

Angebotspalette der PflegebegleiterInnen (Stand: 20.10.2014 Bubolz-Lutz)

- **Autonomie/ Selbstbestimmung:** Häufig wird von pflegenden Angehörigen das Bedürfnis nach Autonomie formuliert: In Bezug auf die Gestaltung der Pflegesituation sind sie in besonderer Weise auf die Wahrung ihrer Möglichkeiten zur Selbstbestimmung bedacht – wohl auch deshalb, weil sie die Einschränkungen eines Lebens in Abhängigkeit hautnah miterleben. Pflegende Angehörige wollen selbst entscheiden, welche Hilfe sie auswählen. – Pflegebegleitung achtet das Autonomiebedürfnis der pflegenden Angehörigen und regt in Gesprächen und Aktionen (sog. Selbstorgetagen) zur Selbstsorge an.
- **Kompetenz/ Wissen:** Pflegende Angehörige äußern oft den Wunsch, etwas hinzuzulernen, um es „besser machen zu können“. So ist ein Lern- und Bildungsbedarf zu konstatieren – besonders dann, wenn es um die Beziehungsprobleme geht, besonders aber auch bei neu hinzukommenden Aufgaben. Pflegepersonen brauchen praktische Anleitung, wie bei der Pflege eigene Kräfte geschont werden können. Darüber hinaus brauchen sie pflegerelevante Informationen durch Printmedien, elektronische Medien die so aufbereitet sind, dass sie eine Übersicht über die Angebote ermöglichen. – Pflegebegleitung bündelt das Wissen um die Angebote zur Unterstützung von Pflege vor Ort. Die hilfreichen Personen und Organisationen sind bekannt – und so können Anfragen gezielt erfolgen.
- **Unterstützung, psychosozial:** Pflegende Angehörige äußern den Wunsch nach Unterstützung und Entlastung. So wurde in einer aktuellen Untersuchung ein großer Bedarf (von 80%) der älteren pflegenden Angehörigen¹ an Gesundheitsförderung nachgewiesen (Dräger et al., 2012). Die Bedürfnisse richten sich zunächst auf „physische“ Entlastungsangebote: Freiräume werden gewünscht, mehr Entlastung durch Dritte, um wieder mehr Zeit für sich zu haben und neue Kraft schöpfen zu können (Koppelin, 2008). Obwohl der Wunsch nach Unterstützung besteht, erfolgt jedoch häufig konkret keine Nachfrage – hier wirken auch innere Hemmnisse mit. – Pflegebegleitung regt dazu an, Unterstützung anzufragen und die Scheu zu überwinden, Hilfe anzunehmen (Bubolz-Lutz, 2013). In der Evaluation kommt dieser Effekt zum Tragen: berichtet wird von einer vermehrten Nutzung externer Hilfsangebote (Pflegedienst, Selbsthilfegruppe) bei 88% der Befragten (GKV, 2011, S. 175).
- **Persönliche Vertrauensperson:** Nachgewiesen ist ebenfalls der Wunsch nach psychischer und emotionaler Entlastung – am liebsten in Kombination mit konkreten Hilfsangeboten (Dräger et al., 2012). Pflegende Angehörige brauchen persönliche Ansprache und Begleitung, die sich am eigenen zeitlichen Rhythmus orientiert (also nicht an Bürozeiten gebunden ist). Sie wünschen sich personelle Kontinuität, also eine konkrete Ansprechperson, zu der sie Vertrauen entwickeln können. Gerade im Zuge der Phase der Entscheidung zur Übernahme der Pflege brauchen Angehörige Zeit für die Vergewisserung und Entscheidungsfindung hinsichtlich der Frage, wie Pflege organisiert werden kann sowie Zeit, um sich Unterstützung für die Pflegesituation zu

¹ Es handelte sich um teilnehmende Pflegende Angehörige des Projektes „Gesundheitsförderung für ältere pflegende Angehörige“.

sichern. Durch Gespräche können psychische Belastungen gemindert werden (Schneider et al., 2006, S. 13). – Pflegebegleitung beinhaltet im Kern ein Beziehungsangebot – ein Geben und Nehmen auf Augenhöhe, eine gegenseitige Sorgebeziehung (GKV, 2011, S. 158). Als Resonanz auf die Erfahrung von Begleitung konstatierten die meisten Befragten (98%), sie seien froh, einen solchen Ansprechpartner mit Verständnis und Aufmerksamkeit gefunden zu haben (GKV, 2011, S. 179). Zudem berichten 87% von einer Stabilisierung der häuslichen Pflegesituation durch die erfahrene Begleitung (GKV, 2011, S. 177).

