

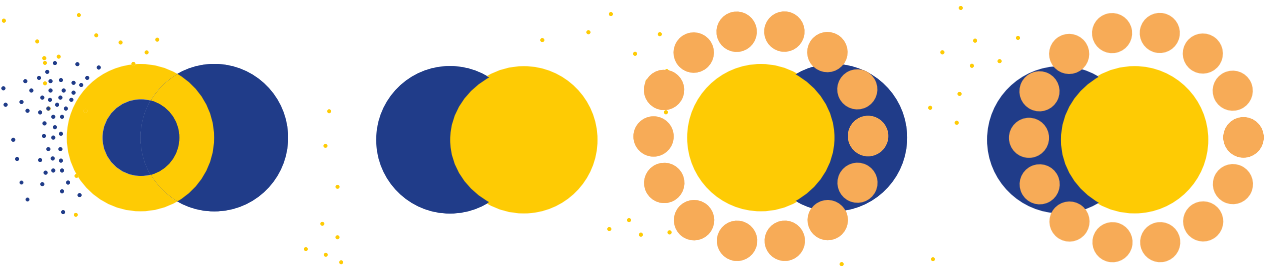
BACHELOR THESIS



Dokumentation von
Laura Berger

HELFERSHELFER

www.helfers-helfer.de



Inhalt

3 Umfrage und Interviews

| | |
|----|----------------|
| 30 | Eigene Umfrage |
| 33 | Antworten |
| 41 | Ergebnis |

5 Praktische Umsetzung

| | |
|----|-----------------|
| 60 | Konzeption |
| 61 | Farben |
| 63 | Formen |
| 65 | Infografiken |
| 68 | Schrift |
| 70 | Sitemap |
| 72 | Webseite |
| 74 | Interaktion |
| 77 | User Experience |
| 79 | Verbreitung |

4 Recherche und Zielsetzung

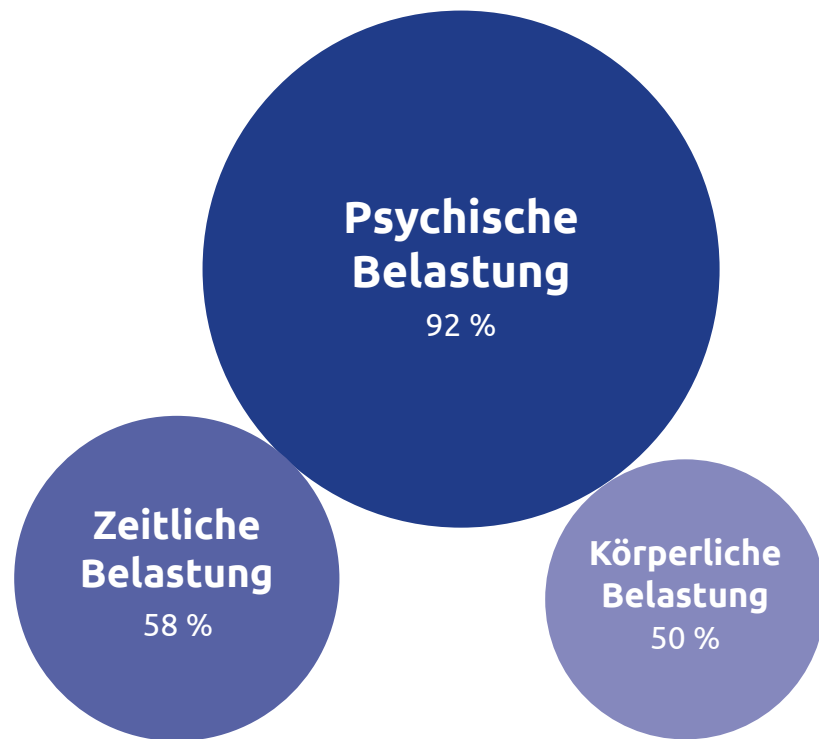
| | |
|----|-------------------------|
| 46 | Zielgruppe |
| 51 | Informationsbeschaffung |
| 53 | Konkurrenz |
| 56 | Fazit der Recherchen |

6 Weiterführendes und Fazit

| | |
|----|------------------|
| 82 | Problematiken |
| 83 | Die andere Seite |
| 85 | Fazit |
| 88 | Anhang |

aber einen oder mehrere Pflegende Angehörige in ihrem Umfeld.

Zwei Drittel der pflegenden Angehörigen in meiner Umfrage waren Frauen. Das stimmt mit dem gesamt deutschen Durchschnitt überein. Allerdings sind die pflegenden Angehörigen in meiner Umfrage im Durchschnitt nur etwa 47 Jahre. Laut Barmer ist die Mehrzahl der Hauptpflegepersonen in Deutschland zwischen 50 und 70 Jahren.



Wie erwartet gaben die Befragten an, dass sie die Pflege als *belastend bis stark belastend* empfinden.

50 % gaben an, dass die Pflege für sie eine körperliche Belastung, 58 % eine zeitliche Belastung und ganze 92 % psychische Belastung ist. Auch dies stimmt in etwa mit meinen Recherchen überein.

