und sie 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 die vertrauten Wesensmerkmale des Angehörigen und die Kommunikationsmöglichkeiten mit ihm stark verändern. In solchen Fällen haben die Pflegenden eventuell ständig dagegen zu kämpfen, dass der Pflegebedürftige sich gar nicht pflegen lassen möchte, eine Aufgabe, die viel Einfühlungsvermögen und Geduld erfordert.

¹ Vgl. TNS Infratest Sozialforschung 2010. Merkmale von privaten Hauptpflegepersonen. Zitiert nach: Barmer GEK (Hg.): Gesundheitsreport 2011. Beruf und Pflege – Herausforderung und Chance. Praxistipps für Unternehmen. Wuppertal

Dem Pflegenden fällt dabei die Aufgabe zu, einerseits die Verantwortung zu tragen und für den Pflegebedürftigen gegebenenfalls Entscheidungen zu treffen, andererseits muss er darauf achten, dass der Pflegebedürftige trotzdem seine Autonomie und Würde behält. In dieser Situation den richtigen Mittelweg zu finden, ist nicht leicht. Umgekehrt kann es aber auch passieren, dass der pflegebedürftige Vater oder die pflegebedürftige Mutter vollständig in die „Kleinkindrolle“ schlüpfen, sich sogar hilfloser verhalten, als sie es eigentlich sind, und ständig nach der Tochter oder dem Sohn rufen, um Gesellschaft zu haben. Als Dauerzustand kann dies zu tiefen Konflikten zwischen allen Beteiligten führen.

Außerdem 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 sein müssen, weil sie normalerweise als Erwachsene einen größeren räumlichen Abstand voneinander haben. Doch die Enge der Pflegebeziehung kann gerade in Stresssituationen dazu führen, dass alte familiäre Gewohnheiten und Verhaltensmuster wieder aufflackern und unerwartet zum Problem werden. Ähnliches gilt für Menschen, die ihren Lebenspartner pflegen, der bis zu diesem Zeitpunkt vielleicht der stärkere Partner in der Beziehung war.



Beide Seiten, Pflegebedürftige und Pflegende, müssen Schritt für Schritt lernen, mit der neuen Beziehung umzugehen und die Veränderungen zu akzeptieren. Aufgrund des Krankheitsprozesses oder

der schwierigen Umstände ist dies manchmal jedoch sehr schwer. In all diesen Situationen ist es völlig natürlich, dass es auch zu aggressiven und ablehnenden Gedanken und Gefühlen kommt. Häufig fühlen sich pflegende Angehörige deswegen schlecht. Sie schämen sich und haben Schuldgefühle, weil sie so empfinden. Das belastet die Seele. Diese Gedanken und Gefühle sind jedoch keineswegs falsch oder unangemessen, sondern lediglich ein Signal der Seele: Das ist mir zu viel! Ich brauche Abstand und ich brauche Unterstützung. Achten Sie auf sich und nehmen Sie diese Signale als Motivation dafür, an Ihrer Situation etwas zu ändern – häufig geht dies nur mit Hilfe von außen.

Stress und Überforderung

Die nerven- und gefühl-saufreibenden Anforderungen, die mit der Organisation des Pflegealltags zusammenhängen, fordern 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 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!

Warum ist Entspannung so wichtig?

Um leistungsfähig sein zu können, müssen wir uns körperlich wie seelisch aktivieren und eine gewisse Spannung aufbauen. Körperliche und psychische Spannungszustände sind dabei eng miteinander verbunden. Der Spannungsaufbau erfolgt durch den Einsatz von Energie. Diese verbraucht sich während der Spannungsphase und führt zu Ermüdung und zu einer natürlichen Entspannung. In der Entspannung werden die verbrauchten Energiereserven wieder aufgefüllt, sodass neue Spannung möglich wird. Durch diesen dynamischen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung entsteht Leistungsfähigkeit, je größer die Anspannung ist, desto notwendiger wird die Entspannung.

Aus der Stressforschung wissen wir: Wollen wir unseren Einsatz über einen längeren Zeitraum auf einem hohen Niveau aufrechterhalten, dürfen wir nicht den Punkt verpassen, an dem wir auftanken müssen. Denn nur durch regelmäßige Erholungsphasen, die immer wieder eine angemessene Regeneration unserer Kräfte ermöglichen, können wir ein hohes Leistungsniveau auch über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.

Was passiert, wenn ich mich entspanne?

Unser körperliches und seelisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden, sie stehen 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.

Gleichzeitig spüren wir unseren Körper, den wir im angespannten Zustand kaum noch wahrnehmen, wieder bewusster und können auch innerlich entspannen und neue Kräfte sammeln.

Was passiert, wenn ich mich nicht entspannen kann?

Diesen 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 Körper ist enorm anpassungsfähig und lässt sich durchaus – je nach individueller Konstitution – auch über einen langen Zeitraum über die Maßen strapazieren. Gedrängt von allem Möglichen gelingt es – dem einen mehr, dem anderen weniger – auch bei länger anhaltenden Belastungen, immer noch irgendwo eine Energiereserve zu mobilisieren, statt einfach einmal Pause zu machen. Dabei verliert sich der Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung zunehmend und wir geraten in einen Zustand ständiger Aktivierung. Die Psychologen sprechen hier von chronischem Stress.

Dies kann fatale Folgen haben: Durch die ständige Aktivierung gerät unser gesamter Organismus allmählich und häufig unmerklich aus dem Gleichgewicht. Denn durch die anhaltende 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 Selbstregulation verlieren. Das bedeutet: Es gelingt uns auch nicht mehr in Phasen, in denen wir eigentlich die Gelegenheit zur Entspannung hätten, 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. Hier sprechen die Psychologen vom Burn-out-Syndrom. Da physische und psychische Spannungszustände eng zusammenhängen, kann diese Erschöpfung in ganz unterschiedlichen körperlichen und psychischen Beschwerden sichtbar werden.

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

- Energiemangel, Schwächegefühl und chronische Müdigkeit
- ein bleiernes Gefühl in allen Gliedern
- das Gefühl, dass einem alles zu viel ist
- Nervosität und innere Unruhe
- Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit
- ein Gefühl innerer Leere und Gefühlslosigkeit
- Gereiztheit, Ärgergefühle, Angstgefühle, Schuldzuweisungen
- das Gefühl, wertlos zu sein
- Gedanken der Sinnlosigkeit
- keine Lust auf Kontakte mit anderen Menschen
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Herz-Kreislauf-Störungen
- Kopf-/Rückenschmerzen
- geschwächte Abwehrkräfte, z. B. häufige Infekte

Die Therapie eines voll ausgebildeten Burn-out-Syndroms ist aufwändig und sehr zeitintensiv. Sie ist in der Regel nur stationär möglich und beinhaltet eine intensive Psychotherapie sowie bewegungsmedizinische Therapiemaßnahmen zur Behandlung der körperlichen Erschöpfungssymptome und zur Wiederherstellung der Regenerationsfähigkeit.

Umgang mit Medikamenten und Alkohol

Viele Betroffene versuchen, den oben beschriebenen Erschöpfungssymptomen durch den vermehrten Konsum von Zigaretten und Alkohol oder durch die Einnahme von Schmerz-, Schlaf-, Beruhigungs- oder Aufputzmitteln kurzfristig entgegenzuwirken. Dadurch ändert sich allerdings nichts an den Ursachen der Belastungen und Beschwerden. Stattdessen kommt ein neues Problem hinzu: Aus der anfangs gelegentlichen Betäubung der seelischen und körperlichen Leiden wird bei anhaltender Belastung sehr schnell Gewohnheit und schließlich auch eine zerstörerische Sucht.

Körperliche Beschwerden

Pflege bedeutet oft auch schwere körperliche Arbeit. So kann das Umsetzen des Kranken vom Bett in einen Stuhl oder umgekehrt den Rücken enorm belasten. In Befragungen geben etwa 80 % der Pflegenden an, durch die Pflegearbeit in einer schlechteren körperlichen Verfassung zu sein als vorher. In speziellen Pflegekursen für Angehörige werden deswegen Techniken vermittelt und die Verwendung von Hilfsmitteln erläutert, die diese körperlichen Belastungen reduzieren und damit die Gesundheit schonen.

Die körperlichen Beschwerden oder Schmerzen können jedoch auch Folge des seelischen Stresses und der Überforderung sein. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Verzweiflung oder Schuldgefühle, die in uns entste-

hen, äußern sich auch über körperliche Empfindungen, da der Körper in ständiger Wechselbeziehung mit dem psychischen Geschehen steht.

Der Volksmund weiß dies: „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“, „es sitzt mir im Nacken“, „mir fällt ein Stein vom Herzen“, das sind Redewendungen, die diesen Zusammenhang ausdrücken. Somit können körperliche Beschwerden auch 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 meistens in der Entlastung der Seele. Dies sollte von einem Arzt abgeklärt werden.

