

Reinhard Fuckerider

ERFOLGREICH SCHEITERN IN DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Informationen, Lernimpulse und Übungen zur Balance
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge



WORKBOOK

Reinhard Fuckerider

Erfolgreich scheitern in der Pflege von Angehörigen

**Informationen, Lernimpulse und Übungen zur Balance
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge**

Workbook

Erschienen in der Reihe
»Goldene Regeln zum Scheitern in Leben und Beruf«

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH
SCHEITERN
IN DER PFLEGE
VON ANGEHÖRIGEN**
—
**HILFE ZUR
SELBSTHILFE**

**Informationen, Lernimpulse und Übungen zur Balance
zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge**

WORKBOOK

Einleitung

Dieses Workbook¹ ergänzt das Buch »Erfolgreich scheitern in der Pflege von Angehörigen – 7 goldene Regeln«.

Es enthält

- Entscheidungshilfen für die Übernahme oder Ablehnung der Pflege
- Anregungen, sich Ziele zu setzen und diese auch umzusetzen
- gesundheitsfördernde Übungen
- Grundregeln für den Umgang mit Menschen mit Demenz
- Hinweise auf Informations- und Entlastungsmöglichkeiten
- eine berührende Geschichte, wie Leben gelingen kann trotz aller Widrigkeiten und Belastungen

Das Workbook dient der Auseinandersetzung mit sich selbst und tiefer gehenden Fragestellungen zum Thema. Die enthaltenen Übungen können mit geringem zeitlichem und materiellem Aufwand durchgeführt werden.

Alle im Bearbeitungsprozess auftauchenden Gefühle und Gedanken – auch die möglicherweise erschreckenden – sollten nicht abgewertet, sondern wertschätzend angenommen und als dienlich betrachtet werden, um zum Kern vorzudringen und Antworten auf die anstehenden Fragen zu finden.

Das Gespräch mit vertrauenswürdigen Personen inner- und/oder außerhalb des Verwandten-, Bekannten- und Freundeskreises ist über die Selbstreflexion hinaus ein notwendiger Weg, um sich zu entlasten und nicht in gedanklichen Einbahnstraßen oder gar Sackgassen zu landen.

Wenn das Arbeiten mit dem Buch Menschen neue Erkenntnisse, aufschlussreiche Gedanken und praktikable Lösungsansätze liefert, hat es seinen Zweck erfüllt.

Paderborn im Dezember 2021

¹ Die im Workbook enthaltenen Übungen stammen, sofern nicht anderweitig zitiert, vom Autor selbst, insbesondere aus seinem Buch: Life-Cycle-Coaching. Für Klarheit und Leichtigkeit im Leben. Grundlagen und Übungen für Beratung und Selbsthilfe. IN VIA-Verlag. 2012. Das Buch ist über den Autor nur noch als E-Book erhältlich.

Impressum

Texte

© 2021 Copyright by Reinhard Fukerider

Cover, Satz und Gestaltung

Timo Hummel

Verantwortlich für den Inhalt

Reinhard Fukerider

Jahnplatz 6a

D-33102 Paderborn

info@fukerider.com

Inhaltsverzeichnis

1.	Entscheidungshilfen für oder gegen die Übernahme der Pflege	8
1.1.	Ja oder Nein zur Pflege – Reflexionshilfen	8
1.2.	Übungen zur Entscheidungsfindung	12
1.2.1.	Die großen Kieselsteine des Lebens	12
1.2.2.	In Memoriam Walt Disney	16
1.2.3.	Schutzengel-Technik.....	19
2.	Gesundheitsfördernde Übungen für pflegende Angehörige	22
2.1.	Eine Hand für mich, eine für die anderen!.....	22
2.2.	Ich bin Ich, Du bist Du!	24
2.3.	Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen	27
2.4.	Ich bin genauso wertvoll wie jede*r andere	30
2.5.	Mein Leben vom Tode her betrachten	32
2.6.	Zeit für sich selbst reservieren	34
2.7.	Der 3-Minuten-Atemraum.....	37
3.	Grundregeln zum Umgang mit Menschen mit Demenz	40
4.	Informationsmöglichkeiten	44
5.	Psychosoziale Entlastungsangebote	52
6.	Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln	63
7.	Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt	71

8.	Anhang	74
8.1.	Formulierung und Umsetzung von Zielen	74
8.2.	Maßnahmenpläne	77
9.	Autor	97

1. Entscheidungshilfen für oder gegen die Übernahme der Pflege

1.1. Ja oder Nein zur Pflege – Reflexionshilfen

Wenn man von einer durchschnittlichen Pflegedauer von sieben bis acht Jahren ausgeht, wird deutlich, dass die Übernahme der Pflege und Betreuung von Angehörigen im Idealfall eine bewusste Entscheidung voraussetzen sollte.

Manchmal werden Pflegende Angehörige vom Eintritt der Pflegebedürftigkeit überrascht und müssen schnell entscheiden. Dabei kann es zu Entscheidungen kommen, die weder für die Pflegenden noch für die Pflegebedürftigen zuträglich sind.

Auch während der Zeit der Pflege und Betreuung und trotz einer anfangs bewussten Entscheidung dafür, können Pflegende Angehörige im Laufe der Zeit aus unterschiedlichsten Gründen (z.B. Überlastung, Verschlechterung des Gesundheitszustands der Pflegenden und/oder Pflegebedürftigen, erhöhter Pflegebedarf, finanzielle Engpässe, berufliche und/oder familiäre Veränderungen, Verschlechterung der Beziehungsqualität zwischen Pflegenden und Pflegebedürftigen, etc.) in die Lage kommen, ihre Entscheidung zu überdenken und zu revidieren.

Darüber hinaus stehen oft auch Entscheidungen an, bei denen es im tiefsten Wortsinn um Leben oder Tod geht.

Die folgenden Fragen beziehen sich in erster Linie auf die Entscheidung für oder gegen die Übernahme der Pflege, können allerdings auch hilfreich sein für anstehende Entscheidungen im Pflegeprozess und am Lebensende.

Nehmen Sie sich Zeit und beantworten Sie die Fragen sich selbst gegenüber ehrlich.

Schritt 1: Meine Motivation für die Übernahme der Pflege und Betreuung

Wie hoch ist meine Wahlfreiheit, die Pflege und Betreuung anzunehmen auf einer Skala von 0 – 10? (0 = keine freie Wahl / 10 = freie Entscheidung)

Was treibt mich an, die Pflege und Betreuung zu übernehmen:

- religiöse Gründe?
- ein Versprechen?
- Tradition?
- Liebe?
- Dankbarkeit?
- Mitgefühl?
- etwas zurückgeben wollen?
- Anerkennung bekommen wollen?
- finanzielle Gründe?
- moralische Verpflichtung?
- sozialer Druck?
- schlechtes Gewissen?
- Sinnggebung für mein Leben?
- andere Gründe?

Vollenden Sie den Satz: Ich übernehme Pflege und Betreuung gerne, weil ...

- Überprüfen Sie, ob das Geschriebene für Sie stimmig ist.
- Falls nein, ändern Sie den Satz so lange, bis er sich so anfühlt, dass Sie innerlich dazu stehen können.

Schritt 2: Gründe gegen die Übernahme von Pflege und Betreuung

Welche Gründe könnten gegen die Übernahme von Pflege und Betreuung sprechen:

- konfliktvolle Beziehung zum*r Pflegebedürftigen?
- bestehende oder zu erwartende Konflikte mit Geschwistern und/oder Verwandten?
- bestehende oder zu erwartende Konflikte in der eigenen (Beziehung oder Familie)?
- berufliche Gründe/Karriere?
- finanzielle Gründe?
- Verlust sozialen Ansehens?
- Gefahr der Überforderung?
- eigener Gesundheitszustand?
- lange Wege?
- andere Gründe?

Vollenden Sie den Satz: Ich möchte Pflege und Betreuung nicht übernehmen, weil ...

- Überprüfen Sie, ob das Geschriebene für Sie stimmig ist.
- Ändern Sie den Satz so lange, bis er sich so anfühlt, dass Sie innerlich dazu stehen können.

Schritt 3: Abgleich der Pro- und Kontra-Argumente

Lesen Sie Satz 1 (Ich übernehme Pflege und Betreuung gerne, weil ...) durch und lassen Sie ihn eine Minute auf sich wirken.

Lesen Sie Satz 2 (Ich möchte Pflege und Betreuung nicht übernehmen, weil ...) durch und lassen Sie ihn eine Minute auf sich wirken

- Finden Sie heraus, welcher der beiden Sätze sich für Sie stimmig anfühlt.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie sich entscheiden sollen, wählen Sie eine der unter 1.2. genannten Übungen zur Entscheidungsfindung und/oder wenden Sie sich an eine Person Ihres Vertrauens, um zu einer zu Ihnen passenden Entscheidung zu gelangen.

1.2. Übungen zur Entscheidungsfindung

Im Alltag treffen Menschen unzählige kleine und große Entscheidungen. Manchmal fällt es schwer, sofort zu entscheiden, weil der Mut fehlt, noch Bedenkzeit erforderlich ist, man in einer Zwickmühle steckt und nur zwischen zwei Übeln wählen kann oder weil die Zeit noch nicht reif ist.

Folgende Übungen helfen, zu schnellen und tragfähigen Entscheidungen zu kommen.

1.2.1. Die großen Kieselsteine des Lebens

Die Lebenszeit des Menschen ist begrenzt. Kein Mensch weiß, wann, wo und wie sein Leben enden wird. Durch ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit schenkt er dieser Tatsache Beachtung und hat die Chance, die eigene Lebenszeit besser und zufriedenstellender zu gestalten und sich Freiräume für das Wesentliche im Leben zu schaffen.

Alle Zeitmanagementtechniken verpuffen, wenn der Mensch sich nicht grundsätzliche Gedanken dazu macht, was im Leben von zentraler Bedeutung ist und wofür man seine Lebenszeit einsetzen will.

Ziele:

- Analyse eigener Werte im Leben
- Verbesserung des Zeitmanagements

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift

Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Lesen Sie in Ruhe die Geschichte von den Kieselsteinen.

