



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

[ARCHIV 2016 AUSZEIT MIT GUTEM GEWISSEN](#)

---

## Auszeit mit gutem Gewissen

### Wie pflegende Angehörige Urlaub machen können

Von Daniel Gerber

Einen Menschen zu pflegen bedeutet oftmals, rund um die Uhr für ihn da zu sein, sieben Tage die Woche. Das kostet Kraft. Umso wichtiger ist es, hin und wieder auftanken zu können. Ein Hotel im ostfriesischen Dornum arbeitet eng mit einem Pflegeheim zusammen und ermöglicht es Angehörigen und Pflegebedürftigen so, wieder unbeschwert Urlaub zu machen - am selben Ort, getrennt und doch gemeinsam.

Heike Janßen hat ihre Tochter gepflegt. Bis zum Schluss. Tagelang. Nächtelang. "Am Anfang funktioniert man einfach nur", sagt sie, "aber irgendwann merkt man, es geht nicht mehr." Heike Janßen sitzt auf der Terrasse vor ihrem kleinen Hotel im ostfriesischen Dornum, in der Hand ein Fotoalbum mit Bildern ihrer Tochter, die vor zweieinhalb Jahren an Leukämie starb.

"Sie ist daheim gestorben. Sie war so ein lebenslustiger Mensch", sagt sie. Ihre Stimme stockt. Heike Janßen kennt die Situation von Menschen, die einen Angehörigen pflegen, genau. "Man ist einfach überfordert. Es verändert sich alles. Und alles dreht sich um den Kranken." Dabei bleibt kaum Zeit, selbst wieder aufzutanken. Auch die 55-Jährige hat sich diese Zeit nicht genommen, als sie ihre Tochter pflegte. Da waren das schlechte Gewissen, die Blicke ihrer Tochter.

Diese Erfahrungen haben sie nicht losgelassen. Heute will Heike Janßen anderen eine

Auszeit ermöglichen. In ihrem "Hotel Herrlichkeit" hat sie ein besonderes Angebot für Menschen geschaffen, die einen Angehörigen pflegen. Während die Pflegenden bei ihr Urlaub machen und sich vom Alltagsstress erholen, sind die Pflegebedürftigen im örtlichen Pflegeheim gut aufgehoben, mit dem die Hotelbesitzerin eng zusammenarbeitet. Es liegt nur 500 Meter vom Hotel entfernt. "Urlaub mit gutem Gewissen", nennt es Janßen.

Zu Gast ist Anne Roos, die mit ihrem Mann Walter nach Dornum gekommen ist (Namen auf Wunsch des Ehepaares geändert). Die beiden sitzen auf einer Parkbank am Deich und schauen hinaus auf Meer. Der Nordseewind bläst, zwei Möwen kreisen am Himmel. Urlaubsidylle, wie sie es sich seit langem gewünscht haben. Selbstverständlich ist ihr Urlaub nicht. Walter Roos ist schwer krank, er leidet unter der Nervenkrankheit "Amyotrophe Lateralsklerose", kurz ALS. Durch die Krankheit ist er gelähmt und benötigt einen Rollstuhl. Zu Hause pflegt Anne Roos ihren Mann sonst mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes. "Ein normaler Urlaub im Hotel oder in einer Ferienwohnung ist für uns nicht mehr möglich", bedauert sie. Über Bekannte hat sie vom "Hotel Herrlichkeit" gehört.

Inzwischen waren Anne Roos und ihr Mann schon mehrere Male in Dornum und haben eine gewisse Urlaubsroutine entwickelt. Vormittags fährt Anne Roos zu ihrem Mann, der dann bereits gefrühstückt hat und auf sie wartet. "Dann setze ich ihn ins Auto und wir fahren in irgendeinen Hafenort", sagt sie. Auf dem Programm stehen: Spaziergänge auf dem Deich, gemütliches Mittagessen, "fast immer Fisch", lange Gespräche, Kaffee oder noch besser eine friesische Teepause und Kuchen.

"Wir können hier gemeinsam Zeit verbringen und die wunderbare Nordseeluft genießen", sagt Anne Roos und schaut zufrieden aufs Meer. "Ohne die Dauerbelastung. So haben wir auch früher Urlaub an der Nordsee gemacht." Am glücklichsten ist Anne Roos, wenn "wir gemeinsam am Strand sitzen, und ich sehe, dass mein Mann froh ist". Schön ist es für sie aber auch, wenn sie abends alleine in ihrem Hotelzimmer ist. "Ich habe angefangen ein Buch zu lesen", gesteht die 55-Jährige. "Das habe ich ewig nicht mehr gemacht, es fühlt sich an wie ein Geschenk, können Sie sich das vorstellen?"