Depression

Die Depression zählt zu den häufigsten seelischen Erkrankungen innerhalb der Bevölkerung. Psychotherapeuten sprechen von einer Depression, wenn das Gemüts- und Gefühlsleben eines Menschen anhaltend gestört ist. Der Verlauf einer Depression kann sehr unterschiedlich sein und bringt verschiedene Beschwerden mit sich.

Die Erfahrung zeigt, dass pflegende Angehörige im Durchschnitt häufiger von Depressionen betroffen sind als die übrige Bevölkerung.² Die Ursache dafür wird in den vielfältigen körperlichen und seelischen Belastungen des Pflegealltags gesehen, die schnell zur Überbelastung werden können, sodass sich eine Depression Bahn brechen kann. Pflegende Angehörige sollten hier also sehr aufmerksam sein und frühzeitig um Hilfe bitten. Mögliche Symptome einer Depression sind eine andauernde gedrückte, tiefraurige Stimmung, kein Interesse an Dingen, die sonst

2 Vgl. Siemens Betriebskrankenkasse (2011). www.sbk.org/presse/presseinformationen/themenspecials/themenspecialpflege/pflegende-angehoerige.html



Freude gemacht haben, Eindruck von Gefühllosigkeit und Versteinerung, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, die sich wie Blei auf alle Glieder legt. Obwohl man so müde ist, gelingt es häufig nicht, sich im Schlaf richtig zu erholen, und es kann zu Schlafstörungen kommen. Manchmal wird eine Depression auch begleitet von Appetitverlust, ständigem Grübeln, verbunden mit Schuldgefühlen und dem Gefühl, wertlos zu sein.



Vor allem Überforderung, Ermüdung und Erschöpfung gehören ganz wesentlich zur Depression. Eine Depression hängt zusammen mit bestimmten, individuell sehr unterschiedlichen Denk- und Verhaltensmustern. Der Betroffene ist in diesen Mustern gefangen, weil sie ganz automatisch ablaufen, ohne dass er sich dessen bewusst ist. Dabei befindet er sich in einem Teufelskreis, der ihn sehr viel Kraft kostet und ihn schnell ermüden lässt. Die Müdigkeit ist allgegenwärtig und macht das Leben enorm anstrengend. Die erlebte Anstrengung macht auch Angst, das Leben nicht mehr bewältigen zu können. Diese Angst wirkt unterschwellig und macht das Leben unsicher und noch anstrengender. Diesem depressiven Erleben gegenüber fühlen sich die Betroffenen oft ohnmächtig, und je erschöpfter sie werden, desto schwerer ist es, allein aus einer solchen Situation wieder herauszukommen.

Da die Depression in der Regel durch verschiedene körperlich empfundene Beschwerden begleitet wird, wird sie vom Betroffenen und sogar vom Hausarzt häufig nicht oder erst sehr spät erkannt. Wird sie erkannt, ist die Depression eine Erkrankung, die durch Psychotherapie sehr gut behandelt werden kann. Manchmal müssen zusätzlich zur Psychotherapie Medikamente eingesetzt werden, da mit der Erkrankung Veränderungen des Stoffwechsels im Gehirn einhergehen können. Der Verlauf der Erkran-

kung hängt stark vom Betroffenen selbst und seinen Lebensverhältnissen ab. Informationen dazu, wie man einen Psychotherapeuten findet und wie eine Psychotherapie abläuft, finden Sie im Anhang ab S. 46.

Wut und Aggression

Wut und Aggression erscheinen im Zusammenhang mit der Pflege eines kranken Menschen als hässliche Gefühle. Dabei gilt Aggression zunächst als eine uns von der Natur gegebene 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, hier ist etwas ganz und gar nicht richtig, entwickelt Wut als Kraft, um dagegen anzugehen! Diese Gefühlsreaktion ist also absolut natürlich und sinnvoll. Im Idealfall nutzen wir diese Kraft, um Lösungen zu finden, die uns aus dieser Situation heraushelfen.



Auch im Pflegealltag kann es leicht zu Wut und Aggressionen kommen, wenn z. B. der Pfegende immer wieder auf die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse und Erwartungen ans Leben verzichten muss, ihm dabei alles über den Kopf wächst oder ihn das Gefühl beschleicht, dass der Hilfsbedürftige bestimmte Dinge durchaus mit Absicht tut, um ihn zu ärgern – und das, obwohl er sich so aufopferungsvoll kümmert und sorgt! Wo bleibt da eigentlich die Anerkennung, wo die Dankbarkeit?

Ein solcher Eindruck wirkt frustrierend und im Moment der Überlastung und Erschöpfung bricht die Wut durch und es kommt, obwohl



man es auf keinen Fall wollte und eigentlich doch auch alles so gut gemeint hatte, tatsächlich zu aggressivem Verhalten, vielleicht verbal (Beschimpfungen, Spott, Anschreien) oder durch kleinere Schikanen oder sogar in Form von körperlicher Gewalt (Schlagen, Kneifen, Vernachlässigung). Hinterher plagten einen Gefühle der Schuld und der Scham und ein schlechtes Gewissen.

Gleichermaßen kann es sein, dass der Pflegebedürftige mit aggressivem Verhalten reagiert. Auch aus seiner Sicht geschieht dies in Situationen, in denen seine Bedürfnisse nicht richtig erkannt oder erfüllt werden, vielleicht weil der Pflegende seine Äußerungen nicht so versteht, wie sie gemeint sind. Auch die Erkrankung eines pflegebedürftigen Menschen, z. B. eine Demenz, kann die Kommunikation zwischen ihm und dem Pflegenden 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 in der Regel von der Wahrnehmung des anderen ab und von dessen Einschätzung, 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.

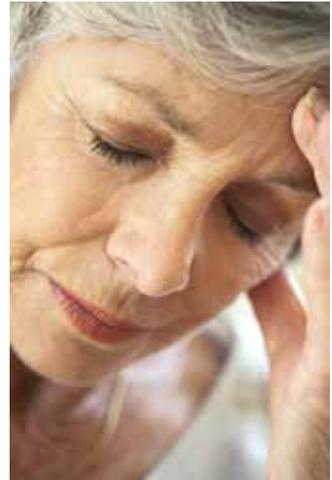
Grundsätzlich sollten Gefühle von Wut und Aggression jedoch „wohlwollend“ als Signal der Seele dafür gedeutet werden, dass etwas nicht so läuft, wie es der jeweils Betroffene für richtig hält. Für die Gefühle an sich muss man sich keineswegs schämen oder schuldig fühlen. Die Konsequenz sollte sein, eine Lösung zu finden und die Situation – oder zumindest das Umgehen damit – zu verändern.

Gerade in angespannten Situationen gelingt dies allein kaum, daher sollte man sich unbedingt frühzeitig Rat und Hilfe von außen holen. In

Gesprächen mit anderen gewinnt man eher Distanz zu den Gefühlen, die in einem „hochkochen“. Mit etwas Abstand gelingt es dann besser, die Ursachen, die hinter den Aggressionen stehen, zu erkennen. So können wir auch besser nach einer Lösung suchen, wie wir anders mit der belastenden Situation umgehen können. Gespräche mit anderen Menschen, z. B. in einer Selbsthilfegruppe, können dabei sehr hilfreich sein. Gezielt kann auch ein Psychotherapeut solche Prozesse unterstützen. In akuten Fällen kann ein Telefonat mit einem Krisendienst eine gewisse Entlastung bewirken. Lesen Sie dazu auch auf S. 32 „Was Sie in einer akuten Krise tun können“.

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 und bewerten diese als falsch. Die Schuldgefühle entstehen, wenn wir uns selbst wegen dieses falschen Verhaltens verurteilen. Auf diese innere Erkenntnis reagieren wir dann z. B. mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Bedauern oder Scham oder auch mit verändertem körperlichen Befinden wie Anspannung, Unruhe, Magendruck, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen, die wiederum unsere Seele stark belasten und unser Wohlbefinden 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 für sie 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 ständig haben sie Zeitdruck und ständig 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 allem genügen, fühlen sich deswegen schlecht und machen sich Vorwürfe. Auch der Wunsch, manchmal etwas Zeit und Ruhe für sich zu haben, löst ein schlechtes Gewissen aus. All diese inneren Konflikte belasten die Seele. Häufige Ursachen sind bestimmte Denkmuster und zu hohe Erwartungen an sich selbst.

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

Viele dieser inneren Wertmaßstäbe und Haltungen sind uns gar 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.

