

«Anderen beizustehen ist für mich eine Selbstverständlichkeit.»

Gespräch mit Marianne Kolly – pflegende Angehörige

Vor mir sitzt eine Frau mit wachem Blick und offenem Herzen. Meine Gesprächspartnerin Frau Marianne Kolly war über 20 Jahre lang pflegende Angehörige mit Leib und Seele. Sie betreute und begleitete enge Familienmitglieder und nähere Verwandte bei sich zu Hause oder an deren Wohnort. Zurzeit pflegt sie privat niemanden mehr Vollzeit, für andere da zu sein ist für sie aber fester Bestandteil ihres Alltags geblieben. Nicht nur in der eigenen Praxis, wo sie unter anderen andere pflegende Angehörige in der Begleitung unterstützt, sondern auch im privaten Umfeld, wo sie immer wieder «kleinere Verantwortungen» – wie sie es nennt – übernimmt.

Zu Beginn des Gespräches lege ich Frau Kolly vier Karten mit jeweils einem Hauptthema auf den Tisch. Sie darf zwischen «Bedürfnisse», «Gefühle und Auswirkungen», «Ressourcen» und «Schwierigkeiten» wählen, über welche Themen sie sprechen möchte oder nicht und in welcher Reihenfolge. Sie entscheidet sich spontan für die Karte «Schwierigkeiten» als Startpunkt und beginnt zu erzählen:

«Wenn man jemanden zu Hause innerhalb der Familie betreut und pflegt, braucht es eine grosse Toleranz seitens aller Familienmitglieder. In einer schwierigen Nacht muss vielleicht auch mal jemand anderes aufstehen oder helfen kommen. Wenn das eigene Kind krank wird, muss man sich organisieren, um die Doppelbelastung zusammen stemmen zu können. Es braucht eine gut funktionierende Kommunikation, Struktur und Organisation innerhalb der Familie, damit der Alltag funktioniert und keine Missverständnisse oder Konflikte entstehen. Innerhalb des näheren Umfeldes sind aber dennoch auch Konflikte oder Missverständnisse möglich, da sich nicht alle immer über das Vorgehen und den Umgang mit dem oder der Angehörigen einig sind. Es war deshalb nicht immer einfach, in meiner Rolle als pflegende Angehörige richtig verstanden zu werden. Die Frage «wer zahlt» oder «wer leistet welche Hilfe», kann manche Familienkonflikte auslösen. Für die pflegebedürftige Person ist es auch nicht immer so einfach Hilfe anzunehmen. Die einschneidende Veränderung in der Selbstständigkeit können Stimmungsschwankungen und unterschiedliche Emotionen auslösen. Einen respektvollen Umgang ist gefragt! Somit ist es wichtig die eigenen Grenzen zu erkennen, um selber bei Kräften und im Gleichgewicht zu bleiben.

Frau Kolly erzählt flüssig, nüchtern und ohne grosse Umschweife über Ihre Schwierigkeiten. Man spürt förmlich die grosse Selbstverständlichkeit, welche diese Arbeit als pflegende Angehörige für sie hat. Sie spricht von sich als einer «stillschweigenden Kraft, die zu Hause leistet», ohne Bitterkeit und Unmut, dafür mit einer grossen Dankbarkeit. Von Dankbarkeit spricht sie auch, als wir zum Thema «Gefühle und Auswirkungen» wechseln.

«Ich bin sehr dankbar, diese Arbeit gemacht zu haben. Jemanden von A bis Z zu begleiten, birgt neben schwierigen und auch anstrengenden Momenten auch ganz viel Schönes und Lustiges. Es ist eine Bereicherung, alle Gefühle und Emotionen zusammen erleben zu dürfen, von Trauer und Wut über Verzweiflung bis zu Freude und Lachen. Alles hat und darf Platz haben. Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl über die Jahre aus dieser lohnenswerter Erfahrung entwickelt. Es ist auch eine Herausforderung, das ganze Gefühlschaos zu durchleben. Es kommt vor, dass man die eigenen Gefühle zeitweise «abstellt» und nur noch «aushält» oder «durchhält», weil man die Situation

anders nicht meistern könnte. Wenn zum eigenen Alltag mit Arbeit auf dem eigenen Landwirtschaftsbetrieb und den Kindern und der Begleitung der oder des Angehörigen noch etwas Unvorhergesehenes passiert, können auch Momente der Verzweiflung entstehen. Da fragst du dich schon, wie soll das alles gehen? Aber es gibt immer neue Lösungen und Türen, die sich öffnen, weil es weitergehen muss.»

