

KATRIN BECKMANN

Die Kraft der  
**Achtsamkeit**  
für pflegende Angehörige

Selbstfürsorge und praktische Hilfe  
für Angehörige von Demenzerkrankten

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

IRISIANA

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	4
<b>Plötzlich pflegende Angehörige</b> . . . . .	7
Die große Herausforderung: zu Hause pflegen . . . . .	7
<b>Schritt für Schritt in ein neues Leben</b> . . . . .	23
Die erste Säule: Gute Vorbereitung und Planung . . . . .	24
Die zweite Säule: Unterstützung . . . . .	28
Veränderung als Chance erkennen . . . . .	32
<b>Die Kraft der Achtsamkeit</b> . . . . .	36
Achtsamkeit: ein Anker in stürmischer See . . . . .	36
Achtsamkeit im Alltag . . . . .	39
Mehr Wohlbefinden durch richtiges Atmen . . . . .	44
<b>Achtsamkeit im Pflegealltag einsetzen</b> . . . . .	47
Achtsame Kommunikation . . . . .	47
Achtsam bleiben in Stresssituationen . . . . .	50
Negative Glaubenssätze . . . . .	57
The Work: Eine Anleitung für inneren Frieden und zur Konfliktlösung. . . . .	63
<b>Achtsamkeitsinseln im Alltag</b> . . . . .	66
Kleine Veränderungen mit großer Wirkung . . . . .	66
Kurze Achtsamkeitsübungen von einer bis fünf Minuten . . . . .	69
Achtsamkeitsübungen von zehn Minuten bis hin zu einer Stunde . . . . .	74
Längere Achtsamkeitsauszeiten . . . . .	81

<b>Stark gegen Stress mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge</b>	86
Stress erkennen und bewältigen . . . . .	87
Maßnahmen zur Reduzierung der Stressbelastung in der Pflege . . . . .	99
Auszeit ohne schlechtes Gewissen . . . . .	105
Loslassen, Akzeptanz und Hilfe annehmen . . . . .	112
Trotz Belastung gesund bleiben . . . . .	115
<b>Miteinander und gestärkt durch den Tag</b> . . . . .	122
Schöne Momente miteinander erleben . . . . .	123
Die Kraft unserer Sinne anregen und fördern . . . . .	126
Die Sinne stärken . . . . .	130
In Kontakt bleiben durch wertschätzende Kommunikation . . . . .	139
Ein Mutmacher-Interview mit Barbara Jurowski – Tochter und pflegende Angehörige . . . . .	142
<b>Infoteil: Basiswissen Demenz</b> . . . . .	149
Was ist Demenz? . . . . .	150
Formen der Demenz . . . . .	151
Diagnose Demenz . . . . .	155
Demenz ist nicht gleich Demenz . . . . .	158
<b>Infoteil: Finanzielle Unterstützungen und Entlastungsangebote</b> . . . . .	162
Praktische Tipps für finanzielle Unterstützung . . . . .	163
<b>Infoteil: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht</b> . . . . .	164
Der Notfallordner . . . . .	169
<b>Zu guter Letzt</b> . . . . .	171
<b>Danksagung</b> . . . . .	173
<b>Infos, Empfehlungen und Tipps</b> . . . . .	175

# Einleitung

Liebe pflegende Angehörige, lieber pflegender Angehöriger,

wie schön, dass du dich für diesen Ratgeber entschieden hast. Damit zeigst du, dass dir nicht nur dein an Demenz erkrankter Angehöriger am Herzen liegt, sondern dass auch du selbst dir wichtig bist.

Warum solltest du als pflegender Angehöriger besonders auf dich achten? Wer einen an Demenz Erkrankten pflegt, leistet viel und geht oft über seine Grenzen. Gleichzeitig erfährt der Pflegende selten die nötige Anerkennung oder erhält nicht die Unterstützung, die so dringend gebraucht würde. Die beiden Corona-Jahre und ihre Auswirkungen haben für zusätzliche Belastungen gesorgt. Und doch legt fast jeder Ratgeber, fast jede Broschüre den Fokus auf den Erkrankten, nicht auf den Pflegenden. Das möchte ich mit diesem Buch ändern: Denn Angehörige sollten sich bewusst und ganzheitlich um ihre eigenen Bedürfnisse kümmern, da es sonst zu Erschöpfung oder schwereren Folgen kommen kann.

