SOS - mein Partner hat Parkinson!

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2006)**

Heft 82: **SOS - mein Partner hat Parkinson! = SOS - mon partenaire souffre de Parkinson! = SOS - il mio partner ha il Parkinson!**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815582

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

SOS – mein Partner hat Parkinson!

Viele Angehörige kommen in der Betreuung des kranken Partners an ihre Grenzen. Sie werden müde, einsam, sind überfordert oder gar selbst krank. Dies zu verhindern, erfordert Hilfe von aussen. Der Weg ist oft mühsam, aber er kann zu einem erfüllten Leben ohne Schuldgefühle führen.

von Johannes Kornacher

Stefanie L. hat nicht viel Zeit. Mit dem Handy am Ohr hat sie das Haus verlassen. Sie musste der Betreuerin für ihren Mann Hans noch letzte Instruktionen geben. Um halb drei kommt Frieda M., die Betreuerin vom Frauenverein. Sie kümmert sich jeden Donnerstagnachmittag um Hans L. Vier Stunden Freiheit für Stefanie. Die 64-Jährige fährt heute mit dem Tram in die Stadt, um ein paar Besorgungen zu machen und im Café ihre Freundin zu treffen. Beide wollen ihre gemeinsamen Ferien nächsten Herbst besprechen, zehn Tag Wandern im Engadin. Eigentlich wäre das ja schnell organisiert, aber als pflegende Angehörige eines Parkinsonpatienten ist das anders. Betreuung muss organisiert sein, Essens- und Fahrdienste. «Da sind zehn Tage eine kleine Ewigkeit», sagt Stefanie L.

Früher ist sie mit Hans viel gereist. Doch seit er an Parkinson leidet, hat sich viel verändert. Damals, vor elf Jahren, brach für Stefanie ein Welt zusammen. «Ich hatte einen Riesenschock, als er mit der Diagnose nach Hause kam», erinnert sie sich. Noch während ihr Mann vom Gespräch mit dem Neurologen berichtete, liefen bei ihr die Bilder ab, die sie lange ängstigten: Ein kranker, steifer Mann an ihrer Seite, der mehr und mehr Betreuung braucht, depressiv wird, sich immer mehr zurückzieht, ihr vielleicht fremd wird. Ein Mann, den sie nachts versorgen muss und den sie dreimal in der Woche zur Therapie fährt. Vorbei die unbeschwerte Zeit, nachdem die Kinder aus dem Haus waren, das Geschäft gut lief, Zeit war für Unternehmungen, Kulturreisen, Sport und Geselligkeit. «Ich hatte Angst, das wäre plötzlich alles vorbei.»

Stefanie und Hans mussten ihr Leben neu organisieren. Bald stellten sie fest, dass noch viel mehr möglich war, als zunächst befürchtet. Doch Hans brauchte lange, bis er mit der neuen Situation zurecht kam. «Und ich musste mein Rolle als Partnerin völlig überdenken», sagt sie. Was war neu? Zunächst die

Seminar für Angehörige in Bern

Informiert – erfahren – verbunden: kraftvoll unterwegs!

13. und 27. September 2006, 9 - 17 Uhr

Information: Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77

Tatsache, eingeschränkt zu sein in ihren Aktivitäten, und dass Zeit nötig wurde, ihren Mann zu betreuen, wo er Hilfe benötigte. Manches ging gar nicht mehr, manches blieb, alles wurde langsamer. Zunächst konzentrierte sich alles auf Hans und seine Krankheit. Sie ging nur noch zweimal pro Woche ins Geschäft, später gar nicht mehr. Sie gab die Wandergruppe auf und verpasste immer mehr Chorproben, bis sie eines Tage beschloss, mit dem Singen aufzuhören. «Ich dachte, er brauche mich, ich wollte ihm doch zeigen, dass ich zu ihm hielt.» Sie hielt zu ihm, so stark, dass sie nicht mehr loslassen konnte.

> *Die Pflege von Angehörigen muss als eine der grossen Aufgaben unserer Zeit anerkannt und belohnt werden.*
>
> *Prof. Annemarie Kesselring, Universität Basel*

Wenn ihre Tochter Marie anrief und sich nach ihr erkundigte, sagte sie «danke, Hans geht es ganz gut». Wenn ihre Freundin sie treffen wollte, hiess es, «da kann ich nicht, da muss ich mit ihm zum Arzt», und irgendwann sagt sie: «Ich kann ihn nicht alleine lassen.» Reisen wollte sie nicht mehr, Sport liess sie bleiben. Es kam soweit, dass sie nur noch daran dachte, was Hans braucht und was sie tun muss, dass er es bekommt. «Eigentlich habe ich aufgehört, als eigenständiger Mensch zu existieren.» Bis Marie einmal zu ihr sagte: «Es dreht sich alles nur noch um ihn. Und wo bist du?»