«Weil es weitergehen muss». Das Bild der oder des stoischen pflegenden Angehörigen, der pausenlos funktioniert und handelt und seine eigenen Bedürfnisse wegsteckt, erscheint vor meinem inneren Auge. Ich frage mich, woher diese Menschen diese Kraft aufbringen, immer weiter zu machen? Wie schafft man es, sich immer wieder zu motivieren, eine Arbeit zu verrichten, die selten in der Form anerkannt und gewürdigt wird, die sie verdient?

«Rückblickend waren es viele kleine Dinge, die mir geholfen und mich unterstützt haben, mich im Alltag zu erholen. Mal einen Tag oder in die Ferien wegzufahren, war wegen des enormen Zeitaufwandes, welche die Organisation davon gekostet hätte, selten möglich. Für mich war wichtig, kurze Ruhemomente regelmässig im Alltag nur für mich einzuplanen. Als Naturliebhaberin in den Garten oder mit meinen Hunden spazieren zu gehen, Musik zu hören oder mich auch nur fünf Minuten in Ruhe hinzusetzen und mit jemandem zu reden, waren über den Tag verteilt jeweils kurze Timeouts, wo ich wieder Kraft tanken konnte. Zudem half es mir, mich ohne Druck in Vereinen zu engagieren, in einer Gemeinschaft dabei zu sein, am sozialen Leben ausserhalb meiner Aufgabe teilzunehmen.»

Frau Kolly erzählt ausführlich von ihren eigenen Ressourcen, von denen sie viele besitzt. Ich zweifle keine Sekunde daran, dass es eine ihrer grössten Stärken ist, sich selbst und ihre Grenzen so gut zu kennen, die ihr diese Arbeit über eine so lange Zeit ohne totale Erschöpfung ermöglicht hat. Auf die Frage, ob sie auch externe Hilfeleistungen in Anspruch genommen hat, fällt ihre Antwort eher kurz aus.

«Natürlich gibt es Entlastungshilfen wie beispielsweise die Spitex oder Haushaltshilfen, aber schlussendlich trage ich alleine die Hauptverantwortung für die oder den Angehörige/n. Für kleinere Aufgaben von kurzer Dauer – zum Beispiel für die Hausarbeit oder den Fahrdienst – war ich froh. Diese Ressourcen habe ich in unterschiedlichen Lebenssituationen als pflegende Angehörige in Anspruch genommen. Früher gab es einerseits ein kleineres Angebot und andererseits war man sich dessen weniger bewusst. Da machte man vieles alleine, weil man es einfach so machte. Es war selbstverständlich. Aber ich muss sagen, dass das heutige Angebot an Informationsstellen und Fachstellen vieles vereinfacht und sehr wertvoll ist!

Wenn Informations- und Fachstellen eine eher «neuere Erfindung» der letzten Jahre sind und die Arbeit als pflegende Angehörige immer eine Selbstverständlichkeit war, in welcher Rolle sah sich Frau Kolly über all die Jahre selbst? War sie sich ihrer Rolle als «pflegende Angehörige» überhaupt bewusst?

