

Empowerment, Motivation, Entlastung – Was kann Selbsthilfe bewirken? Resilienzerleben und -förderung von informell pflegenden Angehörigen

Online-Vortragsreihe der AG Alter im Rahmen der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention Nordrhein-Westfalen (LGP NRW)

20.09.2023, 10:00 Uhr – 12:30 Uhr, online

Ziel

Die AG Alter der Landesinitiative Gesundheitsförderung und Prävention NRW arbeitet zu drei Arbeitsschwerpunkten:

- (1) Einsamkeit, Isolation und Teilhabe ältere Menschen,
- (2) Digitale (Gesundheits-)Kompetenz Älterer und
- (3) seelische Gesundheit pflegender Angehöriger.

Im Rahmen des Arbeitsschwerpunkts seelische Gesundheit pflegender Angehöriger fand am 20.09.2023 der zweite Online-Vortrag statt. Ziel der Veranstaltung war es, die seelische Gesundheit pflegender Angehöriger aus verschiedenen Perspektiven vorzustellen und zu diskutieren sowie im Gespräch mit pflegenden Angehörigen und im Austausch mit Akteurinnen und Akteuren aus der Praxis Handlungsbedarfe zu benennen und mögliche Handlungsansätze zu beschreiben.

Zielgruppe

- Akteurinnen und Akteure aus der Pflegeselbsthilfe in NRW,
- kommunale Akteurinnen und Akteure,
- Institutionen, Organisationen und Einrichtungen, die mit pflegenden Angehörigen in Kontakt stehen.

Inhalte

Ein aktualisiertes Veranstaltungsprogramm ist auf der Internetseite des Landeszentrum Gesundheit NRW einsehbar.

Thomas Hauberichs, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, Katharina Benner, der Paritätische NRW, und Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit NRW, begrüßten die Teilnehmenden sowie die Referentinnen und Referenten. In diesem Zusammenhang wurde die LGP NRW und die AG Alter mit ihren Arbeitsschwerpunkten vorgestellt und auf die Internetseite der LGP NRW verwiesen: www.lgp.nrw

In einem wissenschaftlichen Vortrag führten Ramona Waterkotte, Pflegekosmos, und Frau Prof. Dr. Gabriele Röhrig-Herzog, Europäische Fachhochschule Rhein/Erft GmbH, in das Veranstaltungsthema ein. Die Folien stehen als Download zur Verfügung.

Anschließend erläuterte Georg Oberkötter, Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, Unterstützungsstrukturen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, die in NRW verfügbar sind. Ebenso stellte Herr Oberkötter gelebte Praxis vor. Anschließend diskutierte er mit den Teilnehmenden über Rahmenbedingungen, die es braucht, um pflegende Angehörige zu stärken.

Im Gespräch mit pflegenden Angehörigen verdeutlichten Mitglieder des Vereins wir pflegen NRW e. V. die Vielseitigkeit und insbesondere die erlebten Herausforderungen, die mit der Pflege von Angehörigen einhergehen können, und wiesen konkrete Unterstützungsbedarfe aus.

Ebenfalls dialogisch stellten Noémie Monteils, Kuratorium Deutsche Altershilfe, Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz für das Landesnetz Pflegeselbsthilfe NRW, und Tina Stahlschmidt, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis, den Handlungsansatz und die Arbeitsweise der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe NRW vor. Die Folien stehen als Download zur Verfügung.

In einer abschließenden Plenumsrunde resümierten die Teilnehmenden, welche Strukturen und Ansätze es bräuchte, um die seelische Gesundheit pflegender Angehöriger zu stärken.

Ergebnisse

An dem 2. Online-Vortrag zur seelischen Gesundheit pflegender Angehöriger nahmen 39 Akteurinnen und Akteure aus Nordrhein-Westfalen teil. Sowohl lokale Fachkräfte aus dem Bereich der Pflegeselbsthilfe als auch Vertretungen von Interessensvertretungen sowie übergeordneten Organisationen und Institutionen, wie z. B. der Verein wir pflegen NRW e. V., das Kuratorium Deutsche Altershilfe oder Vertretungen der Gesetzlichen Krankenkassen/-verbände in NRW.

