

# Transkript Hörbeitrag RBAPDSW Folge 14

## Interview mit Andreas Rath

DL: Freut sich den heutigen Gesprächspartner Andreas Rath.

Im Demenz-Podcast war er zu hören und das Statement gefiel. Daher hat Dagmar Langenohl Herrn Rath gesucht und in Berlin gefunden und zum Hörbeitrag eingeladen. Gerne für unseren Hörbeitrag einmal einladen. Aber anstatt dass der Hörbeitrag per Videokonferenz aufgenommen werden konnte, machte sich Herr Rath auf den Weg ins Siegerland. In dem Zusammenhang hatte er auch einen Nachmittag für Pflegenden Angehörige angeboten. Mehr zu ihm und seinem Herzensthema erzählt er selber.

DL: Begrüßt Herrn Rath und freut sich das er den Weg von Berlin ins Siegerland auf sich genommen hat. Sie fordert ihn auf sich selber vorzustellen, wer er ist was er macht und was sein Herzensthema ist.

AR: Bedankt sich und freut sich auch da zu sein und auch über den bereichernden Angehörigenachmittag. Er sagt das er den schönsten Beruf der Welt für sich gefunden - nämlich Altenpfleger. Er hat lange Jahre als Pflegedienstleiter und als Leiter einer Gerontopsychiatrie gearbeitet. Jetzt befindet er sich im Unruhestand. Er hat so viel zu tun und so viel zu machen, dass er gar nicht weiß wie er früher noch arbeiten konnte. Er ist im wissenschaftlichen Beirat der Alzheimergesellschaft Berlin und ehrenamtlich in einem Seniorenheim tätig. Heute hat er mehr zu tun als zuvor aber es erfüllt ihn und es macht viel Spaß, da er mit den Formalien nichts mehr zu tun hat. Sein Thema ist das Praxisfeld, er berät viel zu Hause und macht Hausbesuche. Das erfüllt ihn und macht ihm unendlich viel Spaß.

DL: Herr Rath ist am Vortag angereist und hatten in diesem Zusammenhang angeboten einen Nachmittag für Pflegenden Angehörige zu gestalten. Vielen Dank dafür. Das ist nicht selbstverständlich. Es war ein ganz toller Nachmittag an dem Frau Langenohl mit teilnehmen durfte. Sie hatte den Eindruck das die Angehörigen viele Anregungen, mitnehmen konnten.

AR: Sein Ziel ist es, dass bei allem schweren, er die Menschen mit einer gewissen Lockerheit abholt und zunächst nach einigen positiven Dingen in der Pflegesituation fragt. Es ist ja anstrengend genug Menschen mit Demenz zu versorgen.

Das gelingt meistens ganz gut. Es tut den Angehörigen gut sich mal alles von der Seele zu reden und das Wertvollste dabei sind die Tipps untereinander. Der Erfahrungsaustausch – Best Practice. Denn die Angehörigen sind doch die Experten. Jeder bringt seinen Teil mit. Das zu nutzen und nicht von Vorne zu sagen: „Sie müssen das jetzt so und so machen“. Sondern die Erfahrungen aus dem Leben teilen ist das was es so wertvoll macht. Das führt oft dazu das alle etwas gelöster nach Hause gehen.

DL: Im Vorfeld zu dem Gespräch hat Herr Rath folgendes geschrieben, Zitat: „Sie müssen sich auf einen etwas lockeren, von Herzen kommenden und nicht den Zeigefinger erhebenden Ton und Inhalt einstellen“.

Was genau meint er damit?

AR: Es ist so, dass es in der Demenzpflege Theorien und Grundsätze gibt. Wir müssen uns aber auf die Situation zu Hause einstellen und schauen was geht denn noch. Also auf das Positive gucken und nicht so sehr auf das was nicht mehr geht. Wo habe ich meinen Ehemann/Ehefrau nicht ganz verloren. Was ist noch da. Das ganze dann mit Humor verbinden, das ist das Anliegen. Natürlich sollte man auch einige Dinge bspw. zur Kommunikation vermitteln das ist wichtig aber ein Theoretischer Vortrag bringt alle nicht weiter. Man muss über das reden das tag- täglich passiert und dann einen Leitfaden finden das es den Pflegenden seelisch besser geht. Man muss ja den Hut ziehen vor der Arbeit die sie leisten.

DL: Das lebt Herr Rath und man spürt es ihm ab. An dieser Stelle geht Frau Langenohl einmal näher auf die Situation der Pflegenden Angehörigen ein. Das Belastungserleben gerade bei einer Demenzerkrankung ist allgemein doch recht hoch. Sie bittet Herrn Rath aus seiner Erfahrung heraus zu berichten. Was hilft?

