

FÜR MENSCHEN IN UND UM NEUMARKT

INHALT

- I Hilfen gegen „Burn-out“ bei pflegenden Angehörigen
- II Editorial // Impressum // Interview mit Angehörigen-beraterin: Vielfältige Hilfen für Pflege in der Familie
- III Wenn die Welt immer kleiner wird, helfen die Caritasdienste den Angehörigen von Demenzkranken
- IV Hilfe bei Betreuung und Vorsorge // Kontaktadressen



Entspannung und gute Gespräche können pflegenden Angehörigen helfen

Burn-out: „Ich kann nicht mehr!“

Der Altenpflegeberuf ist ohne Zweifel mit besonderen körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Für pflegende Angehörige gilt das umso mehr. Tagein, tagaus betreuen pflegende Angehörige ihre kranken Familienmitglieder. Wenn sie sich weit über ihre Kräfte hinaus engagieren, kann es zum Burn-out (engl.: Ausbrennen) kommen. Dieser Begriff beschreibt einen körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand, hervorgerufen durch den langfristigen und intensiven Einsatz für andere Menschen.

GROSSE BELASTUNG

Bei pflegenden Angehörigen kommt hinzu, dass zu dem Hilfsbedürftigen eine persönliche Beziehung besteht. Das macht die Aufgabe nur auf den ersten Blick leichter. In Wirklichkeit wird sie dadurch zu einer Herausforderung: Da eine innere Abgrenzung nicht möglich ist, werden die Belastungen der Pflege zur Belastung der persönlichen Beziehung. Aggressive Gedanken gegen den pflegebedürftigen Verwandten, der offenbar nur Schwierigkeiten macht und vielleicht auch undankbar erscheint, können auftreten. Doch das

führt dann wieder zu Schuldgefühlen: Man kann es sich nicht verzeihen, dem nahestehenden kranken Menschen derart negative Gefühle entgegenzubringen.

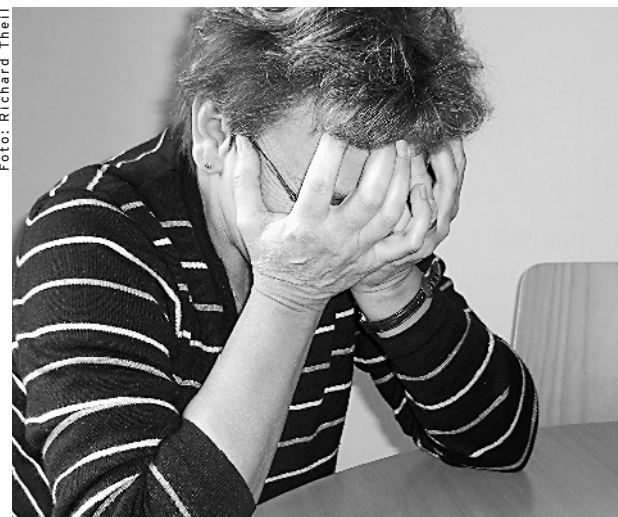
INNERE EINSTELLUNG WICHTIG

Um dem Burn-out vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung helfen dabei, die Gedanken wieder aufzuhellen. Hilfreich sind auch gute Gespräche mit vertrauten Menschen. Viele Angehörige profitieren davon, ihre Erfahrungen mitzuteilen und finden Erleichterung, wenn sie von ihren Sorgen und Nöten erzählen können. Wichtig zur Vorbeugung von Burn-out ist auch eine innere Einstellung, die von religiösen und ethischen Überzeugungen getragen ist. Leid und Tod können besser ausgehalten werden, wenn dem schmerzlichen Kummer ein positiver Sinn abgewonnen werden

kann. Das gilt genauso für das Engagement für leidende Menschen. Albert Schweitzer (1875–1965) hat einmal gesagt: „Das Mitleiden und Mithelfen gibt deinem Leben den einzigen Sinn, den es haben kann, und macht es wertvoll ... Das Wenige, das du tun kannst, ist viel – wenn du nur irgendwo Schmerz und Weh und Angst von einem Wesen nimmst ...“

DR. THOMAS SCHNELZER

Foto: Richard Theil



Burn-out macht krank, doch man kann etwas dagegen tun.



