

# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Wo bekommen Sie Hilfe?

## Vielseitige Entlastung: Selbsthilfegruppen können über Jahre begleiten

Wer einen Angehörigen pflegt, hat oft seinen ganzen Tagesablauf auf die Pflege ausgerichtet. Da ist kaum Raum für soziale Kontakte. Eine Möglichkeit, aus dieser Isolation herauszukommen und Verständnis zu finden, sind Selbsthilfegruppen. In ihnen schließen sich Gleichbetroffene zusammen, um gemeinsam Krankheiten, psychische oder soziale Probleme zu bewältigen.

### Bedürfnisse der Mitglieder stehen im Vordergrund

Schätzungen zufolge engagieren sich hierzulande mehr als drei Millionen Menschen in einer Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Interessant für pflegende Angehörige sind zum Beispiel Gruppen zu besonderen Krankheitsbildern wie Alzheimer. Die meisten Gruppen sind offen für direkt Betroffene und ihre Angehörigen. Sie haben in der Regel sechs bis zwölf Mitglieder und treffen sich einmal in der Woche für zwei bis drei Stunden in einer neutralen Umgebung. Dabei ist jede Gruppe einzigartig. „Eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige unterscheidet sich elementar von einem Pflegekurs oder einem praktischen Seminar“, betont Ursula Helms, Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) in Berlin. „Bei einem Kurs oder Seminar legt der Veranstalter die Inhalte und den formalen Rahmen fest. Die Wissensvermittlung steht im Vordergrund. Dagegen bestimmt jede Selbsthilfegruppe ihre Ziele, ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Hier stehen die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder im Mittelpunkt.“ Drängende Probleme einzelner, aber auch die Gesamtsituation „Pflegealltag“ werden aufgegriffen und im gemeinsamen Gespräch und Erfahrungsaustausch be- und verarbeitet. Bei Bedarf gibt es Gruppensitzungen zu Schwerpunktthemen, etwa Pflegeversicherung, Betreuungsrecht oder Vorsorgevollmachten. Je nach Struktur und örtlichem Angebot treffen sich die Teilnehmer verschiedener

Selbsthilfegruppen auch zu sogenannten Gesamttreffen. Sie sind der richtige Ort, um organisatorische Fragen zu besprechen.

### Angehörige profitieren von Erfahrungsaustausch und empfinden Entlastung

Pflegende Angehörige können von den Treffen auf unterschiedliche Weise profitieren und Entlastung erfahren. Nach Einschätzung von Nakos-Geschäftsführerin Helms ist die Suche nach fachlichen Informationen und praktischen Tipps für viele Betroffene das erste Motiv, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Dahinter steckt aber auch der oft unausgesprochene und uneingestandene Wunsch, etwas für sich selbst zu tun – ein Bedürfnis, das pflegende Angehörige selten direkt aussprechen: „Sie suchen deshalb einen sachlichen Grund, damit sie sich ohne schlechtes Gewissen für ein oder zwei Stunden freinehmen können“, sagt Ursula Helms. Tatsächlich können pflegende Angehörige in einer Selbsthilfegruppe umfangreiche Hilfestellungen, viele Anregungen und wichtige Adressen, aber auch Erfahrungen über ein bestimmtes Krankheitsbild und dessen Entwicklung erhalten. Außerdem wird hier Betroffenenkompetenz pur weitergegeben: Jede/r hat seine eigenen – oft unbewussten – Bewältigungsmuster im Alltag entwickelt und kann damit den anderen anregen oder ein Vorbild sein. Das Gespräch mit anderen kann für den pflegenden Angehörigen den Sprung aus der sozialen Isolation bedeuten. Die tatsächliche oder individuell empfundene gesellschaftliche Ausgrenzung wird durchbrochen. „Im Austausch mit anderen Betroffenen merken wir, dass wir nicht alleine sind. Geteiltes Leid ist halbes Leid“, erklärt die Düsseldorfer Psychologin Daniela Nacht-Gantzberg. Durch die regelmäßigen Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt. Gleichzeitig wirkt das Miteinander-Reden wie ein befreiendes Ventil. „Wir lernen, über unsere Gefühle wie zum Beispiel Ekel, Wut, Frustrationen, Trauer und

