

Transkript Hörbeitrag RBAPDSW Folge 7

Interview mit Annette Wernke

Anknüpfend an unsere kleine Miniserie Pflegende Angehörige möchten wir heute einen besonderen und ganz wichtigen Aspekt in der Pflegesituation besprechen, nämlich wie schaffen es Angehörige über Jahre eine Pflegesituation zu managen? Was sind gelingende Faktoren?

Heute bin ich im Gespräch mit Annette Wernke. Durch ihre langjährige berufliche Tätigkeit hat sie wahnsinnig viel Erfahrung im Bereich der Angehörigenarbeit. Zudem ist sie meine Kollegin aus dem Regionalbüro Münsterland. Das Thema Pflegende Angehörige ist ihr ein Herzensanliegen – was sie sicherlich gleich merken werden. Was lag also näher als Sie zum Gespräch einzuladen?

DL - Hallo Annette, wie schön du dir die Zeit für unser Gespräch nimmst. Vielleicht stellst du dich einfach selber unseren Hörerinnen und Hörern vor?

AW – Annette Wernke vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland mit Sitz in Aalen. Ich bin Dipl. Sozialpädagogin. Ich habe viel Kontakt zu Pflegenden Angehörigen und erfahre dadurch immer wieder von ihrem Belastungserleben aber ich erfahre auch viel von ihren Bewältigungsstrategien. Deshalb, glaube ich, hast du mich eingeladen.

DL - Ja genau, du bist prädestiniert für dieses Thema heute. Die Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe hat ein Hörbeitragsreihe zum Thema Resilienz und Pflegende Angehörige veröffentlicht. Da das Thema ist sehr komplex ist, möchte ich heute gerne mit dir über den Aspekt der Selbstfürsorge sprechen. Vielen Pflegenden fällt es oft sehr schwer Dinge, die ihnen selber guttun und die ihnen neue Kraft in ihrer Situation schenken, wahrzunehmen. Das kam in den Hörbeiträgen auch immer wieder vor.

Was kannst du aus deiner Erfahrung dazu sagen?

AW - ich möchte die Antwort mit einem Zitat beginnen. Das habe ich von Monika Gruhl, meiner Resilienz-Trainerin, immer wieder gehört „Geduld ist Wartekraft“. Kraft zu haben zu warten, bis die richtige Zeit kommt oder das richtige Angebot. Mich entlasten zu müssen erzeugt auch wieder Stress. Ich bin davon überzeugt, dass vielmehr auf die kleinen Sequenzen im Alltag geachtet werden sollte. Beispielsweise der Kaffee am Morgen, der in Ruhe getrunken werden kann, das Telefonat mit einem lieben Menschen das aufbaut. Ich glaube, dass Pflegende Angehörige das schon nutzten, ansonsten könnte es doch gar nicht funktionieren. Es sind nicht immer die großen Sachen, der Kurs der unbedingt besucht werden muss oder ähnliches, wie gesagt kann das auch wieder Stress erzeugen. Wir sprechen manchmal von einer Beratungsresistenz, ich bin überzeugt, dass es das so nicht gibt, sondern es ist das falsche Angebot zur falschen Zeit. Unsere Aufgabe ist es die Menschen dort abzuholen wo sie stehen. Wenn die Tasse Kaffee morgens am Küchentisch, wo mein Angehöriger noch schläft, der Moment des Tages ist der mir guttut, dann kann ich mir am Tag vielleicht noch einmal so eine Situation schaffen. Vielleicht wenn der Pflegedienst da ist, kann ich mir noch einmal einen Rückzug erlauben.

DL – also sozusagen mehrere pflegfreie Zeiten am Tag und diese auch bewusster erleben?

AW – genau einen pflegfreien Raum zu haben und das dann auch bewusst zu genießen.

DL – du hast vorhin von der Wartekraft gesprochen. Oft ist es so, wenn wir auf schwierige Situationen treffen verfallen wir in einen Aktionismus und machen ganz viel um mit der Situation umzugehen. Warten bzw. das stillhalten, fällt dann sehr schwer.

AW – ja genau. Wartekraft bedeutet, dass wir schauen und entdecken, dass sich manchmal Dinge von alleine erledigen oder sich ganz anders entwickeln als gedacht. Niemand kann, gerade im Pflegeprozess vorhersagen wie die Entwicklung sein wird. Es kann immer etwas geschehen- plötzlich kommt Hilfe von einer Seite die man nicht erwartet hat. Nicht aussitzen, sondern die Kraft zu haben Geduld mit mir selber zu haben und mich nicht unter Druck bringen zu lassen.

