

Die neue Generation der „Sandwich-Frauen“ erzieht Kinder, pflegt Eltern – und geht oft noch einem Job nach. Wie schaffen die das?

# „Ich würde meine Eltern nie ins Heim geben“

Ein bisschen pflegemüde sei sie schon, das gibt Almut Laudien (55) aus Brandenburg zu. Aber Jammern nützt ja nichts! Seit 15 Jahren betreut die Mutter eines 18-Jährigen ihre Schwiegereltern und ihren Vater, neben Haushalt und Job. Besuch bei einer wirklich starken Frau



Familienmensch!  
Almut mit  
Schwiegermutter  
Maria und  
Vater Günter

Die Nacht war ruhig, zum Glück. Opa Günter hat tief geschlafen, diesmal war er nicht zu hören. Kein lautes Klopfen, wenn der 89-Jährige mit seinem Stock den Fußboden malträtiert, kein Türenknallen, kein Rufen. Es gab auch keine Urinpfüte auf dem Boden, nichts wegzuwischen, wie sonst so oft. Almut Laudien (55) freut sich: „Mensch Vati, heute siehst du richtig ausgeruht aus“, ruft sie. „Was?“ Ihr Vater Günter ist schwerhörig, trotz Hörgerät. Er ist auch auf dem rechten Auge blind, außerdem dement. „Sind Sie aus Italien?“, fragt er plötzlich. Almut Laudien lacht. Am Ende des Flures wartet schon Maria, ihre Schwiegermutter, ebenfalls 89 Jahre. Die alte Dame muss gekämmt werden. Allein kann sie es nicht, auch das Gehen fällt ihr schwer, und ein bisschen „tuddelig“ sei sie auch, sagt Almut.

Wir sind in Friesack in Brandenburg bei Almut Laudien und ihrer Familie. Die 55-Jährige gönnt sich den ersten Kaffee des Tages, ihr Ehemann (66) werkelt

in der Küche, Sohn Norman (18) schläft noch. Die Senioren Günter und Maria sind nun auf dem Weg in die Tagespflege-Einrichtung, beide haben Pflegestufe II, gelten als „schwerpflegebedürftig“. Doch jetzt ist erst mal Ruhe. Almut genießt diesen Moment am Morgen, mal kurz durchatmen – eine kleine Pause vom Kümmern um andere.

Almut Laudien ist eine sogenannte Sandwich-Frau: Gerade selbst Mutter, müssen sich diese Frauen plötzlich auch schon

um ihre hilfsbedürftigen Eltern kümmern – und oft zusätzlich im Job präsent sein. Eine Mehrfachbelastung, die an die Grenzen bringt. Wie bei Almut.

„Das eigene Landgasthaus musste ich aufgeben“

Seit 15 Jahren pflegt die gebürtige Rostockerin ihre kranken Eltern: Von 2000 bis 2010 ihren mittlerweile verstorbenen Schwiegervater, seit 2002 ihre Schwiegermutter und seit 2009 ihren Vater – am Ende alle drei unter einem Dach. „Ich bin schon pflegemüde“, sagt Almut, „aber ich könnte meine

Lieben nie in ein Heim geben, schließlich waren sie immer für uns da und sollen es am Lebensende schön haben.“

Um für die Senioren zu sorgen, hat Almut „Opfer“ gebracht, auch wenn sie das Wort nicht gern hört: Das Landgasthaus, das sie mit ihrem Mann führte, gab die studierte Agrarökonomin auf: „Die ständige Fahrerei zwischen dem Gasthaus und den Eltern wurde zu viel. Manchmal mussten wir plötzlich los, weil der Opa im Flur umgekippt war, ein anderes Mal brauchte die

Oma Hilfe. Eine schlimme Zeit, auch finanziell.“

Almut bildete sich mit Computerkursen weiter, übernahm ABM-Jobs, doch sie fand keine Arbeit, die sich mit der Pflege vereinbaren ließ. Heute bezieht sie Hartz IV, ihr Mann, ein gelernter Koch, ist Rentner. Um nicht den Anschluss zu verlieren, belegt Almut derzeit Marketingkurse im Internet und schreibt an einem Buch für pflegende Angehörige: „Ich will end-

## FAKTEN-CHECK: Pflege in Deutschland

- ♦ Es gibt mehr als 2,54 Millionen pflegebedürftige Menschen, über zwei Drittel werden zu Hause betreut – mehr als die Hälfte von ihnen durch Angehörige.
- ♦ Pflegebedürftige können Sachleistungen (darunter fällt auch die Hilfe von Pflegediensten) oder Pflegegeld in Anspruch nehmen. Voraussetzung für Pflegegeld: Die häusliche Pflege muss sichergestellt sein, z. B. durch Angehörige.
- ♦ Pflegegeld wird von den Pflegekassen überwiesen. Es richtet sich (wie die Sachleistungen) nach dem Schweregrad der Bedürftigkeit, wird in den Pflegestufen 0 bis 3 ausbezahlt. Demenzkranke z. B. bekommen meist Stufe 0, also ein monatliches Pflegegeld von 123 Euro.



