

Eine Stütze im Heim

VERTRAUTE HILFE:

Angehörige können viel tun, um Verwandte im Pflegeheim zu unterstützen

(Ein Interview mit Hartwig Wennemar & Bianca Radtke-Röwekamp,
in: Seniorenratgeber, April 2007, www.seniorenpro.de)

Gewissensbisse und sich beschämt eingestehen müssen: „Ich schaffe es nicht mehr.“ So oder ähnlich beschreiben pflegende Angehörige ihre Gefühle, wenn sie sich nach oft jahrelangem Ringen doch fürs Heim entschieden haben. „Dieser Übergang ist eine der schwierigsten Lebensphasen“, sagt Hartwig Wennemar. Der Psychologe und Psychotherapeut bildet seit Jahren Altenpfleger fort und hat unzählige Angehörige begleitet. „Machen Sie sich bewusst: Ein gutes Heim bietet mehr, als Sie Ihrer Mutter je zu Hause bieten können“, rät er. „Und sprechen Sie mit Ihrer Mutter ausführlich darüber.“

Mit dem Umzug wird die äußere Distanz größer, die innere Nähe muss darunter aber nicht leiden. Im Gegenteil: Statt Pflegerin kann die Tochter wieder einfach nur Tochter sein. „Machen Sie Ihrer Mutter klar: Ich schiebe dich nicht ab, ich werde dich regelmäßig besuchen“, empfiehlt Wennemar. Täglich zu kommen, davor warnt er dagegen. Jeder Angehörige sollte sich selbst Freiräume zugestehen. Wer sich ganz für die Mutter aufopfert, erschöpft schnell und braucht dann selbst Hilfe. Wichtiger findet Wennemar, etwa Nachbarn zu Besuchen einzuladen. Denn das soziale Umfeld ist auch durch gute Angebote im Heim nicht zu ersetzen. Die Eingewöhnung fällt leichter, wenn bestehende Kontakte weiterleben.

Pfleger brauchen Angehörige

Im Heim werden Angehörige aufgefordert „loszulassen“, damit die Mutter sich leichter eingewöhnt. Aber ist Loslassen nicht gleichbedeutend mit Abschieben? Nur, wenn die Sorge vor den Heimtüren endet, was keineswegs sein muss. Manche Angehörige schämen sich für die Verwirrtheit der Mutter. Dann die bange Frage, „wie wird es mir selbst einmal ergehen?“ Im Extremfall kommt die Familie mit der Heimsituation nicht zurecht und möchte am liebsten fernbleiben. Wer sich in seinen Gefühlen von Schuld, Versagen, Scham oder Angst so gefangen fühlt, sollte professionelle Hilfe suchen.

Der Kontakt nicht nur zur Mutter, sondern auch zu den Pflegern erleichtert die Eingewöhnung. „Genauso wie Lehrer Eltern brauchen, brauchen Altenpfleger die Angehörigen“, sagt Bianca Radtke-Röwekamp von der Universität Bielefeld. Seit acht Jahren werden von dort aus Projekte zur Weiterentwicklung der Angehörigenarbeit durchgeführt. Die Tochter kennt die Mutter am besten und kann den Pflegern helfen, sie auch kennenzulernen, betont die Pädagogin. Die beste Voraussetzung für eine gute und liebevolle Betreuung. Viele Heime fragen heute bei der Aufnahme nach der Biografie des neuen Bewohners.

Klare Absprachen und Respekt

Um sich selbst zu entlasten, möchten sich viele Angehörige gern darüber hinaus im Heim engagieren. Doch im Heimalltag ist Angehörigenarbeit meist zu wenig verankert. Altenpfleger wünschen sich oft mehr Zeit für Angehörige und »beklagen, Angehörige seien häufig unberechenbar, behandelten sie wie Dienstboten und neigten zu Vorwürfen“, fasst Radtke-Röwekamp die Defizite der anderen Seite zusammen. „Das liegt an der oft unklaren Rolle der Angehörigen im Heim“, erklärt sie.

Es gibt viel zu verbessern. „Unser Ziel ist die gemeinsame Sorge von Angehörigen und Pflegern für den Heimbewohner“, sagt die Pädagogin. Voraussetzung: klare Absprachen, und zwar schon vor der Aufnahme. „Geben Sie Pflegearbeiten vertrauensvoll ab, und unternehmen Sie selbst Spaziergänge mit Ihrer Mutter oder lesen Sie vor - dafür bleibt im normalen Heimalltag keine Zeit“, rät Wennemar. Unabdingbar: der gegenseitige Respekt. „Klopfen Sie beim Pflegepersonal, bevor Sie zu Besuch kommen, und fragen Sie nach, wie es Ihrer Mutter geht.“ Bedenken und Sorgen um das Wohl der Mutter dürfen und müssen auf den Tisch: „Meine Mutter ist heute nicht gut drauf, was ist Ihr Eindruck? Haben Sie eine Idee, woran das liegt?“ So formuliert wird Kritik keine negativen Folgen für die Mutter haben.

Wer auf Unterkunft, Betreuung und Verpflegung sowie die Freizeitgestaltung im Heim insgesamt Einfluss nehmen möchte, sollte sich in den Heimbeirat wählen lassen. Experten sind sich einig: Von einer guten Kooperation zwischen Heim und Angehörigen profitieren alle - am meisten aber die Mutter. Sie kann sicher sein: Es ist für alles gesorgt.