

Vorwort

Das Älterwerden unserer Eltern ist ein Thema, das zunehmend in der Öffentlichkeit diskutiert wird. Immer mehr Fernsehsendungen kümmern sich um die Belange von älteren Menschen und immer häufiger werden auch die damit verbundenen Probleme besprochen. Nicht zu Unrecht, denn nach Vorausschätzungen zur Bevölkerungsentwicklung wird sich die Anzahl der älteren Personen in den kommenden Jahren enorm erhöhen. Allein in Deutschland wird voraussichtlich bis zum Jahr 2030 die Zahl der Menschen, die älter als 60 Jahre alt sind, von 8,5 Millionen im Jahr 2005 auf 28,5 Millionen steigen. Diese Hochrechnung führte bereits zu einer politischen Reaktion in Form einer Überarbeitung der bisherigen Pflegeversicherung.

Die wichtigste Veränderung in der vorliegenden 4. Auflage meines Buches ist aus diesen Gründen die Aufnahme der neuen Pflegereform, die im Juli 2008 in Kraft trat und viele Verbesserungen für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige brachte. Die entscheidenden Veränderungen bestehen nicht nur in der Anhebung der finanziellen Unterstützung, sondern vor allem auch in der Verbesserung der alltäglichen Unterstützung wie beispielsweise der Einrichtung von Pflegestützpunkten. In diesen Zentren bekommen Betroffene wie Angehörige umfassende Beratung rund um das Thema Pflege.

Bereits in der vorherigen Auflage wurden einige Themen erweitert, denn auch im therapeutischen Rahmen sprechen zunehmend mehr Patienten über ihre Probleme mit dem langsamen Gebrechlichwerden und dem allmählichen geistigen Abbau ihrer

Eltern und ihrer Angst davor, was wohl auf sie zukommen wird. Aber neben der Auseinandersetzung mit den Eltern brechen auch plötzlich wieder alte Geschwisterrivalitäten auf, die über längere Zeit vielleicht ignoriert werden konnten. Die zunehmende Konfrontation mit diesen Themen regte zu einigen inhaltlichen Erweiterungen in dieser neuen Ausgabe an.

Trotz der häufigen Thematisierung des Alters wird oft übersehen, dass die alten Menschen noch sehr viele Bedürfnisse genau wie wir jungen haben. Wir Kinder schieben unsere Eltern manchmal mehr auf die Altenbank, als dies unbedingt notwendig ist. Ein neuer Schwerpunkt wird deshalb auf das Befinden und die Bedürfnisse der alten Menschen gelegt.

Dabei gehen wir Kinder sehr unterschiedlich mit dem Abbau der Eltern um. Manche würden die alten Menschen am liebsten in Watte packen und sie rundum beschützen, auch auf die Gefahr hin, vieles zu versäumen und zu verpassen, was sie mit den Eltern noch erleben könnten. Andere handeln praktisch und überlegen und erkundigen sich, wie sie die Eltern am besten vor Ort unterstützen können. Ein Geschwisterkonflikt ist somit oft vorprogrammiert.

Ein Freund erzählte erst vor Kurzem, dass sein Bruder der 82-jährigen Mutter überhaupt nichts mehr zutraue und ihren Wunsch, allein in ihre Heimat zu fahren, vereitele. Er war sich sicher, dass sie das alles nicht allein schaffe. Anrufe bei der Bundesbahn ergaben, dass es einen Service für ältere Menschen gibt. Sie werden an ihrem Waggon abgeholt und zu dem nächsten Zug begleitet. Auf diese Weise war es dann schließlich möglich, dass die alte Dame unbeschadet dort ankam, wo sie hinwollte.

Was die Betreuung betrifft, zeigt sich tatsächlich eine positive Entwicklung, denn die Mittel werden immer vielfältiger, angefangen mit einer zunehmenden Entwicklung technischer Hilfseinrichtungen, die den Eltern ein Verbleiben in ihrer Wohnung ermöglichen, bis hin zu vielen Verbesserungen im öffentlichen Leben. Es ist nur wichtig, nicht so schnell aufzugeben und sich zu er-

kundigen. Vor allem das Internet bietet heute eine ungeheure Fülle an Informationen, die vermutlich eher von uns Kindern abgerufen und weitergegeben werden müssen. Aber gerade das ist ein Grund mehr, die Eltern dazu anzuhalten, sich nicht hinter ihrem Alter zu verschanzen und an der Entwicklung der neuen Technologien teilzunehmen, solange sie geistig noch folgen können. Ein ausführlicher und aktualisierter Adress- und Serviceteil findet sich im Anhang dieses Buches.

