

Doris Tropper

Gemeinsam den letzten Weg gehen

Das kraftspendende Eintrag-
und Begleitbuch für Menschen,
die Angehörige pflegen

mvgverlag 

© des Titels »Gemeinsam den letzten Weg gehen« von Doris Tropper (978-3-86882-688-3)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Einleitung

Plötzlich und unerwartet, ganz ohne Vorankündigung und über Nacht kann der Notfall eintreten – und man wird zum pflegenden Angehörigen, weil jemand Nahestehendes in der Familie schwer erkrankt ist und Pflege und Betreuung rund um die Uhr benötigt. Vorbereitungszeit gibt es im Regelfall keine, und zu Beginn macht sich auch niemand Gedanken darüber, wie schwierig und zermürbend, wie kräfteraubend diese Aufgabe sein kann. Statistisch gesehen ist jede vierte Familie in Österreich mit der Problematik von Hilfs- und Pflegebedürftigkeit unmittelbar konfrontiert. In Deutschland werden mehr als 70 Prozent aller Pflegefälle zu Hause versorgt. Die Hauptlast tragen dabei die Frauen, die zu mehr als zwei Drittel selbstverständlich und ohne großes Aufhebens oftmals über Jahre hinweg allein, für die Pflege und Betreuung verantwortlich sind. In den meisten Fällen handelt es sich um Ehegattinnen, die ihren betagten, kranken Männern zur Seite stehen und selbst auch schon älter als 65 Jahre sind und ein erhöhtes Risiko haben, ebenfalls von Hilfe und Pflege abhängig zu werden.

Mit steigender Lebenserwartung gehen Erkrankungen wie Schlaganfall, Diabetes, Demenz, Alzheimer oder andere chronische Leiden einher und wirken sich zunehmend auf die häusliche Pflege und vor allem auf das Familiengefüge aus. Die Pflege beginnt meist mit der Betreuung des Ehepartners/der Ehepartnerin und verschiebt sich dann zu den Kindern, die durch Berufstätigkeit, räumliche Entfernung vom Elternhaus und eigene familiäre Aufgaben vor großen Herausforderungen stehen. Deshalb kann man davon ausgehen, dass es in jeder Familie unterstützungsbedürftige ältere Menschen gibt und diese Tatsache schon längst zu einem normalen Ereignis im Familienzyklus geworden ist und nicht mehr die Ausnahme darstellt. Betroffen davon sind alle, die ältere Menschen zur ihren Familienmitgliedern zählen. Die Autorin hat nicht nur beruflich jahrelang Erfahrungen gesammelt und mit Angehörigen Gespräche geführt, ihre Mutter litt viele Jahre an Demenz mit paranoiden Wahnvorstellungen und verstarb 2014 im Alter von 85 Jahren; ihr hochbetagter Vater lebt noch zu Hause und benötigt Hilfe und Unterstützung. Sie weiß aus eigener Erfahrung, dass Freunde und Nachbarn noch immer viel zu selten eingebunden werden, vor allem dann nicht, wenn die pflegebedürftige Person an Demenz leidet oder an Alzheimer erkrankt ist.

Pflegende Angehörige und ehrenamtliche Besuchsdienste kümmern sich rührend und aufopfernd, oftmals über viele Jahre, um die ihnen anvertrauten kranken, alten oder behinderten Menschen. Dabei stehen ausschließlich die Wünsche und Bedürfnisse der



zu Pflegenden oder zu Begleitenden im Mittelpunkt aller Handlungen. Ihr oder ihm soll ein möglichst angenehmes, würdevolles und auch lebenswertes Leben trotz aller Einschränkungen und Probleme ermöglicht werden. Die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume bleiben dabei oft auf der Strecke, gehen unter in einem komplexen Alltagsgeschehen mit Blick auf den pflege- und hilfsbedürftigen Menschen. Die große Sorge und die intensive Betreuungstätigkeit verstellen den Blick darauf, dass auch die Helfenden selbst Anerkennung und Wertschätzung, vor allem aber Erholung und Zeit zum Auftanken der eigenen Lebensbatterien benötigen. Dazu kommt der selbst auferlegte Druck, so perfekt wie möglich zu sein, und nicht selten überfordern die Erwartungshaltungen und Ansprüche von außen die pflegenden Angehörigen und Besuchsdienste. Die vielfältigen täglichen wie nächtlichen Hilfestellungen und Handreichungen, die große Verantwortung und die beklemmenden Ängste beim Gedanken an das Morgen oder an die Zukunft lasten schwer auf den Schultern der Betroffenen. Ihre Lebensbalance ist aus dem Lot und die Lebensqualität leidet arg darunter. Trotz alledem geschehen Pflege und Betreuung in erster Linie zu Hause und werden von nahen Angehörigen tagtäglich ganz selbstverständlich übernommen.