Die einzelnen Antworten meiner Umfrage können im Anhang eingesehen werden.

Besonders interessant waren die Antworten auf die Frage, was sie als Hilfe empfinden würden. 42 % nannten Hilfe im Haushalt, Hilfe bei der Gartenarbeit und etwas Ablenkung als gute Möglichkeit ihnen zu helfen. 58 % würden sich darüber freuen, wenn jemand kurz auf den Pflegebedürftigen aufpasst und/oder sich mit ihm beschäftigt und ebenfalls 58 % würden sich über einen Besuch von Familie, Freunde und Bekannten freuen.

Erschreckende 75 % würden sich einfach etwas sozialen Kontakt wünschen. Dieser Wunsch deckt sich mit der schon angesprochenen empfundenen Einsamkeit von pflegenden Angehörigen.

Von den potenziellen Helfern würden ganze 88 % gerne einem pflegenden An-

gehörigen in ihrem Umfeld helfen. Allerdings sagen 20 % dass sie nicht wissen, wie sie helfen könnten, 30 % dass der Pflegende Angehörige zu weit weg wohnt und 40 % dass sie die potenzielle Arbeit abschreckt.

Die Ergebnisse meiner Umfrage bestätigen also gleich mehrere meiner Annahmen.

Die von mir befragten pflegenden Angehörigen fühlen sich stark bis sehr stark belastet. Außerdem legen sie großen Wert auf vermeintlich kleinere Hilfen wie Hilfe bei der Gartenarbeit, etwas Ablenkung und ganz allgemein, etwas sozialer Kontakt.

Die Antworten der potenziellen Helfer zeigen mir, dass sie die benötigte Hilfe erkennen jedoch nicht einschätzen können, was wirklich eine Hilfe darstellen kann. Daraus resultiert, dass sie die potenzielle Arbeit über- und die kleinen Hilfen unterschätzen.

Wie ich schon erwähnte, sind die Unterstützungsbedürfnisse stark abhängig von dem Gesundheitszustand des Pflegebedürftigen und des Pflegenden selbst. Aus diesem Grund kann meine Umfrage auch nur ein Anhaltspunkt über die allgemeine Meinung zu den verschiedenen Hilfen darstellen. Allerdings nannten auch während meiner Interviews und der restlichen Fragen in meiner Umfrage viele pflegende Angehörige verschiedene Situationen, in denen ihnen vermeintliche Kleinigkeiten geholfen haben.

Dies deckt sich auch mit verschiedenen Studien.⁵ In der Continente Studie von 2016 beispielsweise nannten 38 % der pflegenden Angehörigen, dass sie sich emotionalen Beistand wünschen. 44 % sorgten sich darüber, dass aufgrund der zeitlichen Belastung durch die Pflege, sie immer sozial distanzierter werden und 35 % sorgten sich über den Wegfall der Unterstützung durch Familie und Freunde.

Daraus schließe ich, dass die Unterstützung von pflegenden Angehörigen nicht von professioneller Hand erfolgen muss, um einen Unterschied zu machen. Meine Umfrage und die Gespräche mit pflegenden Angehörigen zeigen, dass die Hilfe durch Verwandte, das Zuhören durch Freunde oder die Aufmerksamkeit von Nachbarn sie ungemein entlastet.

Antworten

Eine Frage in meiner Umfrage und in meinen Interviews war, ob man schon einmal geholfen oder eine Hilfe erhalten hat und wie diese aussah.

Auf den folgenden Seiten möchte ich einige Antworten zitieren um die Unterschiede der Hilfsbedürfnisse und die Bewertung von Hilfen etwas näher zu beleuchten.



„Ich habe gemeinsam mit meiner Frau die Pflege meines Vaters für 24/7 übernommen als meine Mutter selbst mal krankheitsbedingt für eine längere Zeit ausgefallen ist. Zuvor hat meine Mutter, mit kurzzeitigen Unterstützungen von uns, die Pflege zu 90 % alleine übernommen.

In dieser Zeit der vollständigen Pflegeübernahme habe ich sehr viel Demut gelernt. Mir war der Umfang der Pflege 24/7 so nicht wirklich bewusst. Meine Arbeit musste ich in dieser Zeit (knapp 10 Wochen) komplett aufgeben und ich war froh, wenn ich ‚mal‘ selber etwas Zeit für mich finden konnte. [...] Abends war ich [...] geschafft aber glücklich. Denn, so hart es auch alles war, meinen Vater und mich hat es dadurch noch näher zusammengebracht. [...] Wichtig ist [...] der 100 % Zusammenhalt innerhalb der Familie, das habe ich als wertvollste Erkenntnis und Erfahrung für mich mitnehmen dürfen.“

..... Thomas K. 42 Jahre, pflegender Angehöriger und Helfershelfer

Es muss aber nicht immer die komplette Übernahme der Pflege oder die Übernahme großer Verantwortung sein. In meiner Umfrage bestätigte sich, dass viele potenzielle Helfershelfer Angst vor der potenziellen Arbeit und der Übernahme von zu viel Verantwortung beim Helfen haben.