DL – wenn wir uns mal eine Pflegesituation anschauen in der auch professionell Pflegende mit dabei sind, gilt das auch für sie. Zu schauen, was ist jetzt in der Situation dran und nicht zu denken es müssten nun bestimmte Dinge erfolgen. „Ratschläge sind auch Schläge“ und verursachen Stress. Es sind ja die kleinen Dinge im Alltag.

AW – ja es sind die kleinen Dinge im Alltag und auch mich selbst bewusster wahrzunehmen. Zu schauen, was hat mir denn gut getan am Tag. Nach welchem Telefonat fühle ich mich besser, zum Beispiel. Das kann eine Freundin oder Verwandte sein und das dann regelmäßig zu tun. Weil ich merke danach geht es mir besser. Dabei geht es nicht darum immer über die Pflegesituation zu sprechen, sondern sich allgemein über andere Dinge auszutauschen. Zum Beispiel darüber, was in der Stadt/ im Wohnort los ist sodass man auch mal andere Gedanken bekommt. Denn es ist ja so, wenn man Pflegende Angehörige fragt wieviel Zeit des Tages sich um die Pflegesituation dreht, incl. der Gespräch und auch der Selbstgespräche liegen wir bei über 50% und dabei kann man nicht auf Dauer gesund bleiben. Daher ist es sinnvoll sich mit anderen Themen zu beschäftigen und auch offen zu sein für das was andere erzählen.

DL – du hast ja nun schon einiges über die kleinen Dinge im Alltag gesagt. Wie wichtig es ist dies einzubauen. Ich würde ganz gerne jetzt über drei wesentliche Faktoren der inneren Widerstandskraft mit dir sprechen.

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Eine lösungsorientierte Haltung

Was würde das für die Pflegesituation konkret bedeuten?

AW – Optimismus bedeutet nicht, dass wir die Welt rosarot sehen. Optimismus, im Sinne von Resilienz, bedeutet eher Zuversicht. Bedeutet zu wissen, was heute so ist kann morgen schon wieder ganz anders sein und bleibt nicht wie es ist. Zu wissen es gibt Hilfen. Bedeutet immer eine Option zu haben und zu wissen, es gibt Angebote und die kann ich in Anspruch nehmen. Wenn nicht heute, dann morgen oder im nächsten Jahr. Pflegende Angehörige sind ja viel von fremden Menschen umgeben und es fällt ja leichter ein Angebot in Anspruch zu nehmen wo ich eine Person schon kenne und dort darf man auch befristet jammern. Von befristet sprechen wir ganz gerne, da das Jammern kein Dauerzustand werden soll, sondern befristet eine Erleichterung schafft. Jammern ist auch kein Ausdruck davon, dass ein Mensch nicht Resilient ist. Resilienz wird oft missverstanden als ob man auf Wolke sieben wäre, sondern es bedeutet ja eine Widerstandskraft die ich schon in mir habe. Was habe ich schon im Leben geschafft? Dies ist ja nicht die erste Herausforderung im Leben. Man hat schon viele Höhen und Tiefen gemeistert und wie habe ich das gemeistert. Also die Besinnung auf die eigenen Stärken.

Der zweite Punkt ist die Akzeptanz – hinzuschauen, was kann ich beeinflussen und was kann ich nicht beeinflussen. Dahinzukommen zu sagen, es ist wie es ist, würde die Sache leichter

machen. Hierbei bracht jeder seine Zeit um Dinge akzeptieren zu können. Manche brachen Tage, manche Monate. Nur der Mensch selber kann die Akzeptanz für sich entwickeln. Die Begleiter könne nur unterstützen, ihn aber nicht an das Ziel führen. Die Akzeptanz ist die Voraussetzung um in eine lösungsorientierte Haltung zu kommen. Was ja die dritte Grundhaltung der Resilienz ist. Es wird häufig unterschätzt, das Menschen sehr selbstverantwortlich handeln. In dem Wort liegen zwei Worte nämlich „selbst“ und „Antwort“. Viele Pflegenden Angehörige haben auf unfassbar viele Dinge eigene Antworten gefunden. Wir dürfen nicht vergessen, dass sie in der Regel als Laien die Aufgaben übernommen haben. Die Situation war für sie Neuland und das ganz oft in einem Alter wo sie nicht mehr so ganz jung sind oder waren. Wir sollten ehr hinschauen welche Lösungen sie gefunden haben und dann denke ich, dass wir Profis noch von ihnen lernen können. Wenn Pflegenden Angehörige zu uns in die Selbsthilfe kommen haben sie schon einen Weg hinter sich, der gepflastert ist mit einzelnen Lösungssteinen. Oft ist ihnen selber gar nicht bewusst was sie schon geleistet haben, wenn wir ihnen begegnen.

DL – dann wäre die Rolle der professionell Helfenden auch ihnen die Augen dafür zu öffnen und den Blick auf die Selbstwirksamkeit zu richten?