Almut Laudien (r.) im Gespräch mit Reporterin Rena Beeg

re Kinder flogen in den Ferien in den Urlaub – wir saßen auf dem Campingplatz, um notfalls schnell bei Oma und Opa sein zu können. Ich hatte dem Kind gegenüber immer ein schlechtes Gewissen.“

Dabei fühlt sich Sohn Norman, der letztes Jahr sein Abitur gemacht hat, alles andere als vernachlässigt: „Ich bin stolz auf meine Mutter und meinen Vater. Ob ich mich selbst so kümmern könnte, bezweifle ich.“

Auch Almut musste die richtigen Handgriffe der Pflege erst lernen – genauso wie den Umgang mit Scham. „Am Anfang durfte ich meinen Vater nur in der Badehose duschen, er wollte sich nicht nackt zeigen. Heute gehen wir beide locker damit um. Aber es ist schon bedrückend, wenn man dem Vater zum ersten Mal Windeln anlegt.“

Inzwischen ist es Nachmittag, Günter und Maria sind zurück aus der Tagespflege. Nun sitzen sie in ihren Zimmern vorm Fernseher und warten auf das Abendbrot mit der Familie. „Wir essen gemeinsam“, sagt Almut, „das ist uns wichtig.“ Auch geha-

„Ich möchte wieder eigenes Geld verdienen“

haltet wird aus einem Topf. Die Senioren beziehen beide Kombinationsleistungen aus der Pflegekasse: pro Person 545 Euro Pflegegeld im Monat und zusätzlich Sachleistungen, von denen unter anderem die Tagespflege in der Sozialstation gezahlt wird. „Bis März waren unsere beiden Rentner drei Ta-

„Wir müssen sagen dürfen, dass wir es nicht schaffen



Brigitte Bührlen ist Vorsitzende von „WIR! Stiftung pflegender Angehöriger“ in München

Welches sind die Hauptprobleme, mit denen pflegende Frauen zu kämpfen haben?

Frauen sind heute meist berufstätig, bekommen später Kinder und sollen dann „so nebenbei“ ehrenamtlich und rund um die Uhr die Pflege eines Angehörigen bewältigen. Zusätzlich will man noch einen Partner haben, den Haushalt versorgen und selbst am Leben teilnehmen. Wie soll das gehen?

Pflege, Kinder, Job – lässt sich das überhaupt vereinbaren?

Nein, das ist ohne körperliche und seelische Probleme in aller Regel nicht möglich!

Was sollten Frauen tun, denen alles über den Kopf wächst?

Sie sollten versuchen, andere Betroffene in ihrem Umfeld zu finden, sich gegenseitig unterstützen, Netzwerke bilden und Politikern deutlich machen, was gebraucht wird. Wir müssen sagen dürfen, dass wir es nicht schaffen, und gemeinsam überlegen, was nötig ist, um unsere Liebsten gut zu versorgen.

ge in der Tagespflege, seit April sind es fünf“, sagt Almut, „vermutlich werden wir einiges hinzuzahlen müssen, aber ich möchte die freie Zeit nutzen, um beruflich wieder Fuß zu fassen.“

Norman hat den Abendbrotisch gedeckt, Almut Mann führt die Senioren an ihre festen Plätze. Es gibt geschmierte Brote und Tee. Almut schneidet Häppchen, wischt ihrem Vater mit der Serviette den Mund ab. „Sind Sie aus Italien?“, fragt Opa Günter. Morgen wird er es wieder fragen, vielleicht. RENA BEEG



Kämmen, baden: Die Körperpflege von Schwiegermutter und Vater gehört zu Almut Tagesprogramm. Mit Sohn Norman genießt das Trio die frische Luft



Norman blättert mit Opa Günter in alten Fotoalben. Die Mahlzeiten nimmt die Familie immer gemeinsam ein. Almut: „Bei uns bleibt niemand allein“



## Nächste Woche in BILD der FRAU:

Was sich ändern muss – damit die Lasten der Familienarbeit gerechter verteilt sind! Wir stellen Ihnen die spannenden Ergebnisse der großen **Exklusiv-Studie „Frauen der Sandwich-Generation – zwischen Kinderbetreuung und Unterstützung der Eltern“** vor, die BILD der FRAU beim Meinungsforschungsinstitut Allensbach in Auftrag gegeben hat. Was sich „Sandwich-Frauen“ von Politikern, Wirtschaftsbossen, Pflegekassen wünschen – und was Bundesminister und Vizekanzler Sigmar Gabriel dazu sagt.