Häusliche Pflege ist in jedem Fall eine Vollzeit-Aufgabe, denn die Hauptpflegenden stehen in den meisten Fällen rund um die Uhr zur Verfügung. Fast die Hälfte aller unterstützungsbedürftigen Menschen wird noch immer von einer einzigen Person betreut; in den anderen Fällen sind zwei und manchmal auch drei Personen vor Ort, die sich die häusliche Pflege teilen. Die Last der Pflege und der Begleitung kann niemandem zur Gänze abgenommen werden. Manchmal ist es notwendig, sich professionelle Hilfe und Unterstützung von außen zu holen. Da jede Pflegesituation einzigartig ist und von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, wird dabei auch auf die Kreativität und das organisatorische Talent der Pflegenden und Betreuenden gesetzt, um eine gute Lösung für sich selbst und die Patientin/den Patienten zu finden. Beispiele für »Helfende Hände« und »Ankerplätze« finden pflegende Angehörige auf den letzten Seiten dieses Buches.

Das Buch möchte einen Beitrag dazu leisten, dass pflegende Angehörige und ehrenamtliche Besuchsdienste »heil« durch ihren Alltag kommen, selbst wieder Freude, Lust und Initiative spüren und vielleicht so vor dem Ausbrennen bewahrt werden. Indem ihnen Mini-Oasen der Entspannung und Entlastung, des Humors und der Lebensfreude angeboten werden, erleben sie für einen Augenblick eine »Auszeit« aus ihrer schwierigen Pflege- wie Begleitsituation. Dabei geht es um die zentralen Fragen in der Begleitung, für die es kein Patentrezept gibt, weil jeder Fall und jede Situation einzigartig sind und von vielen Faktoren beeinflusst werden:

*Wie kann ich mir den oft mühsam und ausweglos erscheinenden
Pflegetag erleichtern?*

Wo kann ich Last abgeben?

Was tut mir gut und was brauche ich im Augenblick?

*Wie bewältige ich die momentane Krise und wer oder was
kann mir dabei helfen?*

*Was baut mich wieder auf, wenn sich Gefühle von Müdigkeit,
Trauer und Überforderung breitmachen?*

Wie sind andere damit umgegangen?

Um mit der Situation besser fertig zu werden, kann es hilfreich sein, einen Blick auf die derzeitige Pflegesituation zu werfen. Inhaltliche Impulse, hilfreiche Rituale und kleine Übungen, die einfach und rasch umzusetzen oder auszuprobieren sind, sollen dazu beitragen, dass Angehörige wie Besuchsdienste wieder Boden unter den Füßen spüren, sich verwurzelt fühlen, Kraft, Anerkennung und Freude schöpfen können. Manchmal ist es einfach nur wichtig, Informationen darüber zu erhalten, wie man mit einem Demenzkranken spricht oder worauf man in der Begleitung unbedingt achten sollte. In diesem Buch geht es aber auch um die Bearbeitung von gemeinsamer und eigener Lebensgeschichte, um das Festhalten von Erinnerungen und die Bewältigung von Trauer im Angesicht von Abschied und Loslassen. In den Fallgeschichten erzählen Angehörige, wie sie mit den Herausforderungen rund um Pflege und Begleitung fertig geworden sind.

Hinweis zur Handhabung

Dieses Buch richtet sich vor allem an Menschen, in deren Familien es hilfs- und pflegebedürftige Angehörige gibt, aber auch an ehrenamtliche Besuchsdienste. Es ist in Kapitel unterteilt. Sie können es querlesen, darin blättern und sich überlegen, was für Sie in Ihrer ganz speziellen Situation in diesem Augenblick hilfreich ist. Anderes interessiert Sie vielleicht (noch) nicht und kann zu einem späteren Zeitpunkt aufgegriffen werden. Sie selbst entscheiden, ob Sie eine Übung machen, einen Impuls aufnehmen



oder eines der Entspannungsrezepte ausprobieren. Dieses Buch stellt bewusst viele Fragen und fordert dadurch zu einer Auseinandersetzung mit der eigenen Situation heraus, denn die drängenden Antworten auf die schwierige Pflege- und Begleitsituation können niemals von außen verordnet werden. Jede Frau und jeder Mann verfügt jedoch über ein großes persönliches Potenzial an Problemlösungskompetenz und Krisenresilienz (Widerstandsfähigkeit), das auch für die aktuelle Herausforderung genutzt werden kann.

