

Selbsthilfe kann entlasten

Häufig fühlen sich pflegende Angehörige isoliert, beispielsweise durch die hohe Beanspruchung durch den zu Pflegenden oder dadurch, dass sich ihr soziales Umfeld entfremdet, weil sich der Alltag sehr stark verändert. Dies kann sich auch auf die Gesundheit der Pflegenden auswirken.

In einer Gruppe unter Gleichgesinnten zu sein, kann in dieser Situation helfen, um das seelische Gleichgewicht zu erhalten, aber auch, um Informationen auszutauschen. Aber wo und wie finde ich Gleichgesinnte? Selbsthilfegruppen sind in diesem Zusammenhang eine wichtige Anlaufstelle.

Ursula Helms, Geschäftsführerin der Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin, hat uns in einem Interview erläutert, wie genau Selbsthilfe unterstützen kann.



Der Austausch in Selbsthilfegruppen kann große Entlastung mit sich bringen.

Warum Selbsthilfe? Was kann Selbsthilfe leisten?

Solidarität und gegenseitige Hilfe. Je nach Dauer und Intensität der Pflegeaufgabe kommen Angehörige und Zugehörige an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Viele der Pflegenden fühlen sich allein gelassen, schlecht informiert über Hilfsmöglichkeiten und sind mit der Pflegesituation überfordert. Eine Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit ist häufig nicht möglich oder extrem belastend. Ein großes Problem ist die zunehmende Isolation aufgrund der Pflegesituation. Selbsthilfegruppen wirken gesundheitsfördernd und entlastend durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen und nach außen gerichteter Aktivität zum Beispiel in Form von Unterstützungsleistungen für Gleichbetroffene. Sie helfen aktiv bei der Bewältigung dieser Lebenssituation und heben Isolation auf.

Wenn jemand so weit ist, sich an die Selbsthilfe zu wenden, was sind dann seine dringendsten Anliegen, was ist seine Motivation?

Zunächst Wissensbedarf. Immer wieder erfahren wir von pflegenden Angehörigen, wie hilflos sie sich im Dschungel der länderspezifischen Angebote fühlen. Es bestehen große Unsicherheiten über bestehende Rechte aus der Pflegeversicherung, mangelnde Kenntnisse über örtliche Entlastungsangebote, unzulängliche Aufklärung über pflegerische Aufgaben in Abgrenzung zu krankheitsbezogener Therapie und so fort. Die entlastende Wirkung gemeinschaftlicher Selbsthilfe durch solidarische Unterstützung und gegenseitige Hilfe entfaltet sich oft erst mit der gemeinsamen Selbsthilfearbeit in der Gruppe. Dann aber wird die Selbsthilfegruppe zu einem nachhaltig wirkenden und stabilisierenden sorgenden Netz.

Wer wendet sich an Sie?

Menschen mit Wissens- und Unterstützungsbedarf. Auch wenn Pflege weiterhin eine Aufgabe von Frauen ist und die Pflegesituation Frauen häufig in eine Sandwich-Situation bringt, weil die Kinder noch nicht oder gerade aus dem Haus sind und die Eltern oder Schwiegereltern Hilfe und Begleitung benötigen, sind die Interessierten an und Engagierten in der Selbsthilfe nicht zwingend zwischen 50 und 60 Jahre alt und weiblich. Aber oft. Aber es gibt auch die jungen Pflegenden von kranken Eltern / Großeltern und die pflegenden Eltern kranker und pflegebedürftiger Kinder. Und das Engagement der Männer, Söhne, Väter nimmt zu.

Wie viele Selbsthilfegruppen befassen sich in etwa mit dem Thema Pflege?

Wir wissen es nicht. Wir wissen von hochgerechnet 50.000 Selbsthilfegruppen im Umfeld der 300 Selbsthilfekontaktstellen. Es gibt bisher aber keine umfassende Erhebung zu Selbsthilfegruppen zum Thema Pflege.

