

Anonym

## **Die Gesprächsgruppe „Pfleger Angehörige“ begleitet uns nun schon seit fast 30 Jahren**

Im Jahr 1990 stellte sich heraus, dass meine Mutter auf Dauer pflegebedürftig sein würde. Eine kleine Schwäche im Bewegungsapparat wuchs sich in Windeseile zu einer dauerhaften Einschränkung aus, die ihr die bisherige Bewegungsmöglichkeit nahm und uns als Familie vor erhebliche Herausforderungen stellte. Wo wir bisher eine zusätzliche Hilfe in Haus und Garten hatten und die Großmutter zu unserem Alltag dazugehörte, waren wir jetzt mit einer behinderten, depressiven, kreuzunglücklichen Frau konfrontiert, deren körperlichen Verfall wir nur zusehen konnten. Für sie selbst bedeutete dies das Ende des Lebens, das sie bisher gelebt hatte, und eine persönliche und nicht verstehbare Katastrophe.

Nur wer sich schon selbst in dieser Situation befunden hat, kann nachvollziehen, was das für das Zusammenleben in einer Familie bedeutet! Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit, Versuche die Situation medizinisch zu klären, Antidepressiva für die Großmutter und so weiter – nach wenigen Wochen waren alle mit den Nerven am Ende.

Eher durch Zufall hörte ich in der Zeit von einer Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige. Schon in der Zeit zwischen 1984 und 1986 bestand der Bedarf pflegende Angehörige mit Rat und Tat zu unterstützen. Die Sozialstation unserer Gemeinde (insgesamt ca. 3.500 Einwohner in einer Dörfergemeinschaft in Schleswig-Holstein) hatte eine Therapeutin mit der Gesprächsleitung für eine Gruppe Pflegender beauftragt, die sich 14-tägig in den Räumlichkeiten der Sozialstation traf. Kostenträger war die Gemeinde, es gab einen Zuschuss vom Kreis.

Eine Freundin von mir, die bereits länger ihre Mutter pflegte, nahm an der Gesprächsgruppe teil und auch von anderer Seite, zum Beispiel den Schwestern der Sozialstation, wurde ich auf die Gruppe aufmerksam gemacht.

Ich kann gar nicht mehr sagen, ob meine Aufregung vor dem ersten Treffen größer war oder die Erleichterung, dort auf eine Gruppe zu treffen, in der wir über unsere Probleme sprechen würden.

Die Aufgabe der Therapeutin bestand darin, die pflegenden Angehörigen psychisch „aufzufangen“ und einen guten Umgang mit den Erkrankten möglich zu machen. Denn durch die Pflegebedürftigkeit können sich Menschen sehr verändern und sie leiden unter ihrer Situation, was in der Pflege beachtet werden muss. Und natürlich wollten wir alle unsere Angehörigen liebevoll und gut versorgen. Primär bestand die Hilfe der Therapeutin darin uns zu stützen, und wir wollten verstehen, was in einem kranken Menschen vor sich geht. Sie war in der Lage Lebenserfahrungen im Umgang mit Erkrankten zu vermitteln und mit uns über die vielfältigen Konflikte zu sprechen, die durch die Pflegebedürftig-

keit unserer Angehörigen auftauchten. Dieser Teil – die Erkenntnis der eigenen Bedürfnisse und der eigenen Rolle in der Familie – war für uns besonders wichtig und ich glaube nicht, dass wir das ohne die Therapeutin so gut hätten bearbeiten können. Man glaubt gar nicht, wie viele „Leichen“ man in einer Pflegesituation „aus dem Keller holt“!

Neben den „normalen Treffen“ lud die Therapeutin auch mal Expert/innen zu unseren Treffen ein, zum Beispiel einen Fachmann zum Thema Pflege von einer Krankenkasse. Oder sie organisierte einen Besuch in einem Hospiz. Aber der Schwerpunkt lag auf der Verarbeitung der Pflegesituation in unseren Familien.

Unsere Gesprächsgruppe bestand immer aus etwa acht bis zehn Teilnehmerinnen, alle zu Beginn (also Anfang der 90er Jahre) im Alter von Ende 50 bis Anfang 60 Jahre. Die Teilnehmerinnen kamen aus unserer Dörfergemeinschaft, die aber ja mehr als 3.000 Einwohner/innen hat. Daher kannten wir uns bei weitem nicht alle vorher. Neue Mitglieder kamen über die Sozialstation dazu. Die Pflegerinnen kannten unsere Gruppe und sprachen immer mal mit Pflegenden darüber, ob so eine Gruppe auch für sie etwas wäre.

Unsere eigene „Werbung“ für unsere Gruppe war leider nicht immer erfolgreich. Die Ansprache durch die Pflegerinnen scheint mehr Vertrauen geschaffen zu haben.

