

# Platz für Pausen

**Etwa 200.000 Berliner pflegen Angehörige. Ohne sie würde das System kollabieren. Doch wer kümmert sich um all die, die helfen? Ein Besuch in einer Kontaktstelle in Pankow**



Monika Pyko (l.)  
pflegt ihren Mann,  
Julia Giese hilft ihr,  
die Belastung zu  
schultern. Sabine  
Gudath

---

## **CHRISTIAN SCHWAGER**

Es ist ein Abschied. Nicht von einem Moment auf den anderen, sondern Jahr für Jahr, Stück für Stück ein bisschen mehr. Ein Abschied von einer vertrauten Person, dem Ehemann, in den Achtzigern, dessen Persönlichkeit sich langsam wandelt. Der an Demenz leidet, Typ Alzheimer. Seit 2022 hat Monika Pyko nach der Diagnose eines Neurologen Gewissheit. Doch sie hat Glück gehabt, denn sie nahm dann an einem Spaziergang teil. Einem Stadtpaziergang, veranstaltet von der Kontaktstelle Pflege-Engagement in Pankow, die sie nun befreit vom Druck. Die ihr hilft, Antworten zu finden auf die Frage: „Ich pflege – und wo bleibe ich?“

So heißt dann auch eine Workshop-Reihe. Sie richtet sich an Menschen aus dem Bezirk, die sich um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern; die Mutter, den Schwiegervater oder eben den eigenen Mann. „Ich habe gelernt, mich auch mal rauszunehmen“, sagt Monika Pyko. Sie hat sich inzwischen einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. Acht gibt es derzeit in Pankow, dazu 13 Freizeitgruppen. Ein Chor gehört dazu. 37 Ehrenamtliche machen das Programm möglich, auch die Stadtpaziergänge, die Brücken bauen sollen. Monika Pyko ist über eine dieser Brücken gegangen – das war ihr Glück.

## **Depressionen und Angststörungen**

Denn Pflege kann die Pflegenden selbst krank machen durch ständigen Stress. Angehörige mit Kreislaufproblemen haben sie in der Kontaktstelle schon oft gehabt. Auch andere Beschwerden waren dabei, verursacht durch die seelische Schiefelage, sogar Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Erst in diesem Jahr veröffentlichte das Meinungsforschungsinstitut Ipsos eine Studie für Deutschland. Demnach gaben 43 Prozent der pflegenden Angehörigen zu Protokoll, dass sie unter Depressionen, Angst-, Ess- oder Zwangsstörungen leiden, an psychischen Problemen generell. Dieser Wert liegt deutlich über dem Bundesdurchschnitt von 31 Prozent.

Betroffen sind Tausende, rechnet man das Ergebnis auf die Gesamtzahlen hoch. Allein in Berlin betreuen etwa 200.000 Menschen insgesamt 157.000 Angehörige. So fasst die Senatsverwaltung die Lage zusammen: Von mehr als 185.000 Pflegebedürftigen lebt demnach nur ein kleiner Teil in einem Heim, nämlich gerade einmal 15 Prozent. Zwar steht das professionelle Personal in der stationären und ambulanten Versorgung im Fokus der Öffentlichkeit, wenn überhaupt. Doch Familien und Bekannte tragen in diesem immer wichtiger werdenden Bereich der Daseinsfürsorge die Hauptlast.

Es sind Angehörige wie Monika Pyko, ohne die das System längst nicht mehr funktionieren würde. Es dauerte, bis sie sich an ihre neue Rolle zu gewöhnen begann. Schon bald aber führte sie dieser Prozess zu der Erkenntnis, dass sie sich Platz für Pausen schaffen muss. „Ein Nein ist ein Ja zu sich selbst“ – das ist nun ein wichtiger Teil ihrer Strategie. Zum ersten Mal davon gehört hat sie in ihrem Workshop.

Einmal pro Jahr findet in Pankow einer statt, über zwei Monate verteilt in acht sogenannten Modulen.