Die Geschichte von den Kieselsteinen

»Eines Tages wurde ein alter Professor der École National gebeten, für eine kleine Gruppe von Geschäftsführern großer amerikanischer Unternehmen einen Kurs über Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen eines eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete er in aller Ruhe jedes Mitglied der Elitetruppe. Sie waren alle bereit, gewissenhaft zu notieren, was der Experte ihnen beibringen wollte. Dann meinte er: »Wir werden ein kleines Experiment durchführen.« Er zog einen hohen Glaskrug unter dem Rednerpult hervor und stellte ihn vorsichtig darauf. Dann holte er etwa ein Dutzend große Kieselsteine aus seiner Aktentasche und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?« Alle antworteten: »Ja.«

Er wartete in paar Sekunden ab und fragte: »Wirklich?« Dann bückte er sich wieder unter sein Pult und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Er schüttete den Kies über die großen Kieselsteine und bewegte den Krug leicht hin und her. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen und wanderte bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?«

Nun begannen seine Schüler diese Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: »Wahrscheinlich nicht!« »Gut!« antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: »Ist dieses Gefäß voll?«

Dieses Mal antworteten alle ohne zu zögern im Chor: »Nein!« »Gut!« antwortete der Professor. Er nahm nun die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: »Was können wir daraus lernen?«

Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: »Daraus lernen wir, dass wir, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können, wenn wir es wirklich wollen.«

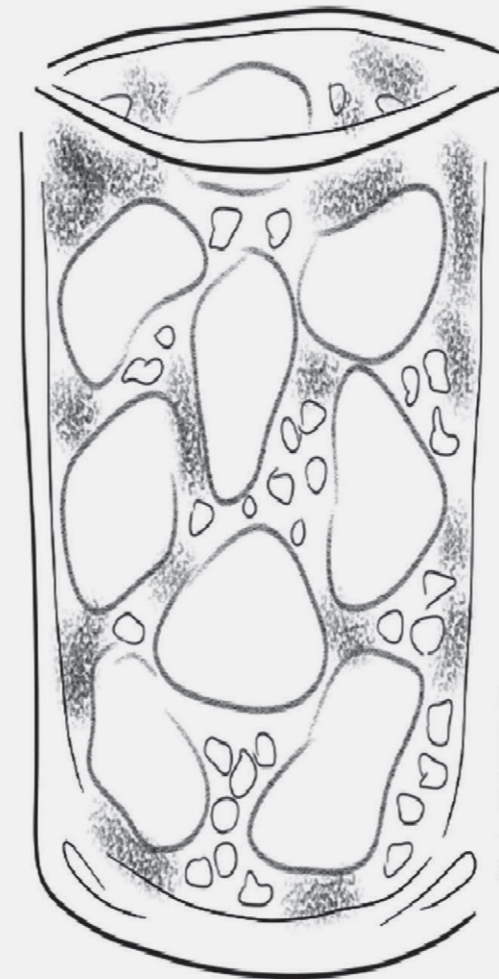
»Nein«, antwortete der Professor, »darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können, ist Folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals hineinpassen.« Es folgte ein Moment des Schweigens. Dann fragte er: »Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazuzulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... das Leben.

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht, Euch selbst die Frage zu stellen: »Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?« Und legt diese zuerst in den Krug.«²

- Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf Sie wirken.
- Zeichnen Sie dann Ihr Gefäß mit den großen Steinen, dem Kies und dem Sand oder verwenden Sie die abgedruckte Vorlage dazu!

² Deutscher Taschenbuch Verlag (Hrsg.) (2004): Steine. München. S. 36 – 39.

Die Rechteinhaber für diesen Text konnten nicht ausfindig gemacht werden. Es können aber rückwirkend Ansprüche auf ein Abdruckhonorar erhoben werden.



- Benennen Sie nach Ihrem momentanen Erleben die großen Steine, den Kies und den Sand in Ihrem Leben!
- Betrachten Sie das Bild und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus!

1.2.2. In Memoriam Walt Disney

Von Walt Disney wird erzählt, er sei bei seiner Arbeit nacheinander in folgende Rollen geschlüpft: in die Rolle Träumer*in, Realist*in und Kritiker*in.

Diese Rollen verortete er mittels dreier unterschiedlicher Stühle im Raum, später soll er sogar drei verschiedene Räume für diese Denkhaltungen benutzt haben.

Damit entwickelte er sein gewaltiges kreatives und unternehmerisches Potential.

Um im Leben Entscheidungen zu treffen, müssen klare Standpunkte gefunden und kreative Ideen entwickelt werden.

Ziele:

- Finden persönlicher Positionen und Standpunkte
- Kreative Ideenfindung bei Entscheidungskonflikten

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Mehrere Papierblätter DIN A4
- Stift

Die Übung



- Schreiben Sie sich die Frage, die Sie entscheiden wollen, auf einen Zettel!
- Stellen Sie drei Stühle in Form eines gleichseitigen Dreiecks auf.
- Beschriften Sie je ein Papierblatt DIN A4 mit dem Begriff Träumer*in, Realist*in und Zweifler*in und legen Sie jeweils ein Blatt auf einen Stuhl.

(1) Der Stuhl ›Träumer*in‹:

Auf diesem Stuhl dürfen Sie tun, denken, fühlen, handeln wie Sie wollen. Produzieren Sie so viele Einfälle wie möglich. Zensieren Sie sich nicht! Je verrückter die Einfälle umso besser.

(2) Der Stuhl ›Realist*in‹:

Auf diesem Stuhl gehen Sie planmäßig und vernünftig vor. Setzen Sie Ihren Verstand ein. Greifen Sie Ideen des Träumers*der Träumerin auf und denken, fühlen und handeln Sie hier ganz pragmatisch.

(3) Der Stuhl ›Kritiker*in‹:

Auf diesem Stuhl üben Sie schonungslose Kritik an all Ihren vorherigen Gedanken, Gefühlen und Handlungsweisen. Prüfen Sie, ob alles Bisherige zur Problemlösung oder zur Erreichung Ihres Zieles dienlich ist.

- Nehmen Sie zuerst auf dem Stuhl ‚Träumer*in‘ Platz. Sprechen Sie unzensiert aus, was Ihnen auf diesem Platz einfällt und notieren Sie sich Ihre Gedanken auf der Rückseite des Blattes ›Träumer*in‹.
- Dann wechseln Sie zum Stuhl ›Realist*in‹, produzieren dort Ihre Einfälle und halten Sie auf der Rückseite des Blattes ›Realist*in‹ fest.
- Zuletzt wechseln Sie auf den Stuhl ›Kritiker*in‹. Sprechen Sie alles aus, was Ihnen aus dieser Rolle in den Sinn kommt und halten Sie es ebenfalls stichwortartig auf der Rückseite des Blattes ›Kritiker*in‹ fest.

- Wechseln Sie die Stühle in beliebiger Reihenfolge, so oft Sie wollen.
- Schließen Sie Ihren Rundgang auf dem Stuhl ›Realist*in‹ ab und notieren Sie Ihre Ihre Gedanken.
- Legen Sie die drei Blätter mit Ihren Rückseiten nebeneinander.
- Lesen Sie sich Ihre Notizen nochmal durch und lassen Sie diese auf sich wirken.
- Prüfen Sie zum Schluss, wie die Notizen auf dem Blatt ›Realist*in‹ emotional auf Sie wirken.

Wenn Sie mit Kopf und Herz dem Geschriebenen zustimmen können, setzen Sie die Ideen bzw. Entscheidungen um.

Falls dies nicht der Fall, lassen Sie sich Zeit und die Entscheidungsfindung noch etwas gären. Sie werden spüren, wann der Zeitpunkt reif ist, aktiv werden zu können.

1.2.3. Schutzengel-Technik

Der Weg zu stimmigen Entscheidungen ist manchmal mühsam und führt häufig über innere Dialoge, in denen das Für und Wider gedanklich hin und her bewegt wird.

In der folgenden Übung wird das Bild des Schutzengels aufgegriffen, der als unsichtbarer Begleiter und Beschützer des Menschen vor körperlichem und seelischem Leid gilt. Er steht als Symbolgestalt für das Geliebt- und Getragen-seins von Gott.

Ziele:

- Entscheidungsfindung bei unterschiedlichen Möglichkeiten
- Klärung des persönlichen Standpunktes

Zeit: 20–30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Ein bequemer Stuhl, wenn man die Übung im Sitzen macht.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn man die Übung im Liegen durchführt.

Die Übung



- Schreiben Sie die Frage, die zur Entscheidung ansteht, auf einen Zettel.
- Legen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Jetzt stellen Sie sich vor, sie säßen im Theater:
Heute wird das Stück gezeigt: Dialog mit meinem Schutzengel zum Thema (Fragestellung des Zettels!)
Auf der Bühne stehen zwei Stühle.
- Sie begeben sich gedanklich auf die Bühne und setzen sich auf einen Stuhl.
- Dann begrüßen Sie Ihren Schutzengel herzlich und bitten ihn, auf dem zweiten Stuhl Platz zu nehmen.
- Anschließend beginnen Sie den Dialog folgendermaßen:
»Hallo mein Lieber! Schön, dass Du da bist. Ich brauche heute Deinen Rat! Du kennst mich in- und auswendig. Du weißt, was gut für mich ist. Auf Dich höre ich!
Ich möchte gerne von Dir wissen, wie Du über ... denkst. Sag mir doch, wie Du das Ganze siehst!«
- Lauschen Sie zunächst seinen Worten.
- Fragen Sie zurück und bringen Sie Ihre Argumente vor.
- Setzen Sie den Dialog so lange fort, bis Sie für sich Klarheit haben.
- Danach bedanken Sie sich bei Ihrem Schutzengel und verabschieden sich freundlich von ihm.

- Nehmen Sie jetzt wieder die Zuschauerperspektive ein und werden Sie zum*r Zuschauer*in.
- Lassen Sie die Szene nochmal vor Ihrem geistigen Auge vorüberziehen und lassen Sie sie etwas auf sich wirken.
- Dann verlassen Sie Ihr virtuelles Theater wieder.
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen und schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden.
Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.
- Schreiben Sie das Erlebte stichwortartig auf.

Spezielle Durchführungshinweise:

Das Schutzengelsymbol kann auch ersetzt werden durch das Bild des*der inneren weisen Ratgeber*in Freund*in, Mentor*in, Supervisor*in, Coach.

2. Gesundheitsfördernde Übungen für pflegende Angehörige

2.1. Eine Hand für mich, eine für die anderen!

Jedes menschliche Leben hat den gleichen Wert. Sich aufopfern für andere, bis man selbst seelisch und/oder körperlich am Boden liegt, hilft letztendlich niemandem.

In der christlichen Seefahrt wurde jedem Schiffsjungen die Regel einblät:

»Eine Hand fürs Schiff und eine Hand für Dich selbst!«

Wenn sich der Schiffsjunge in der Takelage und bei Sturm nicht selbst absichert, kann er über Bord gehen und ertrinken. Wenn er sich ausschließlich um seine Sicherheit kümmert und sich an den Mast oder die Reling klammert, nutzt er der Mannschaft nichts.