Insgesamt wurde deutlich, dass es bereits eine Vielfalt an Unterstützungsstrukturen und Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige gibt. Allerdings sei ebenfalls zu beobachten, dass die Angebote zum Teil nicht in Anspruch genommen werden. Auch sei die Verfügbarkeit der Unterstützungsstrukturen und Entlastungsangebote regional unterschiedlich. Einen Überblick über Angebote können u. a. die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe geben oder weitere Beratungs- und Anlaufstellen in den Kommunen

und Quartieren (z. B. Vereine und Interessensvertretungen wie wir pflegen NRW e. V., Beratungsstellen der Kranken- und Pflegekassen sowie der Kommunen).

Um zukünftig die seelische Gesundheit pflegender Angehöriger bedarfs- und bedürfnisorientiert stärken zu können, sollte die Gruppe der pflegenden Angehörigen differenzierter betrachtet werden: U. a. wiesen die Teilnehmenden und Beteiligten der Veranstaltung darauf hin, dass nicht nur die Pflege von älteren Angehörigen, beispielsweise (Schwieger-)Eltern, herausfordernd und überfordernd sein kann; auch Angehörige, die ihre Kinder pflegen sowie die Gruppe der *Young Carers* sind mitunter großen Herausforderungen und belastenden Lebenssituationen ausgesetzt. Bisherige Unterstützungsstrukturen erreichten sie bislang jedoch kaum. Insgesamt soll ein Ziel u. a. darin bestehen, die Teilhabe pflegender Angehöriger zu stärken und – ähnlich wie in der Veranstaltung – „mehr mit pflegenden Angehörigen zu sprechen statt über sie“.

In der abschließenden Plenumsrunde wurden im Blitzlicht folgende wünschenswerte Veränderungen auf der Verhältnis- und Verhaltensebene genannt:

- Mehr Information zu vorhandenen Unterstützungsstrukturen und Entlastungsangeboten sowie Aufklärung über Rechte und Hilfsansprüche pflegender Angehöriger,
- Abbau von Bürokratie bei der Anforderung von Hilfen und Unterstützungsangeboten, also „schnelle Hilfe“ ermöglichen,
- Teilhabe pflegender Angehöriger in den Kommunen stärken bzw. Beteiligung pflegender Angehöriger in (kommunal-)politischen Entscheidungsgremien gewährleisten, z. B. im Rahmen der kommunalen Konferenzen Alter und Pflege durch z. B. den Verein wir pflegen NRW e. V. oder die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe,
- Wahrnehmung von *Pflege* als Querschnittsaufgabe statt als Randthema,
- Stärkung der Selbsthilfe, inkl. Pflegeselbsthilfe, durch verbesserte Rahmenbedingungen, wie beispielsweise einer sicheren Finanzierung, und einen gestärkten Austausch der pflegenden Angehörigen miteinander,
- Möglichkeiten für Empowerment und Selbstfürsorge pflegenden Angehörigen konkret aufzeigen bzw. anbieten,
- Bessere Vernetzung, Information und Austausch der verschiedenen Akteurinnen und Akteure in Lebenswelten (u. a. Entscheidungsträgerinnen und -träger, Fachkräfte, Engagierte, Kostenträger), um die seelische Gesundheit der pflegenden Angehörigen zu stärken.

Ausblick

Am 16.11.2023 wird die Veranstaltungsreihe mit dem 3. Online-Vortrag „Seelisch gesund und in der nächsten Krise? Resilienz im Alter“ fortgeführt. Das Feedback zur vergangenen Veranstaltung war positiv, sodass die AG Alter auch zukünftig Online-Vorträge zum Thema *Seelische Gesundheit im Alter* organisieren und sowohl wissenschaftliche wie auch praxisorientierte Impulse anbieten wird. Bei Interesse wenden Sie sich hierzu gerne an Stephanie Funk, Landeszentrum Gesundheit NRW (E-Mail: stephanie.funk@lzg.nrw.de).