

Annette Hillmann-Hartung

## **Selbsthilfe aktivieren – Unterstützung finden**

### **Wege zur Stärkung für pflegende Angehörige in Nienburg / Weser**

#### **2010 – Eine neue Fördermöglichkeit wird umgesetzt**

Mit der Umsetzung der niedersächsischen Richtlinie zum Paragraphen 45d SGB XI wurden die Selbsthilfekontaktstellen in einem einzelnen Themenbereich, nämlich ‚Selbsthilfe im Pflegebereich‘, besonders in die Verantwortung genommen. Künftig heißt die Zielsetzung für Selbsthilfeunterstützung unter anderem *Situationen zur Entlastung pflegender Personen durch Kontaktmöglichkeiten und Erfahrungsaustausch zu anderen Pflegenden zu schaffen und den Auf- und Ausbau von Selbsthilfegruppen für Pflegende besonders zu unterstützen* (von Kittlitz u.a. 2014).

Diese zusätzliche finanzielle Förderung wird für Selbsthilfegruppen, die festgelegte Kriterien erfüllen müssen, und Selbsthilfekontaktstellen, die in Abhängigkeit von der Anzahl geförderter Gruppen Fördermittel erhalten, gewährt. Die niedersächsischen Selbsthilfevertretungen halten die Richtlinie zwar nicht für geeignet, die Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen deutlich zu erhöhen, sie wird aber generell willkommen geheißen, da das Land sich in der Förderung an den bewährten Selbsthilfestrukturen orientiert.

Im Landkreis Nienburg konnte durch die Förderung von Anfang an relativ viel bewirkt werden, da es bereits eine Reihe förderfähiger Selbsthilfegruppen gab. Noch im Jahr 2010 beantragten hier neun Selbsthilfegruppen entsprechend der Richtlinie Fördermittel. Sie erhielten pauschal bis zu 1.200 Euro pro Gruppe.

In den Selbsthilfegruppen im Bereich Pflege trafen und treffen sich sowohl Betroffene als auch Angehörige in gemeinsamer positiver Auseinandersetzung mit den Themen Schlaganfall, Multiple Sklerose, Diabetes, COPD und Lungenemphysem, Sucht, psychische Erkrankungen. Zudem bildete sich ein Gesprächskreis, in dem sich ausschließlich Angehörige von Demenzerkrankten treffen. Diese und andere Gruppen bestanden bereits seit mehreren Jahren, eine Zeit, in der sich stabile Strukturen innerhalb der Gruppen herausgebildet hatten.

Zusätzlich erhielten im Jahr 2010 zwei weitere Gruppen für Angehörige von Demenzerkrankten diese neue Förderung, die zum Zeitpunkt der Antragstellung schon länger als sechs Monate bestanden und damit die Fördervoraussetzungen erfüllten.

## **Pflegende Angehörige stehen zunehmend im Mittelpunkt**

Seit Einführung der neuen finanziellen Förderung ist ein vermehrtes Interesse an Neugründungen von Selbsthilfegruppen zu verzeichnen, die neben KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) auch von anderen Einrichtungen wie Pflegediensten und Tagesstätten initiiert wurden. Daher ist anzunehmen, dass Selbsthilfegruppen beziehungsweise Gesprächskreise für pflegende Angehörige durch die neue finanzielle Förderung größere Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren. Auch im ländlichen Bereich können nun pflegende Angehörige zunehmend die Möglichkeit zur ortsnahen Teilnahme an angeleiteten Gesprächskreisen nutzen. Darüber hinaus scheinen Pflegende auch als Angehörige zunehmend in sogenannten Betroffenen-Selbsthilfegruppen das Gespräch zu suchen, beispielsweise in Suchtgruppen, um sich in ihrer speziellen Situation mit ihrem Anliegen auszutauschen.

Anscheinend verändert sich außerdem durch die zusätzliche Förderung und der vermehrten Beschäftigung mit dem Thema Selbsthilfe und Pflege auch die Wertschätzung für Angehörige von Pflegebedürftigen innerhalb der Selbsthilfegruppen. Sie erfahren jetzt eine neue Aufmerksamkeit. Mitglieder von Selbsthilfegruppen berichten, dass die teilnehmenden Angehörigen nun nicht mehr ‚nur‘ als notwendige Begleitpersonen in den Gruppen gesehen werden, sondern als vollwertige Mitglieder. Aufgaben, Belastungen und Ängste der pflegenden Angehörigen werden zunehmend zu Themen in der Gruppe. Damit werden das gegenseitige Verständnis gefördert und gemeinsame Wege zur Entlastung entwickelt. Zumindest in diesen Selbsthilfegruppen kann diesbezüglich von einer Aktivierung der Selbsthilfe für pflegende Angehörige aufgrund der Förderung ausgegangen werden. *Situationen zur Entlastung pflegender Personen durch Kontaktmöglichkeiten und Erfahrungsaustausch zu anderen Pflegenden* sind geschaffen worden und damit wurde ein weiteres Ziel der Förderung erreicht.