Aus dem abgewandelten Spruch »Eine Hand für Dich, eine für die anderen!« entstand eine kurze Visualisierungsübung hinsichtlich der inneren Einstellung zu Selbstfürsorge und zum Helfen bzw. zum Geben.

Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Selbstschutz und Selbstfürsorge
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

Zeit: 5 – 10 Minuten

Material:

- Spiegel, in dem man sich ganz sehen kann

Die Übung



- Stellen Sie sich vor einen Spiegel, in dem Sie sich ganz sehen können.

Schritt 1: Strecken Sie beide Hände mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel!

- Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meinem Gegenüber beide Hände hinhielte, dann hätte ich keine Hand mehr für mich selbst.

Schritt 2: Kreuzen Sie beide vor der Brust!

- Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meine Arme vor meiner Brust kreuzte, hätte ich keine Hand für mein Gegenüber.

Schritt 3: Strecken Sie eine Hand mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel und legen Sie die andere Hand flach auf Ihren Bauchnabel!

- Ich strecke meinem Gegenüber eine Hand entgegen, d.h. ich bin für den anderen Menschen da.
- Die eine Hand auf dem Bauch heißt, ich spüre mich und erkenne die Grenze meiner Belastbarkeit und ich schütze mich (Eingeweide) und grenze mich ab.
- Mit dieser Haltung können Sie sich für andere Menschen einsetzen und dabei gesund bleiben.
- Machen Sie sich bewusst, dass es in der Regel reicht, eine Hand für das Gegenüber zu haben. In Krisensituationen bedarf es u.U. auch mal beider Hände. Sie brauchen dann aber die Fähigkeit, eine Hand wieder für sich selbst zu reservieren.

Weiterführender Hinweis:

Sie können diese Übung auch durchführen mit der Vorstellung, es gehe nicht um andere Menschen, sondern um Ihren Job oder Ihr Engagement in einem Verein oder Ähnliches.

Wenn es Ihnen gelingt, das Prinzip ‚Eine Hand für mich und eine Hand für die anderen‘ zu leben, können Sie Ihre*n Angehörige*n pflegen und dabei gesund bleiben!

Verausgaben Sie sich nicht und bleiben Sie achtsam für Ihre Grenzen!

2.2. Ich bin Ich, Du bist Du!

Die Entwicklungspsychologie und die ganz praktische Erfahrung eines jeden Menschen belegen, dass zur Selbstwerdung und Entwicklung einer reifen Persönlichkeit nicht nur das Nachahmen von Vorbildern, sondern auch die Abgrenzung von denselben gehört. Dieser Prozess beginnt in der Kindheit und setzt sich über Jugendzeit fort bis ins Erwachsenenalter.

Wie anstrengend und manchmal schmerzvoll dieser Weg sein kann, kennt jeder aus seiner eigenen Lebensgeschichte. Fritz Pearls, dem Begründer der Gestalttherapie, wird folgender Satz zugeschrieben:

»Ich bin Ich und Du bist Du.
Ich tue das Meine, Du tust das Deine.
Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen.
Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen.
Ich bin Ich und Du bist Du.«

Dieser Spruch reizt zum Widerspruch: »Das ist doch ziemlich radikal! Das lässt sich doch so nicht leben! Man muss doch auch mal die Erwartungen anderer erfüllen! Und man muss doch auch mal zurückstecken!«

Gewiss, menschliches Zusammenleben besteht nun mal aus Kompromissen. Die eigene Freiheit endet da, wo die Freiheit der anderen beginnt.

Bevor Menschen jedoch Kompromisse schließen, sollten sie sich in einem existenziellen Sinne über Folgendes klar sein:

- (a) Jeder Mensch lebt sein Leben!
- (b) Eigene Erwartungen und Bedürfnisse sind den Erwartungen und Bedürfnissen anderer gleichwertig.
- (c) Eine befriedigende Beziehung zu einem anderen Menschen können Menschen nur dann eingehen, wenn sie gelernt haben, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie die anderen.

Beachten sie das alles nicht in ausreichendem Maße, gehen sie faule Kompromisse ein, werden unzufrieden, unglücklich und im schlimmsten Falle krank.

Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

Zeit: 10 – 15 Minuten

Material:

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

Die Übung



- Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Stellen Sie sich eine Person vor, die Erwartungen an Sie richtet, welche Sie nicht oder nicht mehr erfüllen wollen.
- In der Phantasie stehen Sie dieser Person auf gleicher Ebene gegenüber. Sie sehen sich in die Augen und Sie sagen dabei zu der Person:
 - »Ich bin Ich und Du bist Du.
 - Ich tue das Meine, Du tust das Deine.
 - Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen.
 - Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen.
 - Ich bin Ich und Du bist Du«
- Lassen Sie diesen Satz kurz wirken.
- Dann wiederholen Sie ihn solange, bis sich ein Gefühl von innerer Sicherheit und Festigkeit einstellt.
- Genießen Sie es eine Weile und speichern Sie dann dieses Gefühl für sich!
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Spezielle Durchführungshinweise:

Die Durchführung der Übung unmittelbar vor wichtigen oder schwierigen Gesprächen hilft, einer anderen Person mit einer selbstbewussten Haltung zu begegnen und seine eigenen Interessen zu vertreten.

Die Übung kann helfen, schwerwiegende Entscheidungen vorzubereiten und umzusetzen.

2.3. Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen

Die Entstehung eines gesunden Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens ist auch gekoppelt mit den Wertvorstellungen eines jeden einzelnen Menschen, seien sie von den großen Weltreligionen oder atheistischen Lebenseinstellungen geprägt.

Ein Christ kann in der Zuversicht leben, von Gott gewollt, angenommen und geliebt zu sein mit all seinen Talenten und all seinen Schwächen. Er darf darauf vertrauen, von Gott nicht allein oder fallen gelassen, sondern begleitet zu werden, wenn er in einer Krise steckt, ihm das Leben nicht mehr lebenswert scheint und das Vertrauen in die eigenen Stärken in den Keller gerutscht ist.

Diese Haltung drückt sich in der folgenden Geschichte aus, die auch für Nichtchristen nachvollziehbar ist, sofern sie sich von einer höheren Macht getragen fühlen.

Ziele:

- Förderung des Vertrauens, von einer höheren Macht getragen zu sein
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Bewältigung von spirituellen Krisen

Zeit: 20 – 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Lesen Sie in Ruhe die Geschichte ›Spuren im Sand‹:

Spuren im Sand

»Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel
erstrahlten, Streiflichtern gleich,
Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen
vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten
Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:
»Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,
auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich,
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich alleingelassen,
als ich dich am meisten brauchte?«



Da antwortete er: »Mein liebes Kind,
ich liebe dich und werde dich nie alleinlassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.«³

- Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf sich wirken und spüren Sie dem Gefühl nach, das sich einstellt!
- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle dazu nieder und/oder suchen Sie das Gespräch mit vertrauten Personen.

³ Originalfassung des Gedichts Footprints (c) 1964 Margaret Fishback Powers; Deutsche Fassung Spuren im Sand: Eva-Maria Busch; Copyright (c) der deutschen Übersetzung 1996 Brunnen Verlag Gießen www.Brunnen-Verlag.de; zitiert nach : Hoffsummer, W. (1974): 255 Kurzgeschichten für Gottesdienst, Schule und Gruppe. Bd. 1. München. Geschichte Nr. 81

2.4. Ich bin genauso wertvoll wie jede*r andere

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Selbstachtung und der Wertschätzung und Achtung anderer Menschen.

Hinlänglich bekannt ist das christliche Gebot der Nächstenliebe: »Du sollst Deinen Nächsten lieben wie Dich selbst!« (Mk 12,31)

Fast noch besser als das christliche Gebot der Nächstenliebe bringt das traditionelle buddhistische Bild vom Diamanten die Gleichwertigkeit der Menschen zum Ausdruck.

Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Einübung einer wertschätzenden Grundhaltung zu allen Menschen
- Verbesserung der Qualität der Beziehung zu Menschen, die als schwierig erlebt werden

Zeit: 10 Minuten

Material:

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.

Die Übung



Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie selbst und jeder Mensch, dem Sie begegnen, trägt einen glitzernden, wertvollen Diamanten in sich.

Die Karatzahl ist bei jedem gleich. Nur Form und Schliff unterscheiden sich.

Ein Diamant bleibt ein Diamant und ist für sich einzigartig und wertvoll, selbst wenn er von Schmutz oder Erde überdeckt ist.

Wenn Sie den Diamanten in sich und den Diamanten in Ihrem Gegenüber entdecken, sehen und wertschätzen können, verändert sich die Qualität Ihrer Beziehung zu Ihrem Gegenüber: Zwei Menschen, die jeweils einen Diamanten in sich tragen, begegnen sich und versuchen in gegenseitiger Achtung voreinander ihre Kommunikation und Beziehung zu gestalten.

Freuen Sie sich noch ein wenig am Glitzern Ihres Diamanten.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Spezielle Durchführungshinweise:

Pflegende Angehörige sollten sich bewusst machen, dass sie selbst einen wunderschönen Diamanten in sich tragen und ihr Diamant nicht weniger wertvoll ist als jener der pflegebedürftigen Person.

2.5. Mein Leben vom Tode her betrachten

Das Nachdenken darüber, dass jeder Mensch sterben muss und nichts von der Welt mitnehmen kann, macht manchen Menschen so viel Angst, dass sie die Realität des Todes aus Ihrem Leben zu verdrängen suchen.

Besser ist es, dass sich Menschen dieser unausweichlichen Tatsache rechtzeitig und mutig stellen, nicht erst dann, wenn liebe Mitmenschen sterben.

Das Bedenken der Endlichkeit menschlichen Lebens relativiert manches und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben. Es lehrt, jeden Tag des Lebens als Geschenk zu sehen und zu genießen.

Ziele:

- Bewusstwerden der Endlichkeit menschlichen Lebens
- Neubewertung von Problemen unter dem Aspekt der Endlichkeit des eigenen Lebens
- Bestimmung von Lebenszielen

Zeit: 45 – 60 Minuten

Material:

- 1 Zollstock
- DIN-A4-Blatt
- Stift

Die Übung⁴



Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.

Entfalten Sie den Zollstock und markieren Sie darauf Ihr Lebensalter.

Tun Sie nun so, als hätten Sie in der Hand Ihr Lebensende festzulegen, und markieren Sie auf dem Zollstock, wie lange Sie leben möchten.

Brechen Sie dann an dieser Stelle den Zollstock ab.

Betrachten Sie die noch verbleibende Lebensspanne und reflektieren Sie folgende Fragen:

- Was möchten Sie sich bis zu Ihrem Tode noch erreichen oder erleben?
- Welche Wünsche oder Träume möchten Sie sich noch erfüllen?
- Welche Schritte sind nötig, um diese Ziele zu erreichen?
- Wovon müssen Sie sich möglicherweise auch verabschieden?