AR: Eine Ehe ist gelebt, eine Ehe wird gelebt und man hat sich versprochen bis ans Ende füreinander da zu sein. Das wird oft wörtlich genommen, gestern war eine Dame da, die ihren Mann seit 17 Jahren pflegt. Sie kann eigentlich nicht mehr. Dieser Dame jetzt deutlich zu machen, dass sie eine Heldin ist und das so toll gemacht hat. Aber irgendwo hat sie auch ein recht auf Eigenleben. Irgendwann ist doch der Punkt gekommen wo man sagen muss: „Auch mit aller Unterstützung schaffe ich das nicht mehr.“ Es ist doch niemandem damit gedient, wenn sie sich kaputt macht. Warum es nicht so sehen, eine vollstationäre Unterbringung ist kein Verrat an meinem Mann, sondern die Rettung für uns beide. Warum dann nicht den Ehemann in ein Seniorenheim geben und ihn dort jeden Tag von 08:00-16:00 Uhr besuchen und versorgen. Dann aber abends nach Hause zu gehen und auch noch etwas ein eigenes Leben zu führen, sich mit Freunden treffen, die Nächte schlafen kann. Daran ist doch nichts Verwerfliches. So haben beide noch ein bisschen Lebensqualität an dem Ort an dem sie sind. Das ist so der Ansatz den ich verfolge – Pflegende Angehörige müssen dieses lernen, lernen. Sie müssen lernen, dass Demenz ein unendlicher Lernprozess ist. Bei der Diagnosestellung muss eine Begleitung stattfinden. Das man weiß das schaffe ich noch und das kann ich nicht mehr. Für Hygiene und Grundpflege muss ich einen ambulanten Dienst kommen lassen. Insgesamt sind Pflegende Angehörige die Helden für Herrn Rath. Sie sind zu unterstützen in jeglicher Form. Manchmal braucht man Unterstützung durch dritte bspw. den Hausarzt der dann doch nochmal Dinge anders sagen kann.

DL: Frau Langenohl kann sich vorstellen, dass ein Faktor ist, dass die Pflegenden permanent in der Rolle der Gebenden, der Organisierter sind und ganz wenig an Zuwendung, Anerkennung, netten Worten also an Feedback vom Erkrankten bekommen. Was meint Herr Rath dazu?

AR: Ja genau. Das ist das was Herr Rath vertritt. Mann muss das positive suchen. Das Elend ist groß genug. Darüber braucht keiner reden. Aber den positiven Aspekt zu sehen die Kleinigkeiten, bspw. der Partner kann nicht mehr sagen, dass die Rouladen gut geschmeckt haben aber der Teller ist leer. Das für sich zu nehmen, dem Partner etwas Gutes getan zu haben – ohne den verbalen Dank. Das ist ein Lernprozess. Damit kann man für sich selber Nuancen erarbeiten die rettend sind. Überbordend ist das erleben der Verluste. Die Verluste sind gewaltig und massiv. Man kann nicht mit erhobenem Zeigefinger dabeistehen und sagen das müssen Sie so oder so machen. Das geht gar nicht. Es ist für jeden Pflegenden Angehörigen äußerst schwer seinen Partner zu verlieren. Aber dann zu sehen, sie können noch laufen und spazieren gehen. Sie haben noch eine Blume pflücken können und dann das eigne Leben mit dem des an Demenz Erkrankten zu verknüpfen und zu sehen, dass ein Konzertbesuch nicht mehr möglich ist aber wir legen eine CD ein und hören die Stücke zu

Hause und haben beide etwas davon, darum geht es. Nicht das eigene Leben immer hintenanstellen, sondern dass was man für sich tun kann auch zu tun.

Herr Rath ist auch selber Pflegender Angehöriger, als Profi kann er das alles so sagen aber als Angehöriger macht er auch viel Mist. Da kommt die persönliche Schiene und da versagt man oft. Aber daraus zu lernen, Mut zum Fehler und ihn hinterher nicht mehr machen. Sich selber zu sagen: „komm das kannst du besser“ ist die Rettung aber die Oberrettung ist raus aus dem Haus, sich Verbündete suchen und reden sich Unterstützung suchen und nicht warten bis man physisch und psychisch am Ende ist.

DL: Warum fällt es Pflegenden so schwer Hilfe anzunehmen?

AR: Der Widerstand in der Familie selber. Der Betroffene selber bspw., wenn er noch Autofahren. Es sind ja viele Konflikte die sich dort auftun. Wie finde ich mich in den Strukturen zurecht? Es wäre dringend nötig einen Termin beim Facharzt zu bekommen aber den gibt es nicht so schnell. Die Strukturen sind ja oft nicht so gegeben. Eigentlich wissen alle, dass wir den Ast auf dem wir sitzen gerade absägen. Wir investieren nicht genug in den Bereich ältere Menschen zu versorgen.

Oft ist es auch Scham. Da sollte man alle informieren über die Erkrankung und ganz offen damit umgehen. So kann man noch am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Menschen mit Demenz erkennen wir an ihrem Verhalten. Da sind wir auch bei einem Gesellschaftlichen Problem. Wie reagieren wir auf diese Menschen die sich schonmal seltsam verhalten? Wir gucken weg. Eigentlich müsste man zu dem Thema viel mehr in Schulen oder Kindergärten aufklären. Das Ziel muss sein, keine Ausgrenzung. Wir sprechen von Integration und von Inklusion. Gelebt ist das wenn wir als „Gesunde“ eben die Menschen, die nicht mehr über ihre kognitiven Fähigkeiten verfügen als Bestandteil unserer Gesellschaft zu betrachten. Und nicht wegzusperren. Da spielt der Humor eine große Rolle – damit wir über uns lachen können und da könnte man mit einer gewissen Lockerheit rangehen. Herr Rath hält ein Statement darüber sich Hilfe zu suchen. Das ist wie ein Medikament das nichts kostet und keine Nebenwirkungen hat.

