

Unterstützung für pflegende Angehörige

FREIBURG
Ein Gruppenkurs der Hochschule für Gesundheit Freiburg bietet Hilfe und Unterstützung für Personen, die Angehörige mit Demenz zu Hause pflegen. Am 26. August findet dazu in Freiburg ein zweisprachiger Informationsanlass statt.

Eine Demenz-Erkrankung geschieht nicht von heute auf morgen. Sie ist vielmehr ein langsamer, oftmals schleicher Prozess, der Erkrankte und Angehörige viele Jahre begleitet. Ein geliebter Mensch, den man seit Jahrzehnten kennt und schätzt, verliert langsam seine Fähigkeit, alltägliche Dinge zu meistern, das Gedächtnis erlischt und mit ihm gemeinsame Erinnerungen, die Kommunikation wird zur Herausforderung. Dies bringt pflegende Angehörige oft genug an ihre Belastungsgrenzen und stellt die Beziehung auf den Prüfstand. Ein Kursangebot der Hochschule für Gesundheit Freiburg (Heds FR) möchte Angehörigen von Menschen mit Demenz helfen, schwierige Situationen im Pflegealltag zu Hause zu bewältigen und sie dabei unterstützen, Stresssymptome wie Ängste, Depressionen oder Reizbarkeit zu mindern.

Auf Französisch gibt es dieses Kursangebot schon seit rund fünf Jahren. Das Kurskonzept stammt ursprünglich aus dem französischsprachigen Teil Kanadas und ist dort unter AEMMA bekannt und bewährt. Nun findet im Oktober erstmals unter dem Titel «Sich besser fühlen, um besser helfen zu können» ein solcher Gruppenkurs auf deutsch statt. Die Anmeldefrist läuft bis zum 9. September. Die Voranmeldung ist wichtig, sie entscheidet über den Kursort. Denn alle Teilnehmenden sollen ihn in möglichst kurzer Reisezeit erreichen können. Am 26. August organisiert die Hochschule für Gesundheit eine zweisprachige Informationsveranstaltung dazu.

Nahe an der Praxis

Den Kurs werden Sandrine Pihet und Stephanie Kipfer leiten. Sandrine Pihet ist Psychotherapeutin und Professorin an der Hochschule für Gesundheit und hat bereits diverse solche Kurse angeboten. Stephanie Kipfer lebt in Murten, ist diplomierte Pflegefachfrau und hat auf Abteilungen für Menschen mit Demenzerkrankungen gearbeitet. Derzeit erarbeitet sie unter der Leitung von Sandrine Pihet eine Dissertation im Zusammenhang mit dem Kursangebot. Die Teilnehmerzahl ist auf acht bis zehn Personen beschränkt. Im Mittelpunkt steht nicht graue Theorie, sondern die Erfahrung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. «Es werden konkrete Probleme aus dem Pflegealltag behandelt», so Stephanie Kipfer. «Auch heikle Themen dürfen zur Sprache kommen.»



Häufig ist eine langjährige, innige Beziehung der Grund, Angehörige mit Demenz zu Hause zu pflegen.

Foto: Adobe Stock



«Wenn sich die Menschen nicht im Stress verlieren, ist es möglich, sehr positive Erfahrungen zu machen.»

Sandrine Pihet
Psychotherapeutin
Professorin an der Heds FR

Alle Teilnehmenden verpflichten sich zu Verschwiegenheit. Der Austausch unter fachkundiger Leitung über die verschiedenen Erfahrungen soll eine Ressource bieten für Strategien, einzelne Schwierigkeiten und Herausforderungen anzugehen. Der Kurs dauert darum siebenmal drei Stunden, verteilt auf sechs Wochen, plus eine spätere Folgesitzung. So bleibt genug Zeit, das Gelernte auszuprobieren und die Strategien allenfalls zu verbessern und weiterzuentwickeln. Denn die Pflege von Angehörigen

mit Demenz lässt sich nicht über einen Kamm scheren. So individuell die einzelnen Persönlichkeiten sind, so individuell zeigt sich auch die Erkrankung. Es gibt laut Sandrine Pihet zwar gewisse Grundsymptome, wie sich diese aber zeigen, ist sehr verschieden und kann auch je nach Tagesform variieren. Stephanie Kipfer betont, dass es darum sehr wichtig sei, individuell angepasste Lösungen zu finden.