Stephan Spies,
Leiter des Altenheimes
St. Johannes, Neumarkt

Liebe Leserin, lieber Leser,

bereits vor drei Jahrzehnten hat in Deutschland eine Diskussion über menschenwürdiges Sterben eingesetzt. Seit etwa zwei Jahren besteht hierzulande ein gesetzlicher Anspruch auf professionelle Palliativpflege. In den fünf Caritas-Altenheimen und der Caritas-Sozialstation Neumarkt hat das Palliativ-Konzept Einzug gehalten. Mitarbeiter werden dafür ausgebildet. Eine enge Vernetzung mit Ärzten und dem Hospizverein ist elementar für die Behandlung von Beschwerden und die psychosoziale Betreuung.

Nicht nur bei sterbenden Menschen hilft die Caritas vor Überlastung. Auch in Gesprächskreisen pflegender Angehöriger und in Beratungsstellen versuchen wir, Sie vor Burn-out zu bewahren. Ferner bieten die Tagespflege sowie die Pflegeheime mit Kurzzeitpflege Entlastung. Oft treten Fragen über Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen auf. Die Caritas-Kreisstelle informiert gerne darüber.

Ihr

STEPHAN SPIES

Wenn der Alltag nicht mehr zu bewältigen ist ...

Vielfältige Hilfen für Pflege in der Familie

Pflegende Angehörige sind vielen Belastungen ausgesetzt. Die Caritas-Sozialstation Neumarkt unterstützt sie. Angehörigenberaterin Monika Rupp im Interview.



Foto: Sozialstation Neumarkt

Sozialcourage: Frau Rupp, was wird von pflegenden Angehörigen als belastend empfunden?

Monika Rupp: Als größte Belastung empfinden sie die zeitliche Inanspruchnahme, die eine Pflege zu Hause mit sich bringt. Ständige Anwesenheit ist erforderlich, was vom Verlust an Freizeit bis hin zur Isolation führt. Die Zukunft ist für pflegende Angehörige nicht mehr planbar, die Dauer der Pflegesituation nicht abschätzbar. Bei demenziell erkrankten Menschen kann eine Pflege über zehn Jahre dauern. Durch die Reduzierung der eigenen Erwerbstätigkeiten kann es zu finanziellen Belastungen kommen. Hinter Erschöpfungszuständen, Niedergeschlagenheit, Überlastung und eigener Hilflosigkeit verbergen sich seelische Nöte. Sie hängen mit der Trauer über den körperlichen und geistigen Abbau eines geliebten Ehepartners zusammen. Oft vollzieht sich ein Rollenwechsel zwischen Kindern und Eltern. Da wird die lebensstüchtige Mutter zum Kind. Die Tochter wird durch die Pflege ihrer Eltern in eine Mutterrolle gedrängt.

Wie können Sie helfen?

Beim Erstkontakt wird eine Beratungsbeziehung aufgebaut. In einer Einzelberatung muss gezielt nach der Not gefragt werden. Leider stelle ich immer wieder fest, dass der Leidensdruck in den Familien sehr hoch sein muss, bevor Hilfe von außen angenommen wird. Zur Entlastung kann im Prinzip das ganze Leistungsspek-

trum der Caritas-Sozialstation führen. Zum Beispiel kann die Grundpflege einmal in der Woche durch eine Pflegefachkraft übernommen werden, oder ein Laienhelfer hilft bei der Hausarbeit. Auch gibt es die Möglichkeit, einen Tag die Betreuung des Pflegebedürftigen an die Tagespflege abzugeben. Am 26. Februar beginnt ein Pflege-seminar speziell für pflegende Angehörige von demenzkranken Menschen. An neun Kursabenden werden zum einen wichtige Inhalte über das Krankheitsbild Demenz vermittelt. Zum anderen geht es um die Verbesserung der Verständigung zwischen Angehörigen und Demenzkranken.

