



Die Pflege von Menschen mit Parkinson. Die richtigen Fragen stellen.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

Setzen sie sich durch

“Ich weiß oft, was ich sagen möchte, aber mir fehlt der Mut. Sie mögen Experten sein, aber sie wissen es trotzdem nicht immer am besten.”

- Menschen, die Angehörige pflegen, haben oft Probleme sich durchzusetzen und es fehlt ihnen an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Es kann sein, dass sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie zu etwas “nein” sagen und manchmal “ja” sagen, obwohl sie das eigentlich gar nicht wollen. Andere um Hilfe zu bitten, fällt ihnen vielleicht schwer oder es ist ihnen peinlich oder sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie es tun.
- Sie haben das Recht mit anderen über ihre Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Sie werten die Wichtigkeit ihrer eigenen Person ab und verursachen Stress für sich selbst und andere, wenn sie es nicht tun. Sie können nicht erwarten, dass andere ihre Gedanken lesen können. Die anderen haben ein Recht darauf, um Hilfe gefragt zu werden und ihre Gefühle zu verstehen.
- Sich Durchzusetzen ist auch hilfreich, um gute soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu schaffen, sowohl mit der Person, die sie pflegen, als auch mit anderen Familienmitgliedern und den Fachkräften. Durchsetzungsfähigkeit heißt nicht, aggressiv zu sein, sondern klar und in einer positiven Art und Weise die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu äußern.

•Sie müssen sich selber darüber im Klaren sein, was sie wollen, und direkt danach fragen. Versuchen sie nicht, etwas zu erreichen, indem sie Andeutungen fallen lassen, die können sehr leicht mißverstanden werden. Unterwürfiges Verhalten kann für andere sehr irritierend sein und ihre Wünsche werden dabei übergangen.

•Wenn jemand sie bittet, etwas zu tun, achten sie auf ihr “Gefühl im Bauch”. Sagen sie nicht einfach ja, weil das erwartet wird. Ehrlichkeit wird ihnen Respekt einbringen. Denken sie daran, dass sie mit der Antwort auf eine Frage antworten, nicht auf den Menschen, der sie gestellt hat. Man kann immer auch eine andere Lösung finden.

•“Nein” zu sagen ohne sich zu entschuldigen oder aggressiv zu werden, wird ihnen ein Gefühl von Kontrolle geben und Stress reduzieren. Rechtfertigen sie sich nicht, das eröffnet nur die Möglichkeit, dass sie doch noch gegen ihren Willen gedrängt werden, ihre Meinung zu ändern.

•Pflegen sie aktiv ihre sozialen Kontakte, indem sie zum Beispiel Gespräche beginnen anderen Komplimente machen und ihre Gefühle zum Ausdruck bringen. Behalten sie in schlechten sozialen Beziehungen die Kontrolle, indem sie sich mit Kritik auseinandersetzen, wenn nötig “Nein” sagen und unangenehme Gespräche beenden.

•Seien sie immer “positiv” im Umgang mit anderen, in dem sie zum Beispiel:

- Deutlich sagen, was sie wollen
- Hilfe annehmen
- Komplimente annehmen
- Sich entschuldigen, wenn es nötig ist
- Fehler zugeben
- Zu dem stehen, was sie sagen



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

WEITERE INFORMATIONEN

An Volkshochschulen gibt es oft Selbstsicherheits- und Kommunikationstrainings.

Nützliche Literatur:

Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte (1999).
Kommunikation zwischen Partnern - Morbus Parkinson.
Düsseldorf: BAG Hilfe für Behinderte.



This study is funded by the
European Commission under the
Fifth Framework Quality of Life
Programme, Contract Number
QLK6 2000-00303