Menschen sind ganz unterschiedlich empfänglich für die Entwicklung von Schuldgefühlen. Es ist sinnvoll, seine Schuldgefühle zu hinterfragen, denn sie haben eine blockierende Wirkung, machen das Leben unnötig schwer und verstellen den Betroffenen die Chance, den dahinter stehenden Konflikt zu lösen. Mit Hilfe eines Psychotherapeuten kann man einen besseren Umgang mit Schuldgefühlen erlernen und die Belastungen dadurch mindern.

Ängste

In unserer Gesellschaft spielen Ängste eine große Rolle: Existenzängste, Versagensängste, Prüfungsängste, Verlassenheitsängste. Angst ist ein Signal für Gefahr und für etwas Unbekanntes. Sie stellt sich in Situationen ein, die wir als „furchtbar“ interpretieren. Dies sind meist Situationen, in denen wir 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 bei einem Menschen Ängste aus ganz unterschiedlichen Situationen heraus entwickeln. Denn zunächst einmal ist an der Situation so gut wie alles unbekannt. Sie wissen nicht: Wie geht es weiter? Wie wird sich die Krankheit entwickeln, wie wird sie den Kranken verändern und wie werde ich da-



mit klarkommen? Werde ich den Kranken 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, 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?

Die Sorge um einen kranken Menschen kann bei pflegenden Angehörigen zu großer Unsicherheit und ständiger Anspannung führen, sodass sie schließlich nichts mehr in Ruhe tun können, z. B. nicht einkaufen oder mit den Kindern auf den Spielplatz gehen. Auch bei einem Abend im Kino oder mit Freunden können sie sich nicht entspannen. Stattdessen führen die Ängste zu schlaflosen Nächten, die noch mehr Kraft rauben.



Insbesondere Zukunftsängste können den Pflegenden „umhertreiben“, ohne dass er sie abstellen kann. 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. Für Körper und Seele bedeutet dies Stress pur, denn der Organismus wird durch die schwelende Angst in permanenter Anspannung gehalten. So können die Ängste die Lebensqualität dramatisch vermindern und sich zu körperlichen und seelischen Störungen ausweiten. Die Bewältigung des Pflegealltags wird dadurch als sehr anstrengend empfunden.

Vielen Ängsten wird dadurch entgegengewirkt, dass für bestimmte Fragen die passenden Antworten gefunden werden. In diesem Sinne kann

die Angst auch positiv gesehen werden als die Kraft, die uns drängt, Antworten zu suchen, und es uns ermöglicht, Veränderungen zu erreichen. Eine gute Möglichkeit, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen, bieten Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Hier trifft man auf Menschen, die in der gleichen ungewissen Situation sind und die gelernt haben, mit ihr umzugehen. Auch ein Psychotherapeut kann helfen, Ängste zu klären und aufzulösen.

Verlust und Trauer

Das Gefühl der Trauer hilft uns, Ereignisse oder Dinge akzeptieren zu lernen, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen und die wir auch nicht ändern können. Der günstigste Fall für die Seele ist es, zu bedauern, was passiert, jedoch das Unveränderliche loszulassen und für sich zu klären, wie es danach weitergeht. Doch in vielen Situationen und für viele Menschen ist das Trauern kein einfacher Prozess.



Unter Trauerarbeit wird in der Psychologie der aktive Prozess verstanden, einen Verlust seelisch zu bewältigen. Der Trauerprozess durchläuft dabei 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 irgendwann meist völlig chaotische Gefühle durch: Trauer, Wut, Ärger, Freude, Angst wechseln sich ab. Verbunden damit sind Ruhelosigkeit und vielfach Schlafstörungen. Unter dem Einfluss der verschiedenen Gefühle werden in dieser Phase die unterschiedlichen Aspekte des Verlustes durchforstet: So führt die Wut einen dazu,

Unter Trauerarbeit wird in der Psychologie der aktive Prozess verstanden, einen Verlust seelisch zu bewältigen. Der Trauerprozess durchläuft dabei 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 irgendwann meist völlig chaotische Gefühle durch: Trauer, Wut, Ärger, Freude, Angst wechseln sich ab. Verbunden damit sind Ruhelosigkeit und vielfach Schlafstörungen. Unter dem Einfluss der verschiedenen Gefühle werden in dieser 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 klar ukommen und in die Zukunft zu blicken.

Pflegende Angehörige, die in einer engen Beziehung zum Pflegebedürftigen stehen, haben in doppelter Hinsicht Gefühle von Trauer und Verlust zu bewältigen: die des Pflegebedürftigen und die eigenen. Für den Pflegebedürftigen ist es mitunter ein langer Weg, den fortwährenden Verlust seiner Fähigkeiten, seiner Gesundheit und sein Schicksal überhaupt akzeptieren zu lernen. Der Pflegende erlebt diesen Prozess hautnah mit und muss gleichzeitig seine eigenen Gefühle bewältigen. Auch sein Leben hat sich durch die Pflege verändert, auch er muss Abschied nehmen, vielleicht von gemeinsamen Zukunftsplänen, die nun nicht mehr verwirklicht werden können. Dieser Prozess erfordert viel Energie und ist – je nach Beziehung zwischen dem Pflegenden und dem Pflegebedürftigen – nicht einfach zu bewältigen. In der Krankheitsentwicklung ziehen sich die Verluste meist über einen längeren Zeitraum hin und durchlaufen mehrere „Berg- und Talfahrten“. Vielen Pflegebedürftigen und auch ihren Angehörigen fällt es darüber hinaus schwer, sich mit dem Verlust und auch dem eigenen Tod direkt auseinanderzusetzen. Themen wie die Begleitung des Sterbens oder die Regelung des Nachlasses werden vermieden. Die Trauerarbeit kann dann stagnieren und einzelne Gefühle können sich „hochschaukeln“. Ein solcher Zustand kann sehr belastend sein.

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

Alleinsein

Viele pflegende Angehörige fühlen sich alleingelassen, insbesondere wenn die Pflege länger andauert. Anfangs sind die Betroffenheit und die Anteilnahme seitens der Verwandten, Freunde, Kollegen und Nachbarn noch groß. Doch je länger die Pflege dauert und je gravierender die Auswirkungen sind, desto rarer werden die Kontakte – sowohl auf der Seite des Pflegebedürftigen als auch auf der Seite des 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 sehr schnell auf, wenn die freie Zeit knapp wird. Hinzu kommt, dass es vielen Außenstehenden schwerfällt, sich mit der Pflegesituation auseinanderzusetzen. So fürchten sie sich vielleicht davor, nicht die richtigen Worte zu finden oder gar zu stören, sodass sie den Kontakt lieber meiden. Besonders schnell lösen sich die sozialen Netze älterer Menschen auf, die nicht mehr im Berufsleben stehen.

Manche Pflegende 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 und Verwandte selten in der Lage, adäquat mit den Problemen und Belastungen des Pflegenden umzugehen. Feststellungen 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 fühlt sich der Betroffene unverstanden und alleingelassen.

Ein weiterer Rückzugsgrund für pflegende Angehörige ist es, wenn die Pflegebedürftigen an einer Demenz oder einer anderen Gehirnerkrankung leiden, durch die sich ihre Persönlichkeit und ihr Verhalten stark



verändern. Angehörigen ist es dann häufig unangenehm, Außenstehende mit diesen Auswirkungen zu konfrontieren. Oder sie haben sich so tief in die besonderen Bedürfnisse des Pflegebedürftigen eingefühlt, dass sie überzeugt sind, dass kein anderer sich so um den geliebten Menschen kümmern kann, wie sie es tun. Ihn in die Obhut eines Helfers zu geben, um Kontakte und das eigene Leben zu pflegen, löst dann automatisch schwere Schuldgefühle aus.

Soziale Isolation und das Empfinden von Einsamkeit führen vermehrt zu depressiven Verstimmungen und dazu, dass sich die Wahrnehmung bestehender Probleme verstärkt, denn mit den Kontakten gehen den Pflegenden gleichzeitig natürliche Entlastungsmöglichkeiten verloren.

Für das seelische Wohlbefinden ist es wichtig, in Kontakt mit anderen Menschen zu bleiben. Auch wenn man das in dem angespannten Zustand, in dem man sich im Pflegealltag befindet, kaum für möglich hält: Der Kontakt und der Austausch mit anderen Menschen entlasten die Seele ungemein, sei es im Berufsleben, im Sportverein, mit der Familie, Freunden und Nachbarn. Gleiches gilt für Selbsthilfegruppen oder Gespräche mit Beratern oder Therapeuten.