Letztendlich tun wir das alles für uns selbst, denn wir sind die nächste Generation die erkrankt.

DL: Bedankt sich für das Gespräch und wünscht Herrn Rath alles Gute – behalten Sie sich Ihren Humor und Ihre positive Haltung. Viel Kraft für Ihr Engagement.

## Rubrik „Sie fragen, wir antworten“

In dieser Folge möchte ich auf 2 Themen eingehen, die bei uns häufiger angefragt wurden.

Die erste betrifft die Nachbarschaftshilfe. Wie Sie wahrscheinlich wissen, ist es in NRW möglich, als Nachbarschaftshelfer\*in einen Teil des Entlastungsbetrages zu erhalten, wenn man Menschen mit einem anerkannten Pflegegrad unterstützt. Grundsätzlich müssen Helfer\*innen der Pflegekasse dafür einen Pflegekurs nach §45 SGB XI nachweisen können. Das kann z.B. ein Nachbarschaftshilfekurs der Regionalbüros sein.

Wegen der Corona-Pandemie hat sich der Gesetzgeber dafür entschieden, auf diesen Nachweis zeitweise zu verzichten. Die Aussetzung der Nachweispflicht wurde nun bis zum 30.09.2022 verlängert.

Das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Südwestfalen bietet einen kostenlosen Onlinekurs an. Dieser startet mit einer Online-Selbstlernphase am 02.05.2022 und endet am

21.05.2022 mit einer Videokonferenz, in der verschiedene Themen in der Gruppe erarbeitet werden.

Das zweite Thema ist ein sehr aktuelles. In den letzten Wochen erreichen uns alle immer mehr schreckliche Bilder aus dem Krieg in der Ukraine. Viele Menschen suchen derzeit Schutz in anderen Ländern Europas. Und so kommen auch immer mehr Menschen nach Deutschland. Nicht nur Menschen mit Migrationserfahrung, auch viele alte Menschen, die in Deutschland geboren sind, wurden durch den Krieg traumatisiert.

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz zum Thema traumasensibler Umgang mit Pflegebedürftigen ein Fortbildungsvideo zur Verfügung stellen können. In einem Vortrag macht Pia Heckel, Leiterin des Instituts für Psychotraumatologie in Hamburg, Anbieter\*innen mit den Folgen von chronischen Traumatisierungen vertraut und gibt praktische Tipps zum Umgang mit traumatisierten älteren oder pflegebedürftigen Menschen.

Wenn Sie das Video für Ihre Arbeit nutzen möchten, sprechen Sie uns gerne an. Wir werden es Ihnen kostenlos zur Verfügung stellen.

## Veranstaltungshinweise

Herzlich Willkommen zur Rubrik Veranstaltungshinweise.

Ein Nachbarschaftshelferkurs durch das Regionalbüro wurde in der Rubrik „Sie fragen- wir antworten“ vorgestellt. Der Onlinekurs findet im Mai statt und man kann sich über das Regionalbüro Südwestfalen dazu anmelden. Ebenfalls kann man sich im Regionalbüro auf eine Interessentenliste setzen lassen, und wird informiert, wenn ein Nachbarschaftshelferkurs in der Nähe stattfindet.

Am 4.4. veranstaltet das Regionalbüro Bergisches Land einen Fachtag zum Thema „Junge Pflege“. Dort werden in Fachvorträgen und -Foren die Fragestellungen und Herausforderungen besprochen, die mit der Pflegebedürftigkeit in jungen Jahren bestehen. Der Fachtag findet von 09 bis halb 3 online über Zoom statt. [Die Anmeldungen sind online über die Seite der Regionalbüros möglich.](#)

Am 6. April findet um 17 Uhr eine Onlineveranstaltung zum Thema „niedrigschwellige Hilfsangebote für Demenz Erkrankte und deren Angehörige“ statt. Tim van Bergen vom Landschaftsverband Rheinland gibt praktische Tipps für den Alltag und aus der Praxis. [Anmelden kann man sich über das Katholische Bildungsforum Kleve.](#)

Am 7. April findet ein Onlineseminar zum Thema „Unterstützung für pflegende Angehörige“. Der Vortrag wird von der Verbraucherzentrale NRW gehalten und startet um 10 Uhr. [Anmelden kann man sich über die Verbraucherzentrale.](#)

Alle Links zur Anmeldung sind wie gewohnt im Skript zu finden.

Wenn Sie Veranstaltungen haben, die über unseren Hörbeitrag beworben werden können, melden Sie sich bei uns!