Da es im Landkreis Nienburg von vornherein eine größere Anzahl geförderter Selbsthilfegruppen gab, konnte die Selbsthilfekontaktstelle hier auch relativ hohe Fördermittel akquirieren. Seit dem Jahr 2011 konnte daher ein *zunehmender Neuaufbau und Ausbau bestehender Selbsthilfegruppen für Pflegende* mit Unterstützung von KIBIS, teils in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Nienburg und Pflegediensten erfolgen.

Gemein ist all diesen neu gegründeten Gruppen zum einen der große Bedarf, sich – nach anfänglichem Zögern – zu öffnen, auszutauschen und zu vernetzen, zum anderen der zunehmende Wunsch nach Unterstützung von außen, um den Treffen mehr Struktur zu geben, eine Willkommensatmosphäre zu schaffen sowie Anleitung und Moderation zu erfahren. Es fällt pflegenden Angehörigen unserer Erfahrung nach nicht leicht, zusätzlich zur Belastung in der Häuslichkeit in ihrer Freizeit Gruppentreffen organisieren zu müssen. Zudem erwarten sie unter anderem von KIBIS umfassende Informationen über er-

gänzende Leistungen aus der Pflegeversicherung und weitere regionale Unterstützungsangebote, deren Vielfalt ihnen größtenteils nicht bekannt ist.

## **Ein Netzwerk entsteht**

Diese Wünsche nach umfassenden Informationen werden auch von anderen Pflegenden, die durch die Medien auf unsere Arbeit aufmerksam gemacht wurden, an die KIBIS herangetragen. KIBIS versucht, dies in ihrer Rolle als Gesundheitswegweiser zu leisten. Doch trotz einer guten und verlässlichen Vernetzung vor Ort mangelte es anfangs auch bei KIBIS an umfassendem Wissen über zusätzliche Entlastungsangebote, die ergänzend zur stationären und ambulanten Pflege für pflegende Angehörige in der Region in Anspruch genommen werden können.

Um die Information und Unterstützung für Pflegende im Landkreis Nienburg zu verbessern, lud KIBIS deshalb im November 2011 zum ersten Vernetzungstreffen mit Anbietern von Unterstützungsangeboten für pflegende Angehörige ein. Aus diesem Treffen entwickelte sich mittlerweile die „Arbeitsgemeinschaft ergänzender Angebote für pflegende Angehörige im Landkreis Nienburg“. Hier kommunizieren, diskutieren und planen der Nienburger Betreuungsverein, das DASEIN-Hospiz e.V., der Paritätische Wohlfahrtsverband mit ‚Ariadne‘, einem Projekt zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern, die KIBIS, die Gesellschaft für Integration Stolzenau, das Familien- und Seniorenbüro mit dem Pflegestützpunkt im Landkreis Nienburg, das KRH (Klinikum Region Hannover) Psychiatrie Wunstorf (seit 2014 auch mit der Tagesklinik und Institutsambulanz in Nienburg). Mit im Boot sind auch die Lebenshilfe Nienburg, die HELIOS Kliniken mit der Gesundheits- und Krankenpflegeschule, der Palliativstützpunkt Nienburg, die Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige sowie der SoVD (Sozialverband Deutschland e.V.). Weitere Akteure sind stets willkommen.

In diesen Vernetzungstreffen, die in regelmäßigem Turnus stattfinden, passiert, was in den Selbsthilfegruppen auch geschieht: man tauscht sich aus, lernt neue Themen und Menschen kennen, erfährt andere Sichtweisen, strukturiert gemeinsam mit neuen Kolleginnen und Kollegen die Unterstützungsangebote und thematisiert Mängel in der Versorgung. Ein Prozess, der dauernd in Bewegung ist.

## **Raus aus dem ‚Angebotsdschungel‘**

Das Kennenlernen und die Vernetzung der beruflich Helfenden im Bereich der ergänzenden Angebote für pflegende Angehörige sind die Voraussetzung für einen Weg aus dem von Betroffenen oft empfundenen ‚Angebotsdschungel‘. Dazu braucht es untereinander detaillierte Kenntnisse über die Angebote der Mitwirkenden unserer Arbeitsgemeinschaft. Diese sind wichtig, um eine fachkundige, bedarfsorientierte Weiterempfehlung zu geeigneten Unterstützungs-

angeboten zu geben bis hin zu Ansprechpartner/innen, Telefonnummern und Sprechzeiten.

War unser Kreis von Netzwerker/innen anfangs als informeller Austausch unter beruflich Helfenden gedacht, entwickelten sich im Laufe der Zusammenarbeit rasch weitere Aktivitäten, um die Informationen über die Angebotsvielfalt für pflegende Angehörige an deren Bedarfe und Bedürfnisse anzupassen. Dazu zählen auch öffentliche Informationsveranstaltungen, gestützt von ausführlichen Presseberichten über die Aktivitäten der einzelnen Anbieter.

