

# Salzburger Nachrichten

ÖSTERREICH

## Wenn die Pflege daheim zu viel wird

EVA HAMMERER

09. Februar 2022 07:10 Uhr

Rund 950.000 Menschen pflegen Angehörige. Das kann oft überfordern.



Bild: SN/IMAGO STOCK&PEOPLE

Symbolbild.

Die Erschütterung war groß, als in Graz ein Mann vergangene Woche seine Mutter (81) und seinen Bruder (58) erschoss und sich dann selbst tötete. Der 60-Jährige

hatte seine bettlägerige Mutter gepflegt und sich um seinen Bruder gekümmert, der ebenfalls krank gewesen sein dürfte. Unterstützung hatte er dabei offenbar nicht. Ihm dürfte die Situation zu viel geworden sein. Tragische Vorfälle wie diese sind in Österreich selten, kommen aber immer wieder vor.

Rund 950.000 Menschen pflegen ihre Angehörigen oder Bekannten daheim, wie das Öffentliche Gesundheitsportal Österreich berichtet. Die Mehrheit macht dies ohne professionelle Hilfe. Wer auf sich allein gestellt ist, kann sich irgendwann überfordert fühlen - körperlich wie seelisch. Laut dem Gesundheitsportal Österreich sind rund 70 Prozent der Pflegenden betroffen.

"Das passiert einfach, ohne böse Absicht. Das hat nichts damit zu tun, dass jemand schwach ist oder schlecht. Das ist Teil der Sache, wenn man allein für die Betreuung einer Person zuständig ist. Da wird jede Person zu dem Punkt kommen, wo sie verzweifelt, ungehalten oder ungeduldig ist", sagt Leopold Ginner vom unabhängigen Verein Pro Senectute in Linz. "Wichtig ist, das zu enttabuisieren und auch die Person nicht zu kritisieren, sondern zu bestärken, auch zu sagen: ‚Das hast du gut gemacht.‘ Denn diese Menschen leisten viel." Zu Beginn sei alles noch einfach, aber mit fortschreitendem Betreuungsverlauf nehme auch die Belastung zu. In Seniorenheimen gebe es etwa Supervision für das Personal, "daheim fällt das alles weg". Sei man dabei auch noch ganz auf sich allein gestellt, führe dies nahezu unweigerlich zu Stress und Überlastung.

Das wiederum wirkt sich auch auf die Gesundheit von pflegenden Angehörigen aus: Sie hätten weniger Zeit, auf die eigene Gesundheit zu schauen, und würden öfter krank als die Durchschnittsbevölkerung, berichtet das Öffentliche Gesundheitsportal. Demnach sind etwa Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen und Erschöpfung häufig. Obwohl es viele Hilfsangebote gibt, nimmt nur ein geringer Teil Hilfe an - weil die Kosten zu hoch sind oder Informationen fehlen.

Überforderung ist auch häufig ein Thema beim Beratungstelefon des Vereins Pro Senectute zum Thema "Gewalt und Alter". Etwa 300 Anrufe pro Jahr bearbeitet das Team, "die Gespräche dauern oft Stunden", sagt Bettina Bogner-Lipp. Dabei gehe

es fast ausschließlich um Pflege im häuslichen Bereich. Die Gewalt hat viele Gesichter, am häufigsten geht es um emotionale oder psychische Gewalt - um respektlosen Umgang, Druck, Kontrolle oder beleidigende Witze. Pflegesituationen bedeuteten häufig ein Abhängigkeitsverhältnis, sagt Bogner-Lipp. "Beziehungen geraten aus dem Lot, Rollen verkehren sich ins Gegenteil." Aber es kann auch vorkommen, dass zu Pflegende aggressiv werden.

Fast ausschließlich melden sich Frauen bei dem Angebot. Das liege daran, dass vor allem ältere Männer häufig Schwierigkeiten damit hätten, um Hilfe zu bitten. "Diese Generation ist nicht daran gewöhnt, sich Hilfe zu suchen", sagt Bogner-Lipp. Oft dauere es "Jahre oder gar Jahrzehnte, bis es zu einem Anruf bei unserem Beratungstelefon kommt, und es gehen lange Leidensgeschichten voraus". Daher sei es wichtig, die richtigen Informationen bereitzustellen. Mitunter rufen Betroffene auch öfter an. "Es handelt sich um längerfristige, psychosoziale Begleitung, um Ermutigung und die Bestärkung, den richtigen Weg zu finden; oder einfach nur Ventil zu sein, damit sich die Menschen bei uns aussprechen können", sagt Bogner-Lipp.

Gewalt, nicht nur an älteren Menschen, sei immer noch ein großes Tabuthema. In den Gesprächen bei der Hotline gehe es aber nicht um die Suche nach Schuldigen oder eine Täter-Opfer-Zuschreibung, sondern um "Entlastung bei Überforderung und darum, dass die Seele aufatmen kann und Alternativen aufgezeigt werden".

**Beratungstelefon:** Montag bis Freitag von 8 bis 13 Uhr; Mittwoch von 15 bis 20 Uhr unter der Telefonnummer 0699/11 2000 99 persönlich erreichbar. Außerhalb dieser Zeiten kann ein Rückruf erfolgen.

**Mehr zum Thema**