Einen Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld zu versorgen, verändert alles. Nicht nur das Leben des Betroffenen, sondern auch das des Pflegenden. Sich auf all die gravierenden Veränderungen einzulassen, erfordert nicht nur viel Mut und Geduld, sondern auch eine Menge Verständnis und Einfühlungsvermögen. Sich dabei selbst nicht zu verlieren und sein Leben so weit wie möglich aufrechtzuerhalten, ist eine andere, nicht zu unterschätzende Herausforderung. Hier kann dich die Kraft der Achtsamkeit nicht nur bei den vielen Aufgaben stärken, die auf dich zukommen, sondern sie hilft dir auch, Selbstfürsorge in dein Leben zu integrieren. Dieser Ratgeber bietet dir in diesem Sinne neben Aufklärung und Information vor allem Verständnis, Anerkennung und dringend benötigte praktische Anregungen für den Alltag mit deinem demenzerkrankten Angehörigen.

Zuerst erfährst du, welche tiefgreifenden Veränderungen für dich und deinen Angehörigen mit der Erkrankung einhergehen und wie wichtig deine Rolle dabei ist. Ich erkläre dir, wie du mit dieser neuen Situation umgehen kannst, ohne deine eigene Gesundheit zu gefährden. Du bekommst achtsame Methoden der Selbstfürsorge an die Hand und lernst ohne viel Aufwand, mehr Acht-

samkeit in deinen Alltag einzubauen und nachhaltig mit Stress umzugehen. Dich erwarten neben vielfältigen Übungen und Anregungen außerdem hilfreiche Selbstreflexionen, die dich unterstützen, Sorgen und Ängste aufzulösen, deine innere Widerstandskraft zu stärken und fit zu bleiben. Deine psychische Gesundheit spielt eine ebenso große Rolle wie dein körperliches Wohlbefinden.

Wie oben schon erwähnt: Durch die Demenz verändert sich vieles, vom Verhalten deines Angehörigen über Kommunikation bis hin zu Alltagsabläufen. Aber ich kann dir aus meiner langjährigen Erfahrung als Demenz-Coachin versichern, dass trotz der Erkrankung ein farbenfrohes Leben für euch beide möglich ist. Du erhältst viele Tipps, wie du deinem Angehörigen mit mehr Gelassenheit begegnen kannst, wie du zum Beispiel auf sein herausforderndes Verhalten reagierst, ohne selbst in Stress zu geraten. Ich zeige dir, wie du die Bedürfnisse deines Angehörigen erkennst, ohne deine eigenen zu übergehen. Denn an dich selbst zu denken, ist nicht egoistisch, sondern überaus wichtig, um die bedeutende und fordernde Aufgabe der Pflege zu meistern.

Im letzten Teil gebe ich dir medizinische, finanzielle und juristische Informationen sowie Zahlen und Tipps zur Alzheimer-Demenz an die Hand – sofern du dich näher damit beschäftigen möchtest. Ich würde es dir empfehlen, denn je besser du informiert bist, desto leichter kannst du mit den schwierigen und unsicheren Situationen umgehen, die im Verlaufe der Erkrankung deines Angehörigen auf dich zukommen können.

Im ausführlichen Anhang findest du außerdem Adressen, Links und Literatur, also alles, was dir auf praktischer, bürokratischer und auch therapeutischer Ebene weiterhilft. Hier habe ich unter anderem die Kontaktdaten von den im Buch genannten Fachleuten und Anlaufstellen aufgelistet, wenn du mehr erfahren und/oder dein Netzwerk vergrößern möchtest.

Bevor du nun anfängst, diesen Ratgeber von vorn bis hinten durchzulesen: Mach dich als Erstes mit dem Inhaltsverzeichnis vertraut. Welches Thema interessiert dich gerade brennend? Der Ratgeber ist so strukturiert, dass du mit dem Thema oder Kapitel beginnen kannst, das dich besonders anspricht. Ich empfehle dir, dir ausreichend Zeit zum Lesen zu nehmen, damit du wirklich etwas von dieser Lektüre haben wirst. Such dir einen gemütlichen Platz aus, an dem du möglichst ungestört bist, und genieß beim Lesen zum Beispiel ein warmes Getränk deiner Wahl wie Kaffee oder Tee. Vielleicht kannst du so bereits ein Selbstfürsorge-Ritual für dich schaffen, indem du dir eine halbe Stunde am Tag Zeit für dich und die Lektüre gönnst.