Doch ein Preis unseres Älterwerdens ist die ansteigende Zahl demenzkranker Menschen, wobei man zwischen der »primären« und der »sekundären« Hirnleistungsstörung unterscheiden muss. In Deutschland leiden zurzeit über eine Million an einer primären Hirnleistungsstörung. Zunächst ist es wichtig, die Symptome rechtzeitig zu erkennen und die Eltern davon zu überzeugen, dass ein Arztbesuch notwendig ist. Aber auch dort sollten sie genügend Unterstützung von uns bekommen, indem wir uns davon überzeugen, dass sie wirklich gut untersucht und versorgt werden.

Trotz aller Verbesserungen müssen wir außerdem wissen, was wir unseren Eltern im Alltag an Hilfestellung anbieten können und welche außerfamiliären Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Und immer wieder spielt unser Verhältnis zu ihnen eine entscheidende Rolle bei der Überlegung, wie unsere Hilfe aussehen kann.

Spätestens wenn wir uns mit dem nahenden Tod der Eltern auseinandersetzen müssen, ist es für uns wichtig, uns bewusst zu machen, was wir noch mit ihnen klären wollen, solange es noch möglich ist. Aber wir sollten sie auch in ihrem eigenen Befinden verstehen können. Deshalb werden die einzelnen Phasen des Abschiednehmens und Sterbens ausführlich beschrieben. Auch wenn unsere Eltern noch so rüstig sind, wir wissen nie, wann wir tatsächlich in die Situation kommen, dass wir uns endgültig von ihnen verabschieden müssen. Deshalb möchte ich hier einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass wir uns rechtzeitig darauf vorbereiten und schließlich in Frieden Abschied nehmen können.

Einleitung

Eltern. Eltern sind größer, stärker, können alles und wissen alles. Sie beschützen uns und sorgen für uns. Über Jahre leben wir in diesem Bewusstsein. Dann kommen die ersten langsamen, kaum spürbaren Veränderungen. Wir häufen Wissen an und merken zum ersten Mal, dass es Bereiche gibt, in denen wir unseren Eltern mit der Zeit überlegen sind. Unser Rollenverhältnis ändert sich.

Erwachsenwerden bedeutet eine allmähliche Distanzierung von den Eltern, ein Herauslösen aus der kindlichen Abhängigkeit und ein Hineinwachsen in die Eigenständigkeit. Von der Kindrolle wechselt man ganz allmählich in die Stellung von Gleichberechtigten. Die Unterhaltungen, der Austausch zwischen den Generationen finden auf einem ähnlichen Niveau statt. Diese Ebene zu erreichen und zu akzeptieren ist für viele Menschen – sowohl für die ältere wie für die jüngere Generation – schwer genug. Umso schwieriger wird die Situation, wenn sich die ersten Gebrechen der Eltern zeigen, wenn zum ersten Mal ein erneuter Rollenwechsel ansteht, das gleichberechtigte Nebeneinander allmählich in eine mögliche Fürsorge für die Eltern übergeht.

Verunsicherung macht sich breit: Soll ich die Eltern auf die Einschränkungen ansprechen oder soll ich den Zustand ignorieren? In den meisten Fällen werden diese Veränderungen aus Scheu vor einer Konfrontation mit unangenehmen Situationen beiseitegeschoben. Manchmal entstehen daraus große Missverständnisse, die durch eine offene Aussprache hätten vermieden werden können.

Wenn Eltern bestimmte Dinge nicht mehr selbstständig erle-

digen können, wenn ein Ignorieren dieses Zustandes nicht mehr möglich ist, stehen neue Überlegungen an. Was geschieht mit den Eltern bzw. der Mutter oder dem Vater? Können wir sie bei uns zu Hause aufnehmen, oder ist es das Beste, ein Altersheim in Erwägung zu ziehen?