Sie leiten auch einen Kreis für pflegende Angehörige. Wobei hilft dieser?

Der Gruppe, die sich einmal im Monat in der Begegnungsstätte des Caritas-Zentrums in der Friedenstraße 33 in Neumarkt trifft, können sich pflegende Angehörige gerne anschließen. An den Abenden tauschen sich die Beteiligten aus. Die Erfahrung, dass es auch andere gibt, denen es ebenso ergeht, kann befreiend wirken. Auch kann man ja nicht mit jedem Beliebigen über das Wechseln einer Inkontinenzversorgung sprechen. Und auch die Geselligkeit ist wichtig. Einmal nicht über die Pflegesituation zu Hause sprechen, einmal den Kopf frei bekommen bei einer kreativen Arbeit, einmal wie früher einen unbeschwerten Abend verbringen hilft den Angehörigen sehr. Dazu werden wir im nächsten Jahr Gruppenabende anbieten, um Entspannungstechniken zu lernen.

INTERVIEW: PETER ESSER

Infos: Tel. 0163/747655-0

IMPRESSUM

Redaktion der Seiten
„Caritas im Landkreis
Neumarkt“: Peter Esser
und Richard Theil
(verantwortlich)



Caritas-Sozialstation Neumarkt e.V.
Friedenstraße 33, 92318 Neumarkt
Tel./Fax: 09181/4765-0/-24
E-Mail: sozialstation@
caritas-neumarkt.de

Layout: Simone Meister, Freiburg

Wenn die Welt immer kleiner wird, helfen die Caritasdienste den Angehörigen Demenzkranker

Halt geben bei Verwirrung

„Zuerst war er nur ein bisschen vergesslich, aber jetzt kennt mich mein Mann manchmal gar nicht mehr oder hält mich für seine Mutter. Dass sich eine Demenz so entwickelt, hätte ich nicht gedacht. Wegen der ständigen Unruhe habe ich seit Monaten nicht mehr richtig geschlafen. Wie soll das bloß weitergehen?“ Solche Hilferufe von Angehörigen, die zu Hause einen Demenzkranken versorgen, hören Caritas-Mitarbeiter immer wieder.

Um die pflegenden Angehörigen in dieser Situation nicht alleine zu lassen, bietet die Caritas-Sozialstation Neumarkt mit der Fachstelle für Angehörigenberatung (siehe Seite 2), der Tagespflege (letztes Heft Seite 3) und den Betreuungsgruppen wirksame Hilfe.

In den Betreuungsgruppen kümmern sich speziell für den Umgang mit demenzkranken Menschen geschulte Laienhelferinnen und Laienhelfer unter Anleitung des Pflegefachpersonals um die Besucher. Wäh-

rend der gemeinsamen Zeit findet eine individuelle Betreuung statt. Die Gruppen haben maximal sechs Besucher. Daher bleibt genügend Zeit, um auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen. Jeder wird nach seinen Fähigkeiten an den Aktivitäten beteiligt, zum Beispiel mit kleinen Basteleien zur jeweiligen Jahreszeit. Beim gemeinsamen Zubereiten von Mahlzeiten werden motorische Fähigkeiten trainiert und Erfolgserlebnisse vermittelt. Die Früchte der Anstrengung können gleich aufgegessen werden. Durch Erzählungen werden Erinnerungen an das eigene Leben geweckt. Das gesellige Zusammensein bietet Abwechslung und Tagesstruktur zugleich.

Derzeit finden am Montag und Freitag jeweils vormittags und nachmittags Gruppentreffen statt. Einmal im Monat gibt es ebenfalls eine ganztägige Betreuung am Sonntag, damit die Angehörigen auch dann eine Entlastung haben.



Foto: Caritas-Sozialstation Neumarkt
Die Betreuungsangebote der Caritas bieten geselliges Zusammensein.