Entlastung finden – und sich selbst pflegen

Den Kontakt zu anderen Menschen gezielt nutzen

Im Austausch mit anderen geschieht es automatisch, dass man ein wenig Abstand zur eigenen Situation gewinnt. Dieser bietet dann 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 Umfeld wie Freunden, Kollegen oder der Familie über die Probleme im Pflegealltag zu unterhalten, denn diese sind möglicherweise mit der Situation genauso überfordert wie man selbst. Wenn Sie das Gefühl ha-

ben, 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 zwi-



schendurch für kurze Zeit. Unternehmen Sie mit diesen Menschen etwas Schönes, was Sie auf ganz andere Gedanken bringt, und 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. Wirklich entlastende, nämlich problemlösende Gespräche können Sie stattdessen mit Fachleuten führen. Dazu zählen Menschen in Angehörigengruppen sowie Pflegeberater oder Psychotherapeuten.

Herausfinden, was der eigenen Seele guttut

Der Schlüssel zur seelischen Entlastung pflegender Angehöriger im Alltag ist in erster Linie in der Entspannung zu suchen. Entspannung lässt sich aber nur schwer erzwingen, denn sie bedeutet: loslassen können! Vielen pflegenden Angehörigen fällt gerade das sehr schwer. Mit Belastungen umgehen zu können, bedeutet auch herauszufinden, was der eigenen Seele guttut. Jede Seele tankt auf ihre Weise wieder auf, maßgeblich ist dabei, selbst zu spüren, was zur eigenen inneren Quelle werden kann.

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 Ihnen helfen, wieder einen ruhigeren inneren Rhythmus zu finden.³

Wenn es Ihnen unmöglich erscheint, sich in Anbetracht der Sorge um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen zu entspannen, dann versuchen Sie, sich nur einmal in der Rolle des Pflegenden wahrzunehmen. Eine professionelle Pflegekraft hat feste Arbeits- und Urlaubszeiten, auch Sie brauchen Ihre Auszeiten. Es ist in der Regel hilfreich, diese Auszeiten ganz konkret in den Tagesablauf einzuplanen,⁴ seien es die kleinen Pausen zwischendurch oder ein freier Nachmittag, ein paar Tage oder sogar ein ganzer Urlaub. Um dies zu verwirklichen, existiert in Deutschland ein breites Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten, die mit etwas Hilfe und Beratung individuell angepasst werden können.

Unterstützung durch eine Angehörigengruppe erfahren

Wer könnte tatsächlich mehr Verständnis für Ihre Situation als pflegender Angehöriger in allen ihren positiven wie negativen Facetten aufbringen als jemand, der das Gleiche erlebt? Wer könnte mehr Erfahrung haben, wie man diese spezielle Lage, sei es organisatorisch, finanziell oder psychisch, am besten bewältigt als jemand, der selbst betroffen ist oder war und sich als Angehöriger durch den Dschungel der Anforderungen gekämpft hat?

Auch die Möglichkeit, einmal unter ähnlich Betroffenen die eigenen inneren, meist widersprüchlichen Gedanken, Zweifel und Gefühle aus-

3 Weitere Anregungen finden Sie z.B. in dem sehr pragmatisch ausgerichteten Taschenbuch: Marco von Münchhausen: „Wo die Seele auftankt. Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren“, München: Goldmann, 2006“.

4 Zu diesem Zweck gibt es von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen eine hilfreiche Broschüre mit Reflexionsfragen: Handlungshilfen zur häuslichen Pflege. Reflexionsfragen (2011). Im Internet auch als Download unter: www.unfallkasse-nrw.de

sprechen 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 den Selbsthilfegruppen gibt es inzwischen eine Vielzahl spezieller Angehörigengruppen, 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 Ärzten oder Behörden, Krankenkassen und Versicherungen aus. Immer weiß einer etwas, was andere nicht wissen, ihnen aber helfen könnte. Häufig bekommen Pflegende erst in diesen Gruppen ausführliche und auch für den medizinischen Laien verständliche Erklärungen über den Gesundheitszustand ihres Familienangehörigen. 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 zu jeder Zeit aufgenommen werden, doch es ist ratsam, ihn gleich zu Beginn einer Pflegetätigkeit 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 durch eine 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. Hinweise, wie man eine passende Selbsthilfe- oder Angehörigengruppe findet, werden im Anhang ab S. 43 gegeben.

Sich die Probleme von der Seele schreiben

Auch im Internet können Sie persönliche Unterstützung und Beratung erhalten. Sehr gut gemacht ist die Seite „www.pflegen-und-leben.de“, die vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird und eine anonyme, kostenfreie und datensichere Online-Beratung für pflegende Angehörige bietet. Dort können Sie sich über einen passwortgeschützten Sicherheits-Server Ihre Probleme von der Seele schreiben und erhalten Antwort von kompetenten Fachleuten.



Dabei müssen Sie nicht mal 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 der nächsten zwei bis vier Werktage eine ganz persönliche Rückmeldung geben. Vorgesehen ist, dass sich daraus auch ein Beratungsdialo g entwickeln kann mit dem Ziel, Ihnen in Ihrer speziellen Situation den Rücken zu stärken. Probieren Sie es einfach aus!

Auf dieser Internetseite finden Sie darüber hinaus weitere Informationen rund um die Bewältigung des Pflegealltags, die hilfreich für Sie sein könnten, u.a. einen sogenannten „Notfallkoffer“. Darin werden einige einfache Tricks verraten, z. B. „wie Sie in fünf Minuten die Beherrschung wieder erlangen können, wenn die Gefühle Achterbahn fahren“. Adressen von weiteren interessanten Internetseiten für pflegende Angehörige finden Sie im Anhang ab S. 49.

Was Sie in einer akuten Krise tun können

Wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu wissen und sich in einer akuten Krise zu befinden, können Sie 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. Weitere Möglichkeiten für schnelle, unkomplizierte telefonische Hilfe und Hilfe über das Internet finden Sie im Anhang ab S. 50.

Wann und wie ein Psychotherapeut helfen kann

Natürlich führt die Pflege eines Angehörigen nicht zwangsläufig zu einer psychischen Störung. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass pflegende Angehörige neben den positiven und beglückenden Aspekten, die die Pflege eines nahestehenden Menschen beinhaltet, auch viele schwierige Situationen zu meistern haben, die die Seele über einen langen Zeitraum unter Stress setzen können. Dieser chronische Stress hat Auswirkungen und kann dazu führen, dass das seelische Gleichgewicht nachhaltig gestört wird und sich eine psychische Krankheit entwickelt. In der Regel handelt es sich in schwierigen Situationen um eine Vielzahl verschiedenster kleiner Störungen und Belastungen, die sich aber gegenseitig „aufschaukeln“

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 zum Pflegebedürftigen kann dies eine unschätzbare Entlastung bedeuten. Vor einem 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. Das gelingt bei Freunden und Verwandten eher selten, da diese Ihnen häufig ihre eigenen Vorstellungen, Interessen und Befürchtungen entgegenhalten werden.

Darüber hinaus kann Ihnen ein Psychotherapeut z.B. ganz gezielt dabei helfen, das Zustandekommen negativer Gefühle wie Schuld, Wut und Aggression in Ihrer speziellen Situation zu klären, und mit Ihnen gemeinsam Möglichkeiten suchen, damit umzugehen.



Auch kann er Ihnen dabei helfen herauszufinden, was Sie besonders belastet, und Sie dabei unterstützen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, mit diesen inneren oder äußeren Schwierigkeiten fertig zu werden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie seelische Belastungen bei der Bewältigung des Alltags einschränken, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder auch direkt an einen niedergelassenen Psychotherapeuten. Schildern Sie Ihre Beschwerden und fragen ganz konkret: „Glauben Sie, dass

ich Hilfe brauche, und welche Möglichkeiten habe ich?“ Informationen dazu, wie Sie einen geeigneten Psychotherapeuten finden und was Sie bei einer Psychotherapie beachten sollten, haben wir im Anhang ab S. 46 ausführlich zusammengestellt.

Im Zusammenhang mit bestimmten Patientengruppen wie demenzkranken Menschen wurden für Angehörige spezielle Angebote zur psychotherapeutischen Begleitung entwickelt. Häufig sind dies Gruppengespräche, die – ähnlich wie die Selbsthilfegruppen – durch die entstehende Gruppendynamik viele unterstützende Effekte mit sich bringen. Erkundigen Sie sich bei Betroffenenverbänden oder Ihren Pflegeberatern.

Die Entlastung für die Seele organisieren

Die Landschaft der Angebote zur Unterstützung der Pflege, seien es gesetzliche, private oder ehrenamtliche, ist regional sehr vielfältig und damit auch unübersichtlich. Vielen Angehörigen fehlt es an Zeit und Kraft, sich durch diesen Dschungel der Möglichkeiten zu kämpfen und für sich das Passende herauszusuchen.

Seit 2009 haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf eine umfassende Pflegeberatung. Sie wird von entsprechend qualifizierten Pflegeberaterinnen und Pflegeberatern durchgeführt und 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!

