

In der Familie zusammenstehen und rechtzeitig darüber nachdenken und beraten – dann klappt die Hilfe für die pflegebedürftigen Eltern.



# Auf vielen Schultern

**Wie sag ich's meinen Eltern?** Wenn immer klarer wird, dass Eltern Hilfe und Fürsorge brauchen, sind Offenheit in der Familie und Unterstützung von außen wichtig.

**Z**u Beginn sind es nur kleine Veränderungen: Die Mutter kommt öfter auf einen kurzen Plausch vorbei oder der Vater ruft häufiger an und fragt nach Beruf und Enkeln. Das können Anzeichen dafür sein, dass Eltern ihren Alltag nicht mehr selbstständig und unabhängig meistern können. Mehr und mehr sind sie auf die Hilfe ihrer Kinder angewiesen.

Diese Veränderung geschieht selten plötzlich, sodass der Familie eigentlich genug Zeit bleibt, sich darauf einzustellen und Hilfe für die Eltern zu organisieren. Andererseits fällt es bei einem eher langsamen Prozess leichter, wegzusehen und die zunehmende Hilfs-

bedürftigkeit der Eltern und mögliche Konsequenzen für das eigene Leben erst einmal zu verdrängen.

## Die Zeit nutzen

Wann ist der richtige Zeitpunkt, die Eltern und sich selbst mit diesem Thema zu konfrontieren? Möglichst früh, rät Wiebke Minowitz. Sie arbeitet in einem Pflegestützpunkt in Berlin und berät dort Pflegebedürftige und deren Angehörige (siehe Interview auf Seite 14).

Kinder, die vor der entstehenden Hilfsbedürftigkeit der Eltern zu lange die Augen verschließen, verschenken unter Umständen wertvolle Zeit. Zeit, in der medizinische Maßnahmen gegen nachlassende körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit etwa bei einer Demenzerkrankung getroffen werden könnten. „Eine frühe Aufklärung ermöglicht dem Patienten und seinen Angehörigen, sich emotional und praktisch an das Krankheitsgeschehen anzupassen und gleichzeitig Verantwortung für die eigene Zukunft und für die Zukunft der Familie zu

FOTO: JACK HOLLINGSWORTH, CORBIS

übernehmen“, sagt Hans Gutzmann, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Krankenhauses Hedwigshöhe in Berlin.

Vor allem emotional ist dieser Schritt nicht leicht, bedeutet er doch auch, sich mit dem näher rückenden Tod der Eltern zu beschäftigen.

Hinzu kommt, dass die eventuellen finanziellen wie auch praktischen Auswirkungen der Pflegebedürftigkeit oft nur schwer mit der Lebenssituation der Kinder vereinbar sind. „Eine Intensivierung der Beziehung zu den alten Eltern tritt in Konkurrenz zu eigenen Lebenswünschen und Bedürfnissen, oder zu den Wünschen und Bedürfnissen des Partners und der Kinder, zum Beruf, zum eigenen Gesundheitszustand“, sagt Gutzmann.

Es ist wichtig, offen zu besprechen, welche Erwartungen die Eltern an ihre Kinder haben und was die Kinder davon erfüllen wollen oder können.

### Entscheidungen zusammen treffen

Eine Familienkonferenz kann ein guter Weg sein, die Situation zu klären. Hier setzen sich alle, die bei der Pflege eine Rolle spielen, mit dem Pflegebedürftigen zusammen. Es geht in diesem ersten Treffen darum herauszufinden, wie viel und welche Unterstützung der Pflegebedürftige wirklich braucht. In welchen konkreten Situationen benötigen Vater oder Mutter Hilfe, um ihren Alltag zu bewältigen? Ist der Vater oder die Mutter trotz ihrer Pflegebedürftigkeit auch weiterhin sozial eingebunden oder besteht die Gefahr der Vereinsamung?

In einem nächsten Schritt überlegen die Familienmitglieder dann, welche Maßnahmen nötig sind, den Pflegebedarf zu decken. Unter welchen Voraussetzungen kann der Pflegebedürftige weiterhin zuhause wohnen bleiben? Kann die Wohnung altersgerecht umgebaut werden? Oder ist der Pflegebedarf bereits so groß, dass er gar nicht mehr alleine zurechtkommt? Kann ich mir vorstellen, Vater oder Mutter bei mir aufzunehmen und können meine Eltern sich das vorstellen? Oder ist betreutes Wohnen oder die Unterbringung in einem Heim die bessere Lösung?

Im einem dritten Schritt werden die Aufgaben verteilt. Es kann sinnvoll sein, dies erst in einem weiteren Treffen zu besprechen, damit jeder genug Zeit hat, sich zu überlegen, was er persönlich zur Unterstützung beitragen kann.