Formulieren Sie Ihre Vorstellungen möglichst klar und konkret!

Erarbeiten Sie sich Ihren persönlichen Fahrplan für Ihren künftigen Lebensweg.

Halten Sie die einzelnen Stationen auf diesem Weg schriftlich fest.

Und denken Sie daran: Der neue Tag ist der Beginn des Rests Ihres Lebens!

⁴ Die Übung entstand in Anlehnung an eine Demonstration von Prof. Lothar Seiffert im Rahmen eines Vortrags zum Thema Zeitmanagement in den ersten Jahren des neuen Jahrtausends.

2.6. Zeit für sich selbst reservieren

Pflegende Angehörige brauchen Zeit für sich, zum Abschalten, Auftanken und Kraftschöpfen.

Viele gestehen sich das nicht zu und erlauben es sich nicht, weil sie meinen, die Pflegebedürftigen nicht allein lassen oder ihnen eine*n Nachbarin, andere Verwandte bzw. fremde Betreuungspersonen zumuten zu können. Eine solche Haltung kann sich negativ auf die körperliche und seelisch-emotionale Belastungsfähigkeit auswirken und damit den Pflegenden und den Pflegebedürftigen schaden.

Die folgende Übung hilft, Zeiten fürs Abschalten, Genießen und Für-sich-Sein einzuplanen.

Ziele:

- Verbesserung des Zeitmanagements
- Burnout-Prophylaxe

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Arbeitsblatt »Wochenplan mit Tankstellen«
- Stift

Die Übung



Erstellen Sie auf einem DIN-A4-Blatt eine Liste Ihrer Tankstellen, Stresslöser, Oasen, Kraftquellen, Hobbys, Aktivitäten und wohltuender sozialer Kontakte.

Was Ihnen gut tut und womit Sie auftanken können, wissen Sie selbst am besten!

Tragen Sie in das Arbeitsblatt ‚Wochenplan mit Tankstellen‘ Ihre Tankstellen für eine Woche ein.

Beachten Sie bei der Planung den Grundsatz: Qualität vor Quantität. D.h. eine Tankstelle alle drei Tage anzufahren, kann u. U. mehr Erholung und Energie bringen als täglich eine.

Probieren Sie aus, was Ihnen hilft und setzen Sie das dann mindestens sechs Wochen lang konsequent um.

Behalten Sie bei, was sich bewährt und probieren Sie ggfs. Neues aus.

2.7. Der 3-Minuten-Atemraum⁵

Bewusstes Atmen entspannt, hilft zur Konzentration und fördert die Achtsamkeit für Körper und Seele. Eine Übung, die man einfach erlernen und in seinen Tagesablauf einbauen kann, ist der ›Drei-Minuten-Atemraum‹.

Ziele:

- Förderung der Achtsamkeit
- Stressbewältigung und Entspannung

Zeit: Drei Minuten je Übung

- Die Übung kann bei Bedarf mehrmals täglich durchgeführt werden

Material:

- Eine Eieruhr oder ein digitaler Wecker

⁵ Nach Rüdiger Standhardt, in Anlehnung an Segal; Zindel V. Williams, J. Mark/ Teasdale, John D.: Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen, dgvtv-Verlag 2009, S. 199)

Arbeitsblatt: Wochenplan mit Tankstellen

Wochenplan für:

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							



Die Übung vollzieht sich in folgenden drei, jeweils einminütigen Schritten:

Gewahrsein: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen

- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die aufrecht und würdevoll ist und werden Sie sich ganz dieser Haltung bewusst.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
- Lassen Sie sich Zeit, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen.
- Erlauben Sie sich, alle Erfahrungen wahrzunehmen – alle Gedanken, alle Gefühle und alle Körperempfindungen.
- Ganz gleich, ob das, was Sie wahrnehmen, angenehm oder unangenehm ist, Nehmen Sie alles mit einer freundlichen Offenheit an.

Fragen Sie sich:

- Welche Gedanken gehen mir in diesem Augenblick durch den Kopf?
- Welche Gefühle nehme ich wahr?
- Welche Körperempfindungen registriere ich in diesem Moment?

1. Zentrieren: Den Atem beobachten

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem, auf jedes Einatmen und jedes Ausatmen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie ganz von allein einatmen und ausatmen.
- Indem Sie Ihren Atem beobachten, kommen Sie in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment.
- Erlauben Sie sich, im gegenwärtigen Moment zu ruhen.
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit Ihrem Atem zu verbinden.

2. Ausdehnen: Den Körper als Ganzes wahrnehmen

- Dehnen Sie Ihre Wahrnehmung um Ihre Atmung herum aus.
- Lassen Sie ein Gefühl entstehen für Ihren Körper als Ganzes. Diese Ganzheit schließt auch Ihre Körperhaltung und Ihren Gesichtsausdruck ein.
- Nehmen Sie sich im Ganzen wahr, so wie Sie es in diesem Moment fühlen.
- Erlauben Sie sich, ganz in sich zu ruhen in diesem Moment.
- Öffnen Sie die Augen, falls Sie sie während der Übung geschlossen hatten.
- Nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie die Übung gemacht haben.
- Dehnen und strecken Sie sich und wenden Sie sich wieder Ihrem Tagwerk zu.

Um sich das Gefühl für die zeitliche Dauer der Übung zu erschließen, kann man eine Eieruhr oder einen digitalen Wecker verwenden, der auf eine Minute eingestellt ist und das Ende der jeweiligen Phase signalisiert.

Nach mehrfachen Üben signalisiert die innere Uhr, wann es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln.

3. Grundregeln zum Umgang mit Menschen mit Demenz

Zum Umgang mit Menschen mit Demenz gibt es keine Patentrezepte. Die Angehörigen müssen ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft mitbringen, flexibel und kreativ zu reagieren. Dennoch kann man folgende Grundregeln aufstellen:

- Beachten Sie, dass bei Menschen mit Demenz schon im Anfangsstadium häufig Wortfindungsschwierigkeiten bestehen, die die Betroffenen belasten.
- Versuchen Sie, dem Menschen mit Demenz im Gespräch eine Orientierung zu geben (zur Person, zur Zeit, zum Ort oder zur Situation).
- Korrigieren Sie die Realität des Menschen mit Demenz nur, wenn er dies wünscht. Diskutieren sich nicht die Falschheit von Aussagen gemessen an unserer Realität.
- Machen Sie sich bewusst, dass Menschen mit Demenz schnell vergessen und daher Anforderungen nicht aus Boshaftigkeit nicht erfüllen. Das bedeutet, dass Anforderungen häufig geduldig wiederholt werden müssen: Die aktuelle Aufforderung ist stets die scheinbar erste.
- Wenn Sie trotz intensiven, manchmal verzweifelten Bemühens Äußerungen inhaltlich nicht verstehen, versuchen Sie, auf die nonverbalen Anteile der Nachricht einzugehen, insbesondere auf die Gefühle, die der Mensch mit Demenz mit seiner Aussage vermitteln will, z.B. »Das macht Dich traurig!«
- Es ist hilfreich, die eigenen sprachlichen Äußerungen möglichst immer mit Gegenständen zu unterstützen und im Sinne des Wortes begreiflich zu machen (z. B. Löffel zum Essen in die Hand geben).
- Gemeinsames Lachen wirkt für alle Beteiligten entspannend.
- Freuen Sie sich gemeinsam über kleine und kleinste Erfolge.
- Setzen Sie vorsichtig Körperkontakt ein! Liebevoller und unterstützender Gesten oder ein Lächeln geben dem Menschen mit Demenz das Gefühl von Geborgenheit.

- Vermeiden Sie Hektik und Ungeduld! Geben Sie dem Menschen mit Demenz Zeit zur Aufnahme und Verarbeitung von Informationen.
- Führen Sie Gespräche wörtlich auf Augenhöhe (z. B. nicht stehen, wenn der Gesprächspartner sitzt)!

Und das Allerwichtigste:

- Führen Sie keine Machtkämpfe (»Ich habe Recht! – Du hast nicht Recht!«)!
- Steigen Sie aus dem Kampf aus und lenken Sie die Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema!
- Gehen Sie dabei nach dem ABC-Schema⁶ vor:
 - A** Vermeide Konfrontation!
(**A**void confrontation!)
 - B** Handle zweckmäßig!
(**B**e practical!)
 - C** Formuliere die Gefühle und spende Trost!
(**C**larify the feelings and comfort!)
- Versuchen Sie es zu einem anderen Zeitpunkt noch einmal!
- Machen Sie sich bewusst:
Der*die Pflegebedürftige will Sie nicht verletzen!
Er*sie kann Gefühle meist nicht mehr kontrollieren!
- Werten Sie aggressives Verhalten daher nicht als Angriff!
- Schützen Sie sich, gehen Sie ggf. aus der Situation und atmen Sie einige Male kräftig durch!

⁶ Nach Jennie Powell. Hilfen zur Kommunikation bei Demenz. Copyright der deutschen Ausgabe Kuratorium Deutsche Altershilfe, Köln 2005. 9. Auflage 2015. S. 25

Das folgende Gedicht beschreibt in literarischer Form Verhaltensregeln, die für Menschen mit Demenz hilfreich sind.

Wenn ich einmal dement werde ...⁷

Wenn ich einmal dement werde ...

Sieh mich an und berühre mich, bevor Du mit mir sprichst. Vergiss nicht, dass ich oft vergesse.

Wenn ich einmal dement werde ...

Möchte ich Musik von damals hören, doch ich habe vergessen, welche. Erwinnere Du Dich, und lass sie uns zusammen hören. Ich mag gern singen, jedoch nicht allein.

Wenn ich einmal dement werde ...

Und Panik bekomme, dann bestimmt, weil ich an zwei Dinge gleichzeitig denken soll.

Wenn ich einmal dement werde ...

Bin ich meistens leicht zu beruhigen; nicht mit Worten, sondern indem Du ganz ruhig neben mir sitzt und meine Hand ganz festhältst.

Wenn ich einmal dement werde ...

Denke daran, dass ich nicht alles verstehe, doch mehr als Du manchmal denkst.

Wenn ich einmal dement werde ...

Habe ich das Gefühl, dass andere mich schwer verstehen, und genauso schwer ist es für mich, andere zu verstehen.

⁷ Zitiert nach: www.fukerider.com/alzin

Wenn ich einmal dement werde ...

Mach Deine Stimme leise und sieh mich an, dann verstehe ich Dich am besten. Mach nur wenige Worte und einfache Sätze.

Wenn ich einmal dement werde ...