Bitte lies nicht nur passiv, sondern nutz die Reflexionen, die als solche im Text gekennzeichnet sind. So lernst du dich und deine Bedürfnisse besser kennen und findest heraus, welche Änderungen nötig sind, um euren Alltag zu vereinfachen und stressloser zu gestalten. Sei aktiv! Versuch die Aufgaben und Übungen zu verstehen und zu verinnerlichen. Du benötigst nicht viel, um sie in deinen Alltag zu integrieren, nur etwas Geduld und Zuversicht. Gern kannst du für einige Achtsamkeitsübungen eine separate Unterlage wie eine Yogamatte nutzen. Doch überanstreng dich nicht. Veränderung ist ein Prozess, und die Umsetzung der Übungen und Tipps braucht seine Zeit.

Jeder Mensch ist außerdem einzigartig, finde heraus, welche Übungen zu dir und deinem Leben passen. Dieser Ratgeber ist ein Leitfaden, doch der Experte für deinen Körper und deine Bedürfnisse bist allein du. Sei daher offen für Experimente und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Die meisten Übungen kannst du überall und jederzeit durchführen. Eine gute Idee ist es, Wichtiges zu markieren und dir Notizen zu machen. Aus eigener Erfahrung kann ich dir dazu zwei Möglichkeiten empfehlen, die sich auch gut miteinander kombinieren lassen:

- Interessante Stellen lassen sich gut mit Haftmarkern kennzeichnen.
- Nutz ein Notizbuch oder Journal, in dem du Denkanstöße festhältst. Das kannst du ebenfalls verwenden, um Erfahrungen mit verschiedenen Übungen aufzuschreiben. Vielleicht besorgst du dir einen Stift, mit dem du gerne schreibst und der stets griffbereit neben deinem Notizbuch liegt.

Mit diesem Buch möchte ich dir in erster Linie Kraft schenken, dich motivieren und dabei unterstützen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in deinem Leben anzuwenden. Vielleicht wirst du dich manchmal beim Lesen nachdenklich oder traurig fühlen. Aber insgesamt wirst du mit der Zeit eine wohltuende Veränderung in dir spüren. Nutz die Tipps in kleinen »Häppchen«, mach nicht alles auf einmal – aber selbst wenn etwas nicht nach Plan läuft, sei geduldig, probier eine Idee einfach nochmal aus und lass den Kopf nicht hängen. Feiere stattdessen jeden noch so kleinen Erfolg auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit.

Zur besseren Lesbarkeit ist dieses Buch im generischen Maskulinum geschrieben. Die genannten Personenbezeichnungen gelten, sofern nicht anders gekennzeichnet, natürlich für beide Geschlechter.

## **Plötzlich pflegende Angehörige**

Als pflegender Angehöriger bist du für den Erkrankten ein Symbol der Stärke und Beständigkeit inmitten der Herausforderungen und Unsicherheiten der Demenz. Du stehst fest und unerschütterlich, auch wenn die Wellen der Schwierigkeiten um euch herum aufbranden. Du bist der sichere Hafen, zu dem dein erkrankter Angehöriger zurückkehren kann. Du bist die Konstante in seinem Leben, egal, wie sehr sich seine Umstände durch die Krankheit verändern mögen. Du bist die Quelle der Hoffnung und das Licht im Dunkeln. Deine Stärke liegt in deiner inneren Ruhe und Besonnenheit. Du bewahrst den Überblick, wenn alles chaotisch erscheint. Du bist geduldig und hältst durch, auch wenn es schwer wird. Du sorgst dafür, dass dein Angehöriger sich geliebt und gepflegt fühlt, egal, wie schwer die Zeiten sind.

### **Die große Herausforderung: zu Hause pflegen**

Das klingt nach einer riesigen Aufgabe, richtig? Aber, und vielleicht tröstet dich und hilft dir dieser Gedanke: Du bist nicht allein. Demenz ist eine Erkrankung, die weite Teile der Bevölkerung betrifft, und es werden immer mehr Betroffene werden. Und die meisten Demenzerkrankten werden zu Hause gepflegt: Laut Statistischem Bundesamt wurden 2021 über 80 Prozent der pflegebedürftigen Personen zu Hause versorgt, rund 60 Prozent davon überwiegend durch die eigenen Angehörigen. Pflegende Angehörige sind überwiegend Frauen, die sich liebevoll, meist noch neben dem Beruf und/oder eigener Familie mit Kindern, um den Betroffenen

kümmern und die Pflege zusätzlich zu ihrem Alltag organisieren. Was für eine Leistung!

