

So nah und doch so fern

Wenn die Eltern alt werden und Unterstützung brauchen, helfen die Kinder. Doch die leben immer häufiger kilometerweit entfernt. Die Pflege aus der Ferne kann trotzdem gelingen. Dafür braucht es aber gute Organisation, ein bisschen Technik und ein neues Verständnis davon, was Pflege eigentlich ist

TEXT ALINA HALBE

Viele Eltern sind heutzutage noch lange fit. Doch manchmal machen Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs, Alzheimer oder auch nur ein Sturz die einst aktiven Senior*innen zu Pflegebedürftigen. In solchen Fällen springen dann die Kinder ein – betreuen, planen, pflegen. Doch Angehörige, die sich vor Ort um Mutter oder Vater kümmern können, gibt es immer weniger. Denn wer einmal fürs Studium oder wegen eines Jobs in eine andere, oft größere Stadt gezogen ist, kommt nur selten wieder in die Heimat zurück. Längst haben sich die Töchter und Söhne ein eigenes Leben aufgebaut, Kinder bekommen, Karriere gemacht. Das alles aufzugeben, um für Mama oder Papa da zu sein, wagen wohl nur die wenigsten.

Stattdessen wird aus der Ferne telefoniert und organisiert, was das Zeug hält. Denn: Man will ja da sein, man will ja helfen. Das schlechte Gewissen wird zum ständigen Begleiter und der Versuch, das eigene Leben, die

In der Forschung nennt man die Familienmitglieder, die sich aus der Ferne um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern, »Distance Caregivers«



Anforderungen im Job und die Pflege des Elternteils unter einen Hut zu bringen, zur Zerreißprobe. Denn irgendwer oder irgend-

was bleibt immer auf der Strecke – meist sind es die Angehörigen selbst. Noch dazu kommen ein enormer zeitlicher Aufwand und finanzielle Kosten. Wer nicht unter der Woche da sein kann, versucht dann wenigstens am Wochenende zu unterstützen, lange Fahrten per Bahn oder Auto inklusive.

In der Forschung nennt man die Familienmitglieder, die sich aus der Ferne um einen pflegebedürftigen Menschen kümmern, »Distance Caregivers«. Laut internationaler Definition müssen beide Seiten dafür mindestens eine Fahrtstunde voneinander entfernt leben. Bei Peggy Elfmann sind es knapp vier. Die Journalistin lebt mit ihrer Familie in München, ihre an Alzheimer erkrankte

Mutter in der Nähe von Leipzig. Zwischen ihnen liegen etwa 400 Kilometer. Vor acht Jahren bekam ihre Mutter die Diagnose, ►



► da war sie 55 Jahre alt. »Mein Vater hat mir damals sofort gesagt, dass er nicht möchte, dass ich mein Leben in München aufgebe«, sagt sie. Zweifel habe sie trotzdem immer wieder. Alle vier bis sechs Wochen reist sie zu ihren Eltern, von München aus recherchiert sie Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten, macht Termine aus und informiert sich über Hilfsmittel.

Möglich ist also selbst aus der Distanz vieles. Auch, weil die Angehörigen für organisatorische und administrative Aufgaben gar nicht selbst vor Ort sein müssen. Pflege ist das trotzdem. Man muss den Begriff nur heute anders und vor allem weiter denken. Distance Caregivers leisten zwar weniger körperliche Hilfe, waschen, kochen und putzen nicht, engagieren aber entsprechendes Personal dafür.

