

Selbsthilfe-Gesprächskreis Pflegende Angehörige

1. Geschichte und Wurzeln unserer Gruppe

Im März 1997 wurde vom »Anlaufbüro Seniorengruppen« des Caritasverbandes Frankfurt und dem pastoralen Mitarbeiter der kath. Pfarrgemeinde St. Josef in Frankfurt-Eschersheim ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige initiiert. Dieser Gesprächskreis wurde gut von Menschen angenommen, die ihre Angehörigen überwiegend zu Hause pflegten. Wir, die vier Initiatorinnen des Selbsthilfe-Gesprächskreises Pflegende Angehörige, Ilse Dosch, Margot Fellner, Ingrid Loycke und Monika Müller, gehörten zu den ersten Betroffenen, die zu der damaligen Gruppe gestoßen sind.

Ich, Ilse Dosch, erfuhr durch eine Mitarbeiterin des Pflegedienstes der Caritas von der Existenz des damaligen Gesprächskreises. Zu dieser Zeit pflegte ich meine Mutter, die wir nach dem Tod meines Vaters in unsere Familie aufnahmen. Als einziges Kind meiner Eltern spürte ich alle Erwartung und die ganze Last der Pflege auf mir. Ich hatte das Gefühl, den Ansprüchen meiner Mutter nicht gerecht werden zu können, was immer ich auch tat. Die psychische Belastung nahm immer mehr zu, zumal ich plötzlich registrierte, dass ich meinen Mann über die Pflege meiner an Krebs erkrankten Mutter immer mehr vernachlässigte. Schwere Schuldgefühle plagten mich. Die Einladung zur Teilnahme am Gesprächskreis für pflegende Angehörige kam mir zu Hilfe. Ich fasste mir ein Herz und besuchte die Gruppe, in der ich mich gut angenommen und verstanden fühlte. Durch verständnisvolle Begleitung und Gespräche mit Gleichbetroffenen, die ähnliche Probleme und Sorgen hatten wie ich, konnte ich in meiner damaligen Situation für mich und meine Angehörigen vieles verändern.

Meine Mutter verstarb inzwischen im Alter von 92 Jahren zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung an ihrer schweren Krankheit. Zurückblickend bin ich dankbar, dass ich seinerzeit zu dieser Gruppe gefunden habe, die mir eine große Hilfe bei meinen schwierigen Entscheidungen war.

Margot Fellner berichtet folgendes: Durch die Pflege meiner an MS schwerst erkrankten Tochter, wurde ich durch den Caritas-Pflegedienst auf die neu gegründete Gruppe für pflegende Angehörige aufmerksam gemacht. In der Gruppe traf ich gleich betroffene Angehörige. Mit ihnen konnte ich über meine Probleme reden, sie hörten mir zu und verstanden mich. Nach 16 jähriger, intensiver Pflege verstarb meine Tochter. Der Tod meiner Tochter nahm meinem Mann die Lebenskraft, so dass er von da an auch pflegebedürftig wurde.

Ingrid Loycke erzählt: Mein Mann, schwerbehindert durch den Verlust des linken Unterschenkels, Epileptiker und an der Alzheimer-Krankheit leidend,

brauchte sehr viel Aufmerksamkeit und Fürsorge. Von Natur aus sehr unruhig und wanderlustig, nahm er jede Möglichkeit wahr, fortzulaufen. Ich suchte lange nach einer Möglichkeit seinem Bewegungsdrang gerecht zu werden und dabei seine Sicherheit nicht aus dem Auge zu verlieren, fand aber zunächst keine. Da wurde mir die Teilnahme an einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige angeboten. Dort fand ich verständnisvolle Mitleidende, die in der gleichen Lage waren wie ich. Wir suchten gemeinsame Wege, wie wir unser Los und das unserer Angehörigen verträglicher machen könnten. Nach etwa 2 Jahren wurde unsere Gruppe, die vom Caritasverband Frankfurt betreut wurde, in die Selbständigkeit und Eigenverantwortung entlassen.

Monika Müller berichtet, wie sie in den Gesprächskreis für pflegende Angehörige kam: Anfang des Jahres 1996 wechselte der Arbeitsplatz meines Mannes von Weimar nach Frankfurt am Main. Meinen pflegebedürftigen Vater haben wir mit uns genommen, und er lebte zusammen mit meinem Mann, zwei heranwachsenden Söhnen und mir in unserer Familie. Da stand ich, selbst krank, in einer neuen Stadt und einem Vater, der meine ganze Zeit beanspruchte. Mit keinem konnte ich reden, und es gab viele unvorhergesehene Probleme und Fragen. Unser ganzes Familienleben änderte sich schlagartig. Mein Vater beanspruchte mich für sich alleine. Ich hatte oft das Gefühl, mein Leben gehört mir nicht mehr. Durch eine Mitarbeiterin der Caritas erfuhr ich, dass es eine vom Caritas betreute Gruppe für pflegende Angehörige in Frankfurt gab. Nach kurzen Überlegungen stand mein Entschluß fest; ich gehe dort mal hin. In der Gruppe traf ich auf Menschen mit meinen Problemen. Ich konnte mit ihnen über meine Sorgen reden, sie hörten mir zu und verstanden mich.

