

## 4 Selbstsorge



Planen Sie von Anfang an Selbstsorge für sich ein. Das heißt, dass Sie von Beginn der Pflegesituation an auch an sich denken müssen. Selbstsorge umfasst die geistige, psychische und körperliche Gesundheit und hält Menschen in der Balance. Nur so fühlt man sich ausgewogen und ist leistungsfähig.

Selbstsorge beinhaltet für jeden Menschen etwas anderes und wird deshalb auf unterschiedlichem Wege erreicht. Das bedeutet, dass es etwas gänzlich Individuelles ist. Es ist von den Bedürfnissen des Einzelnen abhängig und steht im Zusammenhang mit der Lebenssituation, dem Alter und der Gesundheit.

Verschiedene Angebote und Tätigkeiten tragen zur Selbstsorge bei:

- Entspannungskurse, Fitnesskurse
- regelmäßig einem Hobby nachgehen
- regelmäßig mit Freunden treffen

Die Selbstsorge gerät oft in Vergessenheit! Sie wird immer hintangestellt. Sie wird verschoben, auf nachher, auf morgen, auf nächste Woche! Was bleibt? Oft nicht einmal der Gedanke daran, dass man etwas für sich tun wollte! Deshalb ist es wichtig, Selbstsorge fest einzuplanen, um gestärkt Belastungen entgegenzuwirken oder sogar Belastungen vorbeugen zu können.

Wege zur Selbstpflege:

- Grenzen ziehen – lernen, „nein“ zu sagen
- gute Zeiteinteilung (Zeitmanagement)
- entlastende Dienste und andere Helfer einplanen
- achtsam mit sich umgehen
- regelmäßig Pausen einlegen
- regelmäßig entspannen
- Sozialkontakte pflegen
- totale Auszeiten planen (Urlaub)

Sie sollten aktivierende Pflege einüben (den erkrankten Menschen einbeziehen; Tätigkeiten, die er noch selbständig erledigen kann, allein machen lassen, auch wenn es länger dauert oder er es nur mit einer Anleitung schafft). Den neuen Alltag bewältigen und sich selbst dabei nicht vergessen!

Alles braucht eine gute Organisation, deshalb ist es sinnvoll, sich einen Tages-/Wochenplan (in Form einer Tabelle) zu erstellen, in dem Maßnahmen zur Selbstsorge und Arbeitsabläufe geplant werden können. Eine zusätzliche Spalte für entlastende Dienste und andere Helfer (wie z. B. Familienmitglieder, Nachbarn und ehrenamtlich Tätige) aufzuführen ist wichtig, denn die Arbeit muss auf mehrere verlässliche Schultern verteilt werden. Es sollte keiner zwangsverpflichtet werden, aber die Unterstützung muss verbindlich sein. Dadurch entschärfen Sie viele Belastungen bzw. verhindern ihr Auftreten.

Grundvoraussetzungen klären bei der Übernahme einer Pflege:

- Warum möchte ich die Pflege übernehmen?
- Was glaube ich, wie lange ich die Pflege ausüben werde?
- In welcher Häuslichkeit findet die Pflege und Betreuung statt?
- Ich berufe einen Familienrat ein, um die Organisation der Pflege gemeinsam zu besprechen.
- Ich nehme ein Pflegeberatungsgespräch in Anspruch!
- Habe ich einen Pflegekurs besucht?
- Was muss ich beachten, wenn ich einen hilfsbedürftigen Menschen pflegen und betreuen möchte?
- Wie erstelle ich mir einen strukturierten Tagesablauf?

Diese und weitere Fragen werden in der Broschüre „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“ ausgiebig beantwortet. Sie erhalten diese bei der Unfallkasse NRW.



#### Ein Beispiel, wie so etwas aussehen kann:

Im Leben von Frau Mayer hat sich alles verändert, seitdem ihr Mann die Diagnose Demenz von seinem Arzt erhielt. Es war ein großer Schock für die ganze Familie, aber für alle war klar, dass Herr Mayer auf jeden Fall zu Hause wohnen bleibt. Die ersten zwei Jahre lief alles recht gut, obwohl Herr Mayer schleichend immer mehr Aufmerksamkeit benötigte und zusehends immer weniger selbst konnte. Der Alltag drehte sich von nun an immer mehr um die Pflege und Betreuung von Herrn Mayer.

Frau Mayer ist nun ständig für ihren Mann da. Schlafen kann sie auch nur schlecht, da ihr Mann in der Nacht sehr unruhig ist und sie häufig durch Rufen und Schreien weckt. Frau Mayer ist allein für die Pflege und Betreuung ihres Mannes zuständig. Ihre Tochter lebt in München und besucht die Eltern nur in großen Abständen. Bei dem letzten Besuch fiel der Tochter auf, dass die Mutter schlecht aussah und dass der gesundheitliche Zustand des Vaters nochmals nachgelassen hatte.

