

Belastung in der Pflege – Selbsthilfe entlastet



Selbsthilfegruppen und
Selbsthilfekontaktstellen
in Bremen und Bremerhaven

Bei aller Liebe...

Belastung und Überlastung in der Pflege von Angehörigen - Und wo bleibe ich ?

Und wo bleibe ich – diese Frage wagen sich viele Menschen, die Angehörige pflegen, oft gar nicht zu stellen. Ihre ganze Aufmerksamkeit gilt der alten Mutter, dem kranken Schwiegervater oder einem anderen Menschen in der Verwandtschaft, der auf ihre Hilfe angewiesen ist. Diejenigen, die diese Hilfe leisten, stellen sich ganz auf die Bedürfnisse des anderen ein, sie richten ihr Leben nach dessen Rhythmus aus, und das oftmals über Jahre!

Geht es Ihnen auch so? Vielleicht sagen Sie sich: So schlimm ist das nicht. Ich schaff' das schon, ich will ja da sein für Menschen, die mir wichtig sind.

Aber wenn der Pflegealltag schwerer wird, Belastungen am Arbeitsplatz hinzukommen, Ärger mit den Kindern oder in der Beziehung zum Partner, zur Partnerin, wenn die Kräfte aufgrund des eigenen Alters nachlassen, das Leben rund um die Uhr nur noch vom alltäglichen Pflegekreislauf bestimmt wird – dann werden die Belastungen leicht zur Überlastung. Und Überlastung kann auf Dauer krank machen.

Wie groß die Belastung bei Ihnen ist, können Sie aus der häuslichen Pflege-Skala entnehmen.

1. Durch die Pflege hat die Zufriedenheit mit meinem Leben gelitten.
2. Ich fühle mich oft körperlich erschöpft.
3. Ich habe hin und wieder den Wunsch, aus meiner Situation „auszubrechen“.
4. Ich empfinde mich manchmal nicht mehr richtig als „ich selbst“.
5. Mein Lebensstandard hat sich durch die Pflege verringert.
6. Durch die Pflege wird meine Gesundheit angegriffen.
7. Die Pflege kostet viel von meiner eigenen Kraft.
8. Ich fühle mich „hin- und hergerissen“ zwischen den Anforderungen meiner Umgebung (z.B. Familie) und den Anforderungen durch die Pflege.
9. Ich Sorge mich aufgrund der Pflege um meine Zukunft.
10. Wegen der Pflege leidet meine Beziehung zu Familienangehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten.

(Quelle: DEGAM 2005)

Wenn Sie sich bei mehr als 3 Punkten eingestehen müssen: Ja, so ist das bei mir, dann ist es Zeit für Veränderungen in Ihrem Alltag.

Sorgen Sie auch für sich selbst und nehmen Sie sich Zeit dafür. Hilfreich sind feste „Stundenpläne“, in denen andere Familienmitglieder oder professionelle Dienste die Pflegearbeit und Betreuung übernehmen. Sie haben in diesen Stunden, vielleicht sogar auch an einem ganzen Tag „frei“, um etwas für sich zu tun. Zum Beispiel Sport treiben, einen Stadtbummel machen, Freundinnen und Freunde treffen... wann haben Sie das zuletzt getan?

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind für viele Menschen eine wichtige Unterstützung. Persönliche Belastungen aufgrund schwieriger Lebensumstände wie auch Krankheiten Einzelner werden in Selbsthilfegruppen gemeinsam bewältigt. Erfahrungsaustausch und gegenseitige Information kennzeichnen das Miteinander in Selbsthilfegruppen. Das dabei entwickelte Vertrauen und Verständnis ist Grundlage für gegenseitige Unterstützung, die von Geben und Nehmen geprägt wird.

Menschen, die Angehörige pflegen, sind besonderen, oft vielfachen Belastungen ausgesetzt. Sie befinden sich häufig in schwierigen Lebenssituationen. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen bietet pflegenden Angehörigen große Chancen, durch Rückhalt bei der Bewältigung von Problemen, gemeinsame Aktivität und Solidarität untereinander.