Fehlende Unterstützungsangebote zu benennen ist bis heute ein weiteres Anliegen der Arbeitsgemeinschaft. Auffällig ist, dass bisher für Jugendliche und Kinder, die in die Pflege Angehöriger eingebunden sind oder in Familien leben, in denen es Pflegebedürftige gibt, kaum entsprechende Hilfe existiert. Inzwischen kann der Hospizverein mit ausgebildeten Trauerbegleiterinnen junge Menschen während des Sterbeprozesses eines nahen Verwandten begleiten. In der belastenden Zeit davor, der häuslichen Pflege, gibt es bisher für junge Menschen kein adäquates Angebot, die Erlebnisse einer Erkrankung eines Familienmitgliedes mit Unterstützung von außen zu verarbeiten. Ebenso wenig Unterstützung finden inzwischen Kinder von psychisch kranken Eltern, da das oben aufgeführte Projekt ‚Ariadne‘ mittlerweile ausgelaufen ist. Und auch die Unterbringung von pflegebedürftigen Kindern und Jugendlichen in einer stationären Kurzzeitpflege zur Entlastung der Eltern ist in der Region bisher nicht möglich. Gemeinsame Gespräche in der Arbeitsgemeinschaft zeigen diese und noch weitere Lücken auf. Es ist zur Zeit nicht abzusehen, wer sich diesen Aufgaben stellen wird.

## **Fachtage schaffen: Markt der Möglichkeiten**

Für eine erfolgreiche Arbeit ist eine kontinuierliche Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit unerlässlich. Eine Möglichkeit bieten die Fachtage für pflegende Angehörige. Drei Veranstaltungen haben bisher seit 2013 stattgefunden, weitere sind in Planung. Mit diesem Angebot werden pflegende Angehörige, ohne die eine häusliche Pflege nicht umfassend zu leisten wäre, in den Fokus gestellt und das Programm wird genau auf diese Zielgruppe abgestimmt.

Veranstaltungsorte waren bisher die beiden Krankenhäuser im Landkreis Nienburg. Auf einem *Markt der Möglichkeiten* stellen sich die Kooperationspartner der Arbeitsgemeinschaft vor, deren niedrigschwellige Angebote weitgehend ohne Mitgliedschaft abrufbar, wohnortnah und barrierefrei sind. Zeitgleich bieten mit Fachvorträgen beruflich Helfende und Betroffene weitere Informationen unter anderem zu folgenden Themen an: Demenz, Pflegeversicherung, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, niedrigschwellige Betreuungsangebote im Landkreis, Unterstützungsangebote für Eltern mit pflegebedürftigen Kindern, Entlastung in Gesprächskreisen für pflegende Angehörige, Sturzprophylaxe und – als Film – „Übergeschnappt. Bipolar – Meine Mama ist

anders“, der die Situation eines Kindes mit einer psychisch kranken Mutter aufgreift.

## **Von ersten Zieletappen in die Zukunft**

Die Nienburger Arbeitsgemeinschaft trifft sich im Rahmen eines regelmäßig stattfindenden Qualitätszirkels, in dem die Fachtage reflektiert und gegenseitige Weiterbildung und Informationen über entsprechende Gesundheits- und Entlastungsangebote im Landkreis ausgetauscht und transportiert werden. Durch die Kooperation multiprofessioneller Akteure in der Arbeitsgemeinschaft ist eine kompetente, bedarfsorientierte Weiterempfehlung geeigneter Angebote für pflegende Angehörige sichergestellt.

Die ersten Zieletappen sind erreicht: die Situation der pflegenden Angehörigen aus der Sicht der Betroffenen und der beruflich Helfenden zu beleuchten und die vielfältig ergänzenden Angebote für pflegende Angehörige in der Region zu kennen. Dies macht es möglich, Angehörige zu ermutigen, ihre persönlichen Vorbehalte abzubauen und geeignete Entlastungsangebote in Anspruch zu nehmen.

Ein weiteres Resultat der Arbeit im Nienburger Netzwerk: zeitnah zu den Fachtagen war ein Zuwachs in Selbsthilfegruppen für und mit pflegenden Angehörigen zu verzeichnen. Und auch Beratungs- und Betreuungsangebote wurden verstärkt in Anspruch genommen.

Aber es gibt noch eine Reihe von Herausforderungen für unsere zukünftige Zusammenarbeit. So bedarf die Lebenssituation pflegender Angehöriger aller Altersstufen einer besonderen Aufmerksamkeit, um bestehende Entlastungsangebote bei Bedarf anzupassen und auszubauen. Dies kann meines Erachtens nur gelingen durch einen geregelten Austausch mit pflegenden Angehörigen – auch aus Selbsthilfegruppen, einhergehend mit einer kontinuierlichen, nachhaltigen Information für pflegende Angehörige durch eine beständige Öffentlichkeitsarbeit. Mit der Arbeitsgemeinschaft der ergänzenden Angebote für pflegende Angehörige im Landkreis Nienburg ist ein erster Schritt getan.

### **Literatur**

von Kittlitz, Dörte / Schumann, Marion / Schulterobben, Roswitha: Förderung von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen im Bereich Pflege (nach § 45d SGB XI) am Beispiel Niedersachsen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 101-108

Annette Hillmann-Hartung ist Pädagogin, Mediatorin und Coach. Seit 1991 leitet sie KIBIS – Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich des Paritätischen Nienburg.