

## Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben sich entschlossen, einen pflegebedürftigen Menschen in häuslicher Umgebung zu pflegen. Durch Ihren Einsatz ermöglichen Sie dem Pflegebedürftigen, so lange wie möglich in vertrauter Umgebung zu leben und Zeit mit ihm liebenden Menschen zu verbringen.

Die von Ihnen geleistete Pflege kann jedoch manchmal zu starken Belastungen für Sie selbst führen. Dieses Faltblatt zeigt mögliche Belastungen auf, denen pflegende Angehörige durch die häusliche Pflege ausgesetzt sein können. Darüber hinaus informiert es Sie über Möglichkeiten, diese Belastungen zu verringern, um der Pflege auch weiterhin gewachsen zu sein.

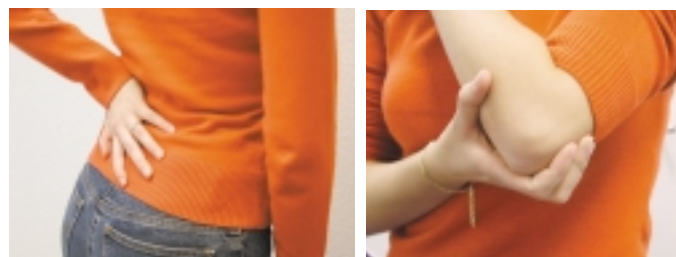
Belastungen, die auf Sie einwirken, können sowohl körperlicher, materieller, zeitlicher, sozialer als auch psychischer Natur sein. Sie können einzeln auftreten, sich aber auch gegenseitig bedingen.

Ihre Unfallkasse Berlin

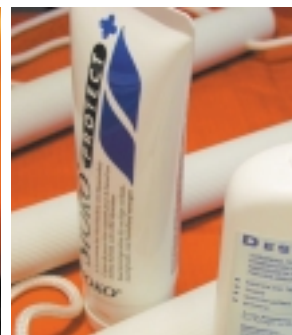
## Körperliche Belastungen

Durch die Pflege eines pflegebedürftigen Menschen in der häuslichen Umgebung können vielerlei körperliche Belastungen für die Pflegeperson entstehen:

- Rücken-, Knie- oder Schulterbeschwerden durch das Lagern, Betten oder Unterstützen des Pflegebedürftigen beim Aufstehen, Hinsetzen oder Hinlegen.
  - Über Möglichkeiten, diese Belastungen zu reduzieren, informiert Sie unser Faltblatt „Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege 1 – Rückengerechtes Arbeiten beim manuellen Lagern und Bewegen von Pflegebedürftigen“ (GUV I 8514).



- Hautschädigungen durch die ständige Arbeit im feuchten Milieu, z.B. beim Waschen des Pflegebedürftigen oder beim Reinigen von Pflegehilfsmitteln.
  - Über Möglichkeiten, diese Belastungen zu reduzieren, informiert Sie unser Faltblatt „Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege 3 – Hautschutz“ (GUV I 8516).



- Infektionsgefahr durch ansteckende Erkrankungen, an der ein Pflegebedürftiger leidet.
  - Über Möglichkeiten, diese Belastungen zu reduzieren, informiert Sie unser Faltblatt „Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege 4 – Schutz vor Infektionen“ (GUV I 8517).
  - Besuchen Sie Pflegekurse, die z.B. von den Pflegekassen angeboten werden und die Ihnen grundlegende Informationen zu diesen Themen vermitteln.
  - Informieren Sie sich in Wohnberatungsstellen, ob es Möglichkeiten zur Umgestaltung des häuslichen Umfeldes gibt, durch die Sie Ihre körperlichen Belastungen reduzieren können.

## Materielle Belastungen

Vielleicht müssen Sie, um die Pflege gewährleisten zu können, Ihre eigene Berufstätigkeit einschränken oder gar aufgeben. Zudem decken die finanziellen Leistungen der Pflegeversicherung oftmals nicht alle Ausgaben, die für die Pflege nötig sind, und Sie müssen mit Eigenmitteln einspringen. Dies kann zur Belastung oder sogar zum Herabsetzen Ihres gewohnten Lebensstandards führen.

- Nutzen Sie Beratungsangebote der kommunalen Pflegeberatungsstellen, der Verbraucherzentralen, der Pflegekassen oder anderer Einrichtungen, um sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren.

## Zeitliche Belastungen

Die häusliche Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Sie ist oft nicht nur tagsüber, sondern auch nachts, an Feiertagen und am Wochenende notwendig. Somit bleibt nicht selten wenig Zeit für die eigene notwendige Erholung. Diese ist jedoch gerade bei Störungen des eigenen Nachtschlafs wichtig.

- Informieren Sie sich bei den kommunalen Pflegeberatungsstellen, den Verbraucherzentralen, den Pflegekassen oder anderen Einrichtungen über Unterstützungsangebote wie Tagespflege, „Urlaubspflege“ oder den Einsatz professioneller ambulanter Pflegedienste.
- Versuchen Sie Angehörige oder Freunde in die Pflege einzubeziehen, sodass Sie Zeit haben, etwas für sich zu tun. Sie sollten die Pflege – wenn möglich – nicht vollständig alleine übernehmen.



## Soziale Belastungen

Durch die starke zeitliche Gebundenheit, durch die Aufgabe der eigenen Berufstätigkeit oder eigener Hobbys kann es zur sozialen Isolierung der Pflegeperson kommen. Es können ebenfalls Konflikte in der eigenen Familie auftreten, wenn neben dem pflegebedürftigen Menschen auch noch andere Personen (Kinder, Ehepartner) zu versorgen sind.