Wer an der Gruppe teilnahm, durfte bleiben, auch wenn die pflegebedürftige Person verstarb. Trotzdem entschieden sich immer wieder einzelne aus der Gruppe herauszugehen. Im Laufe der Zeit reduzierte sich aufgrund von Austritten aus Altersgründen, Todesfällen oder Wegzuges die Mitgliederzahl unseres Gesprächskreises daher so stark, dass die Kosten für die professionelle Betreuung schließlich im Jahr 2001 eingestellt wurden.

## **Eine Gruppe ohne Anleitung – geht das?**

Zunächst fürchteten wir, dass uns mit der Therapeutin auch die Gemeinschaft mit den anderen Gruppenmitgliedern wegbrechen würde. Aber es sollte ganz anders kommen: die Einstellung der Betreuung markierte unseren Weg in eine eigene Gruppe ohne professionelle Begleitung! In den letzten Treffen gab uns die Therapeutin noch einige Tipps für unsere zukünftigen Gespräche, damit wir als eigenständige Gruppe weitermachen konnten.

Zunächst fiel uns der Übergang in eine eigene Gruppe aber sehr schwer. Wir hätten in dieser Situation sehr gut die Unterstützung einer Selbsthilfekontaktstelle brauchen können, aber zu dem Zeitpunkt war uns diese Möglichkeit gar nicht bekannt. Ein Problem war, dass wir nicht so recht wussten oder es uns schwer fiel uns zu einigen, wie wir unsere Gruppe gestalten sollten, zum Beispiel wer die Gespräche leiten sollte, welche Aufgaben wir hätten verteilen können und so weiter. Dafür wäre die Beratung oder eine Art Übungsphase gemeinsam mit einer Selbsthilfeunterstützerin sehr hilfreich gewesen. Wir entschieden aber auch ohne Unterstützung, es immer weiter zu versuchen.

Die in der Gruppe verbliebenen Mitglieder vereinbarten, sich einmal monatlich in neutralen Räumlichkeiten zu treffen um „Gespräche allgemeiner Art“ zu führen. Themen über die konkrete Pflege unserer Angehörigen wurden nach wie vor sekundär behandelt. Viel wichtiger wurde im Laufe der Zeit die gegenseitige Unterstützung, das Gespräch untereinander, die Erfahrung, dass wir alle im Grunde in der gleichen Situation steckten! Egal, ob wir Mütter oder Väter, Ehemänner oder Ehefrauen pflegten, unser Alltag war durch die Pflege bestimmt! Sich mit Freundinnen treffen, mal einen längeren Einkaufsbummel machen, zur Hochzeit der eigenen Tochter fahren? Nur, wenn freundliche Nachbarn und der Pflegedienst mitspielen. Sich mit den Angehörigen auseinandersetzen, die ja von einem abhängig sind? Nur mit einem äußerst schlechten Gewissen! Es gibt kein normales Verhältnis, sobald jemand von einem abhängig ist, sobald wir bestimmen (müssen!), ob wir trotz eines Streites, trotz einer bösen Erinnerung an unsere Kindheit, die wir nicht mit der/dem Pflegebedürftigen geklärt haben, trotz anderer Alltagssorgen freundlich bleiben können oder nicht. Die Pflegebedürftigkeit setzt die normalen sozialen Spielregeln einer Familie komplett außer Kraft. Das geht allen so und das bestimmt die Gespräche in der Gruppe pflegender Angehöriger immer mit. Mehr an „Futter“ für die Gruppengespräche braucht es fast nicht. Die eigene körperliche und seelische Erschöpfung, der Kampf um die finanzielle Unterstützung durch die Pflegekasse – das reicht als Gesprächsstoff.

Die Gruppennachmittage gestalteten wir so, wie wir es bei der Therapeutin gelernt hatten. Also zuerst konnte (und kann) jede sagen, ob sie ein Thema mitgebracht hat und was sie im letzten Monat erlebt hat. Danach geht es um diejenigen, die etwas mit der Gruppe besprechen wollen oder Unterstützung von den anderen benötigen. Das Besondere war und ist für mich immer, dass wir in der Gruppe alles erzählen konnten und können, dass man auch mal weinen kann, dass die anderen zuhören, aber keine Ratschläge geben, sondern dann eher von sich erzählen. Und: man darf in der Gruppe auch mal wütend sein auf das eigene Leben, auf die pflegebedürftige Person.

Lange Zeit nahm auch ein einzelner Mann an den Treffen teil. Für uns Frauen war er etwas Besonderes, teilte er doch unsere Sorgen, unsere positiven und negativen Erlebnisse und sogar unsere „Frauthemen“. In unserer Generation kennen wir eigentlich nicht so richtige Freundschaften mit Männern, einfach weil die Interessen so verschieden sind. Aber hier hatten wir das Gefühl, dass die Unterschiede kaum noch vorhanden waren und wir einen echten Freund gefunden hatten. Und auch für ihn war die Gruppe – gerade dann nach dem Tod seiner Frau – eine wichtige Stütze.