Inzwischen haben in fast allen Bundesländern die Kranken- und Pflegekassen gemeinsam mit den Sozialhilfeträgern sogenannte Pflegestützpunkte errichtet, das sind unabhängige Auskunfts- 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 Möglichkei-



ten 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 Pflegeberater für Sie erreichbar sind, erhalten Sie über die Pflegekassen. Im Anhang (ab S. 40) finden Sie Kontaktinformationen zu den Pflegestützpunkten in den einzelnen Bundesländern.

Vorhandene Entlastungsmöglichkeiten nutzen

Schulungen für pflegende Angehörige

Sie vermitteln Ihnen pflegerisches Wissen und dienen ganz erheblich Ihrer Entlastung. In qualifizierten Pflegeschulungen erfahren Sie, 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 ist. Außerdem lernen Sie Pflegehilfsmittel kennen und erfahren, wie Sie sie richtig anwenden. Darüber hinaus erhalten 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 Pflegeberater in Ihrer Nähe.

Professionelle Pflegedienste

Sie übernehmen in Zusammenarbeit mit Ihnen die häusliche Pflege. 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 wie Körperpflege, Ernährung, Mobilisation und Lagerung. 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 weitere Hilfsdienste wie Essen auf Rädern, Fahrdienste oder Krankentransporte vermitteln. Diese Leistungen werden durch die Pflegeversicherung je nach Pflegestufe, jedoch nur zum Teil erstattet. Erst seit kurzer Zeit können auch Pflegeverträge mit Einzelpflegerkräften (Altenpflegerinnen/-pfleger) abgeschlossen werden, die auf selbstständiger Basis arbeiten.

Tages- und Nachtpflege

Es handelt 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 Kranken kann die regelmäßige Betreuung in einer Tagespflegeeinrichtung eine sinnvolle Abwechslung darstellen.

Verhinderungspflege

Als Leistung der Pflegeversicherung kann sie dazu verwendet werden, eine Auszeit zu nehmen, sei es stundenweise für die Betreuung des Pflegebedürftigen, während Sie zum Ausspannen ins Kino gehen oder

sich mit Freunden oder anderen Angehörigen treffen. Dann kann eine Pflegekraft zu Ihnen nach Hause kommen und Ihre Aufgaben übernehmen oder der Kranke kann – je nach Pflegeintensität – auch in einer stationären Einrichtung der Altenhilfe untergebracht werden. Auch längere Auszeiten wie eine Urlaubsreise können auf diese Weise realisiert werden.



Kurzzeitpflege

Sie ist dann angebracht, wenn der Pflegebedürftige nur für eine kurze Zeit, z. B. zur Überbrückung einer Krisensituation, auf vollstationäre Pflege angewiesen ist und ansonsten zu Hause versorgt wird. Dies kann auch der Fall sein, wenn Sie als Pflegeperson wegen Krankheit, Kuraufenthalt oder Urlaub ausfallen und kurzzeitige Entlastung benötigen.

Urlaub mit dem Pflegebedürftigen

In den letzten Jahren wurden insbesondere für Demenzkranke und deren Angehörige Angebote geschaffen, die auf deren spezielle Bedürfnisse zugeschnitten sind (z. B. www.urlaub-und-pflegen.de). Dieser Urlaub soll beiden Seiten erlauben, sich – gemeinsam und dennoch voneinander getrennt – zu erholen. Die Pflege kann am Urlaubsort entweder vollständig oder teilweise abgegeben werden. Pflegeberatungsstellen und auch viele Betroffenenverbände sammeln solche Angebote und geben dazu gern Auskunft.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu professionellen Pflegekräften, die zwar keine direkten Pflegeaufgaben übernehmen, jedoch in der Regel

darin geschult sind, sich mit dem Pflegebedürftigen zu beschäftigen oder Ihnen durch Gespräche und Beratung zur Seite zu stehen, damit Sie entlastet werden. Die Institutionen, die Ehrenamtliche vermitteln, sind meist freie Träger der Altenhilfe, die Gemeinde oder die Kirche.



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 Belastungen auf viele Schultern verteilt werden. Viele Initiativen wie das Bundesnetzwerk Pflegebegleiter haben – basierend auf diesen Erkenntnissen – entsprechende Konzepte und Qualifizierungen für freiwillig Engagierte entwickelt.

Weitere Informationen finden Sie im Anhang ab S. 43 und auf der Internetseite des Netzwerks pflegeBegleitung unter www.pflegebegleiter.de.

Das Pflegezeitgesetz

Es wurde 2008 speziell für berufstätige Angehörige eingeführt, um Beruf und Pflege besser vereinbaren zu können. Dies gilt, wenn Sie einen nahen Angehörigen haben, bei dem mindestens die Pflegestufe I vorliegt: Dann 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 Mitarbeitern auch über einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten. Während der Pflegezeit erhalten Sie kein Gehalt, sind aber weiterhin so-

zialversichert. Außerdem besteht die Möglichkeit, mit Ihrem Arbeitgeber eine Teilzeitlösung zu vereinbaren.

Das Familienpflegezeitgesetz

Dieses ermöglicht ab dem 1.1.2012, dass Sie über einen Zeitraum von maximal zwei Jahren Ihre Arbeitszeit auf bis zu 15 Stunden reduzieren können. In dieser Zeit erhalten Sie ein reduziertes Bruttoeinkommen. Verringern Sie z. B. Ihre Arbeitszeit um 50 %, erhalten Sie weiterhin 75 % des letzten Bruttoeinkommens. Das Einkommen bleibt auf dem reduzierten Niveau, auch wenn Sie nach der Pflegephase wieder voll arbeiten, bis das Zeitkonto ausgeglichen ist.

RESÜMEE

So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten und Störungen in ihrer Summe zu einer schwerwiegenden Belastung werden können, 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 aus verschiedenen Unterstützungsleistungen zu organisieren. Seien Sie offen für die vielen Möglichkeiten und fragen Sie nach Hilfe. Keiner kann alles allein schaffen! Manchmal braucht man auch Hilfe dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen, loszulassen und Verantwortung abzugeben.

Ziel ist es, trotz aller Belastungen so viel Ruhe in Ihren Alltag zu bekommen, dass Sie das Gefühl haben, den vielen Anforderungen gewachsen zu sein. Dies ist ein schmaler Grat. Deshalb seien Sie aufmerksam, denn Ihre Gesundheit ist eine erschöpfbare Ressource in diesem Balanceakt.

ANHANG

Pflegeberatung und Pflegestützpunkte

Seit 2009 besteht das Recht auf eine unabhängige kostenfreie Pflegeberatung. Die Einrichtung von Pflegestützpunkten liegt jedoch im Verantwortungsbereich der Bundesländer und ist dort jeweils unterschiedlich organisiert.

Die Stiftung „Zentrum für Qualität in der Pflege“ bietet eine bundesweite Datenbanksuche der Pflegestützpunkte unter www.psp.zqp.de an.

Darüber hinaus wird Pflegeberatung auch von den Pflege- und Sozialdiensten sowie den Wohlfahrtsverbänden vor Ort angeboten. Außerdem können Sie sich an Ihre Pflegekasse oder die örtlichen Sozialberatungsstellen Ihrer Gemeinde, Stadt oder Ihres Landkreises wenden.

Baden-Württemberg

Im Internet unter: www.bw-pflegestuetzpunkt.de

Weitere hilfreiche Info- und Beratungsangebote:

Stuttgarter Netz für pflegende Angehörige: www.netz-fuer-pflege.info.de

Bayern

Im Internet unter: www.pflegeservice-bayern.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800 / 772 11 11

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

weitere hilfreiche Info- und Beratungsangebote:

Liste der Fachstellen für pflegende Angehörige und weitere Angebote in Bayern: www.stmas.bayern.de/pflege/ambulant/angehoerige.htm

Berlin

www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800 / 59 500 59

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

Brandenburg

www.pflegestuetzpunkte-brandenburg.de

weitere hilfreiche Info- und Beratungsangebote:

Infos, Materialien und Adressen von regionalen Beratungs-

und Entlastungsangeboten www.pflegeinitiative-brandenburg.de

Bremen

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de

weitere hilfreiche Info- und Beratungsangebote:

www.soziales.bremen.de (dort Soziales/Ältere Menschen)

Hamburg

www.hamburg.de/pflegestuetzpunkte.de

weitere hilfreiche Info- und Beratungsangebote:

Angehörigenhilfe Demenz Hamburg: www.angehoerigenhilfe.de

Hamburger Angehörigenschule: www.angehoerigenschule.de

Hessen

www.hsm.hessen.de (Rubrik: Senioren/Pflege)

und unter: www.bkk-hessen.de/pflegestuetzpunkte_in_hessen

Mecklenburg-Vorpommern

www.psp-mv.de

Niedersachsen

www.ms.niedersachsen.de

(Rubrik: Themen/Soziales/Pflegeversicherung)

Nordrhein-Westfalen

www.landeszentrum-pflegeberatung-nrw.de

Rheinland-Pfalz

www.menschen-pflegen.de

Saarland

www.psp-saar.net

Sachsen

www.pflegenetz.sachsen.de

Sachsen-Anhalt

www.pflegeberatung-sachsen-anhalt.de

Schleswig-Holstein

www.schleswig-holstein.de/Pflege/DE/Pflege_node.html

Thüringen

www.thueringen.de/tmsfg

Pflegeberatung der privaten Krankenversicherungen

Die privaten Krankenversicherungen bieten für ihre Versicherten über die COMPASS Private Pflegeberatung eine neutrale Pflegeberatung an.

