

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Wo bekommen Sie Hilfe?

Selbsthilfegruppen: Gemeinsame Betroffenheit gibt Kraft

Thomas Fuls war Mitte 50, als die Ärzte 2002 seine Alzheimer-Erkrankung diagnostizierten. „Auf dem Weg zu diesem Gespräch kamen wir an einem schwarzen Brett mit Info-Blättern der Alzheimer-Gesellschaft Berlin vorbei“, berichtet seine Frau Angelika. „Ich sagte zu meinem Mann ‚Wer weiß, wozu man das mal braucht‘ und schrieb die Telefonnummer ab.“ Wenige Tage später ging sie zu einem ersten Beratungsgespräch bei der Alzheimer-Gesellschaft, kurz darauf erstmals zum Treffen einer Gesprächsgruppe. Mehr als zehn Jahre lang, bis nach dem Tod ihres Mannes im Jahr 2011, waren die 14-tägigen Termine mit sechs bis acht Angehörigen von Alzheimer-Patienten für sie eine unverzichtbare Kraftquelle. „Ohne die Gruppe hätte ich das nicht geschafft“, sagt die heute 67-Jährige. „Ich hatte einen lieben Freundeskreis und eine innige Beziehung zu unseren drei Kindern. Aber irgendwann wollten die nichts mehr hören. Und ich hielt das ständige Mitgefühl nicht aus.“

Eine gleiche Lebenssituation – mit all den praktischen Sorgen und emotionalen Nöten – verband die Teilnehmer in der Gruppe. Hier musste niemand etwas erklären. Das Miteinander-Reden war oft befreiend. Die verständnisvollen Reaktionen der anderen gaben Kraft und das Gefühl, nicht allein zu sein. Ihre Erfahrungen und Bewältigungsmuster lieferten wertvolle Anregungen für die Gestaltung des Pflegealltags zuhause. Heute ist Angelika Fuls Vorsitzende der Alzheimer-Gesellschaft Berlin. Zusammen mit deren Geschäftsführerin Christa Matter hat sie eine Gruppe für Angehörige von Patienten mit frontotemporaler Demenz – jener seltenen Form der Demenz, unter der ihr Mann litt – gegründet.

Wie alle Gruppen der Alzheimer-Gesellschaft wird auch diese von Mitarbeitern und ehrenamtlich Aktiven des Vereins organisiert und begleitet. „Wir sehen uns nicht als Wissensvermittler, sondern als Moderatoren. Wir passen auf, dass jeder zu Wort kommt, sind einfach da, wenn jemand gebraucht wird“, beschreibt Elisabeth Fuls. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Motto.

„Diese Organisationsform liegt allerdings nicht allen Angehörigen“, beobachtet Ursula Helms, Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). „Mancherorts haben sich deshalb auch Alzheimer-Selbsthilfe-Gruppen im ursprünglichen Wortsinne gegründet.“ Dort sind dann die Angehörigen alleine für Organisation und Ablauf der Treffen zuständig.

Auf der Suche nach der richtigen Gruppe

So bunt wie das Spektrum der Alzheimer-Gruppen ist auch das für pflegende Angehörige insgesamt. „Wir haben rund 2,5 Millionen Pflegebedürftige. Die Bedürfnisse der Angehörigen sind sehr unterschiedlich“, weiß Helms.

Die Suche nach einer passenden Runde führt zum Beispiel über eine der knapp 300 lokalen Selbsthilfekontaktstellen. Mit dem dortigen Mitarbeiter kann sondiert werden, welche Gruppe sich in erreichbarer Nähe trifft und den eigenen Bedürfnissen am ehesten entspricht. Dabei spielen auch Faktoren wie die Uhrzeit und Regelmäßigkeit der Treffen, die Anzahl und soziale Struktur der Teilnehmenden oder auch deren inhaltliche Ausrichtung eine Rolle. Alles Weitere klärt sich dann meist während der ersten Treffen. Im konkreten Miteinander wird schnell deutlich, ob Abläufe und Atmosphäre den eigenen Erwartungen entsprechen.

Ist die richtige Gruppe gefunden, kann sie zum langjährigen Bezugspunkt werden und neue Freundschaften initiieren – so wie bei Angelika Fuls: „Wir waren ein eingefleischter Verein. Ein Ehepaar aus der Gruppe zählt heute zu meinen wichtigsten Freunden.“

Weitere Informationen

Adressen von Selbsthilfegruppe bzw. Selbsthilfekontaktstellen können hier erfragt werden:
NAKOS, www.nakos.de, Telefon: 030 31018960