Kann man nicht selbst vor Ort sein, ist man auf ein funktionierendes und zuverlässiges Netzwerk angewiesen. Auch das ist harte Arbeit, die für Außenstehende so erst mal gar nicht sichtbar ist: Man braucht Kontakt zu Arztpraxen und Apotheken vor Ort, einen guten Draht zum Pflegepersonal und nette Nachbar*innen, die bei kleineren Problemen schnell zur Stelle sind. Vor allem ist aber der Austausch innerhalb der Familie wichtig, mit den Geschwistern, Tanten, Onkel oder Enkelkindern, die vielleicht näher als man selbst am Geschehen leben. Mit ihnen teilen sich die Distance Caregivers sowohl die Pflege als auch die Verantwortung. Das birgt reichlich Konfliktpotenzial. Gelingt die Aufteilung innerhalb



»Man braucht viel Reflektionsarbeit und gute Freundinnen und Freunde, die einen bestätigen und auch mal loben«



der Familie aber, haben diese Familien oft sogar eine engere Bindung zueinander, nicht zuletzt auch, weil sie im ständigen Kontakt miteinander stehen. Auch bei Peggy Elfmann funktioniert das Netzwerk. Ihr Bruder und sie sind ein gutes Team. »Den größten Konflikt habe ich mit mir selbst«, sagt sie. »Man braucht viel Reflektionsarbeit und gute Freundinnen und Freunde, die einen bestätigen und auch mal loben.«

Erleichtert wird die Pflege aus der Ferne auch dank Smartphones, Messaging-Diensten wie WhatsApp und Skype und weiterer technischer Hilfsmittel aus dem Bereich des Ambient Assisted Living. Das sind Systeme, die in das direkte Alltagsumfeld der Älteren implementiert werden und ihnen trotz Einschränkung ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Das Angebot reicht von der automatischen Abschaltung des Herdes bis hin zu Lampen, Heizungen und Rollläden, die mit einem Klick per App oder per Sprachbefehl bedient werden. Das alles setzt jedoch voraus, dass die pflegebedürftigen Eltern mit Geräten und Anwendungen umgehen können – und wollen.

Grenzen gibt es trotzdem, das Leben der Eltern lässt sich dann eben doch nicht einfach fernsteuern. Auch Peggy Elfmann hält nichts von langfristigen Plänen, stattdessen setzt sie auf Improvisation und das Leben im Hier und Jetzt: »Ich suche immer nur nach einer Lösung für den Moment und versuche, mir nicht so viele Gedanken darum zu machen, was als Nächstes passieren könnte. Was die Zukunft angeht, ist alles offen.«

Grenzen gibt es trotzdem, das Leben der Eltern lässt sich dann eben doch nicht einfach fernsteuern. Auch Peggy Elfmann hält nichts von langfristigen Plänen, stattdessen setzt sie auf Improvisation und das Leben im Hier und Jetzt: »Ich suche immer nur nach einer Lösung für den Moment und versuche, mir nicht so viele Gedanken darum zu machen, was als Nächstes passieren könnte. Was die Zukunft angeht, ist alles offen.«



Prof. Dr. Annette Franke ist Dipl.-Sozialwissenschaftlerin und lehrt an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg Gesundheitswissenschaften, Soziale Gerontologie und Methoden und Konzepte der Sozialen Arbeit. Zu ihren Arbeitsschwerpunkten gehört das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege bei räumlicher Distanz

Frau Prof. Dr. Franke, heutzutage wohnen immer weniger Menschen in direkter Nachbarschaft zu ihren Eltern. Wie wirkt sich das auf das Thema Pflege aus?

Es stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen. Aufgrund der steigenden Arbeitsmobilität und veränderten Familienstrukturen leben viele Angehörige räumlich weit voneinander entfernt. Wenn dann z. B. Mutter oder Vater pflegebedürftig werden, müssen die Kinder aus der Ferne helfen, was körperlich und emotional enorm belastend sein kann.

Was heißt das konkret?

Oft fühlen sich die Angehörigen gestresst und erschöpft, weil sie Kinder, Job und die pflegebedürftigen Eltern unter einen Hut bringen müssen. Gleichzeitig empfinden sie Schuldgefühle und Hilflosigkeit, einen Verlust von Kontrolle, weil man nicht schnell vor Ort sein kann, wenn ein Notfall eintritt. Viele nehmen sich auch gar nicht als pflegende Angehörige wahr, weil sie weniger Körperpflege leisten, sondern eher emotionale Unterstützung bieten. Was sie dabei selbst oft nicht sehen, ist, dass viele von ihnen Meister*innen im Selbstmanagement sind und hervorragende organisatorische Arbeit leisten.