AW – wir sollten ehr zu einer Bestätigungshaltung kommen.

Ehr bestätigen das nicht immer alles 100% sein kann und ist aber wo ist es das? Auch den Anspruch an sich selbst zu überdenken. Eine besondere Herausforderung ist auch, dass die Angehörige ja den Menschen vor Augen hat, der der Pflegebedürftige mal war. Mit all seinen Fähigkeiten und Kompetenzen.

DL- da diese Fähigkeiten und Kompetenzen jetzt nicht mehr zur Verfügung stehen, ist es ja auch so eine Art Trauerprozess der abläuft. Zu betrauern, das bestimmte Dinge nicht mehr da sind und dies auch zuzulassen.

AW – genau es ist immer ein Prozess und es geht nicht von heute auf morgen und man darf sich auch die Zeit dafür nehmen und sich nicht von den Meinungen der Umstehenden unter Druck bringen zu lassen.

Es geht um den Menschen selber und den Weg den er beschreitet in seinem eigenen Tempo. In seiner Individualität.

DL- das ist sehr schön, dass du das noch einmal so deutlich sagst. Das entlastet.

AW – du hast im Anfang den Begriff Selbstfürsorge genannt. Wir sprechen in der Resilienz ehr von Selbstregulierung. Wie kann ich mich wieder regulieren und meine Balance gewinnen?

Der Begriff der Selbstfürsorge ist schonmal missverständlich. Selbstregulierung bedeutet ehr wie kann ich wieder, wie das Stehaufmännchen, ins Gleichgewicht kommen. Der Begriff erfasste es besser. Die allermeisten Pflegenden Angehörigen, die mir im Laufe der Jahre begegnet sind, sind Stehaufmännchen. Sie werden zwar hier und da umgeworfen, kommen aber immer wieder in die senkrechte Position. Da lohnt es sich hinzuschauen.

DL – das finde ich auch den besseren Begriff. Vielen Dank. Ich möchte gerne noch deine Broschüre ansprechen, die du veröffentlicht hast – „Die eigene Kraft wieder spüren“. Sie richtet sich direkt an die Pflegenden. Gespickt mit O-Tönen von Pflegenden und Tipps für den Alltag. Ich finde sie sehr gelungen. Was wären für dich die wichtigsten Aspekte daraus? Womit können Pflegenden anfangen?

AW - im Alltag auf das zu schauen was gelingt, stolz zu sein auf das was gelungen ist, die Messlatte nicht so hoch hängen, den Druck rausnehmen, der Alltag ist beschwerlich daher

auf sich selber schauen und Revue passieren lassen was gelungen ist, was habe ich gemeistert, sich selbst etwas erlauben und es sich gut gehen lassen

DL – liebe Annette ich danke dir für unser überaus informatives Gespräch. Vielen Dank für deine Impulse und Gedanken, die du mit uns geteilt hast. Als Gast hast du nun das Schlusswort.

AW – Mir ist wichtig den Angehörigen mit auf den Weg zu geben, dass sie in ihrer Situation nicht alleine sind. Ich bin nun schon sehr lange in diesem Bereich tätig und die Entwicklung der Angebote für Pflegende Angehörige hat enorm zugenommen und es entstehen immer mehr. Es ist wie mit einem bunten Blumenstrauß, der eine mag nun einmal mehr das Schleierkraut und der andere die Rosen. Aber, dass man sich einfach mal den Blumenstrauß anschaut ob etwas für sich selber dabei ist. Denn Hilfe anzunehmen ist auch ein Zeichen von Resilienz, die eignen Grenzen zu erkennen ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.

DL – vielen Dank Annette, dir alles Gute, einen schönen Tag und ich freue mich auf unsere nächste Begegnung. Tschüss.

AW – Tschüss

Zum Ende ein Zitat von Augustinus (entnommen aus dem Heft „die Kraft wieder spüren“)

Die Menschen machen weite Reisen um zu staunen:

Über die Höhe der Berge, die riesigen Wellen des Meeres, über die Flüsse, über die Weite des Ozeans, und die Kreisbewegungen der Sterne. An sich selbst aber gehen sie vorbei, ohne zu staunen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen in Ihrer Situation ganz viele Momente um über sich selber zu Staunen gespickt mit Optimismus, Akzeptanz und eine lösungsorientierte Haltung.

Alles Gute für Sie.

