

„Für meine Mutter bin ich da“

Welche Herausforderungen die Pflege von Angehörigen mit sich bringen kann, was für Probleme, aber auch welche Hilfen es gibt, zeigen Ann-Britt Petersen (Text) und Stephan Wallocha (Fotos) anhand von zwei Beispielen aus dem Alltag pflegender Angehöriger.

Nicht heben, nicht strecken, nicht bücken“, hat der Arzt angeordnet und was das für Gisela Zernicke (78) bedeutet, erlebt auch ihre Tochter Bärbel (53) jeden Tag mit. „Meine Mutter kann nicht ohne Hilfe aufstehen, sie kann etwas, das heruntergefallen ist, nicht aufheben und kann schon gar nicht selbstständig gehen,“ erzählt Bärbel Zernicke.

Die kaufmännische Angestellte pflegt ihre Mutter in deren Wohnung in Harburg. Sie kommt jeden Abend nach ihrem Bürojob vorbei, bringt Einkäufe und Medikamente mit, bereitet ihrer Mutter das Abendbrot und hilft beim Zubettgehen.

„Vor knapp einem Jahr wurde meine Mutter pflegebedürftig“, erzählt Bärbel Zernicke. Die Seniorin leidet infolge ihrer Diabetes an Nervenstörungen, an Wasseransammlung in den Beinen, an einer Herzschwäche und sie hat sich aufgrund ihrer Osteoporose mehrere Wirbelkörper gebrochen. Sie kann sich nur mit ihrem Gehwagen fortbewegen und viele Dinge des Alltags nicht mehr allein bewältigen. „Das fängt schon bei solchen einfachen Sachen, wie Lebensmittelverpackungen an, die meine Mutter mit ihren steifen Händen nicht öffnen kann“, sagt die Tochter.

Anfangs hat Bärbel Zernicke ihre Mutter allein betreut, „weil es selbstverständlich für mich ist, dass ich für sie da bin“. Sie kam schon morgens vor der Arbeit, um ihrer Mutter aus dem Bett zu helfen, ihr beim Waschen und beim Ankleiden zu helfen. „Besonders die engen Kompressionsstrümpfe bekomme ich allein gar nicht angezogen“, sagt Gisela Zernicke, die sehr glücklich ist über die Hilfe ihrer Tochter.

HOHE DOPPELBELASTUNG

Doch auf die Dauer wurde diese Doppelbelastung von Arbeit und Pflege zu viel. Denn neben den körperlichen Hilfestellungen, die die Anwesenheit der Tochter zweimal pro Tagerforderten, nahmen auch die Haushaltsaufgaben inklusive Wäsche, Wohnungsreinigung und Einkäufe für die Mutter mehr Zeit ein, als die ledige Berufstätige zur Verfügung hat. „Ein unbezahltes Freistellen von der Arbeit, wie es nach der Pflegereform möglich ist, kann ich mir finanziell einfach nicht leisten“, stellt Bärbel Zernicke fest. Ihre Mutter beantragte die Pflegestufe eins.

„Die Bewilligung war ein Kampf“, erinnert sich Bärbel Zernicke. In einem ersten Gutachten wurden

die körperlichen Einschränkungen von Gisela Zernicke nicht in dem Ausmaß anerkannt, den sie real haben. Erst nach einem Widerspruch und einer zweiten Begutachtung wurde ihr Pflegestufe eins zugesprochen. Diese Zeit hat Bärbel Zernicke schlaflose Nächte gekostet. „Die Grübeleien, wie das weitergehen soll, wie ich meiner Mutter am besten helfen kann, ging immer nachts los“, sagt die Harburgerin.

Schlaflose Nächte hatte sie schon während der Pflege ihres Vaters erlebt, der vor anderthalb Jahren gestorben ist. Er war an Parkinson erkrankt, verbunden mit einer Hirnleistungsschwäche. Die Folge: er verlief sich häufig und stürzte öfters schwer. „Wenn das Handy klingelte, war Papa wieder verschwunden oder lag im Krankenhaus, irgendwann ging das nicht mehr so weiter“, sagt Bärbel Zernicke. Er kam in ein Pflegeheim, „ich hatte großes Vertrauen zu der Heimpflege und hoffte, es würde ihm dort besser gehen.“

Doch die Familie wurde schwer enttäuscht. Zu den Gewissensbissen, den Vater in ein Heim gegeben zu haben, kam das Entsetzen über die schlechte Behandlung. „Ich dachte, das gibt es nur im Fernsehen, aber mein Vater war