Im Internet unter: www.compass-pflegeberatung.de

Kostenloses Beratungstelefon: 0800 / 101 88 00

Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr sowie Samstag von 10 bis 17 Uhr

Auf Wunsch vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eine

Pflegeberatung vor Ort. Die aufsuchende Pflegeberatung reicht von

einem einmaligen Gespräch bis hin zu einer umfassenden Begleitung.

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Gesprächskreise für pflegende Angehörige werden u. a. angeboten von konfessionellen Trägern, Pflegekassen, Behindertenverbänden, Volkshochschulen, sozialpädiatrischen Zentren, Ortsgruppen von Behinderten- und Betroffenenverbänden, Pflegediensten, niedergelassenen Ärzten und Therapeuten, 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 zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“ aufgenommen. NAKOS bietet ein telefonisches Beratungsangebot und auf ihrer Internetseite eine Online-Suche nach regionalen Unterstützungsangeboten sowie allgemeine Infomaterialien zur Selbsthilfe.

Tel.: 030 / 31 01 89 60

Dienstag von 9 bis 13 Uhr, Mittwoch von 9 bis 12 Uhr, Donnerstag von 14 bis 17 Uhr und Freitag von 10 bis 13 Uhr, im Internet: www.nakos.de.

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Das „Netzwerk pflegeBegleitung“ unterstützt pflegende Angehörige an 97 Standorten im gesamten Bundesgebiet mit über 2.000 freiwilligen Pflegebegleiterinnen und -begleitern. Informationen über die Ziele und Strukturen des Netzwerks finden Sie im Internet unter: www.pflegebegleiter.de.



Hier die Kontaktdaten der einzelnen Landesstellen:

Landesstelle Netzwerk Ost

Sozialakademie AWO SANO

Dipl.-Päd. Horst Weipert

Am Bassin 9, 14467 Potsdam

Tel.: 03 31 / 81 70 639, Fax: 03 31 / 81 70 658

h.weipert@sozialakademie.net

Landesstelle Netzwerk Nord

Seniorenbüro Hamburg e.V.

Dipl. Psych. Ulrich Kluge

Brennerstr. 90, 20099 Hamburg

Tel.: 040 / 30 39 95 07, Fax: 040 / 30 39 95 08

senioren1@aol.com

www.seniorenbuero-hamburg.de

Landesstelle Netzwerk Baden-Württemberg

Agentur „Pflege engagiert“

Dipl.-Psych. Iren Steiner

Randecker-Maar-Str. 16, 73266 Bissingen-Ochsenwang

Tel.: 0 70 23 / 74 12 48, Fax: 0 70 23 / 74 15 09

steiner@iren-steiner.de, www.pflege-engagiert.de

Sprechzeiten: dienstags oder nach Vereinbarung

Landesstelle Bayern

Alzheimer Gesellschaft Pfaffenwinkel e.V.

Schützenstr. 26 b, 82362 Weilheim

Dipl.-Sozialgerontologin Petra Stragies

Tel.: 08 81 / 92 760 91, Mobil: 0176 / 511 666 54, Fax: 08 81 / 92 32 120

p.stragies@alzheimer-pfaffenwinkel.de

www.alzheimer-pfaffenwinkel.de

Landesstelle Hessen

Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe e.V.

Marlies Ritter

Alexanderstr. 98, 60489 Frankfurt

Tel.: 069 / 78 70 39 23, Fax: 0 69 / 78 07 64 91

marlies.ritter@frankfurter-verband.de

www.frankfurter-verband.de

Landesstelle Netzwerk Sachsen

PARITÄTISCHE Freiwilligendienste Sachsen gGmbH

Dr. Adelheid Fiedler

Am Brauhaus 8, 01099 Dresden

Tel.: 03 51 / 49 16-625, Fax: 03 51 / 49 16-614

fiedler@parisax-freiwilligendienste.de

www.fdag-sachsen.de

Landesstelle Netzwerk West

Forschungsinstitut Geragogik

Kerstin Schmitz

Alfred-Herrhausen-Str. 44, 58455 Witten

Tel.: 0 23 02 / 915 271 und - 272, Fax: 0 23 02 / 915 275

sekretariat@fogera.de

Darüber hinaus verfügen die meisten Städte und Gemeinden über weitere Initiativen mit sogenannten niedrigschwelligen Angeboten sowie durch unterschiedliche Träger organisierte Nachbarschaftshilfen.

Psychotherapie

Wie findet man einen Psychotherapeuten?

Die meisten Betroffenen erkundigen sich zunächst bei Freunden, Bekannten oder auch den Pflegeberatungsstellen nach persönlichen Empfehlungen. Wenn für Sie eine spezielle Gruppe für pflegende Angehörige nicht in Betracht kommt oder Sie keine finden, können Sie sich an einen niedergelassenen Psychotherapeuten wenden. Diesen können Sie über die Gelben Seiten oder über das Internet suchen (www.psychotherapeutenliste.de oder www.psych-info.de).

Nicht alle Psychotherapeuten können über die gesetzliche Krankenkasse abrechnen. Deshalb können Sie sich auch direkt an die Kassenärztliche Vereinigung wenden (im Internet: www.kbv.de/arztuche/178.html). Diese kann Ihnen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe nennen, die berechtigt sind, mit Ihrer Krankenkasse abzurechnen. Ansonsten erkundigen Sie sich bei Ihrem ersten – am besten telefonischen – Kontakt mit dem jeweiligen Psychotherapeuten, ob dieser eine Zulassung für Ihre Krankenkasse hat.

Bei Ihrem ersten telefonischen Kontakt werden Sie kurz von Ihren Problemen berichten und der Therapeut wird Sie beraten, ob er Ihnen die richtige Therapie anbieten kann. Dann wird er mit Ihnen evtl. einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren und Sie darüber informieren, wann er frühestens mit einer Therapie beginnen kann. Sie müssen sich darauf einstellen, dass er eventuell zurzeit keinen Therapieplatz frei hat. Sie können sich dann auf die Warteliste setzen lassen und zusätzlich regelmäßig nachfragen, ob ein Platz frei geworden ist. Gleichzeitig sollten Sie sich nach alternativen Therapeuten erkundigen. Wenn Sie keinen baldigen Termin für ein Erstgespräch erhalten, sollten Sie sich an Ihren Hausarzt oder an eine Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle wenden. Hausärzte verfügen oft über gute Kontakte zu Psychotherapeuten in der Nähe und können bei der Vermittlung eines Therapieplatzes helfen.

Wie läuft eine Psychotherapie ab?

Zunächst können Sie bei mehreren Psychotherapeuten Probesitzungen, sogenannte probatorische Sitzungen, **ohne** Genehmigung Ihrer Krankenkasse in Anspruch nehmen. In dieser Phase beurteilt der Therapeut, ob er Ihnen helfen kann. Gleichzeitig sollten Sie als Patient für sich herausfinden, ob Sie sich bei dem jeweiligen Therapeuten wohlfühlen. Zu Beginn wird Ihnen der Therapeut erklären, wie seine Therapie abläuft, und gemeinsam mit Ihnen Ziele entwickeln, die Sie erreichen wollen. Es ist wichtig, dass sich bei Ihnen ein vertrauensvolles Gefühl dahingehend einstellt, dass sich der Therapeut in Ihre Probleme einfühlen kann. Außerdem sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie ihm Fragen stellen und Dinge erzählen können, ohne dabei Angst zu haben, sich lächerlich zu machen oder sich schämen zu müssen.

Sollten Sie dieses vertrauensvolle Gefühl nicht entwickeln, dann ist es sehr ratsam, es lieber mit einem anderen Therapeuten zu versuchen, denn je besser die Chemie zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt, desto schneller werden Sie Fortschritte machen.

Sind Sie beide damit einverstanden, eine therapeutische Beziehung einzugehen, wird der Therapeut die Kostenübernahme bei Ihrer Krankenkasse beantragen und Ihnen alles Weitere erklären. Bei den gesetzlichen Krankenkassen werden nur drei unterschiedliche Therapieverfahren erstattet: die analytische Psychotherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Verhaltenstherapie.

