

Teilnehmerinformation 16 zu Modul 4

Eigene Bedürfnisse erkennen, Grenzen setzen und akzeptieren



Der, den ich liebe
hat mir gesagt,
dass er mich braucht.
Darum
gebe ich auf mich Acht
sehe auf meinen Weg und fürchte
von jedem Regentropfen,
dass er mich erschlagen könnte.
(B. Brecht)



Das Wohl des an Demenz erkrankten Menschen ist direkt abhängig vom Wohl der pflegenden Person, daher müssen Sie als Angehörige auch daran denken, ihre Kräfte einzuteilen.

Verbesserung der Selbstpflege – Überblick

Zur Verbesserung der Sorge für sich selbst ist es zunächst einmal wichtig, sich der Notwendigkeit bewusst zu werden. Erst dann können Sie Ideen zur Entspannung entwickeln, die als Ausgleich zur kräftezehrenden Pflege dringend notwendig ist. Denn nur derjenige kann Kraft, Zuversicht, Zuneigung und Wertschätzung geben, der selbst über ein gut gefülltes Reservoir dieser Gaben verfügt. Wer sich der Notwendigkeit der eigenen Fürsorge bewusst geworden ist, erkennt, dass er nicht allein die Pflege eines schwer kranken Menschen leisten kann und muss. Oft gibt es in der Umgebung pflegerische Ressourcen, die es zu mobilisieren gilt. Und zu guter Letzt ist es für das Wohl, für die Zufriedenheit wichtig, eigene Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Auch hierzu wird es an den folgenden Abenden Anstöße geben.

a. Bewusstwerdung

Um die Sorge für sich selbst zu verbessern, war es zunächst einmal notwendig, diese Thematik in den Blick zu nehmen, sich dieser Thematik bewusst zu öffnen, sie nicht wie so oft in eine ferne Zukunft zu verschieben. Im Verlauf der Schulungsreihe

sollte deutlich geworden sei, dass die Selbstpflege/das „Für-sich-selbst-Sorgen“ unbedingte Notwendigkeit und Voraussetzung für die Pflege eines anderen Menschen ist. Geht es der Pflegeperson nicht gut (psychisch oder körperlich), ist sie kraftlos, deprimiert, dann ist sie auch nicht in der Lage, für andere noch Kraft, Zuneigung, Wertschätzung aufzubringen.

Die Beschäftigung mit dem Begriff „Selbstpflege“ gab Ihnen die Gelegenheit, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden.

b. Entspannung

Eine grundlegende Möglichkeit, für sich selbst zu sorgen, besteht darin, bestimmte Zeiten während des Tages zur Entspannung zu nutzen.

Mit den Phantasiereisen am Ende einer jeden Veranstaltung haben wir Ihnen eine Möglichkeit der Entspannung gezeigt und Sie konnten spüren, wie gut Ihnen eine solche kurze Phase des Loslassens tun kann. Möglicherweise können Sie ähnliche Übungen (sich einem Tagtraum hingeben, Musik hören, eine Kurzgeschichte oder Phantasiereise über CD hören) auch nach Ende der Schulungsreihe zu Hause weiterführen.

c. Ressourcen aus der Umgebung aktivieren

Kaum jemand kann über Jahre die zunehmende Pflegeleistung allein bewältigen, ohne dabei selbst Schaden zu nehmen. Scheuen Sie nicht den Aufwand, den die Organisation von Hilfe am Anfang verursacht. Langfristig gesehen lohnt sich die Mühe.

Sie sollten ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied frühzeitig daran gewöhnen, dass mehrere Menschen für ihn/sie sorgen. Überlegen Sie:

Oftmals gibt es in der weiteren Familie, in der Verwandtschaft, der Nachbarschaft oder im Freundeskreis Menschen, die stundenweise helfen würden, wenn sie nur wüssten wie.

Überlegen Sie zu Hause in Ruhe noch einmal, wer Ihnen in den auf den Karten beschriebenen Situationen helfen könnte.

Quizkarten

Wer hilft, wenn ich krank bin?	Mit wem kann ich über familiäre Probleme sprechen?
Wer kann mich beruhigen, wenn ich sehr aufgeregt bin?	Bei wem kann ich wirklich ich selbst sein?
Wen kann ich nachts rufen/ um Hilfe bitten?	Wer kommt, wenn ich zum Arzt muss?

d. Ziele im Leben/ Zukunftsperspektiven

Zum Thema „Für-sich-selbst-Sorgen“ gehört es auch, darüber nachzudenken, wie die Zukunft aussehen kann. Pläne für die Zukunft zu machen, ist ein Ausdruck von Le-

bensbejahung und Selbstbewusstsein. Es bedeutet, sich nicht einem Schicksal zu ergeben, sich nicht fremdbestimmen zu lassen, sondern sein Leben selbst „in die Hand“ zu nehmen. Überlegen Sie:

1. Was werde ich tun, wenn ich meinen Verwandten nicht mehr pflegen muss?
2. Was sind meine Ziele, Wünsche und Sehnsüchte für meine Zukunft?
3. Wie wäre es, zu versuchen, diese Wünsche in meinem augenblicklichen Leben zu erfüllen?
4. Was könnte mir helfen, diese Wünsche, Ziele und Sehnsüchte jetzt zu erfüllen?
5. Was ist der erste Schritt, sie in meinem augenblicklichen Leben zu realisieren?