Soll mein Leben einfach und überschaubar sein. Es soll so sein, dass ich jeden Tag das gleiche mache jeden Tag zur gleichen Zeit.

Wenn ich einmal dement werde ...

Musst Du ruhig zu mir sprechen, damit ich keine Angst bekomme und nicht das Gefühl entsteht, dass Du böse mit mir bist. Du sollst mir immer erklären, was Du tust.

Wenn ich einmal dement werde ...

Kann ich vielleicht nicht mehr mit Messer und Gabel essen, aber bestimmt sehr gut mit den Fingern.

Verfasser unbekannt

4. Informationsmöglichkeiten⁸

Pflegebedürftige und deren Angehörige können auf das Online-Informationsangebot der eigenen Krankenkasse zurückgreifen.

Die Internetseiten der großen Wohlfahrtsverbände (AWO, Caritas, Diakonie, DRK, Der Paritätische) bieten ebenfalls ausführliche Informationen, Beratung und Recherchemöglichkeiten rund um das Thema Pflege und Unterstützung für pflegende Angehörige.

⁸ Die im Kapitel 5 aufgeführten Internetadressen wurden am 28.01.2022 geprüft.

Online-Ratgeber häusliche Pflege

Darüber hinaus bietet das Internet eine Fülle von Informations-, Beratungs- und Recherchemöglichkeiten. Hier einige Adressen in Auswahl:

Demenz – Online-Ratgeber des Bundesgesundheitsministeriums

www.fukerider.com/bmg3

Deutsche Alzheimer-Gesellschaft

www.fukerider.com/dalz1

Größte Selbsthilfeorganisation im Bereich Demenz, stellt umfangreiche Infos, Broschüren und Links rund um das Thema Alzheimer zur Verfügung, inkl. Kontaktdaten der regionalen Alzheimergesellschaften. Über einen Newsletter werden die aktuellen Informationen verbreitet.

Pflegeleistungs-Helfer des Bundesgesundheitsministeriums

Ein digitaler Ratgeber für Pflegeleistungen.

www.fukerider.com/bmg2

Pflege zu Hause – Verbraucherzentrale

www.fukerider.com/vzra

Wegweiser Demenz

www.fukerider.com/wd

Neben fachlichen Informationen kann man wohnortnahe Hilfs- und Unterstützungsangebote recherchieren

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

www.fukerider.com/zqp1

Das ZQP hat ein vielfältiges Informationsangebot entwickelt. Dazu gehören zum Beispiel Reporte, Analysen, Ratgeber, Onlinedienste und Filme.

Bundesweite Initiativen und Hilfen von und für Angehörige

www.fukerider.com/pul1

Hier finden Sie eine bundesweite Übersicht zu Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Pflegeberatung

Information und Beratung erhalten Pflegebedürftige und deren Angehörige über
→ die Pflegeberatungsstellen bzw. Pflegestützpunkte der Kommunen
→ die Pflegeberatung der Krankenkassen.

Folgende Adressen können helfen, sich umfassend zu informieren und beraten zu lassen.

Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit

www.fukerider.com/bmg4

Mit einem Bürgertelefon zu verschiedenen Themenbereichen und einem Service für Gehörlose und Hörgeschädigte bietet das Bundesministerium für Gesundheit allen Bürger*innen eine kompetente und unabhängige Anlaufstelle für alle Fragen rund um das deutsche Gesundheitssystem.

Telefonnummern des Bürgertelefons

Bürgertelefon zur Krankenversicherung

030 / 340 60 66 – 01

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

030 / 340 60 66 – 02

Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention

030 / 340 60 66 – 03

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte

Fax: 030 / 340 60 66 – 07,

E-Mail: info.deaf@bmg.bund.de info.gehoerlos@bmg.bund.de

Gebärdentelefon ISDN-Bildtelefon

030 / 340 60 66 – 08

Gebärdentelefon Video over IP

gebaerdentelefon.bmg@sip.bmg.buergerservice-bund.de

Das Bürgertelefon erreichen Sie montags bis donnerstags von 8 bis 18.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 15.00 Uhr.

Compass-Pflegeberatung für Privatversicherte

www.fukerider.com/cp

Pflegeberatung vor Ort finden – Datenbank des ZQP

www.fukerider.com/zqp2

Wege zur Pflege – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.fukerider.com/wzp

Ausführliche und aktuelle Informationen rund um das Thema Pflege, auch in Gebärdensprache und Leichter Sprache.

Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums ist bundesweit unter der Nummer 030 201 791 31 erreichbar, und zwar von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr

Beratung ist über info@wege-zur-pflege.de möglich.

Pflegende Kinder und Jugendliche – Informationen und Beratung

Alzheimer and You

www.fukerider.com/dalz3

Jugendliche erhalten Informationen rund um das Thema Alzheimer und Verhaltenstipps

Kindern Demenz erklären – AOK Erklärvideo

www.fukerider.com/aok

Wenn Oma oder Opa an Demenz erkrankt, dann kann das die Enkelkinder ganz schön verunsichern. Das Video hilft Eltern, Demenz kindgerecht zu erklären.

Pausentaste

www.fukerider.com/pt

Pausentaste ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern. Pausentaste soll ein Raum sein, in dem sich betroffene Kinder und Jugendliche aufgehoben und verstanden fühlen und in dem sie Unterstützungsangebote finden, die ihnen die Hilfe bieten, die sie brauchen.

Pflegekurse

In einem Pflegekurs erhalten Angehörige wichtige Infos zum Krankheitsbild und zu Pflegemaßnahmen bzw. Pflegegriffen sowie Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz und anderen Krankheitsbildern, auch rechtlicher Art. Pflegekassen bieten die Pflegekurse für Mitglieder kostenlos an, sowohl in Präsenz als auch online.

Angehörige pflegen – Online-Pflegekurse

www.fukerider.com/ap

Curendo-Online-Pflegekurse

www.fukerider.com/pc

Ratgeber für Angehörige von jung an Demenz erkrankten Menschen

www.fukerider.com/dalz2

Pflege und Betreuung von Menschen mit Behinderung

EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

<https://www.fukerider.com/eutb>

Es gibt 500 EUTB®-Angebote in Deutschland. Die Abkürzung EUTB® bedeutet: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung. Die EUTB berät Menschen mit und ohne Behinderungen, die Unterstützung für ihre volle und gleichberechtigte Teilhabe benötigen.

Die Beratung ist unabhängig und kostenlos. Ratsuchende können sich unabhängig von ihrem Wohnort und ihrer Teilhabebeeinträchtigung an jedes EUTB®-Angebot wenden.

Einfach teilhaben – Wegweiser zum Thema Leben mit Behinderungen

www.fukerider.com/et

Informationen zu allen wichtigen Fragen zum Thema »Leben mit Behinderungen« in Alltagssprache, Leichter Sprache und Gebärdensprache.

Familienratgeber der Aktion Mensch

www.fukerider.com/fr

Informationen, Rat und Adressen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige.

EnableMe – Portal für Menschen mit Behinderung oder chronischer Krankheit

www.fukerider.com/em

Umfassende Informationen zu Behinderungsarten und dem Leben mit Behinderung. Ein Forum dient der gegenseitigen Unterstützung.

Derzeit gibt es vier spezielle Angebote:

Online-Mentoring: www.fukerider.com/om

Menschen mit Behinderung und Unternehmen zusammenbringen und Inklusion am Arbeitsplatz fördern.

Job-Portal: Wird gerade aufgebaut

WheelMap: www.fukerider.com/whm

Die Wheelmap ist eine Karte für rollstuhlgerechte Orte, in der seit 2010 rollstuhlgerechte Orte gefunden, eingetragen und über ein Ampelsystem bewertet werden können. Auf der interaktiven Karte sind bereits über 850.000 Orte erfasst – darunter Cafés, Museen, Schwimmbäder und viele weitere öffentlich zugängliche Orte.

MyAdress: www.fukerider.com/ma

Das barrierefreie Adressverzeichnis »MyAdress« richtet sich an Menschen mit Behinderung. Die meisten Adressen bieten Empfehlungen für Menschen im Rollstuhl oder mit einer Gehbehinderung. Zusätzlich finden sich Adressen, die unterstützende Einrichtungen für Menschen mit Seh- und Hörbehinderung bieten sowie die Bedürfnisse von Menschen mit schweren Erkrankungen berücksichtigen.

Rechtliche Fragen

Vorsorgevollmacht – Patient- und Betreuungsverfügung –

Erbrecht-Patientenrechte

www.fukerider.com/bmjv1

Das Bundesministerium für Verbraucherschutz stellt Informationen, Ratgeberbroschüren und Formulare zu den genannten Themen zur Verfügung, teils auch in Leichter Sprache.

Fragen zum Thema rechtliche Betreuung beantworten die Beratungsstellen der Kommunen und Betreuungsvereine.

Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Pflege, auch häusliche Pflege von Angehörigen, ist überwiegend weiblich. Familie, Beruf und Pflege zu kombinieren, stellt eine hohe Herausforderung dar.

Der Gesetzgeber unterstützt die häusliche Pflege durch Angehörige u.a. durch Regelungen zur Familienpflegezeit.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Familienpflegezeit

www.fukerider.com/bmg5

Familien-Pflegezeit in Leichter Sprache

www.fukerider.com/fpls

Familienpflegezeit-Rechner

www.fukerider.com/fpzr

Wohnberatung

Die Wohnberatung hilft, die häusliche Umgebung für die Erkrankten und die Angehörigen sicher zu machen. Außerdem berät sie über staatliche Fördermöglichkeiten für evtl. Umbaumaßnahmen.

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.

www.fukerider.com/wap

Hier kann man bundesweit nach Wohnberatungsstellen in der Region suchen.

Barrierefrei Leben e.V. – Wohnberatung online

www.fukerider.com/owb

5. Psychosoziale Entlastungsangebote⁹

Pflegende Angehörige brauchen nicht nur praktische Unterstützung, um die Pflege und Betreuung bewältigen zu können, sondern auch mentale und emotionale Entlastung. Sonst besteht die Gefahr, unter den Anforderungen der Pflege zusammenzubrechen.

Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Menschen bei der Pflege ihrer Angehörigen gesund bleiben können.

Broschüren

Die meisten Kranken- und Pflegekassen stellen Broschüren für pflegende Angehörige zur Verfügung, meist als Download von der jeweiligen Homepage.

Besonders erwähnt seien die Broschüren folgender Organisationen:

**Entlastungen für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige –
Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.**

www.fukerider.com/ent

Beim Pflegen gesund bleiben – Unfallkasse NRW

www.fukerider.com/uk1

⁹ Die im Kapitel 5 aufgeführten Internetadressen wurden am 28.01.2022 geprüft.

