



Sendung vom 30. April 2012, 21.05 Uhr

«Hilfe zuzulassen ist ein Prozess»

Helwi Braunmiller

Montag, 30. April 2012 Uhr

Für viele Pflegebedürftige und ihre Familien ist die Spitex ein Segen. Andere haben aber Probleme damit, diese Hilfe anzunehmen. Bettina Ugolini, Diplompsychologin, Pflegefachfrau und Leiterin der Beratungsstelle LiA (Leben im Alter), erklärt, wie Familien mit dem Problem am besten umgehen.

Oft entstehen so regelrechte Krisen – Angehörige finden, Hilfe muss sein, Betroffene dagegen sind der Meinung, es klappt noch ganz gut alleine...

Tatsächlich klaffen das Selbst- und das Fremdbild nicht selten auseinander. Aber: Man muss auch kritisch beleuchten, ob die Wahrnehmung der Kinder der Realität entspricht und angemessen ist. Wenn man genau hinschaut, ist es oft so, dass es bei den Eltern vielleicht nicht mehr ganz so ordentlich ist, die Mutter nicht mehr jeden Tag geduscht ist und die Wohnung nicht immer frisch geputzt. Das heisst aber noch lange nicht, dass der Mensch es dann ohne fremde Hilfe nicht mehr schafft.

Die Frage ist deshalb: Wie viel gewinnt sie oder er, und wie viel verliert sie oder er, wenn ich versuche, meiner Mutter oder meinem Vater die Spitex-Hilfe aufzuzwingen. Manchmal rechtfertigen die Umstände, in denen ein alter Mensch lebt, die Verletzungen, die durch eine solche Bevormundung entstehen, nicht.

Dennoch gibt es die Fälle, wo es tatsächlich ganz alleine nicht mehr geht.

Das ist immer dann der Fall, wenn eine Selbstgefährdung besteht. Das heisst, wenn die Gesundheit in Gefahr ist, weil die Ernährung unausgewogen oder unvollständig ist oder Trinken und Essen ganz vergessen werden. Oder auch, wenn Medikamente unzuverlässig genommen werden, die Orientierung sehr schlecht wird, der Herd einfach an bleibt.

Doch selbst dann sollte man sich die individuelle Situation ganz genau anschauen. Denn manchmal ist es für den alten Menschen besser, kreative Lösungen zu finden und daheim bleiben zu können, als ins Heim zu gehen. Angehörige sollten sich deshalb fragen: Haben wir wirklich alles ausgeschöpft an kreativen Lösungen? Selbst wenn der Herd gerne vergessen wird, aber es sonst noch ganz gut klappt: Vielleicht kann man ja einfach den Haupthahn abdrehen und für Essen durch die Spitex sorgen?

Häufig springen Angehörige ein, wenn Menschen zunehmend gebrechlich werden. Wann ist die Belastungsgrenze für Pflegende erreicht?

Es gibt kein klares Mass dafür – auch das ist individuell sehr verschieden. Ich empfehle aber, von Anfang an ehrlich zu sich selber zu sein, wenn man anfängt, Liebesdienste zu übernehmen, und sich klar zu machen: Wie

weit kann ich diese Liebesdienste ausdehnen? Diese Frage sollte man sich schon beantworten, bevor man an seine Grenzen kommt. Das trifft insbesondere auch für pflegerische Tätigkeiten zu. Es ist viel schwerer, etwas wieder abzugeben, weil man es nicht mehr schafft, als von Anfang an klar und deutlich zu machen, was man nicht machen möchte.

Haben Angehörige oft auch zu grosse Erwartungen an sich selbst, wenn es um die Betreuung pflegebedürftiger Eltern geht?

Viele Angehörigen haben ein Gefühl der Unersetzbarkeit und den Anspruch an sich selbst, als gutes Kind alles für die Eltern machen zu müssen. Je nach Lebenssituation kann das aber auch sein, dass ich einfach alles organisiere, damit der Alltag gut klappt.

Meine Eltern beispielsweise wohnen 700 Kilometer entfernt, ich kann nicht täglich nach meinen Eltern sehen. Aber ich kann mir, wenn es so weit ist, die nötige Zeit nehmen und vor Ort mit meinen Eltern die nötige Betreuung in die Wege leiten.

Wie gelingt es, einen Weg zu finden, mit dem alle gut leben können?

Es geht da um den Prozess. Dass Eltern auf den Vorschlag, Betreuung seitens der Spitex anzunehmen, sagen: «Hurra, vielen Dank, auf diese Idee bin ich noch gar nicht gekommen!», ist oft nicht der Fall. Umso besser ist es, solche vorsichtigen Gespräche schon sehr früh zu führen, bevor das Thema tatsächlich aktuell wird, und zu besprechen, was sich die Eltern wünschen und vorstellen.

Wichtig ist: Wie redet man darüber - bevormunde ich den Menschen mit der Entscheidung oder hole ich ihn mit ins Boot und entscheide gemeinsam mit ihm? Der Tenor dieser Gespräche sollte sein: «Ich will es so machen, dass es für dich recht ist.» Genauso wichtig ist es aber auch, wie sich die ersten Begegnungen mit der Spitex gestalten und wie sensibel die ersten Kontakte sind. Nicht selten schwinden die Vorbehalte, wenn die ersten Treffen sehr angenehm verlaufen.