

Interview mit Herrn Hebar, 25.5.2022, Verbena

Menschen mit Demenz und deren Familien sollen sich in Trofaiach gut aufgehoben, integriert und unterstützt fühlen. Trofaiach hin zu einer "Demenzfreundlichen Gemeinde" zu begleiten, damit Betroffene und Angehörige eine spürbare Entlastung erfahren, haben sich **Michael Chachlikowski**, Hausleiter Senecura Sozialzentrum Haus Verbena, **Monika Brottrager-Jury**, Referentin für Pflegeheimseelsorge, **Susanne Sacher**, Zusammenleben in Vielfalt, **Elisabeth Marchler**, Sozialstadträtin, **Ines Jungwirth**, Styria Vitalis und **Petra Brandl**, Pflegeberatungsstelle, im Rahmen und Auftrag Gesunden Gemeinde Trofaiach zum Ziel gesetzt.



Angehörige werden durch die sich anbahnende Krankheit oft vor große Herausforderungen gestellt.

- emotional
- im Alltag
- finanziell
- pflegerisch
- beziehungsstechnisch

Sie werden Zug um Zug, von Tag zu Tag, Woche zu Woche mehr Pfleger:in, Unterstützer:in, Versorger:in,...

Herr Hebar. Ganz am Anfang. Wie war das für Sie, als Sie die Veränderungen an Ihrer Frau bemerkt haben? Eine Krankheit sich angebahnt ohne dafür schon ein Wort zu haben.

Eigentlich habe ich es gar nicht bemerkt. Am Anfang, vor sieben Jahren, habe ich natürlich die Vergesslichkeit im Alltag bemerkt, aber das habe ich so hingenommen, als Folge des Älterwerdens. Erst mein Sohn hat mich darauf aufmerksam gemacht. Anzeichen merkt man als Angehöriger womöglich oft selber nicht so schnell oder vielleicht will man es gar nicht so bewusst bemerken. Nachdem mich mein Sohn aufmerksam gemacht hat, habe ich bewusster hingeschaut. Und wir haben uns Hilfe gesucht und auch gefunden. Bei der Gedächtnisambulanz in Graz. Sie haben uns unter anderem Übungen gezeigt.

Leider ist die Demenz bei meiner Frau relativ rasch vorangeschritten. Nach einem Jahr konnte sie kaum mehr etwas. Da sie laufend mehr Aufmerksamkeit benötigte und ich meine Frau auch kaum mehr allein lassen konnte, holte ich mir mit der 24h Pflege als Hilfe und Unterstützung ins Haus. Ich habe die Badewanne umgebaut und mit einer Duschtür versehen, doch bald konnte sie diese auch nicht mehr nützen. Bald konnten wir das Duschen nur noch zu zweit bewältigen.

Sie haben sich professionelle Hilfe gesucht. Was haben Sie gefunden?

Man ist ja irgendwie auf der Suche nach Kontrolle, nach Überprüfung, ob das was man ahnt auch so stimmen mag. Diese Bestätigung habe ich gefunden.

Auf der Gedächtnisambulanz bekam ich aber auch Unterstützung als Ehemann. Man kommt an seine Grenzen. Dank der Hilfe und Unterstützung der zuständigen Ärztin habe ich selber auch gelernt, wie man mit überfordernden Situationen umgeht. Wenn die eigene Frau einfach alles vergisst, trotz Hilfe die einfachsten Dinge nicht mehr gehen oder das, was man sagt, nicht ankommt. Dann packt man

das irgendwann nicht mehr. Es geht an die Nerven. Besonders, wenn man es mit der Hygiene nicht mehr schafft.

Wie war der Weg für Sie als Ehemann und können Sie beschreiben wie es für Ihre Frau war?

Es war irgendwie wie ein Suchen und Ringen. Ein mit sich Verhandeln. Von „Ich schaffe, das!“ und „Koste es was es wolle!“ bis „Du musst dir jetzt endlich Hilfe holen!“

Meine Frau war, glaube ich, diesbezüglich weniger betroffen. Die Krankheit ist so schnell fortgeschritten, dass sie gar nicht gemerkt hat an Demenz erkrankt zu sein.

Was waren die ersten sichtbaren, spürbaren Herausforderungen und was war hilfreich.

Zuerst habe ich nur die allgemeine Vergesslichkeit gesehen. Und Kleinigkeiten, die ihr nicht mehr so gut von der Hand gingen. Erst durch die Rückmeldungen meines Sohnes konnte ich mehr sehen. Dann kam leider der schnelle Verlust vieler Fähigkeiten und Fertigkeiten hinzu.

Über Medien und Internet habe ich mir Anlaufstellen herausgesucht. Erreichbar und hilfreich war für mich zu der Zeit die Gedächtnisambulanz in Graz.

Schauen wir auf die Zeit zu Hause

Wie war es, als Ihre Frau noch zu Hause war und Sie sie nach und nach immer mehr unterstützen wollten, aber auch mussten?

Ich habe vieles gelernt oder neu lernen müssen: Duschen, Windeln wechseln, ständig aufpassen müssen, Kochen, Putzen, Waschen, Bügeln und vieles mehr. Manches lernt man gezwungenermaßen, manches macht man dann auf einmal gern, wie zum Beispiel das Kochen.

Aber auch die Erfahrung, dass eine 24h-Hilfe für mich nicht passte, musste ich lernen.

Und in dieser Zeit habe ich gemerkt, was meine Frau so alles gemacht hat. So ganz nebenbei. Das kann ich jetzt anders würdigen.

Wie hat sich die Entscheidung entwickelt, Unterstützung anzunehmen?

Wann/was war für Sie der Wendepunkt? Was war der Auslöser?