Entlastungsangebote: Telefon – Chat – E-Mail-Beratung

Insbesondere wenn pflegende Angehörige

- an Grenzen stoßen
- den Sinn ihres Handelns und/oder Daseins nicht mehr erkennen können
- sich allein gelassen fühlen
- unter Gewissensnöten leiden
- von Entscheidungskonflikten zermürbt werden
- von Konflikten im Familienkreis bzw. der Verwandtschaft erdrückt werden

brauchen sie Gesprächspartner*innen, die ihnen zuhören und denen sie sich mit ihren Sorgen und Nöten anvertrauen können.

Über das Gespräch mit Familienangehörigen, Verwandten und Freund*innen hinaus ist es hilfreich, vertrauenswürdige außenstehende Menschen als Gesprächspartner*innen zu suchen.

Folgende externe und leicht erreichbare Entlastungs- und Beratungsangebote können pflegende Angehörige in Anspruch nehmen:

Alzheimer Telefon:

www.fukerider.com/dalz4

030 - 259 37 95 14 (Festnetzgebühren)

Beratungszeiten:

Montag bis Donnerstag von 9.00 – 18.00 Uhr

und Freitag von 9:00 – 15:00 Uhr Uhr.

Beratung in türkischer Sprache:

mittwochs von 10.00 – 12.00 Uhr

unter der Rufnummer 030 - 259 37 95 14

Das Team des Alzheimer-Telefons berät individuell und kompetent bei Fragen

- zu Gedächtnisstörungen, der Alzheimer-Krankheit und anderen Demenzformen,
- zur Diagnostik, Diagnose und Therapie,

- > zum alltäglichen Umgang mit demenzerkrankten Menschen,
- > zu Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge,
- > zur Pflegeversicherung,
- > zu Unterstützungsangeboten.

Es steht Anrufer*innen zur emotionalen Entlastung und bei wichtigen Entscheidungen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Email- und Chat-Seelsorge der evangelischen Kirche

www.fukerider.com/ek1

Bei der E-Mail- und Chatseelsorge können Sie vertraulich und anonym mit einem Seelsorger*innen im Zweiergespräch reden! Oder Sie plaudern im offenen Chat mit den anderen über Gott und die Welt.

MO MI FR 20:00 – 22:00 Uhr.

Internetseelsorge der katholischen Kirche

www.fukerider.com/kk1

Von der Online-Fürbitte zum seelsorglichen Einzelkontakt, von Internet-Exerzitien zu Chat-Gottesdiensten: Das Onlineportal internetseelsorge.de macht Seelsorgeangebote im Internet zentral zugänglich. Angebote der Bistümer, Orden und Verbände sowie ausgewählte Privatinitiativen werden übersichtlich vorgestellt und thematisch erschlossen.

Beratung und seelsorgliche Gespräche erfolgen per E-Mail, kostenlos, anonym und datensicher

Gehörlosenseelsorge

Für gehörlose Menschen bieten die evangelische und katholische Kirche in Deutschland verschiedene seelsorgerliche Angebote, z.B. Gottesdienste, Bibelstunden und Beratung in allen Lebenslagen.

Die einzelnen katholischen Bistümer und Landeskirchen halten teilweise noch eigene Angebote vor.

Taub und Katholisch – Katholische Seelsorge in deutscher Gebärdensprache

<https://www.fukerider.com/tuk1>

Video-Chat-Seelsorge

<https://www.fukerider.com/tuk2>

Einzelgespräche DI 09:30 – 11:30 Uhr per Skype

DAFEG – Arbeitsgemeinschaft für Evangelische Gehörlosenseelsorge e.V.

<https://www.fukerider.com/daf1>

Hier findet man geistliche Angebote in Gebärdensprache.

Chatseelsorge für Gehörlose und Gehörgeschädigte

<https://www.fukerider.com/daf2>

DO 20:00 – 22:00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon

www.fukerider.com/ngk

116 111 (Kostenlos)

MO – SA 14:00 – 20:00 Uhr

Kinder und Jugendliche, insbesondere auch jene, die unter der Pflegesituation leiden, finden hier einfühlsame Gesprächspartner*innen.

Muslimisches SeelsorgeTelefon (MuTes)

www.fukerider.com/mutes

030 443 509 821 (Festnetzgebühren)

24-Stunden, auch sonn- und feiertags

Anonym

Das Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS) von Islamic Relief Deutschland steht Menschen in seelischen Notlagen gleich welcher Religion, Herkunft, Alter oder Geschlecht offen.

Psychologische Onlineberatung für pflegende Angehörige

<https://www.fukerider.com/www.fukerider.com/pob>

Kostenlos

Anonym

Anfragen, die montags bis freitags eingehen, werden binnen einer Woche beantwortet.

SeeleFon – Telefon- und E-Mail-Beratung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und deren Angehörige

<https://www.fukerider.com/sf>

0228 71 00 24 24 (Festnetzgebühren)

MO – DO 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 20:00 Uhr

FR 10:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 18:00 Uhr

Das Angebot kann anonym in Anspruch genommen werden und die Berater*innen behandeln alle Informationen selbstverständlich absolut vertraulich.

Per Mail erreichen Sie das »SeeleFon« unter: seelefon@psychiatrie.de. Eine erste Antwort erfolgt wochentags (meist) innerhalb von 48 Std.

Silbernetz

<https://www.fukerider.com/sn>

0800 4 70 80 90 (kostenlos)

Derzeit erreichbar von 08:00 – 22:00 Uhr

Anonym

Silbernetz ist ein neues Hilfs- und Kontaktangebot für ältere Menschen in Deutschland. Mit einem dreistufigen Ansatz bahnt es vereinsamten Älteren einen Weg aus der Isolation.

Neben der telefonischen Beratung vermittelt Silbernetz Gesprächspartner*innen für regelmäßige Telefonkontakte und informiert über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft.

Telefon Doweria (russischsprachige Telefonseelsorge) – Телефон Доверия

<https://www.fukerider.com/dow>

030 440308 454 (Festnetzgebühren)

Jeder Mensch kann unerwartet in eine Lebenskrise geraten. Die TelefonSeelsorge kann in solchen Momenten die einzige Möglichkeit sein, mit jemanden über seine Probleme und Ängste zu reden. Sie kann buchstäblich die letzte Rettung sein. Genau hier setzt die russischsprachige Telefonseelsorge Doweria an.

Unter www.doweria-chat.de kann man dienstags und donnerstags von 20.00 bis 22.00 Uhr die Chat-Beratung nutzen.

Telefonseelsorge®

www.fukerider.com/ts

0800 111 0 111 (kostenlos)

0800 111 0 222 (kostenlos)

24-Stunden, auch sonn- und feiertags

Anonym

Chat- und E-Mail-Beratung

Die TelefonSeelsorge® ist ein Netzwerk von 104 Stellen in Deutschland. Diese Stellen arbeiten überwiegend in der Trägerschaft der Evangelischen und Katholischen Kirche in Deutschland.

TelefonSeelsorge®-KrisenKompass

www.fukerider.com/tskp

Der KrisenKompass ist eine App, die eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen darstellt. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur TelefonSeelsorge® und anderen professionellen Anlaufstellen.

Vertrauenstelefon »Jüdische Hotline« und E-Mail-Beratung

www.fukerider.com/jts

0211 946 985 20 oder 0211 946 985 21 (Festnetzgebühren),

MO – FR 10:00 – 18:00 Uhr.

E-Mail-Beratung: SO 13:00 – 16:00 Uhr unter telberatung@gmx.de

Das Vertrauenstelefon ist ein psychologischer Notdienst, der auf moralische, emotionale, spirituelle und informative Unterstützung ausgerichtet ist.

Die Beratung ist auch auf Russisch möglich.

Übersicht Krisen- und Nottelefone – auch gegen Gewalt in der Pflege

www.fukerider.com/zqp3

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) listet bundesweit erreichbare und/oder regional organisierte Krisen- und Nottelefone auf, z.B. auch zum Thema Gewalt in der Pflege.

Interessensvertretung

»Wir pflegen« – Interessensvertretung für pflegende Angehörige

<https://www.fukerider.com/wipf>

wir pflegen steht für die Interessen und Rechte von pflegenden Angehörigen und Freund*innen ein auf Bundes-, Länder- und Regionalebene und führt unterschiedliche Organisationen und Initiativen zusammen.

Zu den Zielen gehört unter anderem, bestehenden lokalen und regionalen Initiativen mehr politisches Gewicht zu verleihen, pflegenden und begleitenden Angehörigen zu mehr Wertschätzung und Mitspracherecht zu verhelfen sowie vorhandene Angebote bekannter zu machen.

Medizinische Reha für Pflegende Angehörige

<https://www.fukerider.com/reha>

Pflegende Angehörige können mit der Zeit an physische und psychische Grenzen stoßen. Nur wer selbst gesund ist, kann auf Dauer pflegen.

Pflegende*r Angehörige*r haben ein Anrecht auf eine stationäre Reha. Mittlerweile gibt es unterschiedliche Modelle für eine Rehabilitationsmaßnahme für Pflegende und deren Angehörige.

Anlaufstelle zur Beantragung einer Reha ist normalerweise der Hausarzt.

Pflegeselbsthilfe

Selbsthilfegruppen werden vielfach gerne genutzt, weil bei Gleichbetroffenen schnelleres und besseres Verständnis für die eigene Situation zu finden ist, man sich gegenseitig emotional stützen und von den Erfahrungen, Tipps und Tricks der Gruppenteilnehmer*innen profitieren kann.

Apps

in.kontakt

<https://www.fukerider.com/iko>

Information, Erfahrungsaustausch, sich vernetzen und gegenseitige Hilfe ermöglichen – und das alles rund um die Uhr auch mobil: Mit dem Modellprojekt OSHI-PA »Online Selbsthilfe Initiativen für pflegende Angehörige« wird erstmals eine App-gestützte Selbsthilfelösung bereitgestellt, die die klassische Selbsthilfe vor Ort gut ergänzt.

Die mobile App in.kontakt ist kostenlos in den App Stores für Smartphones und Tablets erhältlich.

Gut versorgt in ...

www.fukerider.com/gvi

Mit Gut versorgt in ... sollen die Nutzer*innen auf alle Situationen rund um das Thema Gesundheit und Älterwerden vorbereitet werden. Man findet ein vielfältiges Informationsangebot zu den Themenbereichen »Aktiv im Alter«, Gesundheit, Prävention, Hilfe im Alltag, finanzielle Hilfe im Alter sowie Pflege. Über eine Suchfunktion kann man herausfinden, ob die APP bereits für den Wohnort existiert. Die App kann kostenlos in den App Stores für Smartphones und Tablet heruntergeladen werden.