2. Schritte zur neuen Selbsthilfegruppe

Fast 2 Jahre nach Gründung des Gesprächskreises für pflegende Angehörige, der von einer hauptamtlichen Mitarbeiterin des Caritasverbands Frankfurt betreut wurde, begann nach einer fast einjährigen Vorbereitungsphase die Entlassung in die Selbständigkeit. Wir, die vier o.g. Frauen, hatten den Wunsch, das, was wir in der Gruppe erfahren hatten, an andere Betroffene weiterzugeben. Menschen, die ihre kranken Angehörigen oft über einen langen Zeitraum pflegen, geraten sehr schnell in die Isolation, und durch die psychische Belastung, der sie oftmals ausgesetzt sind, sind Depressionen keine Seltenheit.

Da wir uns auch freundschaftlich miteinander verbunden fühlten, fiel uns die Entscheidung zur Gründung eines Selbsthilfe-Gesprächskreises Pflegende Angehörige nicht schwer.

Die Erfahrungen mit der Pflege eines Angehörigen, die Sorgen und Probleme, die oftmals bis an die Grenze der Belastbarkeit stoßen, und die Heil bringenden Möglichkeiten, die eine Gesprächsgruppe mit Gleichbetroffenen bietet, hat uns veranlasst, den Start in die Selbständigkeit zu wagen.

Eine Selbsthilfegruppe braucht Menschen, die bereit sind das Wagnis einer Neugründung einzugehen, und auch eine Person, die das Ganze leitend in die Hand nimmt und die Verbindung mit Institutionen, Krankenkassen, Behörden und Medien aufrecht erhält. In gemeinsamer Entscheidung mit allen »Mitbegründerinnen« wurde mir die Leitung unserer Gruppe, die im Oktober 2000 ins Leben gerufen wurde, übertragen. Ehrenamtlich und gemeinsam übernehmen wir die Selbstorganisation und die Treffen unserer Gruppe.

Der Selbsthilfe-Gesprächskreis Pflegende Angehörige trifft sich regelmäßig in den Räumen des Caritasverbandes Frankfurt in der Humboldtst. 94, alle 14 Tage, montags von 15 Uhr bis 17 Uhr.

Unsere Treffen sind kostenlos. Auch die Nutzung der Räume stellt uns der Caritasverband unentgeltlich zur Verfügung. Das erleichterte uns den Start in die Selbständigkeit sehr, so daß wir unsere ganze Aufmerksamkeit, Zeit und Kraft den pflegenden Angehörigen, die unsere Gruppe besuchten, widmen konnten.

Die Anerkennung als Selbsthilfegruppe durch die Krankenkassen blieb uns jedoch zunächst versagt. Als Argument wurde uns mitgeteilt, der Basis der Gruppenarbeit liege kein Krankheitsbild zugrunde. Mit der Zeit jedoch konnten die Krankenkassen von den Vorteilen unserer Gruppentreffen überzeugt werden.

Der Selbsthilfe-Gesprächskreis hat eine vielschichtige präventive Wirkung, angefangen von der Depressionsvorbeugung durch das Aufbrechen der Isolation, in der sich pflegende Angehörige oftmals befinden, bis hin zur gemeinsamen Suche, eigenen Wünschen und Bedürfnissen nachzuspüren, und zu lernen, Raum dafür zu schaffen, fällt vielen Betroffenen schwer. Auch die Tatsache, dass jemand zuhört, und das Gefühl, verstanden zu werden, erleichtert schon die belastende Pflegesituation, ebenso die gemeinsame Suche nach einer Lösung im Umgang mit den physischen und psychischen Belastungen. Es war an der Zeit, dass so ein Gesprächskreis gegründet wurde.

Unsere Gruppe besteht nun seit 5 Jahren und zählt, mit uns zusammen, ca. 16 Betroffene. Die Gruppe ist für Pflegenden Angehörige vieles. Auszeit von der Pflege, eine Chance, neue Kraft zu tanken, sich auszusprechen oder Erfahrungen auszutauschen.

Als Einstieg in unsere Gruppentreffen haben wir uns zur Regel gemacht, mit einem kurzen Feedback jeder Teilnehmerin zu beginnen. Dazu haben wir einen schönen, herzförmigen Stein ausgewählt. Er macht die Runde und wer den Stein in der Hand hält, hat das Wort in der Gruppe, die anderen hören zu. So können wir gezielt auf Sorgen der Einzelnen eingehen, und in Absprache mit allen Teilnehmerinnen werden die Bedürfnisse nach neuen Wegen zu suchen oder spezielle Probleme der Person, die eine Aussprache gerade in besonderem Maße braucht, mit der Zeit bedacht, die notwendig ist, um eine Entlastung

zu schaffen. Diese Regel hat sich gut bewährt, und für viele Betroffene ist es schon eine Hilfe, sich einmal richtig auszusprechen und den angestauten Frust loszulassen.