Für Frau Mayer stellt sich gar nicht erst die Frage, ihren Mann ins Pflegeheim zu geben. „Wir lieben uns und sind füreinander da, so wie wir es uns vor Gott versprochen haben, in guten und in schlechten Zeiten“, sagt sie zu ihrer Tochter, als diese erwähnt, dass es die Möglichkeit gebe, den Vater in einem Pflegeheim unterzubringen. „Nein, das schaffe ich schon!“

Sie erledigt alles mit großer Sorgfalt. Anfangs geht das noch leicht von der Hand. Doch sie merkt auch, dass ihr die Pflege und Betreuung ihres Mannes immer schwerer fällt und sie es nicht mehr alleine schafft. Deshalb bindet sie auf Anraten der Tochter einen Pflegedienst ein, der morgens und abends zur Hilfe kommt. Den Rest des Tages und in der Nacht ist Frau Mayer allein für ihren Mann zuständig.

Nach einiger Zeit stellt sie fest, dass sie trotz Pflegedienst immer mehr Zeit für die Betreuung benötigt und ihren Mann gar nicht mehr allein zu Hause lassen kann. Deshalb geht sie nicht mehr zu ihrer Kaffeerunde, die schon seit Jahren besteht und auch nicht mehr zur Gymnastik, die, wie sie sagt "immer so gut tut". Denn die Zeit braucht sie für ihren Mann und allein lassen kann sie ihn nicht.

Auch ihre Freundinnen kommen nur noch selten vorbei. Frau Mayer glaubt, dass es daran liegt, dass ihre Freundinnen sich nicht mehr so richtig wohl bei ihr fühlen. Dass sie ein Unbehagen verspüren, wenn sie bei ihr sind. Sie werden vielleicht daran erinnert, dass so etwas auch ihnen passieren könnte. Außerdem hat sie ja nichts Neues zu berichten. Alles, was sie erlebt, spielt sich im Haus ab und dreht sich um ihren Mann. Gestört werden die Freundinnen dann auch noch, wenn der Mann sie lauthals ruft oder in Unterhosen nach unten ins Wohnzimmer kommt. Das kann dann auch ganz schön peinlich werden.

Frau Mayer kümmert sich nun noch intensiver um ihren Mann, denn außer dem Pflegedienst und der Tochter, die ihre Eltern viermal im Jahr besucht, kommt nun niemand mehr ins Haus. Dies führt dazu, dass sich Frau Mayers Gedanken zunehmend um die Bedürfnisse ihres Mannes drehen.

Was kann Frau Mayer tun? Frau Mayer könnte sich mit einer Pflegeberaterin zusammensetzen und mit ihrer Hilfe die häusliche Pflege planen. In dieser Planung muss ein Selbstsorgeplan für Frau Mayer enthalten sein. Dieser sollte das Alter, die Lebenssituation, die Interessen, die Bedürfnisse sowie die Gesundheit von Frau Mayer berücksichtigen. Frau Mayer würde als Ergebnis einen Tages-/Wochenplan erhalten, nach dem sie sich in der ersten Zeit richten kann.

In diesem Tages-/Wochenplan werden die Tätigkeiten, die Frau Mayer für ihren Mann und im Haushalt verrichtet, geordnet und strukturiert. Darüber hinaus werden zwischen den einzelnen Tätigkeiten Maßnahmen zur Selbstsorge berücksichtigt. Im Fall von Frau Mayer wäre es günstig, mehr professionelle Hilfe einzubeziehen sowie Sozialkontakte zu fördern und Entspannungskurse wahrzunehmen.

Die Inanspruchnahme von Tagespflege, einer Demenzgruppe oder stundenweiser Verhinderungspflege würden es Frau Mayer ermöglichen, sich mal wieder mit einer Freundin zu treffen und an einem Entspannungskurs teilzunehmen. Für die pflegerischen Tätigkeiten kann der schon tätige Pflegedienst stärker eingebunden werden.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Frau Mayer geholfen werden könnte. Deshalb ist es gut, eine Pflegeberatungsstelle aufzusuchen und sich dort umfassend beraten zu lassen. Ähnlich wie Frau Mayer geht es vielen pflegenden Angehörigen. Sie kommen zunehmend in die Situation, mehr Zeit für die Betreuung und Pflege ihres Angehörigen einplanen zu müssen. Sie tun alles, damit es ihm gut geht, doch dabei vergessen sie sich selbst.

Neben dem strukturierten Tagesablauf stellt Frau Mayer mit der Pflegeberaterin ihr eigenes Netzwerk zusammen. Das hilft Frau Mayer, einen Überblick zu erhalten, welche Institutionen helfen können und wen sie zusätzlich zur Unterstützung und Entlastung einplanen kann.

So könnte Frau Mayers individuelles Netzwerk aussehen