Beziehung steht im Zentrum

Laut Sandrine Pihet dient der Kurs auch der Prävention. Er soll helfen zu verhindern, dass Angehörige überlastet sind und selbst erkranken oder die Beziehung zu an Demenz erkrankten Eltern teilen, Partnerinnen oder Partnern am Ende an der Belastung zerbricht. Hinter der Motivation, Angehörige mit einer Demenzerkrankung zu pflegen, steht oft eine innige Beziehung und viel Liebe. Viele sagen laut Sandrine Pihet: «Er oder sie hat mich mein ganzes Leben lang unterstützt.» Die Pflege während der Krankheit sei eine Möglichkeit, etwas zurückzugeben. Oft hört sie auch den Satz: «Wir hatten ein schönes Leben miteinander.» Es gebe keinen Grund, warum sich dies wegen der Erkrankung ändern müsse, wenn auch liebgewordene Gewohnheiten und Aktivitäten nicht mehr möglich sind. «Wenn sich die Menschen nicht im Stress verlieren, ist es möglich, sehr positive Erfahrungen zu machen», betont die Professorin. Viele Personen mit Demenz würden stark in der Gegenwart leben, Vergangenes und Zukünftiges verliert an Bedeutung, Status und Erfolg sind nicht mehr wichtig. «Vielmehr



«Es werden konkrete Probleme aus dem Pflegealltag behandelt.»

Stephanie Kipfer
Pflegefachfrau
Doktorandin an der Heds FR

rücken für sie Emotionen, die Beziehung, wie wir als Menschen sind, ins Zentrum», so Pihet. «Das kann eine grosse Bereicherung sein.» Ein Ziel des Kurses ist, das Positive der Erfahrung zu fördern. Stephanie Kipfer fügt an: «Menschen mit Demenz haben noch viele Fähigkeiten, der Fokus liegt aber meistens auf den Defiziten.» Ziel sei, in der Beziehung eine gemeinsame Basis zu finden, wo beide Seiten Freude miteinander erleben können. Dazu gehört auch, das bisher Geleistete anzuerkennen und zu sich selbst

Sorge zu tragen. Stephanie Kipfer betont: «Im Kurs kommen auch allfällige Entlastungsangebote zur Sprache.» Viele hätten Mühe, loszulassen, für ein paar Stunden wegzugehen, sich eine Auszeit zu nehmen. Dabei sei dies sehr wichtig für das eigene Wohlbefinden, die eigene Gesundheit.

Strategien gegen Erschöpfung

Zu erkennen, dass sie Hilfe benötigen, ist für Angehörige nicht immer einfach. Viele wissen zudem nicht, wen sie um Unterstützung fragen können. Oftmals würden sie schrittweise immer mehr Verantwortung übernehmen oder Beistand anbieten. Es sei eher ein schleicher Prozess als eine bewusste Entscheidung. «Viele würden das, was sie tun nicht als Pflege ansehen, sondern einfach als Selbstverständlichkeit.» Viele Angehörige tauchen laut Kipfer darum erst im System auf, wenn sie schon erschöpft sind. «Unser Ziel ist, sie mit Strategien auszustatten, damit sie gar nicht erst in einen solchen Zustand der Erschöpfung geraten oder sich rechtzeitig Hilfe holen, wenn es so weit ist», betont Kipfer. Der Gruppenkurs sei eine Methode dafür. In ihrer Forschungsarbeit untersucht sie darum den Einfluss, den das Angebot auf die Beziehung zwischen Kursteilnehmenden und gepflegten Angehörigen hat. Im Rahmen des Kurses findet eine ausführliche Befragung statt. Die Teilnahme daran ist freiwillig, hilft aber nicht nur der Forschung, sondern auch das Angebot laufend anzupassen und zu verbessern. fko

www.heds-fr.ch/altern/aemma



Wetter