Viele pflegende Angehörige fühlen nämlich schon eine enorme Erleichterung, wenn sie sich einem Freund, Nachbarn oder Verwandten anvertrauen können oder einfach abgelenkt werden, um den Kopf von den alltäglichen pflegerischen Verpflichtungen frei zu bekommen.

„Die pflegenden Angehörigen waren vor allem dankbar für gute und offene Gespräche, in denen ich auch von meinen negativen Erfahrungen und vielen Erschwernissen in der Bewältigung des Alltags berichtet habe. Damit verbunden war stets meine Wertschätzung für ihre Arbeit und das ständige Eingebunden-sein in den Alltag des Pflegebedürftigen. Die durch mich gezeigte Empathie wurde mit Dankbarkeit entgegengenommen. Die haben die Pflegenden sowohl durch Gestik als auch durch Worte zum Ausdruck gebracht. Eine sehr kluge Frau sagte häufig zu mir, dass sie ‚einen Rucksack voll Steine gesammelt hat‘ und durch unsere Gespräche und kleine Unternehmungen ‚diesen Rucksack leeren konnte‘, um dann in voller Frische sich wieder den Aufgaben als pflegende Angehörige zu widmen. Einige Pflegende konnten erst nach dem Tod des Pflegebedürftigen darüber sprechen, wie gut ihnen unsere zufälligen und nicht geplanten Begegnungen damals getan haben. Das Bewusstsein, dass man mit seinen Gefühlen nicht allein ist, tut bzw. tat ihnen gut.“

..... Weiblich 61 Jahre, ehemalige pflegende Angehörige und Helfershelferin

Sowohl eine Hilfe anzunehmen als auch diese anzubieten ist für viele eine Überwindung. Nur wenn man die Gegenseite versteht, kann diese Überwindung abgebaut werden.

Wie ich im zweiten Kapitel schon beschrieben habe, gibt es diverse Studien die belegen, dass sich pflegende Angehörige alleingelassen oder sogar in ihrer Rolle als Pfleger gefangen fühlen und dass sie jegliche Unterstützung entlastet.

In meinen Umfragen und Gesprächen mit pflegenden Angehörigen und nicht pflegenden Personen aus ihrem Umfeld hat sich allerdings herausgestellt, dass das um Hilfe fragen sowie das Helfen mit verschiedensten Problemen, Hindernissen und Vorbehalten einhergeht.

„Das sind alles so Sachen die dann schwer sind wenn man alleine davor steht. Und ich kann ja auch nicht wegen jeder Kleinigkeit die Kinder anrufen damit sie mir helfen kommen. Die müssen auch arbeiten. Da kann ich auch nicht immer anrufen. Da müssten die Kinder schon einen sehr verständnisvollen Chef haben. Aber normalerweise ist das praktisch unmöglich.“

..... Weiblich, pflegende Angehörige

Auch aus eigener Erfahrung kann ich von diesen Problemen berichten. Ich habe als pflegender Angehöriger des Öfteren von meinem Freund Hilfe angeboten bekommen, die ich jedoch aus den verschiedensten Gründen abgelehnt habe. Oft lag es daran, dass die angebotene Hilfe zwar sehr nett gemeint war, mir in der konkreten Situation jedoch nicht wirklich geholfen hätte oder das Hilfsangebot so allgemein ausgesprochen wurde, dass ich in der Situation selbst gar nicht wusste, womit er mir konkret hätte helfen können.

Das Gefühl eine Last zu sein oder nur von den eigenen Situationen zu reden, die einen beschäftigen, hindert viele pflegende Angehörige daran um Hilfe zu fragen.

Auch aus der Sicht eines Helfers kann ich berichten. Meine Mutter war die Hauptpflegeperson meines Vaters. Durch mein Studium konnte ich jedoch nicht die gesamte Zeit meiner Mutter bei der Pflege helfen. Nach einiger Zeit sah ich, wie meine Mutter immer müder, erschöpfter, nachdenklicher oder gestresster sie wurde. Natürlich wusste sie, dass ich ihr jederzeit helfen würde, sobald sie mich darum bat und ich habe ihr auch immer wieder meine Hilfe angeboten. Aber sie hat meine Hilfe ebenfalls oft nicht angenommen. Im Nachhinein kann ich sagen, dass es zum einen daran lag, dass sie mich zum Beispiel während meiner Prüfungsphasen nicht belasten wollte, zum anderen aber auch daran, dass ich ihr nur allgemein sagte „Sag Bescheid wenn du meine Hilfe brauchst!“. Wenn ich meine Hilfe konkreter zu ihrer Situation anbot und zum Beispiel sagte

„Ich kann den Einkauf erledigen und dir das Mittagessen für die kommenden Tage schon vorbereiten“ oder „Warte mit dem Schneiden der Obstbäume. Das erledige ich übermorgen für dich.“ wurden diese Angebote weitaus öfter angenommen.

Daher sehe ich die Notwendigkeit der Aufklärung und Hilfestellung in diesen Bereichen.