



Autor: Petra Sperling | 04/2021

„Kommunikation ist das A und O“

Ein Netzwerk hilft Angehörigen, den Alltag zu stemmen, mit dem Betroffenen Zeit abseits von Pflegethemen zu verbringen und Raum für sich zu finden. Doch wie gelingt eine gute Vernetzung?

Als Sonja Seehagen mit ihrem Mann vor einigen Jahren nach Schwedt zog, um ihren an Parkinson erkrankten Schwiegervater zu betreuen, konnte sie vor Ort an Beziehungen der Schwiegereltern anknüpfen. Zusätzlich hatte ihr Mann einige Verbindungen aus früheren Zeiten. „Das war enorm hilfreich, um ‚anzukommen‘“, berichtet sie. Heute leitet sie die Regionalgruppe Schwedt/Oder der Deutschen Parkinson Vereinigung (dPV) e. V. „Die Bedeutung solcher Kontakte wird noch mal klarer, wenn man sich bewusst macht, was ‚Netzwerk‘ eigentlich heißt. Viele denken dabei an etwas Umfassendes, ‚Hochtrabendes‘ – aber im Grunde ist jeder Mensch, mit dem wir zu tun haben, Netzwerk.“ Familienmitglieder, Bekannte, die hin und wieder anrufen, die Nachbarin, der Gärtner, sie alle können dazugehören. Selbst der Lieferant vom Supermarkt könne Teil des individuellen Netzwerks sein, findet Sonja Seehagen. „Bei diesen Kontakten steht zwar nicht der Austausch im Mittelpunkt. Aber unterstützende Dienste zu nutzen heißt, sich seinen Alltag so zu organisieren, dass alles gut zu schaffen ist – und das ist Vernetzung!“

Aus diesem Grund gefällt ihr die Formulierung „unterstützende Beziehungen“. „Sie verdeutlicht, worum es letztendlich geht: um Kontakt und Kommunikation. Ich bemerke zum Beispiel, dass beim Nachbarn jemand die Garage aufräumt“, beschreibt sie. „Beim nächsten Schwatz auf der Straße erfahre ich, dass er seit Kurzem eine Haushaltshilfe hat und über wen die Vermittlung lief. Das kann motivieren und die Hemmschwelle senken, auch für sich unterstützende Dienste in Betracht zu ziehen.“

Zudem könne die Bereitschaft, sich Entlastung zu suchen und Hilfe anzunehmen, frühzeitig „geübt“ werden. „Ich kann zum Beispiel mal einen Menü-Lieferdienst testen oder mir hin und wieder eine Aufgabe im Haushalt abnehmen lassen, auch wenn ich noch alles schaffe“, erklärt Sonja Seehagen.

„Dann fällt es mir leichter, auf entsprechende Angebote zurückzugreifen, sollte der Unterstützungsbedarf wachsen.“

Zusätzlich legt sie pflegenden Angehörigen ans Herz, sich frühzeitig nach Parkinson-spezifischen Angeboten vor Ort zu erkundigen. „Mein Mann und ich sind in Schwedt ziemlich bald auf Kurse für pflegende Angehörige gestoßen und haben uns ohne zu zögern angemeldet. In der Schulung haben wir nicht nur viele gute Informationen erhalten, sondern auch andere Angehörige in ähnlicher Lage kennengelernt“, berichtet sie über ihre Erfahrungen. „Durch die gemeinsamen Themen kommt man rasch in den Austausch darüber, was im Alltag und in der Pflege entlastet oder wie man sich gegenseitig unterstützen könnte. Ein umfassender und hilfreicher Baustein unseres persönlichen Netzwerkes waren auch die Mitarbeiter des AbbVie Care-Patienten-Serviceprogramms. Sie waren jederzeit erreichbar und haben sogar Hausbesuche gemacht, um bei Fragen zum Umgang mit der Therapie zu helfen.“

Schließlich sei es wichtig, ein bestehendes Netzwerk zu pflegen. Das gelte besonders für die private Ebene. „Für viele Angehörige ist es eine große Herausforderung, angesichts anspruchsvoller und zeitintensiver Pflegeaufgaben die persönlichen Kontakte nicht abreißen zu lassen“, weiß die Regionalgruppenleiterin. „Doch Freundschaften und Bekanntschaften können mitwachsen. Ideal ist ein frühzeitig geknüpftes Netzwerk, das sich verdichtet, wenn die voranschreitende Parkinson-Erkrankung den Pflegealltag verändert.“ [ps]

*Sonja Seehagen,
Leiterin der
Regionalgruppe
Schwedt/Oder der
Deutschen Parkinson
Vereinigung (dpv) e.V.*



Foto: Nathalie Prade