Eines befasst sich mit Stress und wie man ihm begegnet, ein anderes mit Pflegestützpunkten und ihrer Funktion. Monika Pyko wandte sich danach an den für sie zuständigen Stützpunkt in Weißensee. „Ich hatte bis dahin Hemmungen, dort hinzugehen.“ Dass ihr Mann dadurch einen Pflegegrad erhielt, war für sie ein entscheidender Schritt, auch angesichts der Zuschüsse, die sie jetzt erhält.

Abschied nehmen, noch so ein Thema, mit dem sich pflegende Angehörige beschäftigen müssen, das sie ganz plötzlich treffen kann. Oder eben wie bei Monika Pyko Stück für Stück ein bisschen mehr. In solchen Fällen stellen sich leicht Schuldgefühle ein: Das Versprechen, Mutter oder Vater, Ehefrau oder Ehemann nicht in ein Heim zu geben, muss vielleicht gebrochen werden, weil es anders nicht mehr geht. Notfälle, ein weiteres Modul: Was, wenn pflegende Angehörige wegen Krankheit ausfallen? Und schließlich ein wichtiger Lehrstoff, für manche der wichtigste überhaupt: Beziehung im Wandel.

„Zum Beispiel das Verhältnis zwischen Mutter und Tochter“, sagt Julia Giese von der Kontaktstelle in Pankow: „Da kann sich viel ändern.“ Sie hört immer wieder Geschichten von alten Rollenmustern, die aufbrechen. „Dann geht es ans Eingemachte.“ Die Projektmanagerin ist eine von zwei Festangestellten in der Kontaktstelle. Ein Kollege koordiniert zudem Besuche von Ehrenamtlichen bei erkrankten Menschen in deren Zuhause. Auch das gehört zum Angebot.

Julia Giese sitzt in ihrem Büro im Stadtteilzentrum des Bezirks, nicht weit vom Rathaus entfernt. Wenn sie aus ihrem Fenster schaut, sieht sie über einen Vorhof hinweg den Autoverkehr, der sich an diesem frühen Nachmittag über die Schönholzer Straße schleppt. Zwei Schreibtische stehen in dem kleinen Raum. An einer Wand hängen Kleiderbügel, daran lebensgroße Puppen aus Papier, bemalt. Sie sind so etwas wie Avatare, von Workshop-Teilnehmern gebastelt. Sie kommen bei Bedarf zum Einsatz.

Im Beziehungsmodul etwa, wenn eine Frau von Streitigkeiten mit ihrer Mutter erzählt. Wenn die alte Dame vielleicht notorisch

uneinsichtig ist, auf ihrem Willen beharrt, Vorschläge prinzipiell ablehnt. Wenn es der Tochter schwerfällt, über diese ausweglos erscheinende Situation zu sprechen. Julia Giese sagt: „Das kann auch über Puppen laufen.“ Unausgesprochenes steht zwischen beiden, das seit Kindertagen nicht bewältigt ist. „Oft sind es Töchter, die die Liebe ihrer Eltern gewinnen wollen. Eine Liebe, die sie in der Kindheit nicht bekommen haben.“ Bei solchen Problemlagen vermittelt Julia Giese den Kontakt zu einem Psychotherapeuten. „So etwas können wir nicht auffangen.“

Meist sind es Frauen, die sich um Angehörige kümmern. Sie machen 70 Prozent der bundesweit 4,8 Millionen aus und bringen im Mittel 21 Stunden pro Woche für unbezahlte Sorgearbeit auf. Die häusliche Pflege ist weiblich – mit zum Teil tiefgreifenden Konsequenzen. Julia Giese fällt ein Begriff dazu ein: „Sandwichgeneration“. Er steht für Frauen, die eigene Kinder haben, wenn die Eltern pflegebedürftig werden. „Sie gehen dazu noch einer geregelten Arbeit nach.“ 65 Prozent tun dies, gezwungenermaßen in Teilzeit. Sie sind deshalb im Alter besonders stark von Armut bedroht.

