Älter werden ist viel zu oft Tabuthema

Im (Pflege-)Verhältnis zwischen Eltern und Kindern gibt es Hilfsbedarf / Palette von Angeboten

WIESBADEN. Wenn die eigenen Eltern alt und gebrechlich werden, ihren Haushalt nicht mehr bewältigen, sich häufig nicht mehr erinnern können oder vergessen, die Herdplatte auszuschalten, dann fühlen sich die erwachsenen Kinder alarmiert. Handelt es sich bei solchen „Aussetzern" um ganz normale Alterserscheinungen oder bahnt sich da vielleicht ein Pflegefall an?

Von
Marianne Kreikenbom

Fragen über Fragen, die sich wahrscheinlich viele stellen, deren Eltern das siebzigste oder achtzigste Lebensjahr überschritten haben. „Hilfe, meine Eltern werden alt – was nun?" heißt ein kostenloses Beratungsangebot, entstanden in Zusammenarbeit zwischen der Sozialstation Freie Gesundheitshilfe (FGH) und der LAB-Gemeinschaft Wiesbaden.

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 17 bis 18 Uhr gibt Angelika Wust als Referentin für Gerontopsychiatrie – so ihre offizielle Bezeichnung – in den Räumen der LAB, Karlstraße 27, fachkundige Antworten. Die examinierte Krankenschwester und Diplom-Sozialpädagogin verfügt über eine langjährige Berufserfahrung im Bereich der stationären und ambulanten Altenhilfe und hat sich auf die Betreuung und Versorgung demenziell erkrankter Menschen spezialisiert.

55 plus
DAS JAHRESTHEMA IHRER ZEITUNG !

Den meisten alten Eltern und erwachsenen Kindern falle es schwer, über solche Themen miteinander zu reden, ist ihre Erfahrung. Natürlich wolle keiner alt, krank und hilfsbedürftig sein oder werden. Da brauche man als Sohn oder Tochter schon viel Fingerspitzengefühl, um mit den Eltern beispielsweise über Demenz oder schwindende Leistungskraft zu reden. „Alter und Pflege sind noch immer ein Tabu-Thema", erklärt Maria Honrath, Leiterin der LAB-Gemeinschaft. „Es existieren zahlreiche und vielfältige Einrichtungen der Altenarbeit, aber nur wenige Beratungsmöglichkeiten für die inzwischen auch schon älteren Kinder der heute Siebzig- und Achtzigjährigen."

Mit Blick auf den Jahresschwerpunkt der Akademie für Ältere „Erwachsene Kinder – alte Eltern" sei das gemeinsame Beratungsangebot von LAB und Freier Gesundheitshilfe Wiesbaden entstanden. „Wir kennen uns aus dem Arbeitskreis ‚Altenarbeit in der Südlichen Innenstadt', passen gut zusammen und hatten deshalb die Idee, ein bisschen enger zusammenzurücken", erklärt Heike Balz, Leiterin der Sozialstation FGH.

Kommunikation wichtig

Kommunikation ist die Voraussetzung für gegenseitiges Vertrauen. Eltern sollten ihren erwachsenen Kindern also möglichst früh mitteilen, wie sie sich ihr Alter auch bei Hilfsbedürftigkeit vorstellen, was sie wollen und was möglich ist. Beobachte man Auffälligkeiten wie etwa ein nachlassendes Gedächtnis, dann müsse man zunächst einmal medizinisch klären, ob es sich um einen ganz normalen Altersprozess handelt oder um eine krankheitsbedingte Veränderung, sagt Angelika Wust.

Zu den Themen ihrer Beratung zählen der Umgang mit eintretenden körperlichen und seelischen Einbußen oder mit einem beginnenden Hilfe- und Pflegebedarf sowie damit verbundene Ängste und Probleme. Das Altwerden der eigenen Eltern berühre nicht nur sachliche Fragen, sondern auch oder vor allem emotionale. Für Eltern wie Kinder gleichermaßen schwierig sei zum Beispiel die Umkehr der bislang gelebten Rollen, erzählt Angelika Wust. Wenn nicht mehr Mutter und Vater die Kinder versorgen müssen, sondern umgekehrt, die Tochter der Mutter Löffel für Löffel das Essen reicht oder der Sohn den Vater in die Wanne hebt.

Heike Balz, Angelika Wust und Maria Honrath (von links) haben für nahezu jeden „Fall" ein passendes Angebot zur Hilfe und Betreuung. Foto: wita/Uwe Stotz

Es gehe den Kindern ja in der Regel gar nicht darum, die alten Eltern in ein Alten- oder Pflegeheim „abzuschieben", meint Angelika Wust. Ganz im Gegenteil! Gerade diejenigen, die sich kümmern wollen, hätten die Ängste und Probleme. Aber wenn pflegende Söhne oder Töchter – meist sind es Töchter oder Schwiegertöchter – voll berufstätig sind und eine eigene Familie haben, dann können sie zumindest eine Rundum-Betreuung kaum leisten. „Es gibt in Wiesbaden gut funktionierende ambulante Versorgungssysteme und häusliche Betreuungsmöglichkeiten, die man in Anspruch nehmen kann."

Möglichkeiten unbekannt

Doch die wenigsten kennen oder nutzen die Angebote. „Auch da berate ich gern und erkläre, was im Pflegefall alles veranlasst werden muss und wo man sich Unterstützung holen kann." Sozialrechtliche und finanzielle Fragen beantwortet Angelika Wust ebenfalls.

Als pflegender Familienangehöriger kommt man schnell an seine physischen und psychischen Grenzen. Deshalb ist es nicht nur sinnvoll und wichtig, Bewältigungsstrategien zu entwickeln, sondern die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren.

„Ich kann nur dann für jemand anderen gut sorgen, wenn ich auch für mich selbst gut sorge", lautet die Devise. „Wir machen in der Freien Gesundheitshilfe immer wieder die Erfahrung, dass pflegebedürftige Menschen zunächst überhaupt keine fremde Hilfe haben wollen, sich dann aber sehr schnell daran gewöhnen", berichtet Heike Balz. Überlasse man alltägliche Verrichtungen wie Waschen und Essenbringen ausgebildeten Pflegekräften, bleibe den Kindern mehr Zeit für schönere Dinge wie gemeinsame Spaziergänge, Spiele oder Gespräche. Entlastung entspanne das Verhältnis spürbar.

Angebote für Betroffene

- Beratungstreffen „Hilfe, meine Eltern werden alt – was nun?" jeden ersten Mittwoch im Monat jeweils 17 bis 18 Uhr.
- Gesprächspartnerin: Angelika Wust.
- Ort: LAB – Leben Aktiv Bereichern, Karlstraße 27 im erstenStock.
- Die nächsten Termine sind am 4. März, 1. April, 6. Mai und 3. Juni.
- Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige: Demenz – Zugänge finden zu einer „anderen" Welt.
- Leitung: Angelika Wust.
- Insgesamt acht Donnerstagabende im 14tägigen Rhythmus, jeweils 17.30 bis 19.30 Uhr.
- Beginn: 26. März 2009.
- Ort: Sozialstation Freie Gesundheitshilfe, Emanuel-Geibel-Straße 18.