Elternpflegeforum

www.fukerider.com/epf

Online-Forum für pflegende Angehörige mit der Möglichkeit zu Austausch, Unterstützung und Entlastung. Zusätzlich ist Beratung durch Pflegefachverständige möglich.

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

www.fukerider.com/nakos

NAKOS bietet eine Suchmöglichkeit für Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Themen in ganz Deutschland.

Selbsthilfegruppen der Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

www.fukerider.com/dalz5

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bietet Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und deren Angehörige an vielen Orten in ganz Deutschland an.

Treffpunkt für pflegende Angehörige

www.fukerider.com/tpa

Online-Treff für pflegende Angehörige mit der Möglichkeit zu Austausch, Unterstützung und Entlastung.

Urlaubsangebote

In den letzten Jahren sind zahlreiche Urlaubsangebote entstanden, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zugeschnitten sind. Sie sollen Erkrankten und Angehörigen eine positive gemeinsame Zeit beschern und die Angehörigen möglichst entlasten. Urlaubsreisen sind in der Biografie der meisten Menschen mit angenehmen Erinnerungen verknüpft.

Damit der Urlaub gelingt, kommt es darauf an, dass der Rahmen (Anreise, Unterkunft, Betreuung, Aktivitäten) so gestaltet ist, wie es den individuellen Bedürfnissen entspricht.

Derartige Reisen werden von Alzheimer-Gesellschaften und anderen Anbietern organisiert. Ein Teil der Pflege- und Betreuungskosten kann, auf Antrag, von der jeweiligen Pflegekasse erstattet werden.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft – Merkblatt Urlaubsreisen

www.fukerider.com/dalz6

Adressen für Urlaubsreisen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

www.fukerider.com/dalz7

Reisemaulwurf e.V. – gepflegt reisen

www.fukerider.com/rm

Information und Beratung für Reiseangebote für Menschen mit Hilfe- oder Pflegebedarf.

6. Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln

Die folgenden Arbeitsblätter enthalten die im Buch »Erfolgreich scheitern in der Pflege – 7 Goldene Regeln« benannten Regeln mit den jeweiligen sieben Impulsfragen dazu. Sie können damit vertiefend arbeiten.

Dabei können Sie der Reihe nach oder in beliebiger Reihenfolge vorgehen.

Goldene Regel Nr. 1 – Arbeitsblatt

Halte das gegebene Versprechen, Deine Angehörigen nie in ein Pflegeheim zu geben, unter allen Umständen ein!

Wer A sagt, muss auch B sagen, selbst wenn man dabei selbst zugrunde gehen sollte!

- Was sind meine Motive für die Pflege?
- Was gebe ich für die Pflege auf?
- Worauf bin ich bereit, zu verzichten? Worauf nicht?
- Was erhalte ich zurück?
- Was brauche ich, um gesund zu bleiben?
- Was brauche ich, um nicht unzufrieden zu werden?
- Welchen Lebenssinn kann ich in der Pflegesituation entdecken?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 2 – Arbeitsblatt

Mache alles allein und gib Dich und Dein Leben auf!

Nur Du allein kannst alles richtig machen!

- Welche Vorteile habe ich davon, Pflege und Betreuung allein zu meistern?
- Welche Nachteile entstehen für mich dadurch?
- Was würde sich verändern, wenn ich mir Hilfe holen würde?
- Wen könnte ich um Hilfe bitten?
- Welche sozialen und virtuellen Netzwerke könnte ich nutzen?
- Wie könnte ich mir eine Auszeit zum Auftanken organisieren?
- Wen könnte ich bei erforderlichen Entscheidungen zu Rate ziehen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 3 – Arbeitsblatt

Sprich mit niemandem über Deine Belastungen!

Lächle, denn wie's bei Dir drinnen aussieht, geht niemand etwas an!

- Was habe ich davon, alles mit mir allein auszumachen?
- Welche Nachteile entstehen für mich dadurch?
- Was wäre anders, wenn ich mit jemanden über meine Situation sprechen würde?
- Wer käme dafür in Frage? Verwandte – Freunde – Außenstehende?
- Welche Art der Kommunikation wäre mir lieber – anonym oder face-to-face?
- Welchen Gewinn könnte ich aus einer psychosozialen Beratung ziehen?
- Welche Vorteile/Nachteile hätte die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 4 – Arbeitsblatt

Sage nie, was Du selbst brauchst oder willst!

Deine Umgebung freut sich, herausfinden zu müssen, was Du brauchen könntest.

- Wie habe ich gelernt, dass andere Menschen wichtiger sind als ich selbst?
- Welche(n) Vorteil(e) brachte es mir in der Vergangenheit, die eigenen Bedürfnisse und Interessen nicht zum Ausdruck zu bringen?
- Welche(n) Vorteil(e) ergeben sich für mich heute, wenn ich meine Bedürfnisse und Interessen anderen verschweige?
- In welchen Situationen ist es mir in der Vergangenheit gelungen, für mich und meine Interessen einzustehen?
- Wer oder was hat mir damals geholfen, für mich einzutreten?
- Wer oder was könnte mir aktuell helfen, meine Bedürfnisse und Interessen auszusprechen?
- Was hindert mich, mir selbst die Erlaubnis zu erteilen, eigene Interessen und Bedürfnisse haben zu dürfen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 5 – Arbeitsblatt

Mache Dir ständig Sorgen darüber, was passiert, wenn Du mal selbst krank wirst!

Wenn Du Dir Deinen künftigen Weg schwarzmalst, kannst Du wenigstens nicht von Farbtupfern am Wegesrand abgelenkt werden.

- Wie schätze ich mich selbst ein: Bin ich eher ein*e Optimist*in oder ein*e Pessimistin
- Welche Sicht habe ich auf das Leben? Ist es ein Jammertal? Eine Aneinanderreihung von Katastrophen? Ein wertvolles Geschenk? Ein lebendiges Auf-und-Ab von Höhen und Tiefen? Oder etwas ganz Anderes?
- Wofür könnte ich Dankbarkeit empfinden?
- Was hat mir in meinem Leben Spaß gemacht und Lebensfreude geschenkt?
- Wie kann ich das wieder aufleben lassen oder daran wieder anknüpfen?
- Welche neuen Freude- und Energiespender könnte ich mir erschließen?
- Was müsste ich tun oder lassen, um mir die letzte Freude am Leben zu rauben?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 6 – Arbeitsblatt

Verdränge alle Gedanken an den Tod – vor allem den eigenen!

Sollen sich andere damit beschäftigen! Du hast die ewige Jugend gepachtet!

- Wie verändert das Wissen um die eigene Endlichkeit meine Lebenseinstellung?
- Welche Antwort habe ich auf die Frage nach dem Weiterleben nach dem Tod?
- Was ist für mich schlimmer: das Sterben oder der Tod?
- Wie möchte ich sterben?
- Wie möchte ich bestattet werden?
- Was soll auf meinem Grabstein stehen?
- Welche Vorteile hätte es, mich rechtzeitig um Patientenverfügung, Gesundheitsvollmacht, Betreuungsverfügung, Testament, Bestattungsvorsorge und Entscheidung bzgl. Organspende zu kümmern?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 7 – Arbeitsblatt

Mache Dir ständig ein schlechtes Gewissen!

Das treibt Dich noch stärker an und führt schneller zum Zusammenbruch.

- Wie kann ich die Verantwortung für die Pflegebedürftigen und die Verantwortung für mich (Partnerschaft/Familie) in Einklang bringen?
- Wie löse ich die Spannung zwischen der Selbstbestimmung der*des Pflegebedürftigen und der Fürsorge für sie*ihn?
- Wer stützt mich bei Entscheidungen, die gegen den Willen der Pflegebedürftigen getroffen werden müssen?
- Wie gehe ich mit Abweisung und aus meiner Sicht falschen Entscheidungen seitens der Pflegebedürftigen um?
- Was kann mir helfen, alte Beziehungsmuster zu erkennen und nicht in diese zurückzufallen?
- Wie kann ich konstruktiv mit doppelten Botschaften (Wasch mich, aber mach mich nicht nass!) umgehen lernen?
- Mit wem könnte ich vertrauensvoll darüber sprechen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

7. Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt

Menschen wollen glücklich sein. Glück ist ein weiter Begriff und wird von jedem Menschen anders gefüllt.

Menschen, die in ihrem Leben Verluste und Scheitern erlebt und Krisen durchschritten haben, wissen das »kleine« Glück zu schätzen. Die kleinen und oft für selbstverständlich gehaltenen Dinge des Lebens wahrzunehmen und wertzuschätzen, das ist Lebenskunst und Basis für ein glückliches Leben.

Die folgende Geschichte soll Menschen zum Nachdenken anregen, was für sie persönlich Glück bedeutet, und den Blick öffnen für die besonderen Glücksmomente im Leben:

Glücksmomente

»Dies ist die Geschichte eines Mannes, den ich als Suchenden bezeichnen würde.

Ein Suchender ist jemand, der sucht, nicht unbedingt jemand, der findet. Auch ist es nicht unbedingt jemand, der weiß, wonach er sucht. Es ist schlicht und einfach jemand, für den das Leben eine Suche ist.

Eines Tages spürte der Suchende den Drang, nach Kammir zu gehen. Er hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, mit solchen Eingebungen, die von irgendwoher aus seinem Inneren kamen, nicht lange zu fackeln und ihnen einfach zu folgen. Er ließ also alles stehen und liegen und machte sich auf den Weg.

Nach zwei Tagesmärschen über staubige Wege sah er in der Ferne Kammir liegen. Kurz vor dem Dorfeingang fiel ihm am rechten Wegesrand ein Hügel auf. Er war von einem wunderschönen Grün überzogen, und Bäume, Vögel und zauberhafte Blumen gab es dort in unendlicher Zahl. Rings um den Hügel zog sich ein niedriger polierter Holzzaun.

Ein Bronzetur lud ihn zum Eintreten ein. Sofort war das Dorf vergessen, und er gab der Versuchung nach, sich einen Moment an diesem Ort auszuruhen. Der Suchende durchschritt das Tor und begann langsam, zwischen den weißen Steinen umherzuspazieren, die verstreut zwischen den Blumen standen.

Er ließ seine Augen wie Schmetterlinge auf jedem Detail dieses farbenprächtigen Paradieses ruhen.

Seine Augen waren die eines Suchenden, und vielleicht erkannte er deshalb auf einem Stein jene Inschrift: Abdul Tareg, lebte 8 Jahre, 6 Monate, 2 Wochen und 3 Tage. Er erschrak ein wenig, als er merkte, dass der Stein nicht einfach nur ein Stein, sondern ein Grabstein war. Es schmerzte ihn, zu erfahren, dass ein so junges Menschenkind an diesem Ort begraben lag.