- Beziehen Sie andere Personen in die Pflege ein! Bewahren Sie sich Bereiche (z.B. Hobbys), die Ihnen gut tun.
- Nutzen Sie vorhandene professionelle Angebote (z.B. Tagespflege, Betreuungsdienste, ambulante Pflegedienste), um für Ihre Bedürfnisse Zeit zu haben und Kontakte nach außen zu pflegen.

## Psychische Belastungen

Es gibt viele Ursachen für psychische Belastungen bei pflegenden Angehörigen:

- Materielle und zeitliche Einschränkungen können sich auf die psychische Verfassung pflegender Angehöriger auswirken.



- Soziale Isolierung kann zu Unzufriedenheit der Pflegeperson führen. Konflikte innerhalb des Freundeskreises und der eigenen Familie verstärken dies.
- Eine starke körperliche Belastung kann dazu führen, dass die Pflegeperson selber erkrankt. Dadurch können weitere Belastungen entstehen, etwa durch ein „schlechtes Gewissen“, weil die Pflege nun nicht mehr wie gewohnt ausgeübt werden kann.
- Die emotionale Beziehung zwischen Pflegebedürftigem und Pflegeperson kann sich durch die „neue“ Situation der Pflegebedürftigkeit verändern. Beide – Pflegebedürftiger und Pflegeperson – müssen sich an die neue Situation gewöhnen. Alte Beziehungsmuster (z.B. Kind – Eltern) brechen auf und belasten die Beziehung.
- Leidet die pflegebedürftige Person krankheitsbedingt unter Persönlichkeitsveränderungen und wird die Pflegeperson vielleicht von ihren eigenen Eltern, Kindern oder dem Ehepartner nicht mehr erkannt, beschimpft oder sogar geschlagen, ist dies eine sehr große psychische Belastung.
- Pflegepersonen erleben oft kaum einen konkreten Erfolg ihrer Arbeit. Sie erfahren selten Lob und Anerkennung für ihre Leistungen. Dies kann zu Frustrationen oder Depressionen führen.
- Es ist oft nicht absehbar, wie lange die Pflege geleistet werden muss. Pflegepersonen erleben plötzlich, dass ihre Zukunftsplanung durch die Übernahme der Pflege „über den Haufen geworfen“ wird. Diese Perspektivlosigkeit kann zu starken Belastungen führen.

- Sprechen Sie über die Belastungen, die Sie empfinden. Tun Sie vor anderen nicht so, als wäre die Pflege frei von Problemen. Dies bedeutet keinen Verrat am Pflegebedürftigen. Sie zeigen damit vielmehr, dass Sie sich der Verantwortung, die Sie zu tragen haben, bewusst sind und dass Sie ihre Aufgabe gut erfüllen möchten.
- Beziehen Sie andere Personen in die Pflege ein.
- Gestehen Sie sich zu, dass die Pflege auch zu Überforderungen und Frustrationen führen kann. Dies bedeutet nicht, dass Sie versagt haben. Es zeigt vielmehr, dass auch die Pflegeperson Bedürfnisse hat, die erfüllt werden müssen. Nur dann kann die Pflege sowohl für den Pflegebedürftigen als auch für die Pflegeperson befriedigend gestaltet werden.
- Suchen Sie den Austausch mit anderen Pflegepersonen, z.B. in Angehörigengruppen oder Pflegekursen. Schaffen Sie sich Freiräume, damit Sie diese Gruppen oder Kurse besuchen können.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Belastungen, die durch die übernommene Pflege auf Sie einwirken können. Manchmal hilft es schon, sich diese Belastungen einzugestehen. Oftmals denken Pflegepersonen, dass sie sich über ihre Lage nicht beklagen dürfen. Dies ist falsch!



Nicht nur der Pflegebedürftige muss mit der veränderten Situation klarkommen. Auch Ihr Leben als Pflegeperson verändert sich durch die Pflege massiv. Die Anpassung an die neue Situation ist für alle Beteiligten schwierig. Dies funktioniert – wie so vieles im Leben – nicht ohne Probleme.

Sollten Sie Belastungen durch die Pflege erfahren, nutzen Sie die Hilfsmöglichkeiten, die angeboten werden. Fordern Sie auch aktiv Hilfe ein. Lassen Sie es nicht zu, dass andere sich zurückziehen.

Durch die Pflege eines geliebten Menschen haben Sie eine wichtige Aufgabe übernommen. Diese Aufgabe können Sie jedoch nur zufrieden stellend wahrnehmen, wenn Sie sich selbst darüber nicht vergessen. Denn: Geht es Ihnen nicht gut, können Sie auch nicht mehr gut pflegen!

Sollten Sie irgendwann zu der Erkenntnis kommen, dass die Pflege für Sie nicht mehr leistbar ist, scheuen Sie sich nicht, an Alternativen wie eine Unterbringung des Pflegebedürftigen in einem Pflegeheim zu denken. Manchmal kann es für alle Beteiligten besser sein, wenn die Pflege von professionellen Pflegekräften übernommen wird.

## Hier erhalten Sie Hilfe

**BeSIZ – Berliner Service- und Informations-Zentrum für Angehörigenarbeit**  
Senftenberger Ring 29, 13435 Berlin  
Tel. 407 101 06, Fax: 407 101 08

**Berliner Koordinierungsstellen Rund ums Alter**  
Rufnummer für alle Berliner Bezirke  
Tel. 0180-595 00 59

**Pflege in Not**  
Hilfe und Beratung bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen  
Beratungstelefon: 695 989 89

## Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns:

Unfallkasse Berlin  
Culemeyerstraße 2  
12277 Berlin  
Tel.: (030) 76 24 – 0  
Fax: (030) 76 24 – 1109

www.unfallkasse-berlin.de  
Email: unfallkasse@unfallkasse-berlin.de



# Belastungen in der häuslichen Pflege

Was Helfer wissen sollten