«Nein, es ging sehr, sehr lange, bis ich realisiert habe, dass ich eine «pflegende Angehörige» bin. Vorher war es einfach selbstverständlich, dass man sich in der Familie gegenseitig unterstützt und pflegt. Man ist füreinander da bis zum Schluss. Ich war mir nicht bewusst, dass das, was ich tagtäglich leistete, Arbeit ist. Es wurde von vielen in meinem Umfeld auch nicht als Arbeit anerkannt. Wenn mich jemand fragte, was ich denn arbeitete, und ich darauf antwortete, dass wir einen Landwirtschaftsbetrieb besitzen und ich einen Familienangehörigen betreue und pflege, kam nur ein «Aha»

entgegen. Erst als ich vor der Vereinsgründung der Pflegenden Angehörigen Freiburg an einem Interview zu diesem Thema teilgenommen habe, wurde ich mir meiner Rolle und Verantwortung, ja meiner Arbeit bewusst.»

Eine Karte von den anfänglich vier Karten liegt noch vor uns auf dem Tisch, über die wir noch nicht gesprochen haben: «Bedürfnisse». Ein Zufall?

«Wohl eher nicht. Die persönlichen Bedürfnisse geraten oft in den Hintergrund. Oftmals ist deren Realisierung mit all dem, was im Alltag sowieso schon läuft, einfach zu kompliziert. Man verzichtet schnell zugunsten der anderen auf seine eigenen Bedürfnisse. Es ist deshalb umso wichtiger, im Alltag eine Struktur aufzubauen, wo ein kleiner, regelmässiger Teil einem selbst gehört: Ein Spaziergang im Wald, ein kurzer Kaffee mit einer Freundin oder ein Telefon. Es muss nicht eine wahnsinnige Aktion sein, kleine, achtsame Momente genügen, um neue Kraft und Energie zu tanken .

Wichtig zu erwähnen, ist hier auch noch ein anderer wichtiger Aspekt: Es macht bezüglich der Abgrenzung und dem «Abschalten» einen grossen Unterschied, ob man jemanden zu Hause bei sich innerhalb der Familie oder an einem anderen Wohnort betreut und pflegt. Gerade bei der Sterbebegleitung im vertrauten häuslichen Umfeld, wo man sich auch stark in der Rolle der Seelsorgerin wiederfindet, ist das «Achtsamsein» auf sich sehr wichtig.» Auch in Mitgefühl die unterschiedlichen Bedürfnisse der sterbenden Person wahrzunehmen, um ihr ein friedliches Sterben zu ermöglichen, war für mich von grosser Bedeutung und Bereicherung.

Neben Bedürfnissen tragen pflegende Angehörige auch Wünsche in sich, die nicht immer gehört werden. Wünsche wie einfach mal mit der Familie in die Ferien zu fahren, ohne Organisation und komplizierte Planung, weil zuhause von anderen zum Rechten gesehen wird. Oder Geld zu haben, um sich keine Sorgen um die Finanzierung der Betreuung und Pflege der Angehörigen machen zu müssen.

Der scheinbar am einfachsten zu erfüllende Wunsch, scheint aber der grösste zu sein, der häufig nicht in Erfüllung geht.

«Anerkennung und Wertschätzung für meine geleistete Arbeit, körperlich, emotional, geistig wie auch finanziell. Pflegende Angehörige zu sein, ist ein Vollzeitjob, 24 Stunden, sieben Tage die Woche. Ich verlasse abends nicht meinen Arbeitsplatz und die Arbeit ist getan. Ich wünsche mir, dass diese verantwortungs- und respektvolle Aufgabe, die ich nicht nur für die/den Angehörige/n, sondern auch für die ganze Gesellschaft vollbringe, mehr wertgeschätzt wird.»

Die Selbstverständlichkeit, mit der Frau Kolly über ihre Arbeit spricht – die Selbstverständlichkeit, die sie lebt – und die Selbstverständlichkeit, mit der ihr das persönliche Umfeld oder die Gesellschaft entgegentritt, ist nicht die gleiche. Auf der einen Seite ganz viel Herzblut und ein grosses Bedürfnis anderen Menschen beizustehen, auf der anderen Seite die Geringschätzung einer grossartigen Leistung. Ich hoffe, Frau Marianne Kolly kann in ein paar Jahren an einem dritten Interview zum Thema «pflegende Angehörig» teilnehmen und dann sagen, dass emotionale und finanzielle Unterstützung für die Betreuung und Pflege von Angehörigen selbstverständlich geworden ist.