

SCHLUSS MIT DER SANDWICHPOSITION

Sandwichfrauen – ja, Sie haben richtig gehört – so etwas gibt es. Das sind Frauen, die nicht nur zwischen Kind und Karriere pendeln, sondern die Schere erweitern um eine Herausforderung – die Pflege der Eltern.

Das Phänomen der Sandwichfrauen ist das Resultat unserer gesellschaftlichen Entwicklung, die sich rasant im demographischen Wandel äußert. Das „Einstiegsalter“ als Mutter geht nach oben und unsere Eltern werden immer älter. So verbringt Frau einen Großteil ihres Lebens mit der Herausforderung, die Betreuung der Kinder UND Senioren zu meistern und parallel ihre Frau im Job zu stehen.

Da sind die schlaflosen Nächten mit den Kleinen, dem trotzbaren Kleinkind, das gerade das Wörtchen „Ich WILL“ entdeckt hat, dem flotten Teenager, der mitten in der Pubertät steckt, was zwar weniger zeitintensiv ist aber dafür oftmals in endlosen Diskussionen endet und eine gehörige Portion Durchhaltevermögen von Mama fordert. Aber Mama wird mit zunehmendem Alter immer selbstbewusster und meistert auch diese Hürde mit Bravour, so wie sie IMMER alles meistert.

Und nun kommt *ES* dazu – das Altersgespenst. Oma und Opa werden zunehmend sonderlich – es stellt sich heraus, dass sie der Pflege bedürfen. Das ist wiederum für Mama eine Katastrophe, weil sie doch noch genügend Zeit in die Diskussion mit dem Pubertätsmonster steckt und auch dessen kleinere Schwester gerade auf dem Sprung in die höhere Schule Hilfe bei der Hausaufgabe benötigt, wenn die Bildungschancen optimal genutzt werden möchten. Der Chef hat Mama gerade angekündigt, dass sie doch endlich mit der Stundenzahl nach oben gehen soll und nun...

Aus der Traum von der selbstbewussten und selbstbestimmten Frau in den besten Jahren, die endlich Karriere macht im Beruf, die sportlich und kulturell an die vorfamiliären Zeiten andockt...

ÄNGSTE UND BEDENKEN BREMSEN EIN

NEIN, dieser Traum muss nicht zerplatzen wie eine Seifenblase. Er kann verwirklicht werden, wenn man die richtigen Dinge richtig macht und sich den Bedenken und Ängsten stellt, die mit dieser herausfordernden Lebenslage zweifelsohne auftreten.

Dass es diese Ängste reichlich gibt, zeigt eine Befragung von weit über 2300 Frauen, die im Auftrag von betreut.de durchgeführt wurde. Hier einige interessante Antworten daraus:

- 33% der Befragten empfinden Druck hinsichtlich der Verantwortung gegenüber älteren Angehörigen.
- 47% der Befragten haben Angst, nicht genug Kraft aufbringen zu können für die Betreuung von Kindern und Senioren
- 42,8% der Befragten erwarten eine deutliche Einschränkung des eigenen Freiraums
- 32% der Befragten haben Angst vor familiären Konflikten
- 33% der Befragten haben Angst, dass sie den Erwartungen der Angehörigen nicht entsprechen können.

Da Angst ein schlechter Berater ist, will ich den befragten Damen aber auch Ihnen als Leser / Leserin eine Antwort darauf geben, wie Sie eine gelungene Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf schaffen können.

VORAUSSETZUNG

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass Sie endlich im eigenen Leben ankommen, um parallel dazu für Ihre Kinder, für Ihre Senioren das Beste erreichen

Wie schaffen Sie das?

- In dem Sie lernen, Hilfe anzunehmen und in dem Sie akzeptieren, dass Sie zwar die Verantwortung für die zu Pflegenden tragen, das heißt jedoch NICHT, dass Sie alles selber machen.
- Verantwortung heißt, dass ich Antworten geben kann, warum ich etwas wie mache. Nicht mehr und nicht weniger.
- Diese Erkenntnis wiederum ist die Voraussetzung dafür, dass Sie Hilfe annehmen, wo Hilfe geboten wird.

UMSETZUNG

Es gibt gerade für die Pflegebranche diverse Hilfsangebote, wie den Entlastungsbetrag oder die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege, die Sie für sehr individuelle Betreuungsangebote zu jeder Tages- und Nachtzeit nutzen können. Diese Leistungen werden von der Pflegekasse unbürokratisch gewährt, jedoch viel zu selten genutzt, so dass die Töpfe der Pflegekasse in diesem Fall nicht ausgeschöpft werden.

Mein Tipp:

Erstellen Sie eine Liste, in der Sie aufzählen, welche Tätigkeiten in Sachen Pflege und Betreuung NICHT von Ihnen oder einem Familienmitglied übernommen werden möchten/können. Für diese Tätigkeiten suchen Sie die passenden Hilfsangebote.

Achtung: In diesem Fall sollten Sie sehr wählerisch sein. Sie sind die Auftraggeberin und Sie bestimmen, wie diese Hilfeleistungen erbracht werden. Sie brauchen ein gutes Gefühl, wenn Sie Tätigkeiten abgeben und Hilfe annehmen, damit Sie diese freie Zeit in Ruhe für sich nutzen können.

