

GEMEINSAM IN BREMEN

DIENSTAG
22. FEBRUAR 2022

Krafttankstellen im harten Alltag

Sieben Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige tragen zur Entlastung bei und geben Betroffenen Halt

VON FRAUKE FISCHER
UND ULRIKE TROUE

Bremerinnen und Bremer, die Angehörige pflegen, haben jeden Tag enorme Herausforderungen zu bewältigen. Aber damit sind sie nicht allein, sondern können Unterstützung durch das Netzwerk Selbsthilfe bekommen. In sieben Bremer Stadtteilen, unter anderem in der Vahr und der Neustadt, gibt es mittlerweile Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.

„Sie tragen zur Entlastung bei, um die alltägliche Pflegesituation besser bewältigen zu können“, sagt Volker Donk. Der Sozialwissenschaftler ist der Ansprechpartner für den Bereich Pflege im Verein und weiß Rat. Er ist für die Einrichtung und Begleitung der Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige zuständig.

In diesem Kreis tauschen sich die Pflegenden aus, akzeptieren die unterschiedlichen Anforderungen, vor die sie der Alltag mit den Betreuten stellt, und können darin auch Be-



„In der Pandemie ist die Belastung noch größer geworden.“

Volker Donk, Netzwerk Selbsthilfe

stärkung und Zuversicht erleben. „In der Pandemie ist die Belastung ja noch größer geworden“, stellt Volker Donk in Gesprächen und Telefonaten mit pflegenden Angehörigen immer wieder fest.

Mit Voranschreiten der Pandemie haben sich zudem die Fragen an ihn verändert. Es gehe nicht mehr in erster Linie darum, den Pflegenden andere Hilfseinrichtungen zu nennen oder sie an die zuständigen Ämter oder Einrichtungen zu verweisen, in denen es weitere Hilfen gibt, berichtet der Sozialwissenschaftler.

In Corona-Zeiten hätten pflegende Angehörige vielfach psychische Probleme. „Sie brauchen den direkten Kontakt“, sagt er. Nun seien oftmals Einzelgespräche notwendig, manchmal bis zu eineinhalb Stunden lang. „Vielfach gibt es Ängste und Unsicherheiten, emotionale Erschöpfung“, präzisiert Volker Donk und verweist auf seine Lotsenfunktion und die Bedeutung der Treffen in den Gruppen.

Er ist außerdem der Ansprechpartner für die ehrenamtlichen Leiter der Selbsthilfegruppen und bietet ihnen Supervisionen an. In diesem Zusammenhang ist Donk der Hinweis wichtig, dass er die Freiwilligen auch in Betrieben und Kirchengemeinden trifft.



Dagmar Geith betreut ihren kranken Mann in der behindertengerechten Wohnung in Walle.

FOTOS: CHRISTINA KUHAUPT

Auch ihr Umfeld müsse auf die veränderte Situation zu Hause reagieren, sagt er.

Die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige ist für Dagmar Geith eine starke Stütze. Die 63-Jährige, die sich liebevoll um ihren 69-jährigen Ehemann in ihrer behindertengerechten Wohnung in Walle kümmert, schätzt die Möglichkeit, sich mit anderen Bremerinnen und Bremern austauschen zu können, die ebenfalls beeinträchtigte Familienmitglieder zu Hause betreuen.

Sie kümmern sich um schwerbehinderte Kinder, anderweitig schwer erkrankte Partner oder um ihre Eltern, die älter geworden sind und umfassende Hilfe benötigen, vielleicht an Krebs oder Demenz erkrankt sind. Und vielfach gibt es, wie im Fall Geith, keine dauerhafte Besserung.

„Ich finde dort Schutz, und ich muss mich dort nicht erklären, die Erfahrungen sind ähnliche“, berichtet die voll berufstätige Bre-

merin, die sich früh um einen Platz in einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige bemüht hat. Bei den Treffen tankt Dagmar Geith immer wieder Kraft.

Ihr Mann sei Tischler von Beruf, blickt die 63-Jährige auf ihr früheres Leben bis vor fünfzehn Jahren zurück. „Dann ist er mit 100 Sachen vor die Wand gefahren.“ Er hatte ein Schädel-Hirn-Trauma. Die Ärzte hätten ihm keine Überlebenschance gegeben, sagt sie. Doch er könne wieder alleine laufen, in erster Linie sei sein Kurzzeitgedächtnis betroffen. Oft denke sie, gesteht die Buchhalterin, pflegende Angehörige seien eine von der Gesellschaft und der Politik vergessene Gruppe. „Über Kinder wird jetzt oft berichtet“, findet Dagmar Geith. Wegen des Geldes will sie sich nach ihrer Pensionierung einen Nebenjob suchen: „Sonst kommen wir nicht über die Runden.“ Die Betreuung ihres Mannes empfindet Dagmar Geith, die wegen

ihres Jobs auch einen Pflegedienst engagiert hat, nicht nur als eine große Herausforderung. Sie schätzt auch das Zusammensein mit ihm und erlebt in dieser Zeit viel Gutes. Sie hätten in guten Zeiten zusammengefunden und wollten auch die schwierigen Jahre gemeinsam meistern, versichert sie.

Im vergangenen Jahr konnte Dagmar Geith mit ihrem Mann gemeinsam eine medizinische Rehabilitation machen und stellt gerade den Antrag für eine weitere. „Wenn er sagt, dass er mich liebt“, gesteht sie, sei das ein wunderbares Gefühl.

Wer sich über das Netzwerk Selbsthilfe informieren möchte, kann die Internetadresse www.netzwerk-selbsthilfe.com aufrufen. Kontakt zu Volker Donk kann unter der Bremer Telefonnummer 70 45 81 oder per E-Mail an info@netzwerk-selbsthilfe.com aufgenommen werden.