In Bremen und Bremerhaven gibt es viele Selbsthilfegruppen. Einige richten sich speziell an pflegende Angehörige.

Hilfe erhalten Selbsthilfegruppen besonders durch Selbsthilfekontaktstellen.

Der Gesetzgeber hat erkannt, dass Selbsthilfegruppen ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsversorgung sind. Er fordert zu Recht, dass Selbsthilfegruppen wie auch andere Einrichtungen bei der Unterstützung Ratsuchender durch die – neuen – Pflegestützpunkte einbezogen werden (SGB XI, § 45 d). Diese Beteiligung wird nicht auf spezielle Krankheiten und Themen beschränkt.

Selbsthilfekontaktstellen

An Selbsthilfekontaktstellen können sich alle wenden, die eine Selbsthilfegruppe suchen und daran teilnehmen möchten. Bestehende Selbsthilfegruppen erhalten durch Selbsthilfekontaktstellen vielfältige Hilfe: für ihre Organisation, finanzielle Ausstattung und bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit.

Neue Selbsthilfegruppen werden durch Selbsthilfekontaktstellen gegründet.

Für den Aufbau neuer und die Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen sind Selbsthilfekontaktstellen die „erste Adresse“. Es gibt sie in allen Bundesländern.

Dort arbeiten sie mit den Einrichtungen der sozialen und gesundheitlichen Versorgung zusammen.

Im Land Bremen bestehen drei Selbsthilfekontaktstellen. Ihr gemeinsames Anliegen und ihre Aufgaben sind:

- Beratung Ratsuchender und ihre Vermittlung in Gruppen
- Gründung neuer Selbsthilfegruppen
- Information für Personen und Einrichtungen über Selbsthilfe
- Zusammenarbeit mit den Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitssystems
- Fortbildungsangebote und Veranstaltungen zu Themen der Selbsthilfe

Selbsthilfekontaktstellen informieren die Selbsthilfegruppen über Möglichkeiten der finanziellen Förderung und bei der Öffentlichkeitsarbeit. Zudem unterstützen sie den Erfahrungsaustausch der Gruppen untereinander.

Jede Selbsthilfekontaktstelle hat aber auch ein ganz eigenes Profil und besondere Aufgaben:

■ **Das Netzwerk Selbsthilfe**

organisiert den Selbsthilfering Bremen, einen Zusammenschluss von Gruppen, Vereinen und Initiativen der Selbsthilfe in der Stadt Bremen
veranstaltet alle 2 Jahre die Bremer Selbsthilfetage
unterstützt Selbsthilfegruppen bei Fragen zur Finanzierung, Verwaltung und Buchhaltung
setzt sich öffentlich für die Interessen der Selbsthilfe ein

■ **Der Bremerhavener Topf**

organisiert den Zusammenschluss der Bremerhavener Gruppen und Organisationen der Selbsthilfe
veranstaltet jährlich einen Selbsthilfetag
unterstützt auch Selbsthilfegruppen bei Ihrer Finanzierung und bei der Verwaltung und Buchhaltung
setzt sich ebenfalls in der Öffentlichkeit für die Interessen der Selbsthilfe ein

■ **Die Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung im Gesundheitsamt Bremen**

ist verantwortlich für finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen in Bremen
Das Gesundheitsamt arbeitet dabei mit den Stellen, die auch Selbsthilfegruppen fördern, zusammen
und informiert die Gruppen über bestehende Angebote zur Unterstützung und Hilfe, die bei Bedarf vermittelt werden kann

**Netzwerk Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.**

Faulenstraße 31
28195 Bremen

Telefon: 0421 – 704581

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.

Hafenstraße 9
27576 Bremerhaven

Telefon: 0471 – 45050

**Gesundheitsamt Bremen
Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung**

Horner Straße 60/70
28203 Bremen

Telefon: 0421 – 361 15141



Selbst

hilfe bremerhavener topf e.V.

- informations- kontakt- und unterstützestelle



Gesundheitsamt Bremen

Selbsthilfe- und Gesundheitsförderung

Stand: 08/2010