① 17 Uhr: Bärbel Zernicke kommt von der Arbeit und begrüßt ihre Mutter im Wohnzimmer. ② In der kleinen Kochnische der Seniorenwohnung bereitet die Tochter das Abendessen. ③ Sie deckt den Tisch, heute gibt es Brot, Wurst, Käse und Früchtetee. ④ Gemeinsam schmeckt es einfach am besten, findet Gisela Zernicke und freut sich. ⑤ Nach einem Blick in die Fernsehzeitschrift stellen beide fest: Heute gibt es nichts Spannendes. Sie unterhalten sich



in drei Heimen und wurde trotz seiner Pflegestufe drei in allen Häusern nicht ausreichend versorgt“, schildert Bärbel Zernicke. Sie fuhr jeden Tag hin, um ihm das Essen zu reichen, beim Waschen, bei der Medikamenteneinnahme zu helfen – „alles Pflegeleistungen, für die ein Heim ja bezahlt wird“, sagt sie und möchte nicht missverstanden werden: „Es geht mir gar nicht ums Geld, aber ich war schockiert, meinen Vater so leiden zu sehen.“ Nach diesen Erfahrungen komme ein Heim für ihre Mutter nicht in Frage, erklärt die patente Frau mit der

blonden Kurzhaarfrisur heute. Dafür verzichtet sie lieber auf private Unternehmungen.

WENIG PRIVATLEBEN

„Das Sozialleben ist gleich null, das kann man knicken, wenn man für seinen Angehörigen da sein möchte. Aber ich habe mich dazu entschlossen und ich tue es gern“, betont sie. Seit die Pflegestufe bewilligt wurde, kommt morgens ein Pflegedienst ins Haus und hilft Gisela Zernicke in den Tag zu starten. Das verschafft der Tochter etwas

Luft, um sich um ihren eigenen Haushalt zu kümmern.

Besonders froh ist sie über die Unterstützung, die sie bei der Hamburger Angehörigenschule bekam. „Bei der Pflegestufenbewilligung ließ mich dort beraten und ich machte auch einen Pflegekurs speziell für Angehörige mit“, schildert sie. Das gab ihr mehr Sicherheit: „Man ist ja anfangs doch nervös, ob man alles richtig macht und zudem muss man noch Entscheidungen für die Eltern treffen“, sagt die Tochter über ihre neue Rolle. Was Ehepartner oder Kinder für ihre >>

Gisela Zernicke (li.) und ihre Tochter Bärbel stehen sich sehr nahe. Auch wenn der Tag für die berufstätige Tochter lang ist, möchte sie ihrer pflegebedürftigen Mutter so gut wie möglich zur Seite stehen.



lieber noch etwas. ⑥ Bärbel Zernicke schlägt schon mal das Bett auf, gleich wird sie ihrer Mutter beim Zubettgehen helfen. ⑦ Der anstrengende Teil vor dem Schlafengehen: Bärbel Zernicke zieht ihre Mutter die engen Kompressionsstümpfe aus. ⑧ 20 Uhr: Bärbel Zernicke bringt den Müll runter und macht sich erschöpft von dem langen Tag, aber auch zufrieden, dass es ihrer Mutter heute gut geht, auf den Weg zu ihrer eigenen Wohnung.

pflegebedürftigen Partner oder Eltern leisten, hat Bärbel Zernicke auch im Austausch mit anderen Betroffenen erfahren. Deshalb wünscht sie sich in Gesellschaft und Politik „mehr Anerkennung für die Leistung pflegender Angehöriger.“

SENIORPARTNER DER DIAKONIE ENTLASTEN ZU HAUSE

Auch Edith Heidenreich leistet in diesem Bereich unheimlich viel. Die 83-Jährige kümmert sich intensiv um ihren vor vier Jahren an Demenz erkrankten Ehemann. „Es ist eine Pflege rund um die Uhr, dazu gehören Hilfe beim Anziehen, Baden, Essen und den Toiletten-

gängen, auch nachts muss ich ein paarmal aufstehen“, sagt die Harburgerin, die mit ihrem Mann seit 62 Jahren verheiratet ist. Sie ist gerne für ihren Ehepartner da, der in den vergangenen Jahren sein Sehvermögen verlor und heute fast blind ist.