Ein Buch kann jedoch nicht das ersetzen, was pflegende Angehörige oftmals so dringend benötigen: den Austausch in Form eines hilfreichen Gesprächs oder die zarte Berührung durch die Hand eines anderen. Vielleicht gelingt es durch gezielte Anregungen, selbst jene Schritte zu setzen, die motivierend und aufbauend wirken, auch wenn Lob und Anerkennung von außen für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Besuchsdienstler sind.

Hilfe für die Helfer lautet das erste Kapitel. Es stellt die pflegenden Angehörigen und die Besuchsdienste in den Mittelpunkt und bietet eine sehr persönliche Auseinandersetzung mit der momentanen Situation. Mit dem Blick auf das eigene Leben und durch das Ablegen der »Defizitbrille« können Schwierigkeiten leichter gemeistert und Lasten gerechter verteilt werden. Damit das gelingt, müssen Helferinnen und Helfer sich die Zeit nehmen, das Alltagsgeschehen zu reflektieren.

Das zweite Kapitel steht unter dem Motto *Abschiednehmen und Loslassen*. Darin wird noch einmal ein Blick auf die gemeinsame und verbindende Lebensgeschichte geworfen, und es werden Erinnerungen festgehalten. Methoden der Biografiearbeit machen Lust auf diese Spurensuche im eigenen wie im Leben der oder des zu Begleitenden. Hilfreiche Abschiedsrituale erleichtern das Loslassen, und Geschichten machen deutlich, dass die Trauer eine immer wiederkehrende Farbe unseres Lebens ist.

Im dritten Kapitel *Oasen der Entspannung* geht es konkret darum, die eigenen Kraftquellen wieder zu aktivieren und sich selbst hin und wieder etwas Gutes zu tun. Es gibt eine Fülle von Anregungen, um die inneren Batterien aufzuladen, damit Müdigkeit und Erschöpfung wieder der Lebensfreude und Aktivität weichen.

Im vierten Kapitel *Pflegende erzählen ihre Geschichte* geht es um Fallgeschichten. Pflegende Angehörige und Begleitende erzählen von ihren Erlebnissen und Erfahrungen und beschreiben Situationen des Alltags und wie sie damit umgehen oder umgegangen sind.



Die Kapitel *Retungsanker* für hilfesuchende Pflege- und Begleitpersonen, wo helfende Hände zur Unterstützung gefunden werden können, und *Zehn Gebote*, um heil durch die schwierigen Zeiten der Pflege und Betreuung zu kommen, schließen das Buch ab.

© des Titels »Gemeinsam den letzten Weg gehen« von Doris Tropper (978-3-86882-688-3)
2017 by rmvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rmvg-verlag.de>



Hilfe für die Helfer

Viele pflegende Angehörige stehen rund um die Uhr zur Verfügung. Das bindet sie besonders stark an den Haushalt und führt leicht zu Isolation. Die Gelegenheiten, Freundinnen und Freunde zu treffen, sich auszutauschen und etwas Schönes und Aufbauendes zu erleben, schwinden dahin. Es gibt eine wichtige Studie, die aufzeigt, dass physische wie psychosomatische Beschwerden bei Pflegepersonen zunehmen und diese häufiger über Schmerzen in Armen und Beinen, über Herz- und Magenbeschwerden, Kopfweh und chronische Müdigkeit klagen als die übrige Bevölkerung. Wer jeden Tag für die oder den anderen da ist, wer regelmäßig kranke oder alte Menschen besucht, der sehnt sich oft selbst nach Anerkennung und Wertschätzung und braucht Unterstützung. Die Herausforderungen einer Pflegesituation und die Erwartungshaltungen auf beiden Seiten überfordern schnell und bewirken das Gefühl, dass einem alles über den Kopf zu wachsen droht. Wenn es gelingt, an jene Ressourcen anzuknüpfen, die man sich in der Vergangenheit bereits angeeignet hat, kann auch die aktuelle Krise bewältigt werden.

