

## Stuttgart: Spagat zwischen Pflege und Beruf

**Rund 30 Prozent der Menschen in der Region haben bereits einen Angehörigen gepflegt. In anderen Worten: Jeder Dritte hat schon Erfahrungen mit dem Thema Pflege gemacht. Das ergab eine repräsentative Umfrage des Forsa-Instituts für die AOK Baden-Württemberg. Die Untersuchung des Meinungsforschungsinstituts ergab zudem, dass Pflegende hohen psychischen Belastungen ausgesetzt sind.**

Stuttgart, den 30.09.2016. Sie stehen nachts auf, wenn der Pflegebedürftige ruft, helfen beim Essen, beim Anziehen, beim Waschen. Dabei müssen sie mit ansehen, wie der geliebte Mensch immer mehr abbaut. Pflegende Angehörige sind einer hohen Belastung ausgesetzt. Besonders stark ist die Beanspruchung bei Pflegenden, die gleichzeitig auch noch berufstätig sind. Auch wenn sie sich ganz bewusst dafür entschieden haben, ihre Mutter oder ihren Vater zu Hause, neben ihrem Job zu betreuen: Die zeitliche und auch emotionale Belastung wirkt sich auf ihre Gesundheit aus.

„Zu den psychischen Belastungen tritt häufig noch eine starke körperliche Beanspruchung, wie zum Beispiel beim Umlagern des Pflegebedürftigen, hinzu“, erklärt Achim Abele. „Die Pflege eines Angehörigen darf nicht zur alles bestimmenden Erfahrung werden, es besteht die Gefahr, dass man daran kaputt geht.“ Der 47-Jährige weiß, worüber er spricht, denn als Leiter des CompetenceCenters Pflege der AOK Stuttgart-Böblingen ist er gemeinsam mit 28 Kollegen für gut 16.000 Pflegebedürftige verantwortlich.

Der häufigste Grund für das Engagement der Pflegenden ist bei vielen gleich, nämlich die enge Beziehung zum Pflegebedürftigen. Das bestätigt die aktuelle Forsa-Umfrage zum Thema Pflege im Auftrag der AOK Baden-Württemberg. Diese Angabe machten 84 Prozent der Befragten. Dabei handeln 52 Prozent aus Pflichtgefühl, 48 Prozent entsprechen dem Wunsch der verwandten Person.

Doch diese Motive sind nicht immer ausreichend, um den Spagat von Pflege und Beruf zu bewältigen. „Die fehlende Anerkennung durch das private und berufliche Umfeld ist für viele ein großes Problem“, weiß die Sozialpädagogin Susanne Steigüber, die den Sozialen Dienst der AOK Stuttgart-Böblingen leitet. Wenn die Herausforderung zur Überforderung wird, nimmt die Anfälligkeit für Krankheiten zu, sind depressive und gereizte Stimmungslagen und Schlaflosigkeit typisch.

In diesen Fällen steht zum Beispiel der Soziale Dienst der AOK Stuttgart-Böblingen den Betroffenen zur Seite. Die hier tätigen Sozialpädagogen sind qualifizierte Pflegeberater. Sie besuchen die Betroffenen in ihrem häuslichen Umfeld und beraten in rechtlichen und finanziellen Fragen, geben Orientierung bei schwierigen Entscheidungen und zeigen Entlastungsangebote auf. Sie sind außerdem gut vernetzt in der Region und wissen, welche weiteren Organisationen und Einrichtungen Hilfen anbieten. Eine stundenweise Unterbringung in einer Einrichtung für Tagespflege etwa oder eine Haushaltshilfe können Freiräume schaffen. Gemeinsam mit allen Betroffenen entwickeln sie Lösungen. „Pflegende Angehörige müssen lernen selbstfürsorglich zu sein, nicht alles allein schultern zu wollen und Entlastungsangebote auch anzunehmen“, erklärt Susanne Steigüber.

Es muss allerdings gar nicht erst soweit kommen, unterstreicht Achim Abele. „Modelle wie etwa die Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege, damit pflegende Angehörige auch mal Urlaub von der Pflege nehmen können, sollten öfter genutzt werden“, rät der AOK-Pflegeexperte. Wenn die Pflege erstmals organisiert werden muss, besteht seiner Erfahrung nach ein intensiver Kontakt zur Pflegeversicherung und ihren Fachleuten. In den Jahren danach wird die Beratung sehr viel seltener genutzt. „Gerade dann aber, wenn man Pflege und Beruf länger schultert, sollte man sich bei uns Rat holen“, so Abele, „damit die Doppelbelastung nicht zur Überlastung wird.“

Die Doppelbelastung pflegender Angehöriger hat augenscheinlich auch ganz unmittelbare Folgen für Arbeitgeber und Wirtschaft: In Betrieben mit einem Durchschnittsalter über 40 Jahre sind mittlerweile mindestens 10 bis 15 Prozent der Belegschaft betroffen, sie pflegen bereits Angehörige. Und diese Pflegenden müssen neben ihrem Job durchschnittlich 25 Stunden pro Woche für die Betreuung ihres Angehörigen aufwenden.

Der demographische Wandel wird diese Entwicklungen in Zukunft weiter verschärfen. Denn die Anzahl der Pflegebedürftigen wird weiter steigen. Die Stadt Stuttgart zählte bei der letzten Erhebung 2013 insgesamt 13.609 Pflegebedürftige – zum Vergleich: 2003 waren es noch 10.407 (Quelle: Statistisches Landesamt). „Umso wichtiger ist es, zum Thema Pflege informiert zu sein“, betonen Steigüber und Abele.

Die AOK Stuttgart-Böblingen bietet umfassende Beratung zum Thema an. Weitere Informationen unter 0800 10 50 501 (AOK-MedTelefon), unter [aok-bw.de/pflege](http://aok-bw.de/pflege) und in jedem KundenCenter: Die AOK ist in Stuttgart persönlich vor Ort am Berliner Platz, in der Kronenstraße, in Bad Cannstatt und in Untertürkheim, in Stuttgart-Ost, in Degerloch und in Vaihingen, in Weilimdorf und Zuffenhausen.

## **Anmerkungen für die Redaktionen**

*Nachstehend eine kurze Erläuterung der erwähnten Entlastungsmöglichkeiten. Die Angaben beziehen auf die Situation ab dem 1. Januar 2017.*

**Tages- und Nachtpflege:** *Kann häusliche Pflege nicht ausreichend sichergestellt werden, haben Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 Anspruch auf teilstationäre Pflege in Einrichtungen der Tages- und Nachtpflege. Teilstationäre Pflege kann so die häusliche Pflege stärken und ergänzen und die Pflegeperson entlasten.*

**Verhinderungspflege:** *Kann die Pflegeperson den Pflegebedürftigen wegen Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen vorübergehend nicht selbst betreuen, übernimmt die Pflegeversicherung die nachgewiesenen Kosten bis zu einer Höhe von 1.612 Euro für eine notwendige Verhinderungspflege bis zu sechs Wochen lang im Kalenderjahr.*

*Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft ist und vor der erstmaligen Verhinderung bereits sechs Wochen lang in der häuslichen Umgebung gepflegt wurde.*

**Kurzzeitpflege:** Reichen zweitweise die häusliche Pflege oder die Aufnahme in eine Einrichtung der Tages- und Nachtpflege nicht aus, können Pflegebedürftige der Pflegegrade 2 bis 5 vorübergehend in eine vollstationäre Einrichtung aufgenommen werden. Kurzzeitpflege kann bis zu acht Wochen und bis zu einem Wert von 1.612 Euro beansprucht werden.