"Hotelbesitzerin Heike Janßen sagt, dass sich Anne Roos in den Tagen, in denen sie zu Besuch in Dornum ist, verändert habe. Das Leuchten in den Augen sei wieder da. "Ich war ziemlich fertig, als ich gekommen bin", gibt Roos zu. Jetzt erholt sie sich. Psychisch und körperlich. Erholung, die viele pflegende Angehörige bräuchten. Das weiß Anne Roos nur zu gut. Sie ist selbst Hausärztin und führt eine eigene Praxis. "Oft muss ich mich mehr um die Pflegenden als um die Pflegebedürftigen kümmern", erzählt sie.

Mehr als 1,8 Millionen Menschen werden in Deutschland zu Hause von ihren Angehörigen versorgt, das sind mehr als 70 Prozent der Pflegebedürftigen. Meistens übernehmen Frauen bei ihrem Partner, den Eltern oder Schwiegereltern die Pflege und gehen dabei oft an ihre eigenen Grenzen - auch in der gesellschaftlichen Erwartungshaltung, diese Aufgabe erfüllen zu müssen. Als Folge kommen Depressionen oder soziale Vereinsamung nicht selten vor.

"Die Gesellschaft muss die Angehörigen mehr in den Blick nehmen", findet Anne Roos. Nur langsam entstehe dafür ein Bewusstsein. Ein praktisches Beispiel dafür ist das "Hotel Herrlichkeit" in Dornum. Mittlerweile gibt es auch in einigen anderen Orten solche Pflegehotels. Nicht immer aber ist die Kooperation zwischen Hotel und Pflegeeinrichtung so eng wie in Dornum.

"Der Ort muss natürlich auch touristisch attraktiv sein und die Leute müssen sich in dem Pflegeheim wohlfühlen", sagt Ronald Wohlfahrt, Leiter des Pflegeheims. Die Kooperation mit Heike Janßen hält er für ein Modell mit Zukunftscharakter. "Es ist eine Auszeit mit gutem Gewissen." Vor allem perfekt für Pflegenden, die sich um ihren pflegebedürftigen Partner kümmern. "Sie haben ja nie alleine Urlaub gemacht, und hier können sie es weiter gemeinsam tun." Und das ohne die pflegerische Belastung. "Oft sagen die Pflegebedürftigen auch zu ihren Partnern: Mach etwas alleine! Du sollst dich jetzt erholen.

"An diesen Rat hält sich Anne Roos beim morgendlichen Frühstück im Hotel. "Ich kann morgens in Ruhe Kaffee trinken, frühstücken", sagt sie. Außerdem genießt sie es sehr, dass sie im Urlaub nachts nicht aufstehen muss. So kann sie entspannen, die Dauerbelastung aus Beruf plus Pflegealltag hinter sich lassen. Genießen kann sie diese Auszeit, weil sie in jedem Moment weiß: "Mein Mann ist nicht weit weg.

"Die Zahl der Urlaubsangebote für Pflegenden und Pflegebedürftige in Deutschland wächst. Das reicht von der organisierten Urlaubsreise mit ausgebildeten Kräften bis hin zum speziellen Pflegehotel, das auch ambulante Pflegekräfte vor Ort bietet. Eine Übersicht über einen Teil der Angebote findet man im Internet unter:

[www.demenz-service-nrw.de/in-deutschland-797.html](http://www.demenz-service-nrw.de/in-deutschland-797.html)

Das "Hotel Herrlichkeit" erreicht man unter Telefon 04933. 91100,  
[www.hotel-herrlichkeit-dornum.de/](http://www.hotel-herrlichkeit-dornum.de/)

### **Kurangebote für Pflegenden**

Die Katholische Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung, zu der auch die kfd gehört,

bietet spezielle Vorsorge- und Rehamaßnahmen für pflegende Frauen in zwei Mitgliedskliniken an (Fachkliniken Maria am Meer, Norderney, und St. Marien, Wertach). In beide Häuser reisen die pflegenden Angehörigen allerdings allein, für die Pflegebedürftigen wird zuvor eine Lösung gesucht, zum Beispiel werden sie in Kurzzeitpflege untergebracht. Da nur eine begrenzte Auswahl an Plätzen zur Verfügung steht (insgesamt 109), ist es sinnvoll, die Kur früh zu planen, mindestens ein halbes Jahr vor dem Wunschtermin. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen.

Informationen unter Telefon 0180. 1400140 (3,9 ct/min)

<http://www.kag-muettergenesung.de/>

---

STAND: 20.12.2017