Der Blick auf das eigene Leben

Die eigene Widerstandsfähigkeit testen

Wie steht es um Ihre Widerstandsfähigkeit in einer schwierigen Pflegesituation oder Begleitung und in einer Krise?

Die 2010 verstorbene Schweizer Psychotherapeutin und Sozialwissenschaftlerin Rosmarie Welter-Enderlin veranstaltete 2006 einen Kongress zum Thema »Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände«, und sie war sich damals gar nicht sicher, ob genügend Interessierte teilnehmen würden. Zehn Jahre später kommen Therapie und Beratung nicht mehr an diesem Thema vorbei und stimmen Rosmarie Welter-Enderlin zu, dass schwierige und einschneidende Lebenserfahrungen nicht zwingend zu negativen persönlichen Entwicklungen führen müssen. Menschen haben im besten Fall immer wieder die Möglichkeit, trotz aller Widrigkeiten, ungeahnte Kräfte zu entwickeln und die in ihnen schlummernden »Selbstheilungskräfte« genau im richtigen Augenblick zu aktivieren, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. »Als Therapeuten haben wir viel zu lernen von der Art, wie Menschen ohne uns ihr Leben meistern und



wie sie sich von widrigen Umständen zwar erschüttern lassen, aber daran nicht zerbrechen.«¹

Mittlerweile gibt es eine »Resilienzforschung«, und dieser umfassende Begriff wird immer wieder im Zusammenhang mit Krisenkompetenz und Salutogenese (Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) genannt, auch wenn schon Rosmarie Welter-Enderlin klar war, dass Resilienz niemals eine »Wunschzettelkategorie für ein glückliches Leben« sein kann. Umgangssprachlich wird von einem »Stehaufmännchen« gesprochen, und damit ist eine Person gemeint, die allen Misserfolgen und Niederschlägen zum Trotz immer wieder in die aufrechte Position kommt. Diese Fähigkeit, nicht an den Widernissen des Lebens zu zerbrechen, wird in der Therapie auch als »Resilienz« bezeichnet.

Wo stehen Sie und wie gut können Sie mit Krankheit, Stress, Krisen, Belastungen, Kränkungen, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit umgehen?

Stellen Sie sich den Fragen zur Selbsteinschätzung und füllen Sie nachstehenden Fragebogen aus – es geht ganz einfach:

Schätzen Sie sich selbst ein und schreiben Sie die entsprechende Punktzahl vor die Frage.

- 1 = trifft zu
- 2 = trifft teils, teils zu
- 3 = trifft gar nicht zu

- Erleben Sie die derzeitige Pflegesituation als Krise?
- Schaffen Sie es, sich trotz Chaos und Schwierigkeiten auf das Wesentliche zu konzentrieren?
- Sind Sie optimistisch, die Situation gut bewältigen zu können?
- Gelingt es Ihnen, sich rasch zu erholen, wenn Sie müde und abgespannt sind?

1 Rosmarie Welter-Enderlin/Bruno Hildenbrand (Hrsg.): *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*, Heidelberg 2006, S. 10.



- Tragen Sie die Hauptverantwortung und damit auch die Hauptlast?
- Können Sie regelmäßig Freiräume für sich selbst schaffen?
- Halten Sie die manchmal auftretenden Unsicherheiten und Unklarheiten in Bezug auf die Krankheit und mögliche Entwicklungen gut aus?
- Werden Sie von anderen Familienmitgliedern oder Außenstehenden unterstützt?
- Haben Sie sich eine gewisse Leichtigkeit und Ihren Humor bewahren können?
- Sind Sie der Überzeugung, dass schwierige Erfahrungen Sie stärker machen und Sie an der Aufgabe wachsen?
- Sind Sie tatkräftig und packen die Dinge gleich an?
- Sprechen Sie oft mit Außenstehenden über Ihre Gefühle?
- Sind Sie es gewöhnt, Probleme allein zu lösen?
- Ist die Krankheit zum alles beherrschenden Faktor innerhalb der Familie geworden?
- Spüren Sie manchmal auch Trauer und Abschiedsschmerz?
- Verbinden Sie mit Ihrer Pflegesituation oder Begleitung auch Gefühle von Dankbarkeit und Freude?
- Haben Sie das Gefühl, unter den gegebenen Umständen Ihr Bestes zu geben?
- Gelingt es Ihnen, vieles gelassen zu nehmen?
- Sind Sie der Meinung, dass man aus den Steinen, die am Lebensweg liegen, etwas Schönes, Neues bauen kann?
- Haben Sie das Gefühl, manchmal ins Bodenlose zu stürzen?
- Sehen Sie hoffnungsfroh und zuversichtlich in die Zukunft?