Ein weiterer wichtiger Erkenntnisschritt ist die Einbeziehung der größeren Kinder in die Pflege. Kinder ab dem Grundschulalter können sehr gut in die tägliche Pflege integriert werden und auch hauswirtschaftliche Tätigkeiten in einem gewissen Umfang übernehmen. Das trägt im erheblichen Ausmaß zur Persönlichkeitsbildung bei und prägt das Verantwortungsgefühl der Kinder aus.

UND es heißt vor allem „*die Fünfe auch mal gerade sein zu lassen*“

Perfektion steht einer gelungenen Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf oftmals im Wege. Ein blitzender, blankgescheuerter Boden von dem man essen könnte, wie man im Volksmund eine perfekte Hausfrau umschreibt, hilft keinem weiter, weil keiner jemals vom Boden essen wird. Nicht alles muss immer perfekt sein: Weder der Haushalt, noch die Kinderziehung, noch die Pflege.

Der liebevolle Umgang miteinander ist oftmals mehr wert als die perfekte Umgebung. Jeder in der Familie muss Aufgaben übernehmen und das ist gut so. Besprechen Sie in einer Familienkonferenz, welche Aufgaben zur Verteilung anstehen und lassen Sie jedem die freie Wahl, welche dieser Aufgaben er/sie übernehmen wird. Auf diese Weise verteilen Sie die große Last der vielen Aufgaben, die erledigt werden, müssen auf viele Schultern. Das schafft ein „Wir“-Gefühl in der Familie und entlastet Sie.

Achten Sie jedoch gerade am Anfang auf die konsequente Einhaltung dieser Aufgaben. Es gibt gerade am Anfang keine Ausnahmen, sonst sind dem Schlendrian Tür und Tor geöffnet und schlussendlich bleiben die unerledigten Dinge bei Mama haften. Sicher kennen Sie in diesem Zusammenhang den Spruch: „Bevor ich lange diskutiere, habe ich es selbst schneller erledigt.“ Das mag manches Mal zutreffen, hat aber zur Folge, dass Ihre Kinder dieses Abschiebespiel von ungeliebten Aufgaben schnell durchschaut haben und daraus eine geschickte Abschiebestrategie entwickeln.

Auf diese Weise werden Sie NIE Erleichterung finden und parallel baut sich bei Ihnen im Laufe der Zeit das Gefühl von Hilflosigkeit, Überforderung und Frust auf, das sich unter Umständen in einem unkontrolliertem Wutausbruch Luft und Gehör verschafft.

STARKE POSITIONIERUNG

Zusammenfassend kann ich sagen: Eine starke eigene Positionierung im familiären Gefüge Ihrerseits ist sehr wichtig, damit Sie die Verantwortung sowohl für die Kinder, als auch für die zu Pflegenden wahrnehmen können. Dazu benötigen Sie ein gutes Selbstverständnis für die Gesamtsituation und müssen mit sich im Reinen sein.

Um diese Position zu erlangen ist es hilfreich zu wissen, dass die Gesellschaft mit der Akzeptanz der Vereinbarkeit vom Familie, Pflege und Beruf weit hinterherhinkt. Die Gesellschaft bietet immer noch zu wenig Hilfestellung, weil es in unserem Land keine ausgeprägte Kultur der Vereinbarkeit gibt. Deshalb sollten Sie zumindest die Hilfe annehmen, die in Form von Betreuungsleistungen und Betreuungsangeboten vorhanden ist.

FAZIT

- *Als berufstätige Mutter sind Sie eine GUTE Mutter*
- *Als berufstätige Tochter/Schwiegertochter sind Sie eine GUTE Pflegerin*
- *Allerdings nur, wenn Sie Ihre Verantwortung im oben beschriebenen Sinne wahrnehmen und Hilfe annehmen und Aufgaben verteilen.*

So bleibt für jeden, der am Prozess beteiligt ist, ein gutes Gefühl. Der pflegende Angehörige weiß, dass er sich seiner Verantwortung stellt, diese wahrnimmt aber NICHT vom Prozess vereinnahmt wird. Er kann und darf sein Eigenleben weiter führen, er darf und kann Familie, Pflege und Beruf vereinen.

Der Pflegebedürftige wird gut – soll heißen professionell – und zugleich liebevoll versorgt, so wie es seinem Bedürfnis entspricht. Gleichzeitig bewahrt er seine Würde.

Die Kinder lernen es perfekt, eine Verantwortung wahrzunehmen und erhalten neben der Schulbildung eine großes Maß an Herzensbildung und praktischer Lebensintelligenz, von der sie ein Leben lang profitieren werden.

So betrachtet und organisiert, entsteht im Laufe der Zeit eine Kultur der Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf in Ihrer Familie aber auch in der gesamten Gesellschaft, die zeitgemäße Antworten findet auf das brennendste Thema unserer Zeit, den demographischen Wandel mit all seinen Folgen zu bewältigen.

Es liegt in Ihren Händen Hilfe anzunehmen! Packen Sie`s an!

*Herzlichst,
Ihre Eva-Maria Popp*