Während der langen Jahre konnten natürlich nicht alle immer ganz verbindlich an den Treffen der Gruppe teilnehmen. Manchmal war neben der Pflege der Gruppenbesuch einfach nicht mehr möglich, weil man zu erschöpft war. Aber wir haben immer zu allen Kontakt gehalten, telefoniert oder auch mal einen Besuch zu Hause gemacht. Und die meisten sind dann bald wieder gekommen.

Wichtig war und ist für uns, dass Menschen in unserer Gruppe bereit sind über ihre Situation nachzudenken, aber auch auf die anderen in der Gruppe einzugehen. Man sollte auch den anderen in der Gruppe das Gefühl geben wollen, dass sie nicht allein sind, sondern dass man sie auf ihrem Weg begleitet und für einander da ist. Und man sollte die Gruppe nicht nur als Bühne für die eigenen Probleme benutzen. Enttäuscht waren wir, wenn Menschen einfach nicht mehr wiedergekommen sind ohne sich zu verabschieden. Dann hatten wir immer zumindest ein bisschen das Gefühl ausgenutzt worden zu sein.

Nach einigen Jahren stellten wir fest, dass unsere pflegebedürftigen Angehörigen immer weniger wurden. So bestimmten die Trauer um Verstorbene und das Weiterleben nach deren Tod zusehends unsere Gespräche. Insgesamt gehörte dies zumindest für mich lange Zeit zur Verarbeitung von zwei Pflegefällen dazu. Auch meinen Mann habe ich während seiner Krebserkrankung gepflegt, parallel zur Alterspflege meiner Mutter. Wir alle brauchten nach unserer Pflegephase lange Zeit, um wieder in ein „normales“ Leben zurückzufinden und uns nicht mehr allein als Pflegerinnen zu sehen. Gemeinsam lernten wir, wieder unsere eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen – für viele von uns war dies eine richtige Befreiung (auch dies ist etwas, das man außerhalb der Gruppe kaum aussprechen mag).

## **Was bewegt uns heute?**

Im Laufe der Zeit trafen wir uns zusätzlich auch auf privater Ebene und diese Treffen wurden immer wichtiger für uns. Aus der Selbsthilfegruppe ist zusätzlich eine Gruppe von Freundinnen geworden. Wir unterstützen uns bei allem, wo eine von uns das braucht. Heute reden wir bei den monatlichen Treffen erstmal über uns. Wir sind inzwischen alle um die 80 Jahre alt – in etwa in dem Alter unserer pflegebedürftigen Angehörigen vor circa 30 Jahren. Unsere Gedanken sind heute: Was wird aus uns? Wie gestalten wir weiter unser Leben? Gehen wir eventuell in ein Heim? Freiwillig oder gezwungenermaßen? Unsere Überlegungen, in ein Heim zu gehen oder andere Hilfen in Anspruch zu nehmen, werden immer wieder in der Gruppe diskutiert. Die Einstellung zu diesen Fragen ist heute eine andere als vor 30 Jahren, dem Zeitpunkt, an dem wir uns als Gruppe die ersten Male trafen. Die Meinungen sind auch oft sehr unterschiedlich. Im Laufe der Zeit haben eben auch wir uns verändert.

Wir sind also jetzt eine feste Gruppe, die sich von Zeit zu Zeit als Gesprächsgruppe trifft, sich gegenseitig zu Geburtstagen einlädt, sich bei Erkrankungen oder Sorgen gegenseitig stützt, die diejenigen unter uns, die mittlerweile in einem Altersheim wohnen, dort besucht und wir alle wissen: auf die anderen können wir uns verlassen. Wir sind viele gemeinsame Wege gegangen und das werden wir so lange tun, wie es irgend möglich ist.

Resümierend ist anzumerken, dass als Beginn für unsere Gruppe die professionelle Hilfe viel zum Gelingen der häuslichen Pflege durch die Angehörigen beigetragen hat. Der Wegfall dieser Hilfe wurde von uns sehr bedauert. Die in-

tensivste Zeit war auch für mich persönlich doch die mit der Therapeutin. Durch sie habe ich gelernt, meine persönliche Haltung in manchen Fragen zu überdenken. So intensiv wie mit ihr war die Bearbeitung von Problemen danach nicht mehr. Aber wir haben danach auch die Erfahrung gemacht, dass wir uns auch ohne professionelle Begleitung gegenseitig helfen können – eine völlig andere Art von Hilfe und eine ganz besondere Erfahrung, die wir alle nicht missen möchten.

Die Autorin nimmt seit fast 30 Jahren an einer zunächst angeleiteten Gesprächsgruppe, dann an einer Selbsthilfegruppe teil und hat erlebt, wie sich durch den Wegfall der Anleitung, aber auch im Laufe der Zeit durch die Lebensumstände die Gruppe verändert hat – ohne weniger wichtig zu sein.