Planen Sie den Besuch einer Selbsthilfe- oder Angehörigengruppe?

Möchten Sie das Rad der Zeit zurückdrehen?

Zählen Sie alles zusammen und ermitteln Sie so Ihre Gesamtpunktzahl:

Eine niedrige Punktzahl (unter 40) signalisiert, dass Sie der derzeitigen schwierigen Situation durchaus gewachsen sind und gelernt haben, die Krisen und Rückschläge zu meistern. Trotzdem wird es immer wieder die eine oder andere Problemstellung geben, mit der Sie zu kämpfen haben und die Sie auch belastet. Für all jene, die es auf mehr als 40 Punkte gebracht haben, gilt: Kein Grund zu Panik oder übertriebener Sorge! Für Sie ist alles manchmal sehr schwierig und Sie wissen das auch. Mag sein, dass Sie sich manchmal hilflos und einsam, ängstlich und verzagt fühlen und befürchten, all dem nicht gewachsen zu sein – es gibt immer einen Weg, um mit den Schwierigkeiten fertig zu werden. In Ihnen schlummern »Selbstheilungskräfte«, die Ihnen helfen, der ausweglos erscheinenden Krise, hervorgerufen durch die Krankheit und die damit einhergehenden Belastungen, Einschränkungen und Veränderungen, zu trotzen und dagegen standzuhalten. Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Problemlösungskompetenzen und die Fähigkeit, im richtigen Augenblick auch das Richtige zu tun.

Es gibt eine lange Liste von Fähigkeiten, Ressourcen und Resilienzfaktoren, die uns bereits in die Wiege gelegt und eben auch anerzogen wurden oder die wir uns vor allem selbst im Laufe unseres Lebens erarbeitet und angeeignet haben und auf die wir im Notfall zurückgreifen können.

Beispielhaft dafür stehen:

- Blick in die Zukunft
- Einfühlungsvermögen
- Erkennen von Problemen
- Fähigkeit zum Planen
- Fähigkeit zur Problemlösung
- Glaube und Spiritualität
- Handwerkliche Fertigkeiten
- Hilfe annehmen
- Hilfe mobilisieren
- Hobbys und Steckenpferde
- Humor und Heiterkeit



- Interessen
- Kreativität
- Lösungsorientiertes Handeln
- Nachdenklich sein
- Optimistische Grundeinstellung
- Praktische Intelligenz
- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen
- Selbstwertgefühl
- Überlegtes Handeln
- Übung im Krisenmanagement
- Verantwortungsbewusstsein
- Vertrauen haben
- Vielfältige Talente

Welche Zuschreibungen treffen noch auf Sie zu?

- _____
- _____
- _____
- _____

Wie kann es gelingen, dass Sie Ihre eigene psychische Widerstandskraft stärken, um leichter durch den schwierigen Pflegealltag und durch belastende Begleitsituationen zu kommen? Ein Patentrezept gibt es leider nicht. Aber die Aufforderungen zur Arbeit an sich und mit sich selbst und die vielen Impulse, die sich in diesem Buch finden lassen, helfen Ihnen dabei und entfalten eine unterstützende Wirkung. Wichtig jedoch ist, dass Sie sich rechtzeitig auf die Suche nach Ihren persönlichen Kraftquellen begeben. Sozialer Rückhalt und das Pflegen von Kontakten, fürsorglicher Umgang mit sich selbst und die Fähigkeit, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, können niemals von außen verordnet werden, sondern müssen von innerer Bereitschaft und Offenheit getragen sein. Manchmal ist es auch wichtig, Erleichterung und Dankbarkeit zuzulassen und dabei zu wissen: »Ich tue mein Möglichstes!« Es gibt kein Leben wie unter einem Glassturz, in dem der Mensch ganz ohne



Verluste und innere Verletzungen auskommt. Das oftmals krampfhaftes Suchen nach ständiger Erfüllung und dem großen Glück verstellt die Sicht auf die kleinen, schönen Dinge des Alltags, die scheinbar belanglosen Momente, die eine große Strahlkraft in sich tragen. Das Leben lässt sich nicht planen und mathematisch vorausberechnen, der Unsicherheitsfaktor wird immer ein großer bleiben, und die unerwarteten Ereignisse überrollen uns oft mit einer ungeahnten Schwere. Letztlich aber wachsen und gedeihen wir und damit auch unsere Fähigkeiten gerade an den widrigen Umständen und den krisenhaften Situationen.