Das wie die NAKOS zur Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. gehörende Selbsthilfebüro Niedersachsen hatte 2012 eine Erhebung[1] durchgeführt. Danach setzten sich in dem Bundesland 400 Selbsthilfegruppen (5,7 Prozent aller Selbsthilfegruppen) mit der Situation der häuslichen Pflege auseinander. Nur ein kleiner Teil dieser Selbsthilfegruppen benannte sich ausdrücklich als Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger. Die anderen benannten sich nach dem Thema der Erkrankung, mit der sie sich als selbst Betroffene oder Pflegende auseinandersetzten. Die meisten niedersächsischen Gruppen, nämlich fast 30 Prozent, trafen sich zu den Themen Alzheimer oder Demenz. Einen weiteren großen Bereich machten chronische Erkrankungen aus, besonders Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schlaganfall und Krebs.

Wie kann Selbsthilfe Pflegebedürftigen und deren Angehörigen helfen?

Durch das gegenseitige Verständnis ohne viel Worte. Pflegende Angehörige sind zeitlich in der Regel sehr eingespannt und haben kaum Freiräume. Ihnen fehlt die Zeit zur Selbstreflexion, sie nehmen eigene seelische Überlastung nicht wahr und treffen keine Vorsorge gegen Überforderung. Viele Betroffene bezeichnen sich selbst auch nicht unbedingt als „pflegende Angehörige“, sondern verstehen sich als nahestehende Personen, welche bei der gesamten Bewältigung des Lebens mit all den Einschränkungen der pflege- und unterstützungsbedürftigen Menschen in ihrem sozialen Nahraum helfen. Oft ist die Isolation der pflegenden Angehörigen aber schon weit vorangeschritten und die eigene Kraft bald erschöpft. Hier stellen Selbsthilfegruppen eine wertvolle Entlastung dar, da niemand die Situation eines Pflegenden besser verstehen kann, als Menschen, die jeden Tag dasselbe erleben.

Der Erfahrungsaustausch und das gemeinsame Engagement bündeln und erweitern Kenntnisse und praktische Erfahrungen aus der Lebenssituation, was allen Mitgliedern der Selbsthilfegruppe nützt. Oftmals verfügen andere Betroffene in der Gruppe über wichtige Informationen zu Hilfsmitteln oder anderen Entlastungsangeboten, die unterstützend wirken. Das ‚Zusammenwachsen‘ in der Selbsthilfegruppe ermöglicht eine bedarfsgerechte und sinnvolle gegenseitige Unterstützung im Pflegealltag.

Wie finde ich die richtige Selbsthilfegruppe für mich? Gibt es hier Kriterien?

Über Selbsthilfekontaktstellen. Eine Vielzahl der Selbsthilfegruppen sind bei einer der mehr als 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland mit ihren Ansprechpersonen und ihren Gruppentreffen registriert.

Die Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen beraten Interessierte zu allen Fragen über Selbsthilfegruppen. In einem kostenlosen Gespräch klären sie Erwartungen ab und zeigen die verschiedenen Möglichkeiten vor Ort auf.

Kann man sich auch an Sie wenden, wenn man selbst eine Selbsthilfegruppe gründen will? Was ist dabei zu beachten?

Die Selbsthilfekontaktstellen sind die professionellen Beratungsstellen, die die örtlichen Gruppen unterstützen und Interessierte an diese vermitteln oder bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe behilflich sind. Die Adresse der örtlich zuständigen Selbsthilfekontaktstelle erhalten Sie von der NAKOS.

Wie unterstützen Sie als NAKOS die Selbsthilfegruppen vor Ort?

Die NAKOS stellt Materialien wie zum Beispiel die *Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen* oder die *Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen* zur Verfügung, vermittelt spezifisches Wissen über Bedarfe pflegender Angehöriger und vernetzt die Akteure in diesem wichtigen Aufgabenfeld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Und wir informieren über Fördermöglichkeiten gemäß § 45d SGB

[1] Dörte von Kittlitz, Dr. Marion Schumann, Roswitha Schulterobben. Förderung von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen im Bereich Pflege (nach § 45d SGB XI) am Beispiel Niedersachsen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V (DAG SHG): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 101-108