

PfiFf-Themenblatt Nr. 22

Gemeinsam statt allein pflegen – wenn Unterstützung den Alltag erleichtert

Pflegebedürftigkeit macht über kurz oder lang Unterstützung notwendig. Zugleich fällt es vielen Betroffenen schwer, Hilfe von außen anzunehmen. Besonders Angebote durch fremde Personen oder externe Dienste werden häufig abgelehnt, während Unterstützung aus der Familie erwartet wird. Diese Situation erleben viele Familien im Pflegealltag.

Herausforderungen verstehen

Viele pflegende An- und Zugehörige erleben, dass pflegebedürftige Menschen Unterstützung ausschließlich durch die Familie und andere Bezugspersonen akzeptieren. Externe Hilfen wie ambulante Dienste, Haushaltshilfen oder Betreuungspersonen werden entweder zögerlich oder ganz klar abgelehnt. Dieses Verhalten ist verbreitet und kann für pflegende An- und Zugehörige emotional und körperlich belastend sein.

Gründe für ablehnendes Verhalten

Pflegebedürftigkeit bedeutet einen tiefgreifenden Einschnitt in das bisherige Leben. Der Unterstützungsbedarf kann als Verlust von Selbstständigkeit, Kontrolle und Würde erlebt werden. Die Ablehnung externer Hilfe hat häufig mehrere Ursachen:

- der Wunsch, den Alltag weiterhin eigenständig zu bewältigen
- das Bestreiten oder Unterschätzen des eigenen Unterstützungsbedarfs
- Scham, hilfebedürftig geworden zu sein
- Misstrauen gegenüber fremden Personen im eigenen Zuhause
- fehlende Kraft, Möglichkeiten oder Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- die Erwartung, dass die Familie sich darum kümmert

Diese Haltung ist in vielen Fällen Ausdruck von Angst und Verunsicherung.

Belastung für pflegende An- und Zugehörige

Wird Unterstützung von außen nicht akzeptiert, liegt die Verantwortung überwiegend bei den An- und Zugehörigen. Dies kann zu körperlicher und emotionaler Überforderung führen, die lange anhält. Viele erleben u. a.:

- Erschöpfung und Zeitdruck
- das Gefühl, allein verantwortlich zu sein
- soziale Isolation und Einsamkeit trotz ständiger Nähe

Diese Erfahrungen sind keine persönliche Schwäche, sondern eine Folge der hohen Anforderungen häuslicher Pflege.

Gesprächsansätze bei ablehnendem Verhalten

Die Akzeptanz externer Hilfe lässt sich nicht erzwingen. Bewährt haben sich stattdessen behutsame und wiederholte Annäherungen.

Frühe und offene Gespräche

Idealerweise wird bereits vor Eintritt einer Pflegebedürftigkeit über Wünsche, Vorstellungen und mögliche Unterstützungsformen gesprochen. Auch später bleiben Gespräche wichtig. Im weiteren Verlauf sollten Wünsche und Vorstellungen regelmäßig überprüft und bei Bedarf angepasst werden.

Einbindung und Mitbestimmung

Die Mitbestimmung an Entscheidungen zur Art der Unterstützung, zur Dauer und zum Zeitpunkt kann Sicherheit geben und Widerstände abbauen.

Unterstützung als Bereicherung

Externe Unterstützung kann als Ergänzung verstanden werden, die den Alltag bereichert, soziale Kontakte ermöglicht und neue Möglichkeiten bietet – nicht als Ersatz familiärer Nähe.

Langsames Vorgehen

Anfangs können kurze, begleitete Besuche oder unverbindliche Treffen helfen, Widerstände abzubauen und positive Erfahrungen zu sammeln. Mit der Zeit kann so Vertrauen wachsen und die Unterstützung schrittweise ausgeweitet werden. Akzeptanz entsteht dabei nach und nach.

Zeit lassen und neue Wege versuchen

Nicht jede Ablehnung lässt sich sofort verändern. Manchmal hilft es, das Thema später noch einmal aufzugreifen oder von einer anderen Person zur Sprache bringen zu lassen. Das kann auch für An- und Zugehörige entlastend sein.

Im Austausch bleiben und gut für sich sorgen

Pflege ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die langfristig nur mit Unterstützung bewältigt werden kann. Externe Hilfen können dazu beitragen, Überforderung zu vermeiden, Beziehungen zu entlasten und Lebensqualität zu erhalten – für pflegebedürftige Menschen ebenso wie für ihre An- und Zugehörigen.

Es ist wichtig, mit dem pflegebedürftigen Menschen im Gespräch zu bleiben, die Beziehung aufrechtzuerhalten und zugleich die eigenen Grenzen im Blick zu behalten, z. B. indem bewusst auf Pausen geachtet und auch einmal „Nein“ gesagt wird.

Entlastung entsteht dort, wo Offenheit und Selbstfürsorge nebeneinander Platz haben.