

„Wie hältst du das aus?“

Neue Sichtweisen, Klarheit und Orientierung können durch eine psychosoziale Beratung der Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige gewonnen werden

Pflege daheim – Caritas hilft

Eine VOLKSBLATT-Serie in Kooperation mit der Caritas Oberösterreich



Im Gespräch mit Martin Eilmannsberger sich alles von der Seele reden.

Foto: Caritas

Das Volksblatt im Gespräch mit Mag. Martin Eilmannsberger, Berater der Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige in Grieskirchen.

VOLKSBLATT: Mit welchen Problemen kommen Menschen in die Beratung?

M. EILMANNSBERGER: Angehörige zu pflegen bedeutet oft rund um die Uhr da sein zu müssen und nicht weg zu

können. Dabei kommt man selbst zu kurz und verliert vielfach auch soziale Kontakte nach außen. Durch die Pflege ist die Beziehung zum Pflegebedürftigen oder auch zu anderen Familienmitgliedern oft angespannt.

Welche Themen brechen auf?

Alte ungelöste Themen und verdeckte Konflikte kommen

im Kontext der Betreuung und Pflege nicht selten an die Oberfläche. Ein Beispiel: Eine Frau, die ihren demenzbetroffenen Mann betreut, der sehr fordernd ist, ständig ihre Nähe sucht und sie keine Minute alleine lässt, kommt mit den Worten in die Beratung: „Ich bekomme keine Luft mehr, ich halte ihn nicht mehr aus. Ich mag nicht mehr. Ich kann ihm einfach nicht vergessen, wie er mich in der Zeit meiner schweren Krankheit ziemlich allein gelassen hat und da auch eine Freundin hatte. Jetzt soll ich für ihn da sein. Ich komme mir richtig ausgeübt vor!“

Wie können Sie helfen?

In diesem konkreten Fall war es wichtig, auf diese Beziehungsgeschichte hinzuschauen und sich einigen Fragen zu stellen: Was war mein Anteil? Was bin ich ihm schuldig (im Sinne eines Ausgleiches von Geben und Nehmen)?

Wo sind meine Grenzen? Welches Ausmaß an Betreuung wäre für mich angemessen? Was an Betreuung entspricht unserer gemeinsamen Beziehung? Wo gebe ich die Betreuung in fremde Hände? Beratung kann helfen, eine andere Sichtweise auf die Situation zu bekommen. Betreuende und pflegende Angehörige fühlen sich oft der Situation ausgeliefert: den Bedürfnissen und Forderungen der zu Betreuenden, den Verhaltensveränderungen im Fall von Demenz, den Notwendigkeiten der Pflege usw.

Wie schildern Angehörige, die pflegen, ihre Gefühle?

Es entsteht ein Gefühl der Ausweglosigkeit und Ohnmacht, wie es ein Mann kürzlich in der Beratung formuliert hat: „Ich bin nur noch am Reagieren, ich fühle mich ausgeliefert und nicht mehr Herr meines Alltages, und irgendwann komme ich in der Mühle immer zu kurz!“ Beratung kann dazu beitragen, die Handlungsfähigkeit wieder zu gewinnen bzw. Handlungsmöglichkeiten auszumachen, aus der passiven Haltung herauszukommen und Strategien der Veränderung zu entwickeln.

Nicht zuletzt tut es gut, sich einmal alles von der Seele reden zu können, einen Platz zu haben, wo der betreuende Angehörige das Gefühl hat: Hier geht es um mich, hier werde ich wertgeschätzt, hier haben alle meine Gefühle – auch die negativen – einen Platz und hier kann ich loslassen.

Wohin kann ich mich wenden?

Die psychosoziale Beratung findet in unseren fünf Servicestellen für pflegende Angehörige in Linz, Steyr, Grieskirchen, Rohrbach und Vöcklabruck auch telefonisch statt. Eine Terminvereinbarung ist notwendig.

Kontakt

Psychosoziale Beratung der Caritas-Serviceestelle Pflegende Angehörige gibt es an fünf Standorten. Beratungsgespräche finden nach telefonischer Voranmeldung statt.

Linz: Tel. 0676/87762447

Grieskirchen: Tel. 0676/87762441

Steyr: Tel. 0676/87762442

Rohrbach-Berg: Tel. 0676/87762443

Vöcklabruck: Tel. 0676/87762448

Caritas-Serviceestelle für pflegende Angehörige:

Tel. 0676/8776 2440

www.pflegende-angehoerige.or.at