Veranstaltungshinweise

Jannick Meyer: Liebe Zuhörerinnen, liebe Zuhörer,

wir befinden uns Mitte August noch im sogenannten Sommerloch. Einige Veranstaltungen konnte ich für die kommenden Wochen dennoch finden und die möchte ich Ihnen nun vorstellen:

Im September findet der jährliche Welt-Alzheimerstag statt. In allen Regionen des Regionalbüros sind dazu Veranstaltungen geplant. Eingeladen sind alle Menschen, die sich für das Thema interessieren, insbesondere Pflegende Angehörige:

- Hochsauerlandkreis: Am 21.09. findet um 16:00 Uhr ein Vortrag mit anschließender Diskussionsmöglichkeit zum Thema Früherkennung bei Demenz statt.
- Kreis Olpe: Die Demenznetzwerke des Kreises Olpe laden am 21.09. von 17:00 bis 19:45 Uhr zu einer digitalen Veranstaltung über Zoom ein. Expert*innen informieren zu verschiedenen Themen rund um Demenz und beantworten Ihre Fragen.
- Kreis Siegen-Wittgenstein: Der runde Tisch Demenz Siegen-Wittgenstein veranstalten Aktionswochen mit dem Themenschwerpunkt „Einsamkeit- genau hinsehen“. Im Zeitraum vom 21.09. bis zum 06.10. finden mehrere Online- und Präsenzveranstaltungen statt.

Darüber hinaus gibt es noch 3 Veranstaltungen in Präsenz, die ich Ihnen empfehlen möchte:

- Am 7. September beginnt im Bürgerhaus Müsen eine Veranstaltungsreihe der Senioren-Service-Stelle der Stadt Hilchenbach. An 9 Terminen finden immer dienstags von

14:30-16:00 Uhr Info-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen statt. Das Thema am 07.09. ist „Stürze vermeiden, Muskeln reaktivieren, Gelenke beweglich erhalten – die Sturzprophylaxe“.

- Am 7. September veranstaltet die Gemeinde Neunkirchen von 09:00-12:00 Uhr einen Rollator-Tag in Neunkirchen. Interessierte können u.a. auf einem Rollator-Parcours ihre Fähigkeiten testen. Eine vorherige Anmeldung bei der Senioren-Service-Stelle ist erwünscht.
- Am 16.09 startet ein Kurs für Angehörige von Menschen mit Demenz in Bad Laasphe. Der Kurs findet an insgesamt 4 Terminen statt.

Weitere Infos zu allen genannten Veranstaltungen finden Sie– sobald verfügbar - auf der Homepage des Regionalbüros. Alle vorgestellten Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wenn auch Sie Veranstaltungen für unsere Zielgruppen anbieten, geben Sie uns Bescheid, damit wir sie im Hörbeitrag und auf unserer Homepage bewerben können.

Bis dahin, Ihnen eine gute Zeit.

Sie fragen, wir antworten

Tatjana Rädcher: Liebe Hörerinnen und Hörer,

herzlich willkommen in der Rubrik „Sie fragen, wir antworten“. Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema „Nachbarschaftshilfekurs im Blended-Learning Format“. Dazu ist bei uns folgende Frage eingegangen: „Was ist der Unterschied zwischen einem Nachbarschaftshilfekurs in Präsenz-Form und einem Nachbarschaftshilfekurs im Blended-Learning Format?“.

Blended-Learning bedeutet „gemischtes Lernen“. Im Bereich der Bildungsangebote meint man damit Kurse, in denen Präsenz-Lerneinheiten und Online-Lernphasen miteinander kombiniert werden.

Zwischen dem Nachbarschaftshilfekurs in Präsenzform und dem Nachbarschaftshilfekurs im Blended-Learning-Format gibt es in Bezug auf den Inhalt und die Dauer keinen Unterschied. Egal für welches Kursformat Sie sich entscheiden, der Nachbarschaftshilfekurs besteht aus 12 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und Sie erhalten praktische Anleitungen und Tipps für den Umgang mit hilfebedürftigen Menschen und eignen sich Wissen zum Umgang mit Beeinträchtigungen, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtlichen Fragestellungen an. Für die Teilnahme am Blended-Learning-Format benötigen Sie jedoch eine E-Mail-Adresse sowie eine stabile Internetverbindung und ein Endgerät, das Ton wiedergeben kann.

Wenn Sie sich für einen Nachbarschaftshilfekurs im Blended-Learning-Format anmelden, dann erhalten Sie zunächst einen Zugang zu einer Online-Lernplattform. Diese ist für eine bestimmte Zeit freigeschaltet und innerhalb dieser Zeit können Sie einen Teil der Kursinhalte online bearbeiten. Wann und wo Sie das machen, ist Ihnen überlassen. Denn durch das Blended-Learning-Format können Sie sich Ihre Lernzeit frei einteilen und sind ortsunabhängig. Der restliche Teil des Kurses findet dann wie gewohnt an einem Präsenztermin statt. Dort können Sie das bereits erlernte Wissen dann anwenden und vertiefen.

Wenn auch Sie eine Frage haben, die Sie uns gerne stellen möchten, dann schicken Sie uns gerne eine E-Mail an suedwestfalen@rb-apd.de.