Dabei geht es einmal um vorläufige Aufgaben, zum Beispiel eine geeignete ambu-

lante Pflege (siehe S. 26) zu finden oder zu klären, welche finanziellen Unterstützungen von der Pflegekasse oder anderen staatlichen Stellen dem Pflegebedürftigen zustehen (siehe S. 30) und diese zu beantragen.

Dann geht es aber auch darum, wer von den Kindern oder anderen Angehörigen langfristig welche Alltagsaufgaben wie Essen kochen, Waschen, Arztbesuche, Hilfe bei den Finanzen und Versicherungen übernimmt oder wer sich eventuell nur finanziell beteiligt.

Sinnvoll ist es, die einzelnen pflegerischen Maßnahmen in einem Wochenplan festzuhalten. Eine solch klare Struktur hilft beim Meistern der neuen Anforderungen. Auch den Eltern gibt eine verlässliche Planung ein äußeres Gerüst für ihr Leben und unterstützt vor allem Demenzzranke bei der zeitlichen Orientierung.

Natürlich laufen solche Gespräche im Familienkreis nicht immer einvernehmlich ab. Kinder, die vor Ort wohnen, tragen oft die Hauptverantwortung und es kann schnell zu Konflikten mit Geschwistern kommen, die weiter weg wohnen und eine direkte Unterstützung im Alltag deshalb nicht leisten können.

Um so wichtiger ist, hier die Entscheidungen gemeinsam zu fällen und zu überlegen, wie sich entfernt wohnende Geschwister einbringen können. Ihre Hilfe kann zum Beispiel finanzielle Unterstützung sein oder sie können die „Urlaubsvertretung“ bei der Betreuung übernehmen.

Ist es der Pflegebedürftige selbst, der ein offenes Gespräch behindert, ist es unter Umständen ratsam, wenn sich die Familienmitglieder zunächst ohne ihn treffen und ihn erst später einbeziehen.

### Hilfe bei Familienkonflikten

Lassen sich Konflikte zwischen den Familienmitgliedern nicht lösen, kann es sinnvoll sein, eine Person zur Moderation hinzuzubitten, zum Beispiel einen Mitarbeiter einer Pflegeberatungsstelle oder auch einen professionellen Mediator (siehe „Unser Rat“). Die Honorare für solche Mediatoren sind sehr unterschiedlich. „Einige arbeiten ehrenamtlich für Familienberatungsstellen oder als Stadtteilmediatoren, andere nehmen zwischen 60 Euro und 300 Euro die Stunde“, sagt Astrid Pulter vom Bundesverband Mediation.

Die Hilfsbedürftigkeit der Eltern bedeutet für viele Kinder eine Umwälzung des eigenen Lebens. Die Pflege ist für sie eine große Aufgabe und Verantwortung. Es ist nicht ungewöhnlich, dass dabei neue Kon-

flikte innerhalb der Familie entstehen oder alte wieder aufbrechen. Wichtig ist es deshalb, sich möglichst viel Unterstützung von außen zu holen und die Aufgabe auf so viele Schultern wie möglich zu verteilen. Denn nur, wenn die Pflege nicht eine zu große Belastung für den Einzelnen ist, gelingt es, dem pflegebedürftigen Menschen Lebensfreude zu vermitteln, gemeinsam mit ihm schöne Tage und Momente zu erleben – und die Pflege vielleicht sogar zu einer erfüllenden und befriedigenden Aufgabe zu machen. ■

## Unser Rat

**Einfühlsamkeit.** Manchmal ist es den Eltern unangenehm, darüber zu sprechen, dass sie körperlich und geistig abbauen. Es kann helfen, wenn Sie sie gleichzeitig bitten, bestimmte Aufgaben zu übernehmen, die sie nicht überfordern, zum Beispiel den Enkeln Geschichten vorzulesen. Das Gefühl, noch gebraucht zu werden, kann ihr Selbstbewusstsein stärken und es ihnen erleichtern, die eigenen Gebrechen zu akzeptieren.

**Hilfe bei Konflikten.** Droht bei Ihnen der Familienkonflikt über die Pflegesituation aus dem Ruder zu laufen, kann es sinnvoll sein, wenn Sie einen Mediator hinzuziehen. Informationen erhalten Sie bei Familienberatungsstellen, beim Bundesverband Mediation, Telefon: 05 61/7 39 64 13, E-Mail: info@bmev.de oder der Bundes-Arbeitsgemeinschaft für Familien-Mediation, Telefon: 0 30/23 62 82 66, E-Mail: bafm-mediation@t-online.de (Adressen auf Seite 122).

**Vollmachten.** Während Sie die Pflegesituation klären, sollten Sie sich zusammen mit Ihren Eltern auch um Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung kümmern. Sie sollten die Entscheidungen darüber rechtzeitig und in Ruhe treffen. Informationen zu diesen Themen finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 72 bis 81. Broschüren dazu gibt es beim Bundesjustizministerium, Telefon: 0 180 5/77 80 90 und im Internet unter [www.bmj.de](http://www.bmj.de)