Nicht immer ist eine langwierige Psychotherapie erforderlich. Bei Schlafstörungen z.B. hilft manchmal schon die Einübung von gezielten Entspannungsverfahren wie das autogene Training, die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Hypnose oder das Biofeedback-Training.

Weiterführende Informationen zum Ablauf einer Psychotherapie und zu den verschiedenen Verfahren finden Sie z. B. in folgender Broschüre der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: Psychotherapie. 2010 oder im Internet unter www.dptv.de (Patienteninformation) und www.gesundheitsinformation.de (Themengebiete/Psyche und Gemüt).

Interessenvertretung pflegender Angehöriger

wir pflegen engagiert sich für die Interessen und Rechte pflegender Angehöriger und Freunde. Zu ihren Zielen gehört u. a., bestehenden lokalen und regionalen Initiativen mehr politisches Gewicht zu verleihen, pflegenden Angehörigen zu mehr Wertschätzung und Mitspracherecht zu verhelfen sowie vorhandene Angebote bekannter zu machen. Die Initiative „Armut durch Pflege“ klärt darüber auf, wie stark Familien mit pflegebedürftigen Mitgliedern von Armut und sozialer Ausgrenzung bedroht sind.

wir pflegen

Sankt Joster Str. 8, 56729 Virneburg, Tel.: 0 26 56 / 95 29 577, vorstand@wir-pflegen.net, www.wir-pflegen.net und www.armutdurchpflege.de

Engagement der Kirchen

Seelsorge für die Seele

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.

Möglichkeiten für schnelle telefonische Hilfe oder Hilfe über das Internet

Bundesweit:

Servicetelefon „Wege zur Pflege“

Das Servicetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet Informationen rund um die Themen Pflege und Wohnen. Es ist montags bis donnerstags von 9 Uhr bis 18 Uhr zu erreichen unter 030/201 791 31

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

Weitere Informationen finden Sie unter www.wege-zur-pflege.de

Die Internetseite www.pflegen-und-leben.de bietet psychologische Online-Beratung speziell für pflegende Angehörige.

www.pflege-gewalt.de – Gewaltprävention in der Pflege

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat die Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ein Informationsportal zum Thema „Gewaltprävention in der Pflege“ erstellt. Das Internetportal bietet allgemeine Fakten zum Thema Gewalt und Aggression im Kontext Pflege sowie qualitätsgesicherte Informationen zu ausgewählten Fragestellungen. Diese sind zielgruppenspezifisch aufbereitet und allgemein verständlich dargestellt. Des Weiteren bietet das Portal eine Übersicht zu bundesweiten Krisen- und Nottelefonen und stellt an zentraler Stelle die aktuell erreichbare Nummer einer Anlaufstelle für akute Krisensituationen zur Verfügung.

Die Broschüre „Gewaltprävention in der Pflege“ wird Ende 2014 allen Interessierten zum kostenfreien Download unter www.pflege-gewalt.de/broschuere.html zur Verfügung stehen.

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.

Tel.: 030 / 259 37 95 14

Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr, Freitag bis 15 Uhr

Im Internet: www.deutsche-alzheimer.de

Bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft erhalten Sie darüber hinaus eine Vielzahl hilfreicher Broschüren zum Umgang mit Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind.

Telefonseelsorge der christlichen Kirchen in Deutschland:

Evangelische Telefonseelsorge, Tel.: 0800 / 111 0 111

Katholische Telefonseelsorge, Tel.: 0800 / 111 0 222

Beide sind kostenlos und rund um die Uhr zu erreichen.

Im Internet: www.seelsorge.de

**Notruftelefon von „Handeln statt Misshandeln“
der Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.**

Tel.: 02 28 / 69 68 68

Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr sowie Montag von 15 bis 17 Uhr,
außerhalb der Zeiten: Anrufbeantworter

Im Internet: www.hsm-bonn.de

Pflegeberatung der AWO

Telefonische Pflegeberatung: 0800 / 60 70 11 0

Online-Pflegeberatung: www.awo-pflegeberatung-online.de

Beide Angebote sind kostenlos und rund um die Uhr zu erreichen.

Im Internet: www.awo-pflegeberatung.de

Listen mit Krisendiensten und Kliniken finden Sie auch unter:

www.kompetenznetz-depression.de

www.beschwerdestellen-pflege.de.

Regional:

Baden-Württemberg

Krisentelefon „Gewaltig überfordert – wenn Pflege an Grenzen stößt“

Landratsamt Böblingen – Kreissenioerenrat

Tel.: 0 70 31 / 663 – 30 00

Montag bis Donnerstag von 16 bis 18 Uhr

Im Internet: www.krisentelefon-bb.de

Beschwerde- und Beratungsstelle für Probleme der Altenpflege in Stuttgart

Tel.: 07 11 / 640 590 92 03

Montag und Donnerstag von 10 bis 12 Uhr, Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Im Internet: www.stadtseniorenrat-stuttgart.de

Bayern

„Bayerische Pflegehotline“

Angebot des Pflegebeauftragten am Bayerischen Sozialministerium

Tel.: 0800 / 011 43 53

Im Internet: www.stmas.bayern.de//pflegebeauftragter/index.php

Berlin

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

Tel.: 030 / 69 59 89 89, Im Internet: www.pflege-in-not.de

Brandenburg

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

Tel.: 0180 / 265 55 66 (0,06 € pro Minute) oder Festnetz: 03 31 / 200 88 59

Montag und Freitag von 9 bis 12 Uhr, Mittwoch von 14 bis 18 Uhr

Im Internet: www.pflegeinnot.de

Bremen

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

DIKS Demenz Informations- und Koordinierungsstelle Bremen

Tel.: 04 21 / 79 484 98

Montag bis Freitag von 14 bis 17 Uhr

Im Internet: www.diks-bremen.de/helpline.html

Niedersachsen

Pflege-Notruftelefon Niedersachsen

SoVD-Landesverband Niedersachsen e.V.

Tel.: 0180 / 20 00 872

Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr, Freitag bis 13 Uhr

Im Internet: www.sovd-nds.de/pflegenotruf.0.html

Nordrhein-Westfalen

Handeln statt Misshandeln (HsM)

Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter e.V.

Tel.: 02 28 / 69 68 68

Im Internet: www.hsm-bonn.de

Rheinland-Pfalz

Informations- und Beschwerdetelefon Pflege und Wohnen in Einrichtungen in Rheinland-Pfalz

Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz

Tel.: 0 61 31 / 28 48 41

Montag bis Freitag von 10 bis 13 Uhr, Donnerstag 10 bis 17 Uhr

Im Internet: www.verbraucherzentrale-rlp.de

Sachsen-Anhalt

Beratungsstelle für Probleme in der Altenpflege

Zentrales Informationsbüro Pflege

Tel.: 03 91 / 540 24 30

Montag, Donnerstag und Freitag von 9 bis 12 Uhr sowie Donnerstag von 14 bis 17.30 Uhr

Im Internet: www.magdeburg.de/Buerger/Soziales_Gesundheit/Pflegewegweiser

Schleswig-Holstein

PflegeNotTelefon Schleswig-Holstein

Tel.: 0 18 02 / 49 48 47 rund um die Uhr (0,06 € pro Minute)

Im Internet: www.pflege-nottelefon.de

LITERATUR

Barmer GEK (Hrsg.): Gesundheitsreport 2011. Beruf und Pflege – Herausforderung und Chance. Praxistipps für Unternehmen. Wuppertal 2011.

Boßbach, Christel; Meeuwssen, Marjanne: Dich pflegen – und für mich sorgen. Den Alltag mit pflegebedürftigen Eltern bewältigen. München: Kösel, 2000.

Born, Gudrun: Balanceakt zwischen Liebe, Pflichtgefühl und Selbstschutz, Verlag Books on Demand, 2010, ISBN 9783842319011.

Giger-Bütler, Josef: Endlich frei. Schritte aus der Depression. Weinheim, Basel: Beltz, 2007.

Großhans, Lore: Und wo bleibt mein eigenes Leben? Hilfen für pflegende Angehörige. Stuttgart: Kösel, 2003.

Klessmann, Edda: Wenn Eltern Kinder werden und doch die Eltern bleiben, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Huber, 2004.

Landratsamt München (Hrsg.): Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, 2010.

Im Internet unter: www.landratsamt-muenchen.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (Hrsg.):

Wenn die Seele krank ist – Psychotherapie im höheren

Lebensalter, 2011. In Zusammenarbeit mit der

Deutschen Psychotherapeutenvereinigung, im Internet: www.dptv.de.

Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress.

Heidelberg: Springer, 2007.