Es kam der Punkt, an dem ich selber gemerkt habe, dass ich es nicht mehr schaffe und an meine Grenzen gekommen bin. Vor allem, als ich es mit der Hygiene nicht mehr geschafft habe. Da kam – schweren Herzens – der Wendepunkt. Aber diese Entscheidung, ja diese Suchbewegung, hat schon sicher ein halbes Jahr gedauert. Und als der Pflegeplatz dann plötzlich da war ist es mir fast zu schnell gegangen.

Wie war das das für Sie als Mann?

Lustig war es nicht. Aber wenn man es aus Liebe zur eigenen Frau macht, dann geht es. Ich weiß nicht, ob ich es für jemanden anderen so lange geschafft hätte.

Was konnten sie sich bis heute, trotz allem, mit ihrer Frau erhalten?

Die Nähe, das Berühren, das Gefühl, dass sie sich auf mich freut, auch wenn ich nicht genau weiß, ob sie mich erkennt. Das Lachen. Die Gewissheit, dass sie das auch alles für mich getan hätte.

Schauen wir auf das Ankommen im Pflegeheim und das Leben jetzt. Welche Fragen, Sorgen, Ängste sind in dieser Phase aufgetaucht ?

Die Hoffnung, dass sie im Pflegeheim gut betreut und gepflegt wird und die Sorge, ob das Pflegepersonal wohl genau so liebevoll auf meine Frau schauen kann, wie ich es tue. Meine Frau in

andere Hände zu geben war sehr schwer auszuhalten.

Aus Sorge um meine Frau musste ich lernen auch Konfliktsituationen nicht aus dem Weg zu gehen und Dinge die mir wichtig sind, offen anzusprechen. Das hilft.

Gibt es ganz besondere Herausforderungen für Sie?

Meine Frau kann ihre Schmerzen nicht mehr artikulieren. Eine meiner großen Sorgen ist daher die Zahn- und Mundhygiene, damit Karies und damit auch Zahnschmerz verhindert wird. Also habe ich für die Pflege auf ihrem Spiegel ein Herzl geklebt mit der Bitte das Zähneputzen nicht zu vergessen.

Ein Besuch beim Zahnarzt wird zu einem abenteuerlichen Tagesausflug, da meine Frau aufgrund der Anästhesie auf die Zahnambulanz muss. Da heißt es frühmorgens mit der Rettung nach Graz, viele Wartezeiten, dazwischen die Herausforderung des Windelwechselns und erst abends wieder mit der Rettung zurück.

Wenn irgendwann sich ein neuer Alltag einstellt hat.

Was hat sich für Sie verändert?

Die Pflegearbeit zu Hause ist zwar weggefallen, aber am Anfang war es schon schwer heimzukommen in ein leeres Haus. Irgendwann gewöhnt man sich, dass man alleine zu Hause ist. Andererseits bin ich jetzt unabhängiger. Zum Reden gehe ich zu Freunden.

Eine Angehörige hat mir einmal gesagt „Die Demenz ist eine Krankheit der Angehörigen. Mein Mann weiß gar nicht, dass er krank ist.“ Hat die Krankheit Ihrer Frau – auch Sie verändert? Wenn ja, welche Veränderung möchten Sie an sich nicht missen?

Ich bin offener geworden gegenüber anderen Menschen. Hilfe dort, wo ich sehe, dass ich gebraucht werde.

Ich habe wieder mit Gitarre spielen angefangen, gehe auf den Tennisplatz, singe gerne mit anderen, koche für mich oder lade Freunde zum Essen ein. Ich habe mir auch viel vorgenommen, zum Beispiel Steirische Harmonika zu lernen!

Was wünschen Sie sich für zukünftig betroffene Angehörige?

Für jeden, für jede persönlich, die Fähigkeit die Pflege gerne zu machen und nicht aus Pflicht, sondern aus Liebe. Und wenn man die Pflege selber nicht leisten kann, das Glück und die Möglichkeit ein Pflegeheim nützen zu wollen und zu können.

Und grundsätzlich wünsche ich mir mehr Pflegepersonal, damit neben der Pflege, mehr Zeit für Zwischenmenschliches bleibt.

Und die Erkenntnis: Es hilft nichts mit dem Schicksal zu hadern. Es nützt nichts, man muss einfach durch. Es ist so. Es gilt halt das Beste daraus zu machen.

Zur Person: Herr Hebar, Jahrgang 1944, ist pflegender Angehöriger, begeisterter Hobbykoch und Tennisspieler und pflegt seine Gattin seit 7 Jahren. Zunächst zu Hause und seit 3 Jahren besucht er sie täglich zu Mittag und unterstützt sie beim Essen.

Wohin können pflegende Angehörige sich wenden:

Pflegeberatungsstelle Trofaiach

Seit November 2019 gibt es im Bürgerservice der Stadtgemeinde Trofaiach für Bürger:innen welche in Trofaiach wohnhaft sind, eine eigene Pflegeberatungsstelle.

Diese Anlaufstelle wird von Brandl Petra, Diplomierte Gesundheits.-und Krankenpflegerin Case.- und Caremanagerin betreut.

Die Anlaufstelle ist immer donnerstags von 8-12 Uhr und von 14.30- 18 Uhr besetzt. Tel.Nr. 0699-13005226

Pflegedrehscheibe

Seit 3. Juni 2020 gibt es **in allen steirischen Bezirken** eine vom Land Steiermark eingerichtete Pflegedrehscheibe. Diese Erstanlaufstellen sind in den barrierefreien Räumlichkeiten der jeweiligen Bezirkshauptmannschaften zu finden.

Krisen- und Notruftelefon 142 der Telefonseelsorge

Hier finden Sie als pflegende Angehörige Gehör