Als er sich weiter umschaute, bemerkte der Mann, dass auch der nächste Stein eine Inschrift trug. Er trat an ihn heran und las: Yamir Kalib, lebte 5 Jahre, 8 Monate und 3 Wochen.

Der Suchende zeigte sich zutiefst erschüttert. Dieser hübsche Ort war ein Friedhof, und jeder Stein war ein Grab. Nach und nach begann er die einzelnen Grabsteine zu entziffern. Alle hatten sie ähnliche Inschriften: einen Namen und die genaue Lebenszeit des Toten.

Was ihn aber derart in Schrecken versetzte, war die Tatsache, dass der Älteste von ihnen kaum länger als elf Jahre gelebt hatte. Von unendlichem Schmerz überwältigt, setzte er sich nieder und weinte.

Der Friedhofswärter kam des Weges und trat auf ihn zu. Er sah ihm eine Weile still beim Weinen zu und fragte ihn dann, ob er um einen Familienangehörigen trauerte.

»Nein, kein Angehöriger«, sagte der Suchende. »Aber was ist nur in diesem Dorf geschehen? Von welchen Schrecken wird dieser Ort heimgesucht? Warum liegen hier so viele Kinder begraben? Was für ein böser Fluch lastet auf diesen Menschen, dass sie einen Kinderfriedhof haben errichten müssen?«

Der Alte lächelte und sagte: »Beruhigen Sie sich. Es gibt keinen Fluch. Wir haben hier einen alten Brauch. Ich werde Ihnen davon erzählen: Wenn ein jugendlicher fünfzehn Jahre alt wird, schenken ihm seine Eltern ein kleines Heftchen, so wie dieses, das ich hier trage, und das hängt er sich um den Hals. Unser Brauch ist es, dass von diesem Moment an jeder Augenblick, in dem einem etwas sehr Schönes widerfährt, in diesem Büchlein festgehalten wird.

Links wird aufgeschrieben, was uns so glücklich gemacht hat. Und rechts, wie lange das Glück gedauert hat.

Seine künftige Braut kennengelernt und sich in sie verliebt zu haben. Wie lang dauert die große Leidenschaft, wie lang währt dieses Glück? Eine Woche? Zwei? Dreieinhalb? Und dann, der erste Kuss, wie lange hält der große Zauber an?

Eineinhalb Minuten, solange wie der Kuss? Zwei Tage? Eine Woche? Schwanger zu werden und das erste Kind zur Welt zu bringen? Und die Hochzeit der Freunde? Die lang ersehnte Traumreise? Und das erste Wiedersehen mit dem Bruder nach seiner Rückkehr aus einem fernen Land?

Wie lange dauert die Freude über diese Momente? Stunden? Tage? Und so halten wir jeden freudvollen Augenblick in diesem Büchlein fest. Jeden einzelnen.

Und wenn jemand stirbt, so ist es unser Brauch, sein Büchlein aufzuschlagen und die Glücksmomente zusammenzurechnen, um das Ergebnis auf sein Grab zu schreiben.

Denn für uns ist einzig und allein dies die wirklich gelebte Zeit.«¹⁰

¹⁰ Aus: Jorge Bucay (32012) Geschichten zum Nachdenken. Frankfurt/Main.

Die Übung



- Notieren Sie einen Tag oder eine Woche oder einen Monat lang Ihre persönlichen Glücksmomente, auch wie lange das Glücksgefühl angehalten hat.
- Summieren Sie die Dauer der glücklichen Momente und ziehen Sie Ihre Schlüsse daraus!

Wenn Sie Gefallen daran gefunden haben, führen Sie auch künftig Buch über Ihre Glücksmomente!

8. Anhang

8.1. Formulierung und Umsetzung von Zielen

Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen bei der Formulierung Ihrer Ziele auf den Arbeitsblättern in Kapitel 6 helfen.

Menschen gehen mit einer bestimmten Grundhaltung durchs Leben: die einen setzen sich klare Ziele und verfolgen sie konsequent, die anderen leben ziellos in den Tag hinein, wieder andere leben nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel!

Zwischen diesen drei Grundpositionen gibt es viele Abstufungen, die von Faktoren wie Lebenserfahrung, Lebensalter und Reflexionsfreude abhängig sind.

Von Konfuzius (chin. Philosoph, +479 v. Chr.), dem Meister der Gelassenheitsphilosophie, stammt folgendes Zitat:

»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern.«¹¹

Je klarer und deutlicher ein Ziel formuliert werden kann, umso größer ist die Chance, es zu erreichen.

¹¹ Quelle: www.zitate.de/Ziel

Übung 1: Ziele nach den SMART-Kriterien formulieren



Arbeiten Sie Ihr(e) Ziel(e) heraus und formulieren Sie sie nach den SMART-Kriterien:

S = Spezifisch

→ Ziele müssen konkret, genau beschrieben und verständlich sein

M = Messbar

→ Ziele sind so zu formulieren, dass später überprüft werden kann, ob die Ziele erreicht wurden oder nicht

A = Anspruchsvoll

→ Ziele sollten eine Herausforderung sein und weder eine Über- noch Unterforderung bewirken

R = Realistisch

→ Ziele sollen dem Leistungsvermögen der handelnden Personen und den Gegebenheiten angepasst sein

T = Terminiert

→ Ziele sollen terminiert werden, um den Grad der Verbindlichkeit zu erhöhen

Noch einige Anregungen zur Formulierung Ihrer Ziele:

- (a) Woran können Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- (b) Formulieren Sie das Ziel positiv und verzichten Sie auf »Nicht«-Formulierung. Beispiel: »Ich arbeite acht Stunden pro Tag.« ist besser als »Ich arbeite nicht mehr 14 Stunden pro Tag.«
- (c) Verzichten Sie auf Vergleiche wie »...besser als... mehr als ... so gut wie...«
- (d) Formulieren Sie das Ziel, als sei es schon erreicht!

Lassen Sie die ausformulierten Ziele von einer Person Ihres Vertrauens lesen. Wenn diese Person beim ersten Lesen versteht, was gemeint ist, dann ist das Ziel präzise formuliert.

Ziele zu haben und sie präzise zu formulieren, ist die eine Seite der Medaille, die Ziele auch umzusetzen, die andere. Ein Maßnahmenplan bietet dabei eine sinnvolle und bewährte Unterstützung.

Übung 2: Umsetzung von Zielen



- Listen Sie Ihre nach den SMART-Kriterien formulierten Ziele auf.
- Nehmen Sie sich nicht zu viele und ehrgeizige Ziele gleichzeitig vor!
Die Chance der erfolgreichen Umsetzung ist bei wenigen Zielen größer, der Weg der kleinen Schritte nachhaltiger.
- Entscheiden Sie sich für den Anfang für ein leicht zu erreichendes Ziel.
Das fördert Ihre Motivation und macht Lust auf Mehr!
- Planen Sie vor allem den ersten Schritt zur Zielerreichung.
Mit diesem beginnt bekanntlich jeder Weg, auch der längste.
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!
- Verordnen Sie sich eine kleine Belohnung (z.B. eine Tasse Kaffee, einen kleinen Spaziergang oder andere Dinge, die Ihnen Spaß machen) besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele.
- Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!

Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

8.2. Maßnahmenpläne

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Maßnahmenpläne zu den vorangestellten Arbeitsblättern und Übungen.

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung leicht ◁ schwer	1.Schritt	Belohnung

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung leicht ◀ schwer	1. Schritt	Belohnung

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung <small>leicht ◁ schwer</small>	1. Schritt	Belohnung

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung leicht ◀ schwer	1. Schritt	Belohnung

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung <small>leicht ◀ schwer</small>	1. Schritt	Belohnung

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung <small>leicht ◀ schwer</small>	1. Schritt	Belohnung

9. Autor

Reinhard Fukerider

Dipl.-Theologe

Coach (DGfC), Supervisor
Psychodramaleiter (DFP)
Moderator (MGM®/MOM®)
Dozent und Trainer
Mediator



Vita

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i.Br.

Nach 16 Jahren als Leiter einer Telefonseelsorge arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach, Mediator, Moderator, Supervisor, Dozent und Trainer. Seine Themen sind die klassischen Softskills: Kommunikation, Konfliktregelung, Krisenbewältigung, Sozial- und Führungskompetenz, die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen sowie Burnout-Prophylaxe.

Als Psychodramaleiter hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuches »Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben«. Darin beschreibt er seinen Coachingansatz und zahlreiche autodidaktische Übungen, um verschiedene Herausforderungen im Lebenszyklus meistern zu können.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

**Weitere Bücher des Autors unter:
www.fukerider.com/rfc**



Pflege von Angehörigen – fordert heraus

Pflegende Angehörige werden häufig zu Managern*innen eines kleinen Familienunternehmens namens Pflege: Den Haushalt und die körperlich-pflegerische Versorgung zu regeln, medizinische Vorschriften umzusetzen und zu kontrollieren, Verwaltungsangelegenheiten zu erledigen, die Finanzierung der Pflege sicher zu stellen und möglicherweise aufbrechende innerfamiliäre Streitigkeiten kosten viel Zeit und Energie.

Pflege von Angehörigen – kann die eigene Gesundheit gefährden

Durch den totalen Einsatz für die Pflegebedürftigen laufen viele Pflegende Gefahr, ihre Gesundheit zu gefährden: Soziale Kontakte werden vernachlässigt, Hobbies und Freizeitaktivitäten eingeschränkt, medizinisch notwendige Untersuchungen, Behandlungen oder Operationen verschoben. Viele gönnen sich, getrieben von schlechtem Gewissen, nicht genug für die Pflegebedürftigen zu tun, kein Zeit mehr für sich selbst zum Abschalten und Auftanken.

Pflege von Angehörigen – Selbsthilfe zur mentalen Bewältigung?

Dieses Workbook ergänzt das Buch »Erfolgreich Scheitern in der Pflege von Angehörigen – 7 Goldene Regeln«. Pflegende Angehörige finden hilfreiche Informationen zur Entlastung und Unterstützung sowie vertiefende Lernimpulse und Übungen zur Balance zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge in der Pflegesituation. Die Übungen können mit geringem zeitlichen und materiellen Aufwand durchgeführt werden. Sie dienen der Selbstreflexion und Selbsthilfe, um pflegen zu können und dabei gesund zu bleiben.

Reinhard Fukerider, Diplomtheologe, ist nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Dienst seit 2002 freiberuflich als Coach, Supervisor, Mediator, Moderator und Trainer tätig.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

Weitere Bücher des Autors unter: www.fukerider.com/rfc