Fragen nach dem Wohlbefinden

Auf die obligatorische Höflichkeitsfrage »Wie geht es dir heute?« wollen die meisten nur hören: »Danke, gut.« Dabei geht es vielen pflegenden Angehörigen überhaupt nicht gut, und sie hätten viel zu berichten, was sie belastet und wo es Schwierigkeiten gibt. Die übliche Kommunikation zwischen zwei Menschen läuft darauf hinaus, sich gegenseitig mit möglichst wenig negativen Informationen zu füttern. Nur in therapeutischen Gesprächen oder in Selbsthilfegruppen, manchmal auch beim Austausch Gleichgesinnter haben die weniger erfreulichen Lebensthemen ihren Platz. Daher gleich zu Beginn Fragen nach Ihrem Wohlbefinden, die Sie selbst beantworten, indem Sie Ja oder Nein ankreuzen:

1. Fühlen Sie sich den ganzen Tag über müde und erschöpft?

Ja Nein

2. Haben Sie Probleme beim Ein- und/oder Durchschlafen?

Ja Nein

3. Haben Sie das Interesse an Ihren Hobbys, Freundschaften und anderen angenehmen Tätigkeiten verloren?

Ja Nein

4. Fühlen Sie sich persönlich für das Befinden Ihres kranken Angehörigen verantwortlich und glauben Sie, dass es ihr oder ihm besser gehen würde, wenn Sie noch mehr für sie oder ihn tun könnten?

Ja Nein



5. Reagieren Sie gereizt, wenn Ihnen andere dringend raten, Ihr Tempo zu drosseln und einmal eine Pause zur Entspannung einzulegen?

Ja Nein

6. Behaupten Sie anderen gegenüber, es gehe Ihnen gut, obwohl das nicht stimmt?

Ja Nein

7. Machen Sie weiter wie bisher, auch wenn Sie sich krank fühlen oder es sind, indem Sie beispielsweise an einem grippalen Infekt laborieren?

Ja Nein

8. Sind Sie im täglichen Umgang mit anderen Menschen oder Familienangehörigen manchmal aufbrausend und ungeduldig?

Ja Nein

9. Fühlen Sie sich manchmal wie betäubt?

Ja Nein

10. Haben Sie das Gefühl, die Orientierung im Leben verloren zu haben?

Ja Nein

11. Fürchten Sie sich davor, dass Ihr Leben leer und einsam sein wird, wenn Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger stirbt?

Ja Nein

12. Haben Sie Angst davor, in Ihrer Pflege- oder Begleittätigkeit zu scheitern, weil Sie glauben, den vielen Problemen nicht gewachsen zu sein?

Ja Nein

© des Titels »Gemeinsam den letzten Weg gehen« von Doris Tropper (978-3-86882-688-3)
2017 by rmvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rmvg-verlag.de>



Wenn Sie sechs Mal oder noch öfter JA angekreuzt haben, sollten Sie sich die Frage stellen: »Was gibt mir Energie und Kraft, und wohin fließt all meine Energie und wird restlos aufgesaugt?«

Selbst gesund bleiben

Der Grazer Neurologe Reinhold Schmidt irritierte und verschreckte anlässlich des »Welttages des Gehirns« im Juli 2016 mit einer Aussage sein Publikum: »Bei der Hälfte aller Gehirne von 50-Jährigen finden sich die für die Alzheimererkrankung typischen Veränderungen!« Um etwas später beruhigend hinzuzufügen, dass nicht alle daran erkranken und im Alter mit demenziellen Problemen zu kämpfen haben. Allerdings müsse man das Heft selbst in die Hand nehmen und durchaus auch seinen krankmachenden Lebensstil verändern. Besonders betroffen von einer möglichen Erkrankung sind jene pflegenden Angehörigen, die allein für die gesamte Pflegeleistung verantwortlich und über Jahre hinweg an den Haushalt gebunden sind.