Wo entstehen die größten Konflikte?

Innerhalb der Familien. Oft kommt es zu Streit zwischen den Geschwistern, etwa wenn es um gerechte Aufgabenverteilung und die Frage nach Zuständigkeiten geht. Viele pflegende Angehörige wünschen sich auch mehr Unterstützung von ihrer*m Partner*in oder den eigenen Kindern.

Inwiefern spielt auch die Vereinbarkeit mit dem Beruf eine Rolle?

Pflege auf Distanz kann sich zwar auf die Arbeit auswirken, etwa weil die Angehörigen weniger konzentriert sind und auch öfter mal einen Tag freinehmen müssen. Das Thema Pflege ist oftmals noch ein Tabu am Arbeitsplatz. Das kann zu Missverständnissen führen, wenn nicht alle Bescheid wissen. Aber selten entstehen dadurch echte Konflikte mit dem*der Arbeitgeber*in. Andererseits haben wir festgestellt, dass seitens der Unternehmen das Bewusstsein für diese Problematik wächst und es vor allem in größeren Unternehmen stetig mehr Maßnahmen und Angebote für pflegende Angehörige gibt. Das sind etwa Sensibilisierungswshops für Führungskräfte, direkte Ansprechpersonen oder Broschüren. ►



Wie können pflegende Angehörige aus der Ferne helfen?

Das Wichtigste ist, dass sie vor Ort ein stabiles Netzwerk aufbauen, dazu gehören der Freundes- und Bekanntenkreis, eine nette Nachbarschaft sowie Apotheken und Hausarztpraxen in der Nähe. Daneben sind sie enorm auf zuverlässiges und vertrauenswürdiges Pflege- und Fachpersonal angewiesen, denn sie können bei Schwierigkeiten ja eben nicht so schnell reagieren. Da kann ein nicht aufgelegter Telefonhörer oder ein verlegter Schlüssel zum echten Problem werden.

Kann die Digitalisierung hier nicht helfen?

Ja, in einigen Situationen können moderne Technologien in der Tat unterstützen. Dank Handys, Videoübertragung und Email ist Kommunikation ja heute über alle Distanzen hinweg möglich. Dafür müssen die Pflegebedürftigen diesen Techniken gegenüber aber aufgeschlossen sein und auch in der Lage, diese zu bedienen. Das kann je nach Gesundheitszustand auch mal schwierig sein. Auch im Bereich des Ambient Assisted Living, also der altersgerechten Assistenzsysteme, passiert viel: Ein Beispiel, das jeder kennt, ist der Notrufknopf, der mit einem Pflegedienst verbunden ist. Darüber hinaus gibt es z. B. Sturzmatten, die registrieren, wenn jemand gefallen ist, Apps, die an die Medikamenteneinnahme erinnern, und Demenzuhren, die deutlich den Wochentag und das komplette Datum anzeigen.

Wird die Technik also auch in diesem Bereich in Zukunft einen großen Teil der Arbeit übernehmen?

Nein, Angehörige sollten nicht versuchen, damit die fehlende Nähe zu ersetzen. Das wäre nicht der richtige Ansatz. Außerdem gibt es auch ethische Grenzen. Beispielsweise, wenn etwa im Wohnzimmer der Mutter eine Kamera installiert wird. So etwas bleibt für mich eine fragwürdige Form der Überwachung.

Wie kann man pflegenden Angehörigen denn das Leben erleichtern?

Außenstehende sollten mehr Verständnis für sie und ihre Situation zeigen. Was Pflegestrukturen betrifft, würden sie weniger Bürokratie und z. B. mehr Kurzzeitpflegeoptionen entlasten. Wünschenswert wäre auch ein größeres Angebot an Mediation und Familientherapien. Betriebe können etwa durch flexible Arbeitszeiten einen wertvollen Beitrag leisten.