Meyer, Martha; Mischke, Claudia: Beratung Pflegender Angehöriger – Pflegeberatungsbedarf im Verlauf von „Pflegekarrieren“ aus der Perspektive Pflegender Angehöriger. Projektabschlussbericht. Fachbereich Pflege und Gesundheit der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes. Saarbrücken: Eigendruck, HTW des Saarlandes, Juni 2008.

Von Münchhausen, Marco: Wo die Seele auftaucht. Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren. München: Goldmann, 2006.

Wolf, Doris: Wenn Schuldgefühle zur Qual werden.

Wie Sie Schuldgefühle überwinden und sich selbst verzeihen lernen.

Mannheim: Pal, 2003.

Internetseite „www.pflegen-und-leben.de“

Modellprojekt der gemeinnützigen Gesellschaft Catania in Berlin.

Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren,

Frauen und Jugend.

Die BAGSO – aktiv für die Älteren

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. – ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Sie vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.



Die BAGSO setzt sich ein für:

- ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

Konkret umfasst ihre Arbeit:

- Sie informiert die Vertreterinnen und Vertreter der Bundesregierung und des Deutschen Bundestages über die Anliegen älterer Menschen und die Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Lebenssituation.
- Sie vertritt die Interessen älterer Menschen bei Anhörungen im Deutschen Bundestag.
- Sie gibt Stellungnahmen zu aktuellen Fragen der Seniorenpolitik heraus, z. B. zur sozialen Sicherung, zu Gesundheit und Pflege, zum Verbraucherschutz und zu Partizipation und Engagement.

- Sie engagiert sich in Netzwerken und Gremien auf nationaler und internationaler Ebene.
- Alle drei Jahre veranstaltet sie den Deutschen Seniorentag, der nächste findet vom 2. bis 4. Juli 2015 in Frankfurt am Main statt.



**Gemeinsam
in die Zukunft!**

11. Deutscher Seniorentag
2.–4. Juli 2015 in Frankfurt a.M.

Gefördert wird die Arbeit der BAGSO durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Wenn Sie nähere Informationen, ein Probeheft der BAGSO-Nachrichten oder eine andere BAGSO-Publikation haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf zu:

BAGSO

Susanne Wittig

Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 0, E-Mail: wittig@bagso.de, www.bagso.de

wissensdurstig.de
Die Bildungsdatenbank 55+

Die kostenlose Datenbank für Bildungshungrige

Unter www.wissensdurstig.de finden Sie bundesweit Veranstaltungen wie Vorträge, Diskussionsrunden, Bewegungsangebote, PC-Kurse, Weiterbildungen und vieles mehr. Die Angabe von Thema und Ort ermöglicht eine passgenaue Suche. Sie können sich auch online anmelden.

Die Deutsche **PsychotherapeutenVereinigung** (DPtV)

Sie ist mit ca. 10.000 Mitgliedern der größte Berufsverband für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in Deutschland.

Die DPtV kümmert sich um die Bedürfnisse ihrer Mitglieder und vertritt deren Interessen gegenüber Institutionen, Behörden, Krankenkassen sowie in allen Gremien der Selbstverwaltung und in der Öffentlichkeit.



Sie engagiert sich für die kontinuierliche Entwicklung und weitere Anerkennung des Berufsstandes und des Fachgebietes Psychotherapie. Die DPtV repräsentiert ihre Mitglieder aktiv in den Gremien der Selbstverwaltung der psychotherapeutischen Berufe und kooperiert mit den betreffenden wissenschaftlichen Fachgesellschaften und Verbänden. Die DPtV arbeitet an der Optimierung der psychotherapeutischen Versorgung und der Absicherung der Arbeits- und Verdienstmöglichkeiten der Psychotherapeuten.

Sie setzt sich aktiv für starke Psychotherapeutenkammern ein und hilft den Mitgliedern bei der Durchsetzung ihrer Forderung nach einer gerechten und konsequenten Honorarpolitik. Seit geraumer Zeit widmet sich die DPtV dem Themenschwerpunkt „Psychotherapie mit älteren Menschen“, da dieses Thema für die Arbeit der Psychotherapeuten immer bedeutsamer wird.

Deutsche **PsychotherapeutenVereinigung**

Am Karlsbad 15, 10785 Berlin

Tel.: 030 / 23 50 09 - 0, Fax: 030 / 23 50 09 - 44

bgst@dptv.de, www.dptv.de

Impressum

Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Bonngasse 10 · 53111 Bonn
Tel.: 02 28 / 24 99 93 - 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 - 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

In Zusammenarbeit mit:

Deutsche Psychotherapeutenvereinigung e.V. (DPtV)
Am Karlsbad 15 · 10785 Berlin
Tel.: 030 / 2 35 00 90
Fax: 030 / 2 35 00 944
E-Mail: bgst@dptv.de
www.dptv.de

© 6. Auflage 2014, BAGSO, Bonn (1. Auflage 2012)

Umschlagfoto: © shutterstock – Jaren Jai Wicklund

Text: Gudrun von Stösser, MPH, DPtV

Redaktionelle Bearbeitung: Ursula Lenz, Pressereferentin, BAGSO

Korrektorat: Helga Vieth

Layout: Nadine Valeska Schwarz, www.nadine-schwarz.de

Druck: DCM Druck Center Meckenheim GmbH

Soweit in dieser Publikation nur die männliche Schreibweise verwendet wird, ist bei Entsprechung auch die weibliche Form eingeschlossen.

Bildnachweis: www.fotolia.de: S. 6 (© Peter Maszlen), S. 10 (© Starpics), S. 11, 12 (© Robert Kneschke), S. 17 (© Dan Race), S. 18 (© Yuri Arcurs), S. 20 (© Monkey Business), S. 24 (© nebari), S. 28 (© Jörg Hackemann), S. 30 (© seen), S. 31 (© photocrew), S. 32 (© Janina Dierks), S. 33 (© Alexander Raths), S. 35 (© Peter Atkins), S. 37 (© Stefan Körber), S. 38 (© Ocskay Bence), www.istockphoto.com: S. 21 (© luoman)

► BAGSO Gesundheitstipp

Warum impfen?

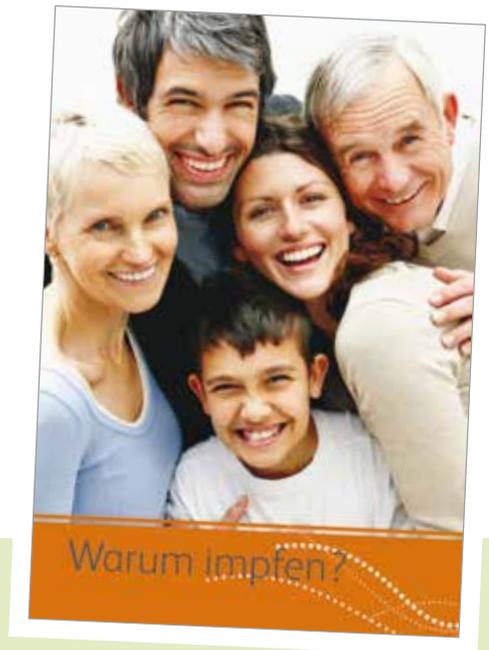
Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Eine Impfung kann helfen, Erkrankungen und deren Folgen wirksam vorzubeugen. Sie bietet dabei nicht nur Schutz für den Einzelnen. Auch andere Personen, die nicht geimpft sind oder sich nicht impfen lassen können, profitieren indirekt davon, wenn ihre Mitmenschen geimpft sind.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) in Berlin empfiehlt ab einem Alter von 60 Jahren zusätzliche Impfungen: mindestens einmal die Impfung gegen Pneumokokken und die jährliche Impfung gegen Grippe.

Wenn Sie mehr über das Thema erfahren möchten, können Sie die Broschüre „Warum impfen?“ kostenfrei bestellen unter:

**BAGSO Service Gesellschaft
Hans-Böckler-Str. 3
53225 Bonn
kontakt@bagso-service.de**

**Broschüre
jetzt
kostenfrei
bestellen!**



Lifta, der meistverkaufte Treppenlift



Jetzt
preiswert
mieten!



Einige Einbaubeispiele mit einer kleinen Auswahl aus unserer Modellvielfalt

Deutschlandweit persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Über 100.000 verkaufte Liftas
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr
- Persönliche Beratung
- Zuhause sicher und mobil
- Freiwillig geprüfte Beratungs- und Servicequalität



Gebührenfrei anrufen.
☎ 0800-20 33 161
Auch Samstag und Sonntag!
www.lifta.de



GUTSCHEIN

Ja, schicken Sie mir meinen Prospekt – kostenlos und unverbindlich.

Name / Vorname

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel.-Nr.



Lifta GmbH, Horbeller Straße 33, 50858 Köln