„Er ruft oft nach mir, möchte einfach nur wissen, ob ich da bin“, erzählt die Mutter zweier Kinder. Nötige Einkäufe und Besorgungen machen, das konnte sie bislang nur im Eiltempo und immer begleitet von der Sorge, ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das ständige Angebundensein hat mir zu schaffen gemacht“, sagt sie. Trotzdem wäre sie ohne Ermutigung ihrer Tochter nicht zu einer Beratungs-

stelle wie dem Pflegestützpunkt Harburg gegangen, um sich nach Hilfe zu erkundigen.

„Es ist mir ja nicht leicht gefallen einen Antrag für eine Pflegestufe zu stellen, ich kam mir vor wie ein Bettler“, sagt sie. Aber sie wurde von allen Seiten bestärkt. Jetzt kommt dreimal die Woche ein Pflegedienst zu ihrem Mann. Eine weitere Entlastung erfährt sie durch das Freiwilligenprojekt SeniorPartner der Diakonie.

„Wenn ich jetzt mal länger außer Haus bin, kann ich beruhigter sein, denn eine sehr nette ehrenamtlich tätige Dame der SeniorPartner bleibt dann bei meinem Mann“, sagt Edith Heidenreich glücklich. <<

→ SeniorPartner der Diakonie gibt es in fünf Stadtteilen. Adressen auf S. 46

Die Hamburger Angehörigenschule

Mit der Vermittlung von Fachwissen und viel Erfahrung aus der Praxis macht die Hamburger Angehörigenschule pflegenden Angehörigen das Leben leichter.

Was tun, wenn in der Familie ein Pflegefall auftritt? Wenn Ehepartner oder Elternteil so schwer erkranken, dass sie den Alltag ohne Hilfe nicht mehr dauerhaft allein bewältigen können? Viele Angehörige stehen dann erst einmal ratlos vor der neuen Situation. Sie müssen Entscheidungen treffen, ob und wie die Pflege im häuslichen Bereich organisiert werden kann. Sie müssen Kontakte mit

Pflegediensten aufnehmen, Anträge für die Pflegekasse stellen und sie haben auf einmal viele offene Fragen.

Martin Moritz (46) weiß aus seiner langjährigen Praxis als Altenpflege-Ausbilder und Pflegeberater bei einem Pflegedienst um die vielen Fragen, die Angehörige in dieser Situation bewegen. Aus seinen Erfahrungen entwickelte er gemeinsam mit dem Lehrer für Pflegeberufe Martin Burka (51) die Hamburger Angehörigenschule. Sie bietet unabhängige Beratung und ein umfassendes Kursangebot für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegenden. „Wir wollten einen Ort schaffen, in dem die Bedürfnisse der An-

gehörigen im Mittelpunkt stehen, und ihnen nicht nur theoretisch, sondern auch für die Praxis den Rücken stärken“, erklärt Martin Moritz das bundesweit einmalige Konzept.

Hauptstandort der Angehörigenschule, die seit Beginn des Jahres unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes Hamburg steht, ist die Asklepios Klinik in Harburg. Im Haus 3a befindet sich ein Bera-

tungsbüro. Hier können die Angehörigen sich zu allen Fragen rund um die Pflege informieren und finden Unterstützung etwa bei der Entscheidung, ob sie die Pflege allein oder mit einem Pflegedienst übernehmen können.

Auch das Kursprogramm der Angehörigenschule ist ganz auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. So können sie in einem Orientierungskurs zur Pflegebedürftigkeit



Martin Moritz,
Leiter der Angehörigenschule.



Helfer in der Not

Als SeniorPartner der Diakonie werden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingesetzt, die ältere Menschen in ihrer gewohnten Umgebung unterstützen. Sie leisten ihnen Gesellschaft, begleiten sie bei Spaziergängen oder Arztbesuchen, helfen beim Schriftverkehr und kommen auch, um pflegende Angehörige zu entlasten. Die Freiwilligen werden auf ihre Aufgabe qualifiziert vorbereitet und von den Leiterinnen der fünf SeniorPartner Standorte in Bergedorf, Billstedt, Harburg, Poppenbüttel und Eimsbüttel an die Senioren vermittelt.



www.seniorpartner-diakonie.de

alle Fragen von der gesetzlichen Regelung bis zu den Leistungen der Pflegekasse klären. In den Pflegekursen „Pflegen zu Hause“ wird an drei Terminen auf praktische Weise geübt, einem Kranken etwa beim Aufstehen oder Umsetzen im Bett rückenschonend Hilfestellung zu geben. Wertvoll ist auch, dass die Teilnehmer Zeit haben, sich untereinander auszutauschen.

SPEZIALKURSE ZU DEMENZ

„Zu sehen, dass man in der Pflegesituation nicht allein steht, kann sehr erleichternd sein“, erklärt der studierte Philosoph und Leiter der Angehörigenschule Moritz.