Die hohe Belastung – körperlich, nervlich, zeitlich – führt zudem vielfach in die Einsamkeit. Anhaltspunkte für ein erhöhtes Risiko liefert eine bundesweite Studie, deren Ergebnis der Barmer Pflegereport 2018 festhält: Einer Umfrage zufolge gaben knapp 23 Prozent der mehr als 1800 interviewten Angehörigen an, dass sich die Pflege negativ auf Freundschaften auswirkt. Rund elf Prozent berichteten, nie genug Zeit für den Kontakt in der Familie, im Freundeskreis oder der Nachbarschaft zu haben. Und etwa zwölf Prozent fühlten sich meistens oder sogar dauerhaft allein und hilflos.

Monika Pyko ist gerade aus Weißensee gekommen, ein Regenschauer hat sie noch knapp erwischt – sie nimmt es mit Humor. Die Rentnerin ist mit Julia Giese in einem Konferenzraum der Kontaktstelle verabredet. Kleinformatische Ölgemälde hängen an der Wand. Landschaften, Gesichter, der Mann mit Goldhelm, eine Kopie mit dem Selbstporträt des Malers, einem der pflegenden Angehörigen hier in Pankow.

Die beiden Frauen duzen sich. Schnell kommt ihr Gespräch auf Einsamkeit und darauf, was dagegen hilft. Sie kommen auf die Selbsthilfegruppe, das Programm, auf Werner, den ehemaligen

Musiklehrer, der jetzt einen Chor auf die Beine gestellt hat. Einen Auftritt hatten sie schon, Monika Pyko war dabei.

Und dann ist da noch Jürgen, der Handwerker, der sie seit einiger Zeit unterstützt, ein ehrenamtlicher Helfer. Jürgen ist zur Stelle, wenn es bei den Angehörigen etwas zu reparieren gibt. Ohne Ehrenamt könnten die Pankower ihr Angebot nicht aufrechterhalten. Wie in vielen Bereichen der sozialen Arbeit ist das Geld knapp. „Das Hilfenetz wird immer bröckeliger“, sagt Julia Giese. Der Träger ihrer Einrichtung ist der Humanistische Verband. Die Verantwortlichen dort können noch nicht absehen, wie sich der aktuelle Sparkurs des Senats auf die Arbeit auswirkt. Viele kleinere Projekte in der Stadt haben schon jetzt aufgegeben.

### **Das Geld reicht nicht für Filialen**

Ohnehin erteilt der Senat finanzielle Zusagen nur für ein Jahr befristet. An diesem Morgen hat Giese immerhin die Nachricht erhalten, dass das Geld bis Oktober erst einmal weiter fließt. Damit sind sie in der Lage, den Betrieb fortzuführen. Der Betrag reicht allerdings nicht aus, um in Prenzlauer Berg oder anderen Pankower Ortsteilen eine Filiale einzurichten, um näher an den Bedarf heranzurücken. Der ist groß im einwohnerstärksten Bezirk Berlins mit seinen 410.000 Menschen. Der Altersdurchschnitt beträgt 42,7 Jahre. Es ist abzusehen, dass die Zahl der Pflegebedürftigen in den kommenden Jahren steigt – und es dann erst recht auf die Angehörigen ankommen wird.

Monika Pyko hat für sich erst einmal eine Lösung gefunden, eine Antwort auf die Frage, wo sie bei alledem bleibt. „Ich nehme mir Zeit für mich“, sagt sie. „Noch kann mein Mann alleine sein.“ Und wenn er das nicht mehr kann? „Dann muss er ein- bis zweimal pro Woche in die Tagespflege.“ Die Kontaktstelle wird sie bei der Suche nach einem freien Platz unterstützen. Jetzt muss Monika Pyko erst einmal wieder nach Hause. Draußen hat der Regen aufgehört, die Sonne bricht durch das Grau. Die beiden Frauen sind aufgestanden, tauschen noch letzte Informationen aus: das nächste Treffen, die nächste Chorprobe.

Hinter ihnen an einer Tür klebt ein rotes Schild. In weißer Schrift steht darauf: „Notausgang“. Und: „Diese Tür darf bitte nicht

zugestellt werden.“

*„Oft sind es Töchter,*

*die die Liebe ihrer Eltern gewinnen wollen.*

*Eine Liebe, die sie in der Kindheit nicht*

*bekommen haben.“*

Julia Giese,

Projektmanagerin der Kontaktstelle Pflege-Engagement in  
Pankow