

## Ansprache anlässlich des Jubiläums

### 20 Jahre Selbsthilfegruppe der Alzheimer Angehörigen-Initiative in Berlin-Zehlendorf (Mittelhof) unter fachlicher Leitung der Ersten Vorsitzenden, Frau Drenhaus-Wagner

*Sabine Schrimpf, pflegende Angehörige, 22.09.2014*

Ich möchte im Namen der hier zweimal im Monat zusammenkommenden Gruppe von pflegenden Angehörigen und ihren erkrankten Partnern, Eltern, Geschwistern oder Kindern ein paar ganz persönliche Worte des lebhaften Dankes und der Anerkennung sagen.

Wenn Angehörige sich plötzlich in der Rolle wiederfinden,

- Pflegende zu sein,
- dafür allein zuständig zu sein, den Alltag am Laufen zu halten, der bisher gemeinsam gemanagt wurde, und
- den immer weniger selbstständig agierenden Angehörigen in allen Lebensbereichen zu bestärken, zu begleiten und schließlich zu vertreten,

dann ist das meist ein Schock, der aus meiner Erfahrung nur schwer zu verkraften ist, wenn überhaupt.

Oft wird die Krankheit vom familiären Umfeld zunächst negiert, verdrängt, beschönigt, die Pflegenden werden der Schwarzmalerei, der üblen Nachrede, der Lieblosigkeit oder der falschen Herangehensweise bezichtigt.

So wächst der Druck auf den Schultern der Pflegenden. Und zwar nicht nur aufgrund der Krankheitsentwicklung beim mehr und mehr auf Hilfe angewiesenen Erkrankten, sondern auch der übrigen Familie, des Freundschafts- oder Bekanntenkreises. Besonders wenn diese - aufgrund des Selbstschutzes - die Krankheit bagatellisieren und so, ohne den Pflegenden "anstandshalber" unter die Arme greifen zu müssen, ihr Leben, ihren Alltag guten Gewissens weiterleben wie bisher.

Eine solche Reaktion im Umfeld des zu Pflegenden geschieht natürlich nicht in böser Absicht, sondern unbewusst und ist ein Zeichen großer Hilflosigkeit oder auch heftiger Übertragungssängste.

Selbstverständlich gibt es auch andere Lebensgemeinschaften, wo alle zusammenrücken und den hauptamtlich Pflegenden von Anfang an kontinuierlich unterstützen. Aber die Gespräche in der Gruppe haben mich gelehrt, dass vor allem in der Anfangsphase der Krankheit bzw. dann, wenn die ersten ernsthaften Anzeichen erkennbar werden, die nähere Umwelt mit Blindheit geschlagen zu sein scheint.

Hier - aber natürlich auch dann, wenn das Umfeld einsichtig ist - kommt einer Selbsthilfegruppe, wie sie Frau Drenhaus-Wagner annähernd ein Dutzend Mal in Berlin gegründet hat, eine enorm wichtige Bedeutung zu.

Im Kreis gleich oder ähnlich Betroffener fühlte ich mich mit meinem Entsetzen angenommen, hier konnte ich über meine Ängste sprechen, über meine Wut und Schuldgefühle reden, mich bestärken lassen, Kraft schöpfen und immer wieder neuen Mut fassen. Hier habe ich Trost gefunden. Die Aufgeschlossenheit derer, die Ähnliches wie ich erlebten und empfanden, und das Zusammengehörigkeitsgefühl vermittelten mir das wohltuende Gefühl der Geborgenheit.

Neben dieser enorm wichtigen psychischen Entlastung bekam ich im Austausch mit den anderen - und natürlich auch aufgrund Ihrer hohen Fachkompetenz, Frau Drenhaus-Wagner - wichtige Informationen und ganz praktische Unterstützung: etwa

- bei Verhandlungen mit der Kranken- und Pflegekasse oder
- beim Besuch des MDK, bei dem Sie zugegen waren;
- ebenso erhielt ich Anleitung zur aktivierenden Pflege,
- lernte unter Ihrer Moderation im Austausch mit den anderen die Krankheit besser verstehen,
- schulte meine Wahrnehmung der unausgesprochenen Bedürfnisse und Gefühle meines Mannes.

Während der Gesprächsrunden wusste ich ihn nebenan bei den Betreuern bestens aufgehoben und immer wieder in wertschätzender, entspannter und oft fröhlicher Runde abgelenkt von der Krankheit, unter der er schmerzhaft gelitten hat.

Außerdem konnte ich freundschaftliche Kontakte knüpfen, die mir im Alltag zu mancher Verschnaufpause verhalfen, wenn nämlich z.B. eine ehemals pflegende Angehörige meinen Mann für zwei oder drei Stunden betreute und ich mich mit einer alten Freundin von weit außerhalb auf einen Spaziergang treffen konnte.

Wie ich die letzten viereinhalb Jahre ohne die Mittelhofgruppe - und ohne Sie, liebe Frau Drenhaus-Wagner, und Ihre liebevoll einfühlsamen Helferinnen und Helfer - überstanden hätte, weiß ich nicht. Wirklich nicht! Sie sind mir alle ans Herz gewachsen.