- **Kontakte und Eingebundenheit:** Bedingt durch die komplexen Aufgabenstellungen im häuslichen Bereich geraten pflegende Angehörige oft in die Isolation. Den Wunsch nach anregenden Kontakten können sie sich aufgrund ihres Empfindens, „angebunden“ zu sein, nicht selbst erfüllen, und mit der Zeit lässt das Interesse der „Außenwelt“ an ihnen nach. Besonders schätzen Pflegepersonen den Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Solch ein Gedanken- und Erfahrungsaustausch – etwa im Rahmen von organisierten Selbsthilfegruppen oder informellen Zusammenschlüssen von Betroffenen. Dies wird als belastungsreduzierend und kräftemobilisierend erlebt. Allerdings setzt eine Teilnahme an Veranstaltungen erhebliche Organisation voraus: sollen privat Pflegende an Veranstaltungen teilnehmen können, sind parallel immer Angebote zur Betreuung der Pflegebedürftigen vorzuhalten. – Pflegebegleitung setzt da an, wo der Wunsch nach Kontakten nicht realisiert werden kann. Sie organisiert Angebote/ Parallelmaßnahmen, in denen die pflegebedürftigen Personen betreut werden. Dadurch schafft sie die Möglichkeit für das Erleben von Austausch und Eingebundenheit.
- **Sinnerleben:** Pflegende Angehörige sind vielfach mit Sinnfragen beschäftigt. Die Auseinandersetzung mit Schmerz, lebensbedrohlicher Krankheit, dem Sterbenmüssen bringt sie oftmals an ihre Grenzen. Da vielfach keine Gelegenheit besteht, mit dem Erkrankten selbst darüber zu sprechen, wie sehr man selbst um die existenziellen Fragen des Lebens ringt, werden Gespräche über Sinn- und ethische Fragestellungen als lebenswichtig erlebt. – Pflegebegleitung räumt – unter Rückbezug auf den Salutogenese-Ansatz von Antonovsky (1997) – den Fragen nach dem Verständnis von Lebenssituationen und dem Sinn einen festen Platz ein. Seelsorgerliche Begleitung ist Teil des Vorbereitungskurses – Gesprächsführung im Dialog auf Augenhöhe wird eingeübt – ebenso Kompetenzen zum Austausch über Sinnfragen.
- **Anerkennung der Pflegeleistung:** Pflegende Angehörige wollen Anerkennung ihrer Leistung – sowohl von ihren Familienangehörigen als auch im öffentlichen Raum und im gesamtgesellschaftlichen Rahmen. Untersuchungen belegen, dass in allen Bereichen erheblicher Mangel besteht (Bubolz-Lutz, 2006, S. 114 ff). – Pflegebegleitung ist deshalb in besonderer Weise auf Wertschätzung der Leistungen pflegender Angehöriger ausgerichtet. Aktionen zur öffentlichen Wertschätzung werden vielerorts durchgeführt, z.B. ein Tag des pflegenden Angehörigen, Exkursionen, das Überbringen von kleinen Geschenken.
- **Vereinbarkeit von Pflege und Beruf:** Die Sorge um eine hilfsbedürftige Person verlangt eine Neuordnung des bisherigen Lebens: unterschiedliche Anforderungen in Familie und Beruf sind miteinander zu vereinbaren. Zwar wird die Möglichkeit der

Vereinbarkeit durch äußere Bedingungen begünstigt – etwa ein vorhandenes Sorgenetzwerk (Blinkert & Klie, 2004) oder flexible Arbeitszeiten im Beruf – dennoch wird die Fähigkeit gefordert, die verschiedenen Anforderungen immer wieder neu auszubalancieren und dabei die Selbstsorge nicht zu vergessen. – Pflegebegleitung erleichtert pflegenden Angehörigen durch eine detaillierte Thematisierung der einzelnen Vereinbarkeitsaufgaben die persönliche Balance zu halten. Darüber hinaus geht Pflegebegleitung hier neue Wege: Im Projekt „Unternehmen Pflegebegleitung“ werden Wege erprobt, Pflegebegleitung in mittelständischen Unternehmen anzubieten und PflegebegleiterInnen als Vertrauenspersonen einzuführen, die pflegenden Angehörigen Gesprächspartner sind (Schramek, 2014). (Das Projekt endet Mitte 2015 – insofern stehen belastbare Ergebnisse noch aus).