Was raten Sie entfernt lebenden Familien?

Setzen Sie sich früh genug zusammen und überlegen Sie gemeinsam, wie die Zukunft aussehen könnte und welche Szenarien denkbar und realistisch sind: Welche Arztpraxen, Apotheken, Pflegedienste gibt es in der Nähe? Sind Nachbar*innen da, die kleine Aufgaben übernehmen können? Wer innerhalb der Familie kann welche Aufgaben übernehmen? Dabei sollte man auch die großen Fragen stellen: Ist es realistisch, dass ich wieder in die Heimat ziehe? Oder könnt ihr euch vorstellen, im Alter noch mal in eine andere Stadt zu ziehen? Ein ehrliches Gespräch hilft beiden Seiten.



INFOS & ADRESSEN

► PFLEGESTÜTZPUNKTE

Auf der Website des Zentrums für Qualität und Pflege kann man nach Eingabe der Postleitzahl nach gelisteten Pflegestützpunkten in der Umgebung suchen.

www.zqp.de/beratung-pflege

► PFLEGETELEFON

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet unter der Nummer 030 20179131 von Montag bis Donnerstag jeweils von 9 bis 18 Uhr Expertenrat. In belastenden Situationen können sich sowohl Angehörige als auch Pflegebedürftige anonym beraten lassen.

► VERBAND PFLEGEHILFE

Der Verband Pflegehilfe berät Angehörige online und per Telefon in allen Fragen rund um das Thema Pflegebedürftigkeit – von Pflegegeld über Toilettensitze bis hin zu freien Senioren-WGs in der Nähe. Sie erreichen den Verband täglich von 8 bis 20 Uhr unter 06131 8382160.

www.pflegehilfe.org

► ALZHEIMER UND WIR

Peggy Elfmann ist Journalistin, Mutter von drei Kindern und pflegt ihre an Alzheimer erkrankte Mutter, die 400 Kilometer von ihr entfernt lebt. Auf ihrem Blog »Alzheimer und wir« schreibt sie ehrlich und



berührend über ihr ewig schlechtes Gewissen, den Umgang mit der Krankheit in der Familie und darüber, wie sie aus der Ferne für ihre Eltern da sein kann.

www.alzheimerundwir.com

TIPPS FÜR ANGEHÖRIGE UND SENIOR*INNEN

► VORBEREITUNG FÜR DEN ERNSTFALL

Leider sprechen immer noch viel zu wenige Familien offen miteinander über so unbequeme Themen wie Beerdigung, Patientenverfügung und Pflege im Alter. Dabei erleichtert das die Situation im Ernstfall enorm und gibt beiden Seiten ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle. Legen Sie am besten gemeinsam einen Ordner mit wichtigen Unterlagen an. Sammeln Sie Informationen zu behandelnden Ärzten, Medikamenten, Versicherungen. Sprechen Sie auch über die finanzielle Situation und rechtlich wichtige Dokumente

wie etwa die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht.

► BERUFLICHE AUSZEIT

Tritt die Pflegesituation ganz plötzlich ein, bricht über den entfernt lebenden Angehörigen alles zusammen. Wie bringt man jetzt am besten den Job, die eigene Familie und die*den erkrankten Angehörige*n unter einen Hut? Um kurzfristig die Pflege zu organisieren und sich in der Situation zurechtzufinden, kann man als Angehörige*r unter bestimmten Voraussetzungen ab Eintritt der Pflegesituation bis zu zehn Tage Arbeitsfreistellung beantragen. Dieser Anspruch ist gesetzlich verankert. Für diese Zeit steht Ihnen das Pflegeunterstützungsgeld zu. Diese Lohnersatzleistung muss bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden.

► DIGITALES TAGEBUCH

Mithilfe eines digitalen Tagebuchs können sich pflegende Angehörige auch aus der Ferne gegenseitig