Die Betreuungsgruppen können einzeln ab 20 Euro gebucht werden. Selbstverständlich können auch mehrere Gruppen in Kombination besucht werden. Sogar die Kombination mit dem Besuch der Caritas-Tagespflege Neumarkt ist möglich.

Unsere Betreuungsgruppen werden über die Pflegekassen finanziert. Diese zahlen bei anerkanntem Betreuungsbedarf bis zu 200 Euro monatlich pro Person. Wenn schon Pflegegeld bezahlt wird, gibt es diese Leistung zusätzlich. Eine Einstufung in eine Pflegestufe ist dabei grundsätzlich nicht notwendig.

RICHARD THEIL

Von Biografiearbeit bis zu basaler Stimulation

► In den Caritas-Altenheimen wird die spezielle Betreuung von Demenzkranken immer wichtiger

Auch in den fünf Caritas-Altenheimen des Landkreises leben immer mehr demenzkranke Menschen. Deshalb wird eine spezielle Betreuung dieser altersverwirrten Personen immer wichtiger. Daher wurden vor allem in den Wohnbereichen der Einrichtungen Betreuungsangebote geschaffen. Dort, wo die Menschen leben, werden sie gefördert: zum Beispiel durch Biografiearbeit oder basale Stimulation, also Anregung von Körper- und Sinneserfahrungen. Lebensgeschichte und -alltag sowie die individuellen Bedürfnisse der Bewohner stehen im Mittelpunkt. Dadurch wird ihnen ermöglicht, an einer lebendigen Hausgemeinschaft teilzunehmen.

Mahlzeiten, Gespräche und persönliche Betreuung nehmen einen großen Raum in der Begleitung ein. Unterhaltungen über die Jahreszeit, kirchliche Feiern, gemeinsames Singen und Bewegungsübungen

werden zudem situationsgerecht angeboten. Einzelbetreuungen wie Massagen, beruhigende Übungen für bettlägerige Menschen in den Zimmern mit einem „Snoezelenwagen“ erweitern das Betreuungsspektrum. Darüber hinaus gibt es unter anderem spezielle Gymnastik, Musizieren, Besuche verschiedener Gruppen, jahreszeitliche Feste, monatliche Ausflüge und religiöse Anregungen. Diese Angebote sind auch für die rüstigen Seniorinnen und Senioren gedacht, die in den Caritas-Altenheimen leben. Denn auch sie wollen wir nicht aus den Augen verlieren.

KLAUS-JOSEF KNAUS

Infos zu den Betreuungsgruppen erhalten Sie bei der Caritas-Sozialstation Neumarkt und bei den Caritas-Altenheimen. Die Adressen finden Sie auf der letzten Seite!

Caritas-Kreisstelle berät über die verschiedenen Verfügungen

Hilfe bei Betreuung und Vorsorge

Der Caritasverband ist – neben seinen vielen anderen Aufgaben – auch ein staatlich anerkannter Betreuungsverein. Die Caritas-Kreisstelle Neumarkt führt daher seit vielen Jahren gesetzliche Betreuungen im Auftrag des Vormundschaftsgerichtes im Amtsgericht durch. Deshalb können sich Betroffene, Angehörige und ehrenamtliche Betreuer an die Kreisstelle wenden und Beratungshilfe rund um das Betreuungsrecht erhalten. Es besteht auch die Möglichkeit, ehrenamtlich eine rechtliche Vertretung von entsprechend hilfebedürftigen Erwachsenen zu übernehmen. Die Betreuer der Caritas sind in ein Netzwerk des örtlichen Hilfesystems eingebunden. So wirken sie auch im Arbeitskreis „Gemeinsam Betreuen“ mit. Darin sind sie mit dem Betreuungsverein „Die Brücke e.V.“ und der Betreuungsstelle im Landratsamt zusammengeschlossen. Im Rahmen ihrer Arbeit informieren Mitarbeiter der Kreisstelle auch über Vorsorgeverfügungen:

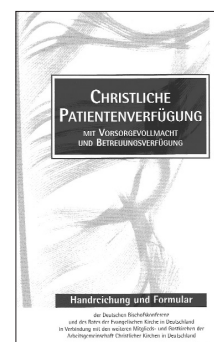
Die Vorsorgevollmacht regelt die Vertretung durch eine Vertrauensperson im Fall

der Entscheidungs- oder Handlungsunfähigkeit des Vollmachtgebers. Bei der Erstellung der Vollmacht ist die Geschäftsfähigkeit Voraussetzung. In bestimmten Fällen ist eine Beglaubigung der Unterschrift sinnvoll oder notwendig. Sie kann durch einen Notar oder die Betreuungsstelle im Landratsamt erteilt werden. Durch eine Vorsorgevollmacht kann häufig die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung durch das Vormundschaftsgericht vermieden werden.

EIGENE WÜNSCHE ÄUSSERN

In einer Betreuungsverfügung können Wünsche zur Person des Betreuers und zur Ausführung der Betreuung geäußert werden, soweit sie dem Wohl des Betroffenen nicht widersprechen. Umfang und Aufgaben bei der rechtlichen Vertretung legt das Vormundschaftsgericht fest.

Eine Patientenverfügung ist eine vorab erklärte Willensäußerung einer Person hinsichtlich medizinischer Maßnahmen für den Fall, dass sie nicht mehr einwilligungsfähig ist. Hiermit können Wün-



Die Christliche Patientenverfügung ist bei der Caritas-Kreisstelle Neumarkt kostenlos erhältlich.

sche zur Behandlung, aber auch zu deren Unterlassung – insbesondere in der Sterbephase – festgelegt werden. Bei der Erstellung einer Patientenverfügung empfiehlt es sich, einen Arzt zur Beratung hinzuzuziehen. Daneben sollte eine Person genannt sein, welche im Zweifelsfall entsprechend vertretungsberechtigt ist. – Die jeweiligen Erklärungen kann man auch miteinander kombinieren.

BERNHARD SCHINNER,
LEITER DER KREISSTELLE UND
ANSPRECHPARTNER

CARITASDIENSTE IM LANDKREIS NEUMARKT - KONTAKTADRESSEN

Caritas-Kreisstelle Neumarkt

Friedenstraße 33, 92318 Neumarkt

Tel. 09181/51127-0

E-Mail: kreisstelle@caritas-neumarkt.de

www.caritas-kreisstelle-neumarkt.de

Erziehungsberatungsstelle Neumarkt

Ringstraße 59, 92318 Neumarkt

Tel. 09181/2974-0

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de

www.erziehungsberatung-neumarkt.de

Caritas-Sozialstation Neumarkt e. V.

Friedenstraße 33, 92318 Neumarkt

Tel. 09181/4765-0

E-Mail: sozialstation@caritas-neumarkt.de

www.caritas-sozialstation-neumarkt.de

CARITAS-ALTENHEIME

► St. Franziskus

Klostergasse 3, 92334 Berching

Tel. 08462/94292-0

E-Mail: altenheim@caritas-berching.de

www.caritas-altenheim-berching.de

► St. Anna

Kreuzbergstraße 4, 92364 Deining

Tel. 09184/1669

E-Mail: altenheim@caritas-deining.de

www.caritas-altenheim-deining.de

► Bruder Balthasar Werner

Lohmühlenweg 3, 92345 Dietfurt

Tel. 08464/6409-0

E-Mail: altenheim@caritas-dietfurt.de

www.caritas-altenheim-dietfurt.de

► St. Josef

Lindenweg 3, 92342 Freystadt

Tel. 09179/9484-0

E-Mail: altenheim@caritas-freystadt.de

www.caritas-altenheim-freystadt.de

► St. Johannes

Ringstraße 55, 92318 Neumarkt

Tel. 09181/2667-0

E-Mail: altenheim@caritas-neumarkt.de

www.caritas-altenheim-neumarkt.de