Eine derartige Entscheidung für und mit den Eltern zu treffen ist für die meisten Menschen mit extrem unangenehmen Gefühlen verbunden. Neben plötzlich anfallenden organisatorischen Problemen ist die emotionale Auseinandersetzung mit dieser Entscheidung extrem belastend. Gleichgültig, welche Form nun gewählt wurde, bringt die zunehmende Übernahme der Verantwortung für die Eltern häufig auch die Übernahme des Finanzmanagements mit sich. Für viele kommt dieser Schritt einer Entmündigung der Eltern gleich, ein Schritt, der weitere psychische Probleme wie Unsicherheit und Schuldgefühle erzeugen kann.

Von der Bestimmung des weiteren Wohnorts der Eltern ist – wie bei kaum einem anderen Entschluss – die gesamte Familie betroffen. Häufig brechen alte Geschwisterkonflikte wieder auf, die nicht immer konstruktiv ausgetragen werden. Aber auch Einzelkinder haben es nicht leicht. Wieder einmal liegt alle Verantwortung bei ihnen, müssen sie alle Entscheidungen alleine treffen. Bereits in dieser Situation ist es wichtig, über potenzielle Unterstützungsinstrumente Bescheid zu wissen und darüber informiert zu sein, durch welche Hilfestellungen man sich das Leben erleichtern kann.

Besonders kritisch wird der Zustand, wenn die Eltern pflegebedürftig werden und/oder mental nicht mehr in vollem Umfang zu erreichen sind. Aus der ehemaligen Kindrolle des Versorgt- und Behütetwerdens wird ganz allmählich die Rolle der umfassenden Versorger und Betreuer. Durch die Übernahme der Pflege gewinnt die Beziehung zu den Eltern eine neue Intimität, die manche Menschen mit großer Selbstverständlichkeit aufnehmen können, die andere hingegen völlig überfordert.

Gerade diese Überforderung führt häufig zu einem großen Ge-

fühlschaos, das sich zwischen Aggressionen und Schuldgefühlen bewegen kann. Die meisten Pflegenden bleiben mit diesen Gefühlen allein. Die ständige Anspannung und der Mangel an Ausgleich führen häufig zu einem Verlust an Lebensfreude. Viele Menschen sind derart in ihrem Alltag zwischen Pflege des Elternteils, Beruf und Familie eingespannt, dass sie kaum wahrnehmen, wie wenig sie noch ihr eigenes Leben leben. Ein Teufelskreis beginnt.

Für viele pflegende Angehörige ist es äußerst belastend, diesen anstrengenden Zustand über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Das Ausmaß der Belastung wird durch einen Bericht der Bundesregierung zu Fragen der Pflegebedürftigkeit deutlich, aus dem hervorgeht, dass 37 Prozent aller Pflegenden durch die Betreuung Schäden an der eigenen Gesundheit erleiden.

Trotz vielfältiger gesellschaftlicher Veränderungen fühlen vor allem Frauen sich für die Pflege der Eltern verantwortlich. Die eigenen Ansprüche werden zurückgestellt. Daraus resultiert häufig ein Verlust an Lebensfreude und in den meisten Fällen leidet auch die Partnerschaft. Der regelmäßige Austausch zwischen den Partnern schleicht sich oft klammheimlich aus dem Alltag. Beide Teile fangen an, vor sich hinzuleben, ohne von den Sorgen und Nöten des anderen Notiz zu nehmen.

In den einzelnen Stadien der zunehmenden Hilfsbedürftigkeit der Eltern brauchen die Angehörigen unterschiedliche Unterstützungsangebote. Durch die zunehmende Mobilität wohnen mittlerweile viele Kinder weit entfernt von ihren Eltern. Direkte Hilfe ist somit oft nicht möglich und bei vielen wächst aufgrund eines schlechten Gewissens die Unsicherheit im Umgang mit den Eltern. Die Sorge, sie mit ihren Problemen im Stich zu lassen, kann sich verstärken. Aber manchmal mangelt es auch einfach an Wissen über die zahlreichen Hilfsmöglichkeiten, die inzwischen durch private oder staatliche Organisationen angeboten werden. Doch es gibt Unterstützungsformen für den Alltag, aber auch technische Hilfsmittel, die viele Handgriffe erleichtern.