Pflegende Angehörige fühlen sich oftmals überfordert oder ratlos mit den Problemen und Anforderungen, die diese Aufgabe mit sich bringt. Sie haben über lange Zeit viel Kraft und Energie aufgewendet, um ihren hilfsbedürftigen Angehörigen zu betreuen. Ihre eigenen Bedürfnisse treten dadurch immer mehr in den Hintergrund, und sie sehnen sich danach, über das, was sie erleben und belastet, mit anderen Menschen zu reden und echtes Verständnis zu finden, was leider oftmals in der eigenen Familie fehlt.

3. Verleihung des Hessischen Förderpreises der Deutschen Pharma-Industrie an den Selbsthilfe-Gesprächskreis Pflegende Angehörige

In den Jahren, seit der Gründung unserer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige haben wir gespürt, wie wichtig unsere Arbeit ist, aber wie wenig an Anerkennung von der Öffentlichkeit den Pflegenden Angehörigen zuteil wird. Umso überraschender war für mich und meine drei Mitarbeiterinnen die Benachrichtigung über die Auszeichnung unserer Gruppe mit dem Hessischen Förderpreis der DPI, der am 10. November 2005 im Wiesbaden-Biebricher Schloß verliehen wurde. Die Verleihung des Förderpreises bedeutet zugleich auch eine Auszeichnung des Engagements aller pflegenden Angehörigen, deren Leistung im Verborgenen viel zu wenig wahrgenommen wird.

In dem Schreiben, das ich vom Fonds Hessischen Arzneimittelfirmen e.V. erhielt, hieß es: » Die Jury hat sich entschlossen, in diesem Jahr einen einzigen Preis zu verleihen. Dabei hat sie den Entschluß gefasst, den Selbsthilfe-Gesprächskreis Pflegende Angehörige, der unter Ihrem Vorsitz so herausragende Arbeit leistet, auszuzeichnen. Daß Ihr Gesprächskreis mit seinem außergewöhnlichen Einsatz, Geschick und besonderem Einfühlungsvermögen und Engagement seit fünf Jahren die Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen hier in Hessen organisiert und weiter entwickelt, ist für die Entscheidungsträger des Auswahl-Gremiums alle Anerkennung und Wertschätzung wert. Ihre Arbeit hat Vorbildcharakter. So ist Ihrer Gruppe der Preis allein zuerkannt worden.«

Bei der Preisverleihung im Wiesbaden-Biebricher Schloß hielt Sozialministerin Silke Lautenschläger die Laudatio. Sie unterstrich die Bedeutung der Selbsthilfegruppe für das Sozial- u. Gesundheitssystem in besonderem Maße.: »Dieses ehrenamtliche Engagement verbessert die Lebensqualität kranker und behinderter Menschen und ihrer Angehörigen.«

Reinhard Grotke, Vorsitzender des Fonds Hessischer Arzneimittelfirmen, lobte unser Engagement für die Hilfe bei der Bewältigung der vielfältigen Sorgen des Alltags und das unermüdliche Angebot kleiner Lichtblicke für die häufig besonders aufreibende Pflege der Angehörigen. »Das vorbildhafte Engagement, das wegweisend und tröstlich ist und Mut und Kraft bestärken kann bei denen, die so viel Mut und Kraft für ihre Angehörigen haben. Der Beitrag zum Aufbau neuer innerer Reserven bei den Pflegenden, der auch den Pflegebedürftigen zu Hause wieder zugute kommt, ist beispielhaft und bemerkenswert,« so Reinhard Grotke.

Frau Gabriella Zanier vom Caritasverband Frankfurt, die die Betreuung des damaligen Gesprächskreises für pflegende Angehörige übernommen hatte, hat auch den Aufbau unserer Selbsthilfegruppe in die Selbständigkeit begleitet. Wir können auch heute noch in größeren, regelmäßigen Abständen auf ihre fachliche Begleitung zurückgreifen. Wir vier Initiatorinnen nehmen gern die in dreimonatigem Abstand angebotene Praxisreflektion an, um für die Gruppe in der Beratung und Begleitung der anderen Pflegenden die notwendige Kompetenz und die Sicherung der Existenz unserer Gruppe weiterhin zu fördern.

Wenn Sie mehr wissen wollen oder Interesse an unserem Selbsthilfe-Gesprächskreis Pflegende Angehörige haben, melden Sie sich einfach vor Ihrem Besuch bei Frau Ilse Dosch unter 069/51 40 96 oder bei Frau Monika Müller unter 069/95 11 97 90 an. Oder Sie besuchen unsere Website: www.pflegende-angehoerige-ffm.de. Sie können aber auch ein e-mail senden an: idosch@yahoo.de

Ilse Dosch ist Leiterin des Selbsthilfe-Gesprächskreises Pflegende Angehörige in Frankfurt.