Die drei wichtigsten Säulen, um möglichst selbst nicht an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, sind ein gesunder und aktiver Körper, ausgeglichenes seelisches Wohlbefinden und regelmäßige geistige Aktivität. Ein schwieriges Unterfangen für alle Pflegenden, die nur selten soziale Kontakte außerhalb des Hauses wahrnehmen und kaum Gelegenheit finden, sich durch Freizeitaktivitäten zu erholen oder sich mit Freunden und Bekannten auf ein Gespräch oder zu einem gemütlichen Beisammensein zu treffen. Bekommt das Gehirn nämlich zu wenige optische und akustische Reize, wird es auf Dauer wichtige Nervenzellen abbauen. Wer sich nicht einsam fühlt und in ein tragendes soziales Netz eingebunden ist, dessen Risiko ist signifikant kleiner, an Demenz zu erkranken. Auch das Lernen einer Fremdsprache oder das Lösen von komplexen Aufgaben fördern und fördern das Gehirn. Gehirn-Jogging ist der Schlüssel für ein vitales und selbstbestimmtes Leben bis zuletzt.

Wie soll das bei belasteten und überlasteten Pflegepersonen funktionieren?

Indem Sie einzelne wichtige Elemente und Übungen zur Gedächtnisverbesserung in Ihren Tagesablauf einbauen, ohne große Planung, einfach so, wie es sich ergibt und auch möglich ist.

© des Titels »Gemeinsam den letzten Weg gehen« von Doris Tropper (978-3-86882-688-3)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Beispiele für das Gehirntraining:

1. Möglichst viel sprechen, um Wortfindungsstörungen vorzubauen. Wenn Ihr pflegebedürftiger Angehöriger kein guter Gesprächspartner ist oder nicht mehr versteht, was Sie sagen, dann reden Sie einfach mit sich selbst. Wenn Sie früher eine Fremdsprache konnten, dann formulieren Sie Worte und Sätze in dieser.
2. Bewegen Sie sich. Machen Sie kleine, sanfte Turnbewegungen wie Kreisen mit den Armen oder Kniebeugen. Versuchen Sie möglichst lange auf einem Bein zu stehen, ohne sich festzuhalten. So können Sie Ihr Gleichgewicht trainieren. Schwingen Sie ein wenig und bringen Sie beim Staubsaugen Ihre Hüften leicht in Bewegung.
3. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, indem Sie Zahlen im Kopf addieren, Telefonnummern auswendig lernen und die Einkaufsliste bewusst zu Hause liegen lassen, um sich zu erinnern, was Sie brauchen. Vielleicht haben Sie in der Jugend Gedichte und Balladen auswendig lernen müssen und können diese noch heute (zumindest teilweise) aufsagen.
4. Pflegen Sie Ihre Erinnerungen, um damit das Langzeitgedächtnis auf dem Laufenden zu halten. Versuchen Sie sich an so viele Details wie möglich zu erinnern. Holen Sie sich Geräusche und Gerüche aus der Kindheit in Ihren Alltag. (Der Erinnerungsarbeit ist ein ganzes Kapitel in diesem Buch gewidmet.)
5. Singen Sie hin und wieder ein Lied oder summen Sie einen Schlager nach, den Sie gern mögen. Vielleicht haben Sie früher ein Instrument gespielt, das nur darauf wartet, wieder entstaubt zu werden. Dabei geht es um keine konzertreifen Auftritte, sondern einfach nur um das Hören der Klänge und die Freude am Ton.
6. Das Kurzzeitgedächtnis braucht ebenfalls regelmäßiges Training, damit Konzentration und Aufmerksamkeit erhalten bleiben. Verfolgen Sie die Kurznachrichten im Radio und wiederholen Sie laut, was Sie soeben an Inhalten gehört haben. Lesen Sie aufmerksam einen Artikel in der Zeitung, der Sie interessiert. Erzählen Sie sich selbst das Gelesene und achten Sie darauf, möglichst alle Details zu berücksichtigen.
7. Lassen Sie sich immer wieder auf etwas Neues und Unbekanntes ein und beschäftigen Sie sich so gut es geht damit. Seien Sie neugierig und interessiert – das ist Kraftfutter für jedes müde Gehirn.