In Deutschland gibt es ca. 1,85 Millionen ständig pflegebedürftige Menschen, etwa 1,2 Millionen von ihnen sind über 60 Jahre alt.

Etwa 85 Prozent der Pflegebedürftigen werden von ihren Angehörigen gepflegt. Trotzdem ist – nicht zuletzt durch die sich verändernden gesellschaftlichen Bedingungen – staatliche Hilfe in den meisten Fällen unumgänglich geworden.

Durch das Pflegegesetz, das am 1. Januar 1995 in Kraft getreten ist und seither mehrfach überarbeitet wurde, ist die Aufnahme der Eltern im eigenen Haus für viele Familien wieder denk- und durchführbar. Die Pflegereform 2008 brachte nun weitere Verbesserungen. Aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen und des Wandels der Frauenrolle bekam die Verpflichtung der älteren Frauengeneration, für die Pflege ihrer Eltern aufzukommen, einen anderen Stellenwert. Die Selbstverständlichkeit der alten Rollenmuster ist verloren gegangen, aber die Frauen müssen sich noch in ihrer neuen Definition finden, um nicht einer permanenten Mehrfachbelastung zu unterliegen. Durch das Pflegegesetz wird eine Vielzahl von Unterstützungsmöglichkeiten angeboten, über die es sich lohnt, Bescheid zu wissen.

Trotz vielfältiger gesellschaftlicher Veränderungen erschweren die Erwartungen des sozialen Umfeldes auch heute noch die eigenen Entscheidungen. Der gesellschaftliche Druck ist nach wie vor groß. Unabhängig davon, ob die Eltern im Altersheim oder zu Hause leben, ist vor allem in ländlichen Gemeinden sehr viel Durchhaltevermögen vonnöten, den Erwartungen der Nachbarn, aber auch denen der Familienangehörigen standzuhalten. Diese unablässige Kontrolle ist für viele Menschen eine Tortur.

Aber nicht nur für die Angehörigen ist diese Lebensphase eine starke Belastung. Die Eltern erleben in Fällen körperlichen Abbaus ihre eigene zunehmende Abhängigkeit von den Kindern bewusst mit. Obwohl in den meisten Fällen die Eltern – wie ihre Kinder – langsam in diese neue Rolle des Versorgtwerdens bzw. Versorgens hineinwachsen, erleben doch viele diese Abhängigkeit als

große Kränkung. Beispielsweise hat sich ein Großteil der heutigen Generation der 70- bis 100-Jährigen niemals unbekleidet vor ihren Kindern gezeigt. Vor allem für diese Generation ist es äußerst schwierig, plötzlich nackt und hilflos gesehen zu werden und in so vielfältiger Weise von den Kindern abhängig zu sein.

Die meisten alten Menschen sind in der Lage, die Anfangsstadien ihres mentalen Abbaus zu registrieren. Sie sind von großer Verzweiflung und Scham geplagt, die sich oft zunächst in Aggression gegen die eigenen Kinder umkehrt. Manchmal – vor allem bei der Alzheimerkrankheit – reduzieren sich diese Aggressionen mit zunehmendem mentalem Abbau, doch in einigen Fällen bleiben sie konstant erhalten.

Trotz des Schwierigkeitsgrads dieser Aufgabe und der vielen impliziten Probleme fühlen sich die meisten der Kinder automatisch dazu verpflichtet, sich der Eltern durch die direkte Pflege anzunehmen. Sie spüren den unausgesprochenen Auftrag der Eltern an ihre Kinder, auf ganz selbstverständliche Art und Weise die Fürsorge zu übernehmen. Wenn die Pflege die Grenzen der eigenen Belastbarkeit dann doch überschreitet und es nicht mehr möglich ist, die Pflegesituation aufrechtzuerhalten, erleben viele Angehörige dies als ihr persönliches Scheitern. Das hängt unmittelbar mit dem hohen Erwartungsdruck an sich selbst zusammen, der oft der eigenen Person keinen Spielraum lässt.