Schmerz zu sprechen, statt sie zu verdrängen“, beobachtet die Psychologin. „Das Aussprechen entlastet. Es gibt Kraft und schafft Raum für neue Energien. Die eigenen Schuldgefühle nehmen dadurch ab. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass verdrängte Sorgen und Nöte auf Dauer krank machen und sich ungünstig auf die eigene seelische und körperliche Entwicklung niederschlagen.“

### Die richtige Gruppe finden

Bei der Suche nach der passenden Selbsthilfegruppe spielen mehrere Kriterien eine Rolle: Wohnortnähe sichert kurze Wege und spart wertvolle Zeit. Sinnvoll ist außerdem die Suche nach einer Gruppe von Menschen, deren Angehörige eine ähnliche Pflege benötigen. Wer einen betagten Alzheimer-Patienten pflegt, hat völlig andere Sorgen und Nöte als jemand, der ein Kind mit Down-Syndrom versorgt. Für einen intensiven Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Verständnis ist es hilfreich, wenn sich die Gruppenteilnehmer in ähnlichen Lebenssituationen befinden. Wer besonders viel Wert auf fachliche Begleitung legt, wird außerdem darauf achten, dass die Gruppe ab und zu mit Fachreferenten zusammenarbeitet.

### Es gibt viele Zugangswege

Der Weg zur richtigen Gruppe führt zum Beispiel über eine der rund 300 lokalen Selbsthilfekontaktstellen. Die hauptamtlichen Mitarbeiter dieser Beratungseinrichtungen haben einen guten Überblick über die Gruppen ihrer Region. „Wer bei einer Selbsthilfekontaktstelle anruft, wird zu einem Erstgespräch eingeladen. Dabei werden die Bedürfnisse des pflegenden Angehörigen erfragt. Gemeinsam wird dann vorsondiert, welche Gruppen in Frage kommen könnten“, berichtet Nakos-Geschäftsführerin Helms. Viele Selbsthilfegruppen haben einen Gruppenleiter oder Betreuer. Mit ihm wird dann ebenfalls ein Vorgespräch geführt.

Alles Weitere muss sich in der Gruppe ergeben: Wie ist die Gruppenstruktur? Nach welchen Spielregeln laufen die Treffen ab? Wie geht die Gruppe mit Neulingen um? Stimmt die Atmosphäre insgesamt? Wie fühle ich mich in der Gruppe? Dies sind dabei entscheidende Fragen. Wer sich in einer Gruppe nicht wohlfühlt, sollte sich nicht scheuen, nach Alternativen Ausschau zu halten. Oder auch seine eigene Gruppe zu gründen. Ist die richtige Gruppe gefunden, kann sie zum langjährigen Bezugspunkt werden. „Eine Selbsthilfegruppe begleitet die Teilnehmer über einen längeren Zeitraum unterstützend“, fasst Psychologin Nacht-Gantzberg zusammen. „Sie ist ein ‚Ort der Wiederkehr‘, wo jeder Teilnehmer Kraft, Hoffnung und Zusammenhalt finden kann.“

### Adressen von Selbsthilfegruppe bzw. Selbsthilfekontaktstellen können hier erfragt werden

- **NAKOS**  
www.nakos.de  
Telefon: 030 310189-60
- **Deutsche Alzheimer Gesellschaft**  
www.deutsche-alzheimer.de  
Telefon: 01803 171017 (9 Cent/min)
- **Landesstelle Pflegende Angehörige**  
www.lpfa-nrw.de  
Telefon: 0251 2705167
- **Demenzzentren, Krankenkassen und Apotheken**