

Selbsthilfe in der Pflegesituation

Mehr als 1,5 Millionen pflegebedürftige Menschen werden zuhause versorgt, davon werden mehr als 1 Million von ihren Angehörigen oder Zugehörigen ohne jegliche Unterstützung des professionellen Hilfesystems betreut und gepflegt. Diese pflegenden Angehörigen sind durch Unterstützungsangebote schwer zu erreichen, denn sie sind zeitlich in der Regel sehr eingespannt und haben kaum Freiräume. Es ist ja häufig nicht nur die Pflege der Partnerin, des Partners oder der Eltern zu bewältigen. Berufstätigkeit oder Kinder im Haushalt stellen oft weitere Anforderungen zum überwiegenden Teil an die weibliche Hälfte unserer Bevölkerung. Es fehlt die Zeit zur Wahrnehmung eigener seelischer Überlastung, denn im Vordergrund steht die Bewältigung der umfassenden Alltagsverrichtungen. Ständige Überlastung oder eigene Erkrankung der pflegenden Person sind häufig und als Problem auch wissenschaftlich belegt. Die körperlichen Belastungen der Pflege können mit dem Einsatz technischer Hilfsmittel oder auch der Inanspruchnahme einer professionellen Pflegeunterstützung reduziert werden, eine psychische und soziale Entlastung ist hingegen weitaus schwieriger zu gliedern.

In einer Selbsthilfegruppe können über den Austausch von Problemen gemeinsam Bewältigungsstrategien zum Umgang mit der eigenen Situation entwickelt werden. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem zusammen. Sie verstehen, helfen und stärken sich gegenseitig in einer Gruppe und werden zusammen aktiv. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind und werden „Experten in eigener Sache“. In der Gruppenarbeit geht es um vieles: um Information und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe und Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Gruppengemeinschaft und Geselligkeit, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen, um Kooperation mit Versorgungseinrichtungen und um Öffentlichkeitsarbeit und Interessenvertretung. Dabei spielen die verschiedensten Aspekte der bestehenden Problemstellung und ihrer Bewältigung eine Rolle, z.B. die Gegebenheiten der gesundheitlichen und sozialen Versorgung, die Situation in der Familie, die Auswirkungen auf Arbeit und Freizeit, Schule und Ausbildung oder die Einschränkungen sozialer Kontakte und der Mobilität.

Deshalb haben sich in den vergangenen Jahren viele Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger gegründet. Als Themen der Selbsthilfe wurden diese Gruppen von über 60 % der Selbsthilfekontaktstellen benannt. Die Gruppen werden von den Selbsthilfekontaktstellen beraten und unterstützt. Indikationsspezifisch ausgerichtete Selbsthilfeorganisationen und professionelle Beratungsstellen bieten ebenfalls Unterstützung für die Pflegepersonen an. Dennoch finden viele Betroffene keine Zeit, sich über ihre Situation mit Anderen auszutauschen. Viele Betroffene schämen sich auch, über die eigenen Probleme zu sprechen, da sie ihnen gegenüber der Situation des zu pflegenden, zu begleitenden und zu betreuenden Anvertrauten gering erscheinen. Im Übrigen ist die Isolation häufig schon so weit vorangeschritten, dass aus eigener Kraft nicht nach Gleichgesinnten gesucht werden kann. Darum halten wir es für erforderlich, aktiv auf pflegende Angehörige zuzugehen, um über die Möglichkeiten und die Entlastung durch Selbsthilfegruppen zu informieren. Selbsthilfekontaktstellen können bei organisatorischen Angelegenheiten unterstützen und damit die Gruppe auch entlasten.

Informationen zu Selbsthilfegruppen sowie Kontaktadressen zu Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen über:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Str. 39

10627 Berlin

Telefon: 030 / 31 01 89 60

Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Netz: www.nakos.de