Neben weiteren Spezialkursen zu Schlaganfall oder Demenz trainiert der Kursus Kinaesthetics die individuelle Bewegungsförderung. Geschult werden die Wahrnehmung und Kompetenz der eigenen Bewegung und ihr Einsatz bei der Arbeit mit dem zu Pflegenden. Zu der kostenlosen Beratungssprechstunde und dem ebenfalls kostenlosen Kursprogramm kommt als dritte Säule der Angehörigenschule >>

www.angehoerigenschule.de

→ **43.140 pflegebedürftige Menschen leben nach einer Erhebung des Statistisches Nord von 2007 in Hamburg. In der häuslichen Umgebung werden rund 29.000 Menschen gepflegt, davon knapp 16.000 von Angehörigen und der resiliente Teil von ambulanten Pflegediensten.**

→ **Hamburger Angehörigenschule Asklepios Klinik Harburg Eißendorfer Pferdeweg 52 Haus 3A, Raum 05 21075 Hamburg Tel. (040) 1818 86-3307**

Asklepios Klinik Barmbek Rübenkamp 220 3. Stock, Raum 3.320 22291 Hamburg Tel. (040) 1818 82-3527



„Starker Trost“

„Die Menschen vom GBI haben mich in meinen schwersten Stunden von vielen Sorgen befreit. Jetzt geht das Leben weiter.“

Wir sind für Sie da –
24 Stunden, täglich
Tel. **040 - 24 84 00**

Ihr Qualitätsbestatter:
in vielen Stadtteilen für Sie
präsent – 12 x in Hamburg
www.gbi-hamburg.de

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Zuhause im Haus Weinberg

■ Ein idyllischer Park, ein lebendiges Miteinander und rundum gute Pflege – das ist das Haus Weinberg, das **Altenpflegeheim** des Rauhen Hauses. Durch die überschaubare Größe und die persönliche Atmosphäre fühlen Sie sich schnell bei uns zu Hause. Neu eingerichtet ist unser Wohnbereich für diejenigen, die an **Demenz** erkrankt sind. Pflegegäste auf Zeit betreuen wir in unserer **Kurzzeitpflege**. Wenn Sie mehr wissen möchten, vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin.

HAUS WEINBERG
Altenpflegeheim
des Rauhen Hauses
Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg
Tel. 040/655 91-150
Fax 040/655 91-246
www.rauheshaus.de

DAS RAUHE HAUS
lebendig · diakonisch · nah



die Beratung und Schulung zu Hause. Hier können individuelle Fragen vor Ort mit dem pflegenden Angehörigen besprochen werden. „Das kann etwa die Analyse der Pflegesituation und Suche nach Verbesserungen sein, damit Überlastung rechtzeitig vermieden wird“, so Martin Moritz. Die Beratung ist kostenfrei, wenn eine Pflegestufe zumindest beantragt wurde.

Eine Beratungssprechstunde und Schulungen gibt es auch in der Asklepios Klinik Barmbek. Und das Beratungs- und Schulungszentrum will noch weiter wachsen. Der Fokus bleibt: „Wir wollen Angehörige ernsthaft unterstützen und ihnen unabhängig von einzelnen Anbietern die ganze Palette an Hilfsmöglichkeiten aufzeigen“, so Martin Moritz. <<

Pflegekurse für Angehörige

Im Rahmen eines Modellprojektes bietet auch die AOK Rheinland/Hamburg Pflegekurse für Angehörige an. An den so genannten Initialpflegekursen (Dauer: drei Tage à vier Stunden) können alle pflegenden Angehörigen unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind, teilnehmen. Die AOK-Kurse finden an sechs Hamburger Kliniken statt:

→ **Bethesda Krankenhaus Bergedorf**

Tel. (040) 72554-1684

www.klinik-bergedorf.de

→ **Berufsgenossenschaftliches**

Unfallkrankenhaus Hamburg

Tel. (040) 7306-2335 · www.buk-hamburg.de

→ **Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

Tel. (040) 64411-201 · www.amalie.de

→ **Asklepios Klinik Barmbek**

Tel. (040) 181886-3307 · www.asklepios.com

→ **Asklepios Klinik Harburg**

Tel. (040) 181886-2279 · www.asklepios.com

→ **Kath. Marienkrankenhaus Hamburg**

Tel. (040) 2546-2015

www.marienkrankenhaus.org

Pflegekurse für Angehörige und Ehrenamtliche bietet auch das Fortbildungszentrum des Diakonischen Werkes an. Die Kurse umfassen 8 Termine à zwei Stunden und sind ebenfalls kostenfrei. Nächste Termine ab April. Information und Anmeldung unter:

→ **Diakonisches Fortbildungszentrum auf der Anscharhöhe (DFA)**

Telefon (040) 4669-405

www.dfa-hamburg.de

Literatur-Tipps

Liebe Leserin und lieber Leser,

mit einem besonderen Buch, auf das der spanische Schriftsteller Jorge Semprun schon lange gewartet hat, beginne ich meine Buchschau: Soazig Aaron „Klaras Nein“, ein ausgedachtes sprachliches Kunstwerk. Reine Fiktion. Klara gehört zu den Auschwitz-Überlebenden. Sie negiert jede Konvention, bricht schonungslos mit dem Schweigen. Unmöglich, bei diesem Roman unberührt zu bleiben. Weshalb Jorge Semprun auf diesen Roman gewartet hat? Nun, weil uns bald niemand mehr von den Erlebnissen des Todes in den Nazilagern aus eigener Erfahrung länger wird berichten können.

Soazig Aaron. Klaras Nein.
btb 2005, Taschenbuch, 8 Euro

„Man steht eines Morgens auf und sagt: Ich werde sterben oder schreiben“. „Man“ ist die Schriftstellerin Marguerite Duras (1914-96). Mit ihrem Roman „Der Liebhaber“ erlebte sie 1984 ihren breiten literarischen Durchbruch. Das Buch beginnt mit einer Schlüsselzene, die den Prozess der Erinnerung auslöst: Ein namenlos bleibender Mann erklärt der alten Ich-Erzählerin, er finde sie jetzt, da sie ein zerstörtes Gesicht habe, schöner denn als junge Frau. Diese Bemerkung löst bei ihr die Suche nach jener Erfahrung aus und führt sie weit zurück, nämlich in die Zeit, als sie fünfzehneinhalb Jahre alt war und in Kotchinchina lebte. Ein Buch voller Leidenschaft und Tabubruch, voll Aufbruch und der Suche nach dem Vergangenen.

Marguerite Duras. Der Liebhaber.
Suhrkamp 2006, Taschenbuch, 8 Euro

Wenn man „Selina oder Das andere Leben“ des aktuellen BÜCHNER-Preisträgers Walter Kappacher liest, ist es, als wird die Uhr zurückgestellt, die Zeit angehalten, in eine andere Gesetzmäßigkeit eingetaucht.

Erzählt wird die Geschichte von einem, der aus seinem Leben aufbricht in ein anderes, der etwas Neues ausprobieren will. Das aber gänzlich unaufgeregt und ganz leise, fast so wie eine innere logische Notwendigkeit. So wie 2004 Wilhelm Genazino mit dem BÜCHNERpreis einem großen Publikum bekannt wurde, so wünscht man es nun dem Österreicher Walter Kappacher.

Walter Kappacher. Selina oder Das andere Leben. Deuticke 2009, Taschenbuch, 9,90 Euro

„Und plötzlich hatte ich auch nicht mehr das Verlangen, die Wand zu zerschlagen, die mich von dem Unbegreiflichen trennte, das dem alten Mann am Brunnen widerfahren war. Ich ging sehr vorsichtig zurück über den Bach zu Luchs (dem Hund), der an etwas schnupperte... Es war ein toter Kleiber, eine Spechtmeise. Sein Köpfchen war zerstoßen und seine Brust mit Blut befleckt.“

Eine unbenannte Erzählerin wacht eines Morgens auf und entdeckt, dass sie vom Rest der Welt durch eine Wand getrennt ist. Mehr noch: dass sich auf der anderen Seite der durchsichtigen Wand kein Leben mehr rührt. Der Roman der Österreicherin Marlen Haushofer „Die Wand“ erschien erstmals 1963 und wurde u.a. als Zivilisationskritik, als Kritik am Patriarchat, als typischer Ausdruck einer Robinsonade, als Fantasie eines engen Zusammenlebens von Mensch und Tier gelesen. Für welche Interpretationsansätze sich die heutigen Leser und Leserinnen entscheiden: das Thema ist auch nach 40 Jahren noch aktuell.

Marlen Haushofer. Die Wand.
List Tb 2004, Taschenbuch, 8,95 Euro

→ Mit ihrer Literaturagentur **könig PR** veranstaltet Annette König regelmäßig Lesungen in Hamburg. Termine & Infos www.koenigpr.de

