

ÜBERFORDERUNG IN DER PFLEGE

„Alles bleibt an mir hängen“



Lebensqualität
Bauernhof

BÄUERIN, 57 JAHRE:

Liebe Frau Trampitsch! Vor einigen Jahren waren Sie schon einmal bei uns am Hof – damals ging es um einen Generationenkonflikt – das hat sich Gott sei Dank zum Positiven entwickelt. Dafür haben wir jetzt schon seit drei Jahren eine andere, sehr belastende Situation. Mein Schwiegervater ist ein Pflegefall. Anfangs war es ja noch einfach, ihn zu betreuen. Da musste ich nur für ihn kochen, die Wäsche machen und seine Wohnung putzen und ihm ein wenig Gesellschaft leisten. Die Schwiegermutter ist vor

einem Jahr plötzlich verstorben und dann war er halt ganz alleine. Mittlerweile ist er in einem Gesundheitszustand, wo er wesentlich mehr und auch fachliche Betreuung bräuchte. Ich spüre schon länger, dass ich das alles nicht mehr alleine schaffe – ich bin ja auch nicht mehr die Jüngste. Die Weichenden kommen ab und zu auf Besuch und sonst bleibt alles an mir hängen. Mein Mann schätzt das schon, was ich tue, aber es bleibt ja trotzdem alles bei mir. Aber ich kann einfach nicht mehr und weiß nicht, was ich tun soll, ich traue mich nicht, das anzusprechen.

Schreiben Sie uns:

Lebensqualität Bauernhof
Keyword „Lebensfragen“

Ing.-Ludwig-Pech-Straße 14
5600 St. Johann, Tel. 0664/4105065
E-Mail: lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at

Diese Form der Beratung ersetzt in keinsten Weise ein persönliches Gespräch mit der Beraterin. Wir bitten um Verständnis, dass Erika Trampitsch nicht alle Briefe persönlich beantworten kann.

Ich möchte Sie bestärken, Ihre Überforderung unbedingt ernsthaft mit Ihrem Mann zu besprechen. Er kann es ja nicht erahnen, dass Sie „nicht mehr können“, wenn Sie nicht darüber reden und weiterhin schweigend die Versorgung und Pflege des Schwiegervaters verrichten. Sie leisten dies nun seit drei Jahren, wie Sie schreiben, und es ist nicht verworflich, sich Unterstützung zu organisieren. Pflege kann

ERIKA TRAMPITSCH
Akademische Supervisorin

lebensfragen-bauernhof@lk-salzburg.at



sehr belastend werden. Es ist ja nicht so, dass die Versorgung Ihres Schwiegervaters alle anderen Alltagsaufgaben „ersetzt“, sondern alle übrigen Anforderungen (Haushalt,

Hofarbeit ...) leisten Sie ja auch noch mit. Ich kann schon verstehen, dass man es sich vorerst schwer eingestehen kann, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Mann, Unterstützung durch einen mobilen Hilfsdienst zu organisieren. Das hat zusätzlich den Vorteil, dass Betroffene und andere Familienmitglieder die Erfahrung machen, welche wertvolle Arbeit Sie leisten. Jemandem au-

ßerhalb der Familie lässt man oftmals mehr Wertschätzung zukommen als den Personen innerhalb der Familie – das ist leider so. Sie könnten zusätzlich andeuten, sich selbst Erholung zuzugestehen. Hier bietet die Sozialversicherung der Bauern z. B. eine Gesundheitsaktion für „Pfleger Angehörige“ an. Das wäre eine gute Möglichkeit für Sie, etwas Abstand zu gewinnen und wieder Kraft zu tanken!

Pflege bedeutet oft Überforderung

Meist beginnt sie schleichend, mit ein wenig mehr Zeitaufwand: im Haushalt zur Hand gehen, einkaufen, ein paar zusätzliche, unterstützende Handgriffe etc. Doch dann beansprucht sie immer mehr Zeit. Manchmal so viel, dass daneben kaum mehr gearbeitet werden kann, dass kaum mehr Raum bleibt für die Familie oder für eigene Interessen. Wir leben in einer Zeit, in der die medizinische Versorgung immer besser wird, die

Lebenserwartung steigt. Das bedeutet aber auch, dass sich die Zeit, in der beeinträchtigte Menschen Pflege brauchen, verlängert. Mittlerweile liegt sie bei durchschnittlich zehn Jahren. Jahre, in denen pflegende Angehörige selbst älter werden, in denen sie zahlreichen psychischen, körperlichen, sozialen und materiellen Belastungen ausgesetzt sind, die zu Beginn der Betreuung nicht vorhersehbar waren. Je länger gepflegt wird, desto häufiger stoßen die

pflegenden Personen an ihre Grenzen: Sie werden direkt mit Sterben und Tod eines geliebten Menschen konfrontiert – ihre persönlichen Gewohnheiten und sozialen Beziehungen, ihre bisherige Lebensplanung verändern sich grundlegend. Deshalb ist es wichtig, sich unterstützend eine professionelle Hilfe, z. B. von einem mobilen Dienst, zu Hilfe zu nehmen.

ELISABETH NEUREITER
www.lebensqualitaet-bauernhof.at

AUCH AN SICH DENKEN

Helfende Hände

Trotz der psychischen, körperlichen und organisatorischen Anforderungen, die die Pflege an die Angehörigen stellt, ist es für die gepflegte Person meist angenehmer, den Lebensabend zuhause verbringen zu können. Dennoch muss eine professionelle Pflege immer eine Alternative bleiben, z. B. durch eine Hauskrankenpflege oder durch die Betreuung in einem Heim. Denn auch, wenn pflegende Angehörige selbst eine gewisse Professionalität entwickeln, bleiben die emotionalen Konflikte meist bestehen.