Ein Grund für diese denkbar schwierigen Umstände ist: Ein Umzug in ein Heim kommt für die meisten Erkrankten nicht in Frage. Sie haben Angst vor dem Alleinsein, der Hilflosigkeit und dem Angewiesensein auf fremde Hilfe. Auch für die Angehörigen ist eine Unterbringung in einem Seniorenheim oft keine Option. Es sind weniger die hohen Kosten, die bei dieser Entscheidung eine Rolle spielen, sondern überwiegend der Wunsch, jemanden, den man liebt, in vertrauter Umgebung zu versorgen und nicht fremden Händen zu überlassen.

Doch für die Pflege eines Angehörigen reichen allein Zuneigung, Optimismus und Tatkraft nicht aus. Du brauchst viel Kraft, und ihren Erhalt musst du pflegen – das bedeutet, du musst dich bewusst um Selbstfürsorge kümmern. Lass uns mit den ganz praktischen Dingen beginnen, mit den Veränderungen, die auf dich zukommen, und der Organisation des Alltags. Denn hier beginnt bereits Selbstfürsorge – auf ganz pragmatischer Ebene.

### **Ein Anker: Organisation und Zeitmanagement**

Die Diagnose Demenz verschafft zwar Klarheit, ist für viele Angehörige aber niederschmetternd. Wie es sich anfühlt, plötzlich aus dem gewohnten Lebensrahmen herausgerissen und in diese unbekanntere Situation hineingeworfen zu werden, ist für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar. Viele Angehörige, wie vielleicht auch du, erleiden nach Erhalt der Diagnose einen regelrechten Schock und brauchen selbst Unterstützung, um die neue Situation zu realisieren und zu verkraften.

Tausende von Fragen stellen sich und sind zunächst kaum zu beantworten: Was kommen für Veränderungen im Alltag auf mich zu? Wie kann ich mit der Erkrankung und der damit verbundenen Verantwortung richtig umgehen? Das Gedankenkarussell ist nur schwer zu stoppen. Zu viele Fragen versperren oftmals die Sicht auf das Ganze. In Zukunft heißt es, euer bisheriges Leben mit Kindern, Enkeln, Garten, Haustieren oder Beruf mit der



Pflegesituation zu vereinbaren. Über allem darfst du dich selbst nicht vergessen. Es wäre fatal, wenn du vor lauter Einsatz für deinen Angehörigen auf der Strecke bleiben würdest. Ich zeige dir, wie du im Chaos den Fokus auf das Wesentliche richtest. So kannst du gestärkt und Schritt für Schritt an die Umsetzung gehen.

### **Selbstfürsorge erhält die Gesundheit**

Leider passiert es häufig, dass sich pflegende Angehörige von ihrer Umwelt, also Freunden und Familie, abkapseln und isolieren. Mangelnde soziale Kontakte katapultieren sie in eine Abwärtsspirale von Überlastung und Erschöpfung. Ich kann es nur wiederholen: Um eine gute und liebevolle Pflege gewährleisten zu können, muss in erster Linie derjenige, der pflegt, in jeder Hinsicht gesund bleiben. Je besser du für dich sorgst, umso besser kannst du für andere da sein. Dazu gehört es, dich über das Thema Demenz genau zu informieren, um zu wissen, wie du Stress in der häuslichen Pflege von Anfang an weitgehend vermeiden kannst. Im Infoteil, Basiswissen Demenz ab Seite 149 findest du wichtige Informationen zu diesem Themenbereich.

Um alles unter einen Hut zu bringen, benötigst du eine durchdachte Organisation und ein funktionierendes Zeitmanagement. Darüber hinaus wird dich die Pflege nicht nur körperlich, sondern auch emotional in Anspruch nehmen. So wird es nicht immer einfach sein, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten und sich aktiv darum zu kümmern. Finanziell kann sich die Pflege ebenfalls auswirken, doch damit stehst du nicht allein da. Es gibt von verschiedenen Seiten Unterstützungsmöglichkeiten. Wegen der Informationsfülle im Internet braucht es manchmal etwas Geduld und Zeit, um hilfreiche Tipps und Adressen zu finden. Und schließlich nicht zu vergessen: Die Kommunikation zwischen dir und deinem Angehörigen kann zur Herausforderung werden, hier kann dir die Achtsamkeit beim Erkennen und Wahren deiner Bedürfnisse und Grenzen helfen. Zu allen diesen Aspekten wirst du in den kommenden Kapiteln Anregungen, konkrete Unterstützung und Informationen finden.