



Stiftung  
Neuronales  
Netzwerk

MERKBLATT JULI 2010

Hinweise für Betroffene, Angehörige und

## Selbsthilfe-Strategien für pflegende Angehörige

**Herausgeber:**

©Neuronales Netzwerk  
Deutsche Stiftung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden  
[info@neuronales-netzwerk.org](mailto:info@neuronales-netzwerk.org)  
[www.neuronales-netzwerk.org](http://www.neuronales-netzwerk.org)

**Herausgeber:**

RC reweca gGmbH -  
Beratung für Menschen mit erworbenen Hirnschäden

Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen stehen, aufgrund der veränderten Lebenssituation, einer Reihe neuer Aufgaben und Herausforderungen gegenüber.

Dreiviertel der pflegebedürftigen Menschen werden in Deutschland zu Hause betreut (siehe z.B. [www.vdk.de](http://www.vdk.de)).

Die Hauptlast der häuslichen Versorgung tragen dabei zumeist die Angehörigen.

Aufgrund der vielfältigen Belastungen durch diese Situation sind sie besonderen Stressfaktoren ausgesetzt.

## 1. Umgang mit Stress

---

Es ist wichtig die Stressfaktoren zu erkennen und Strategien zu entwickeln, welche dabei helfen die Pflege- und Betreuungssituation zu entspannen. Dazu gehört sich im Alltag nach Möglichkeit Freiräume zu schaffen, aus denen man neue Kraft schöpfen kann. Das kann sein: Freunde zu treffen, zu lesen, zu telefonieren, etc. – Aktivitäten, die sich gut in den Pflegealltag integrieren lassen und nicht zusätzlich Stress erzeugen.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Person für die man sorgt entspannt die belastende Situation und gibt das Gefühl das eigene Leben selbstbestimmter gestalten zu können.

## 2. Umgang mit schwierigen Gefühlen

---

Pflegende Angehörige sind großen körperlichen und psychischen Belastungen ausgesetzt:

*ein hoher Anspruch an sich selbst, plötzliche Veränderungen aufgrund der Erkrankung, das Gefühl, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben, wenig Schlaf, fehlende Anerkennung, stete Präsenz, hoher Druck und Verantwortung, finanzielle Einbußen.*

Aufgrund der ständigen Überlastung spüren viele Pflegende Schuld, Aggressionen, Ohnmacht, Wut, Ärger, Schmerz oder Zukunftsängste. Es ist normal, wenn Sie manchmal vielleicht das Gefühl haben verrückt zu werden, an Grenzen zu stoßen oder keine Energie mehr für den nächsten Schritt aufbringen zu können.

Oftmals breiten sich dann Leere und Ratlosigkeit aus.

Dies sind aber auch Warnsignale, auf die Sie achten sollten. Negative Gefühle können viel Kraft entziehen. Bedenken Sie, dass ihre Ressourcen und Kräfte nicht unbegrenzt sind.

Versuchen Sie nicht diese Gefühle zu unterdrücken oder abzustreiten, sondern sie zu zulassen und zu akzeptieren.

Professionelle Therapeuten, Beratungsstellen, wie z.B. „Pflege in Not“ oder Selbsthilfegruppen können Ihnen bei diesem Prozess helfen und Sie darin unterstützen Strategien im Umgang mit diesen Gefühlen zu entwickeln.

### 3. Grenzen erkennen

---

In Betreuungs- und Pflegesituationen gibt es auch Momente, in denen man am liebsten alles hinschmeißen möchte, man aufgeben und weglaufen will und man meint zusammenzubrechen.

Aufgrund der vielfältigen alltäglichen Aufgaben und Belastungen ist die Zeit, die man für sich selbst zur Verfügung hat (um z.B. Freundschaften zu pflegen), sehr eingeschränkt.

Möglicherweise versuchen Sie die gesamte Betreuung und Pflege allein zu übernehmen und ständig geduldig, tapfer, verständnisvoll und unterstützend zu sein. Die eigenen Bedürfnisse treten dabei in den Hintergrund. Oftmals wird aufgrund der plötzlichen Veränderung durch die Erkrankung die Pflege des Angehörigen spontan und schnell übernommen, ohne sich des Ausmaßes und der Konsequenzen auf lange Sicht bewusst zu sein. Dies kann im Verlauf des Pflegealltags zu einem Gefühl der Überforderung führen und die eigenen Grenzen deutlich aufzeigen.

Bleiben Sie sensibel für Ihre Grenzen und nutzen Sie frühzeitig Unterstützungsangebote.

### 4. Entlastung für Angehörige

---

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten sich Entlastung im Pflegealltag zu verschaffen. Im weiteren Verlauf finden Sie eine Auswahl von Angeboten und Leistungen.