Durch die vielfältigen sozialen Veränderungen ist eine starke Verunsicherung in der Bevölkerung eingetreten, die eine große Sprachlosigkeit aufseiten der Angehörigen wie auch aufseiten der Umwelt nach sich zog. Ein beträchtlicher Teil der pflegenden Angehörigen fühlt sich unter anderem auch in der Frage verunsichert, wie weit Außenstehende mit diesem Problem belastbar sind und wie weit Freunde und Bekannte überhaupt verstehen können, in welcher Lebenswelt pflegende Menschen sich befinden.

Die Sprachlosigkeit bzw. die Angst davor, andere zu kränken oder auch gekränkt zu werden, zeigen sich genauso in unserem

direkten unmittelbaren Umfeld. Das Thema Pflege wird gerne tabuisiert und ist trotzdem ein Thema, das alle in irgendeiner Weise betrifft. Gerade deshalb ist die Sprachlosigkeit so bemerkenswert und so auffallend.

Über viele Jahre habe ich Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger begleitet. Durch diese Erfahrung, aber auch durch meine Arbeit als Psychotherapeutin weiß ich um die Verzweiflung der Angehörigen über ihre Lebenssituation. Zu der ständigen Anstrengung kommen noch erschwerend die Einsamkeit bzw. das Gefühl, von aller Welt im Stich gelassen zu werden. Durch dieses Buch möchte ich versuchen, mit Ihnen viele Erfahrungen aus meiner Praxis zu teilen, durch die Sie sich vielleicht angesprochen und verstanden fühlen. Und ich möchte Ihnen vermitteln, dass diese vielen unterschiedlichen Gefühle, die verwirrend und manchmal beschämend erscheinen, doch so »normal« sind.

Mit diesem Buch möchte ich nicht nur Angehörige erreichen, sondern auch dazu beitragen, dass Pflegende und Gepflegte, Eltern, Kinder, Nachbarn und Freunde wieder ins Gespräch miteinander kommen, sodass auch die Umwelt mehr Mut fassen kann, sich mit der Problematik zu beschäftigen und eigene Beiträge zu leisten. Einige konkrete Initiativen für individuelle Pflegearrangements – meist auf ehrenamtlicher Basis – sind bereits ins Leben gerufen worden. Deren weitere Verbreitung ist dringend vonnöten.

Viele Menschen erlauben sich während der Zeit des Pflegens kaum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Durch diese Selbstaufgabe wird in den meisten Fällen die Situation verschlimmert, weil die eigenen Grenzen schneller erreicht werden. Gerade in Zeiten erhöhter Belastung ist die Gefahr der Vereinsamung extrem groß. Viele pflegende Angehörige ziehen sich stark zurück. Bevor wirklich der Schritt nach außen getan wird, kann es vielleicht ein wenig helfen, durch die Erfahrungsberichte anderer und durch gedankliche Auseinandersetzung mit der Thematik wieder ein wenig Mut zu schöpfen.

Selbsthilfegruppen können ebenfalls einen Ausgleich und eine Unterstützung in dem mühsamen Alltag bieten. Dieses Buch will deshalb auch ermutigen, an Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige teilzunehmen oder solche zu gründen. Derartige Zweckgemeinschaften können ein sehr wichtiges Gefühl vermitteln, nämlich das Gefühl: »Ich bin nicht allein!« Ein regelmäßiger Austausch mit anderen Pflegenden kann eine große Hilfe sein, um den Alltagsstress abzubauen, um sich entspannen und auch mal wieder lachen zu können.

Dieses Buch plädiert nicht für oder gegen die Übernahme der Pflege der Eltern. Ziel ist vielmehr, helfend zur Seite zu stehen und ein wenig zur individuellen Klärung der einzelnen Schritte beizutragen. Es soll sowohl den eigenen Handlungen als auch der Auseinandersetzung mit den eigenen, oft zwiespältigen Gefühlen dienen. Vielleicht können einige Leserinnen und Leser auch »nur« feststellen, dass die Entscheidung, die sie getroffen haben, genau die richtige war. Gerade diese Erkenntnis kann sehr erleichternd sein.