Rosmarie Wipf kennt das gut. «Oft verstehen sich die Frauen nur noch über den kranken Partner.» Die Psychotherapeutin, die für Parkinson Schweiz Seminare für Angehörige anbietet, weiss: Es kann sehr schwer sein, bei sich zu bleiben, wenn der Partner schwer erkrankt. «Man vergisst sich selbst.» Männern passiert das weniger. Die können besser für sich selbst schauen. Bei Frauen hingegen kommt ein tief verwurzeltes Frauenbild zum Tragen. «Sie lernen schon ganz früh, die Bedürfnisse anderer mehr wahrzunehmen als die eigenen.» Wertvoll zu sein, kann sich dann an der Verantwortung für andere messen: Je mehr man für sie tut, desto liebenswerter ist man. Eigene Bedürfnisse und die Tatsache, dass Partner, Kinder und Freunde diese Konstellation ausnutzen, werden dann «hinuntergeschluckt». Vielleicht, weil man glaubt, man dürfe nicht an sich denken, ist es so schwer, nein zu sagen. Solange, bis Bitterkeit und Frust aufkommen, die sich tief eingraben.

Doch ungünstige Muster lassen sich erkennen. Es gibt Möglichkeiten, die ungeliebte Situation neu zu gestalten. Eigentlich verändert man dabei zunächst nur sich selbst: seine Einstellung, sein Verhalten, seine Alltagsplanung. Dazu braucht es Einsicht und Zeit. «Es ist ein langsamer Prozess, Rückschlage inklusive», sagt Rosemarie Wipf. Man sollte loslassen können. Loslassen – eine viel benutzte Worthülse. Was ist das? «Loslassen heisst ausschnaufen», sagt Frau Wipf. Ausatmen und Luft holen, das verschafft Ruhe und Distanz. Wer ruhig atmet, hat Zeit. Wer Zeit hat, sieht die Dinge nicht an, sondern betrachtet sie. Fragen tauchen auf, etwa: «Muss ich alles selbst leisten? Was kann ich abgeben? Wer kann mir helfen?»

Es gibt viele Hindernisse, loszulassen. Jeder muss für sich herausfinden, wo sie liegen. «Ich muss es mir innerlich leisten können, nicht mehr alles zu leisten» – so könnte die Lösung heissen. Da muss man sich mitteilen, verhandeln, Neues ausprobieren, Experimente wagen. «Wie wäre es, wenn ich dich morgen Nachmittag eine Stunde alleine lasse?», war Stefanies erster kleiner Schritt. Dass es ihm nachher gut ging, erstaunte Stefanie, und gab ihr Zuversicht. Heute schaut sie lächelnd auf ihre Entwicklung zurück. Es sei ein schwerer Weg für sie gewesen, und auch Hans musste an sich arbeiten. Manches war nicht mehr so bequem für ihn, doch er fand auch Positives daran. Seine Frau sei zufriedener, er spüre sie eigentlich mehr als vorher, findet er. Sie sagt: «Es geht mir besser, es geht ihm besser, es geht uns beiden besser. Hans' Krankheit ist nicht einfacher geworden, aber das Leben mit ihr erscheint uns beiden heute wertvoller.» ■

Foto: istock

Checkliste für den betreuenden Partner

Lebensqualität

- Tue jeden Tag etwas nur für dich
- Suche und akzeptiere die Unterstützung, die du brauchst
- Ernähre dich gesund, trinke genug
- Erkenne Zeichen von Stress – lerne Entspannungstechniken
- Trage Sorge zu deinem Rücken
- Bewege dich regelmässig
- Suche und pflege Kontakt mit Menschen in vergleichbaren Umständen
- Reserviere Zeit für Freunde, Bekannte und Hobbies

Fähigkeiten

- Wie kannst du dein Wissen und deine Fähigkeiten entwickeln?
- Welche Organisationen und spezialisierten Berater können dir helfen?
- Weisst du über die finanziellen Verhältnisse Bescheid?

Kommunikation

- Hilf anderen, sich in deine Situation einzufühlen
- Tausche dich mit deinem Partner über deine Situation aus
- Treffe Vorkehrungen für Krisen, bevor sie eintreten

Quelle: The Guide, Parkinson's Disease Society, UK