Die nachfolgenden Entlastungsmöglichkeiten können bei der Pflegekasse beantragt werden. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei Ihrer Pflegekasse oder bei einem Pflegestützpunkt:

- **Ambulante Pflege** – Unterstützung durch einen Pflegedienst bei Vorliegen einer Pflegestufe
- **Verhinderungspflege** – wenn die Hauptpflegeperson ausfällt, aufgrund von Urlaub oder Krankheit, diese kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden
- **Kurzzeitpflege** – zeitlich begrenzte Pflege in einer vollstationären Einrichtung
- **Tages- / Nachtpflege** – bedeutet, dass ein Pflegebedürftiger eigentlich zu Hause, zum Teil aber tagsüber oder in der Nacht in einer Einrichtung gepflegt wird
- **Zusätzliche Betreuungsleistungen** – können unabhängig von der Pflegestufe in Anspruch genommen werden. Grundvoraussetzung dafür ist eine erheblich eingeschränkte Alltagskompetenz, die vom medizinischen Dienst überprüft wird.
- **Kurse für pflegende Angehörige**
- **Vollstationäre Pflege** – ist eine dauerhafte Unterbringung in einer Einrichtung der Pflege.
- **Hilfsmittel** – welche die Pflege erleichtern.

Die folgenden Entlastungsmöglichkeiten können beim Sozialamt beantragt werden. Beachten Sie: bei der Gewährung von Leistungen des Sozialamtes erfolgt immer eine Überprüfung der Einkommens- und Vermögensverhältnisse. Nähere Informationen erhalten Sie direkt bei Ihrem Amt oder der zuständigen Behindertenberatungsstelle.

- **Hilfe zur Pflege** – liegen die Pflegekosten über den Pauschalbeträgen der Pflegekasse, kann die Differenz durch diese Leistung ausgeglichen werden. Diese Leistung kann auch ohne das Vorliegen einer Pflegestufe beantragt werden.
- **Eingliederungshilfe** – umfasst sämtliche Leistungen zur Teilhabe für behinderte Menschen, z.B. Einzelfallhilfe, familienunterstützende Dienste, Werkstatt für behinderte Menschen
- **Hauswirtschaftliche Hilfen**

**Weitere Hilfsangebote können sein:**

- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Mobilitätsdienste
- Fahrdienste
- Selbsthilfegruppen

Neben den oben genannten Leistungen kann es hilfreich sein sich psychotherapeutische Unterstützung zu suchen.

Auch wenn Familie und Freunde eine große praktische und emotionale Stütze sein können, so braucht es manchmal eine außenstehende Person zum Sortieren der eigenen, beschwerlichen Lage.

Eine Therapie bietet die Möglichkeit mit jemandem über seine Situation zu sprechen, seine Gefühle besser zu verstehen und damit umzugehen und sich mit den Veränderungen in der Beziehung und der Rollenverteilung auseinanderzusetzen. Ein Therapeut kann beim Entwickeln neuer Perspektiven unterstützen.

## 5. Adressen

---

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Auswahl spezialisierter Verbände vor, welche Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und ihre Angehörigen unterstützen:

**SelbstHilfeVerband - FORUM GEHIRN e.V. – Bundesverband für Menschen mit Hirnschädigung und deren Angehörige**

Tel.: 02294-9099922

E-Mail: [info@SHV-FORUM-GEHIRN.de](mailto:info@SHV-FORUM-GEHIRN.de)

Internet: [www.shv-forum-gehirn.de](http://www.shv-forum-gehirn.de)

**ZNS – Hannelore Kohl Stiftung für Verletzte mit Schäden des Zentralen Nervensystems**

Tel.: 0228-97845-0

E-Mail: [info@hannelore-kohl-stiftung.de](mailto:info@hannelore-kohl-stiftung.de)

Internet: [www.hannelore-kohl-stiftung.de](http://www.hannelore-kohl-stiftung.de)

**„Schädel-Hirnpatienten in Not“ e.V. – Deutsche Wachkoma Gesellschaft - Bundesverband für Schädel-Hirnverletzte, Patienten im Wachkoma „Apallisches Durchgangssyndrom“ und ihre Angehörigen**

Tel.: 096 21/6 36 66

E-Mail: [beratung@schaedel-hirnpatienten.de](mailto:beratung@schaedel-hirnpatienten.de)

Internet: [www.schaedel-hirnpatienten.de](http://www.schaedel-hirnpatienten.de)

**Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe**

Servicenummer: 01805 093093 (0,14 EUR/Min., Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min.)

E-Mail: [info@schlaganfall-hilfe.de](mailto:info@schlaganfall-hilfe.de)

Internet: [www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

**BDH e.V. – Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter**

Tel.: 0228-96984-0

E-Mail: [info@bdh-reha.de](mailto:info@bdh-reha.de)

Internet: [www.bdh-reha.de](http://www.bdh-reha.de)

**Lumia Stiftung – Hilfe für Familien mit einem Kind im Wachkoma**

Tel.: 0511-70031744

E-Mail: [info@lumiastiftung.de](mailto:info@lumiastiftung.de)

Internet: [www.lumiastiftung.de](http://www.lumiastiftung.de)