



Ich kann nicht mehr

Streit und Gewalt in der Pflege
älterer Menschen

in Einfacher Sprache

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit und Soziales des
Landes Brandenburg
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Henning-von-Tresckow-Straße 2–13
14467 Potsdam

E-Mail: presse@mgs.brandenburg.de
Internet: mgs.brandenburg.de

Stand

Dezember 2025

Text in Einfacher Sprache: Ingeborg Naundorf
vantronye – visuelle kommunikation
Fotos: shutterstock, Adobe Stock

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin,

Pflege ist eine Aufgabe mit viel Herz und Arbeit. Viele Menschen pflegen ihre Liebsten zu Hause selbst. Dann brauchen sie auch noch Zeit für die Familie, den Beruf oder für eigene Wünsche. Dabei kann manchmal alles zu viel werden.



Dann ist es wichtig, dass die Pflegeperson weiß: Niemand ist perfekt. Es ist gut, wenn man sich Hilfe zur Pflege holt. Besonders dann, wenn es stressig wird. Oder wenn die Gefühle hochkochen. Eine Grenze ist schnell erreicht. Dann ist es wichtig, ehrlich über die eigenen Gefühle zu sprechen. Hilfe annehmen tut gut!

“Gewalt in der Pflege“ ist ein schwieriges, aber wichtiges Thema. Gewalt darf kein Geheimnis sein. Wenn die Pflege zu schwer wird, kommen Verwandte und auch Profis schnell an ihre Grenze. Nur wer ehrlich miteinander über Probleme redet, kann Gewalt schon vermeiden, bevor sie überhaupt passiert. Warten, bis alles zu viel wird, ist keine gute Idee. Gewalt in der Pflege ist immer ein Zeichen einer Überlastung.

Pflege ist eine große und wertvolle Aufgabe. Wer pflegt, fühlt sich wichtig und gebraucht. Wer pflegt, tut Gutes. Deshalb sind Pflegepersonen wichtig für unsere Familien und für unsere Gesellschaft. Wer pflegt, verdient unseren Respekt. Wer pflegt, muss gute Hilfe zur Pflege bekommen.

Dieses Heft ist schon das dritte Heft zum Thema „Gewalt in der Pflege“. In diesem Heft lesen Sie, wie Sie gut hinsehen können. Und wie Sie gut auf Ihr Gefühl achten, damit Sie früh merken, wenn die Pflegeaufgabe zu viel wird.

Vielen Dank, dass Sie sich um dieses wichtige Thema kümmern. Ich möchte Ihnen ans Herz legen: Passen Sie bitte gut auf sich selbst auf, wenn Sie andere Menschen pflegen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene Erholung – und nutzen Sie die Angebote für die Hilfe zur Pflege.



Ihre Britta Müller

Ministerin für Gesundheit und Soziales des Landes Brandenburg

Pflege in Brandenburg

In Brandenburg werden die meisten Menschen zu Hause gepflegt. Für diese Arbeit zahlen die Pflege-Kassen das Pflege-Geld. Es gibt auch noch andere Hilfen wie Pflege-Dienste, die Frei-Stellung vom Job für eine bestimmte Zeit oder mehr Rente für die Pflege-Zeit.

Streit und Wut in der Pflege

Wer einen Menschen pflegt, muss sich geduldig auf seine Wünsche einstellen. Die eigenen Wünsche brauchen aber auch noch Platz. Das gilt für pflegende Familien-Mitglieder genauso wie für Pflege-Profis. Der ständige Stress ist oft anstrengend. Das Gefühl, dass man nichts mehr selbst entscheiden kann, bringt Ärger und Wut.

Dann ist es sehr schwer, mit dem pflege-bedürftigen Menschen freundlich zu sein und ihn gut zu pflegen. Es kann passieren, dass man zuschlägt oder auf andere Art gewalt-tätig wird.

Wenn alles zu viel wird ...

... wird man krank. Rückenschmerzen, Müdigkeit, Ängste oder Magenprobleme können die Folge sein. Körper und Seele zeigen an, dass es zu viel ist. Wer pflegt, muss gut für sich selbst sorgen. Wenn alles zu viel wird, muss man sich rechtzeitig Hilfe organisieren. Die Adresse dazu finden Sie auf der vorletzten Seite.



Gewalt und ihre Formen

Gewalt ist, wenn man einer anderen Person etwas aufzwingt oder etwas tut, was diese nicht will. Das kann sein: Schlagen, Festbinden, Hungern lassen; Beleidigen, Drohen, nicht miteinander Reden; Einsperren, Kontakte verhindern oder sexuelle Handlungen bis zu Vergewaltigung.

Aggressionen bei Pflege-bedürftigen

Angst und Stress können auch bei Pflege-bedürftigen zu Wut oder Gewalt führen. Es ist oft schwer, mit einem Angriff umzugehen und sich danach wieder zu vertragen.

Abhängigkeit in der Pflege

Pflege-Personen und Pflege-bedürftige sind voneinander abhängig. Das heißt: Es klappt nur dann gut, wenn beide Seiten gut zusammenarbeiten. Es kann aber auch auf beiden Seiten zu Gewalt kommen – doch verantwortlich ist immer die Pflege-Person.

Belastungen in der beruflichen Pflege

Ein gutes Betriebsklima oder ein netter Umgang unter den Kolleginnen und Kollegen helfen mit, dass die körperlichen und seelischen Belastungen im Rahmen bleiben.

Freiheits-entziehende Maßnahmen in der professionellen Pflege

Sogenannte „Freiheits-entziehende Maßnahmen“, kurz FEM, beschneiden die Freiheit des Pflege-bedürftigen. Das kann zum Beispiel Festbinden sein. FEM ist eine Form der Gewalt und wer sie anwendet, macht sich vor dem Gesetz strafbar.

Vorsorge für den Pflegefall

Jeder von uns kann einmal in die Situation kommen, dass man selbst Pflege braucht. Dann ist es gut, wenn in der Familie rechtzeitig darüber gesprochen worden ist: Wer soll mich einmal pflegen, wenn es nötig wird? Dann kann sich die Familie gut vorbereiten und es gibt später weniger Probleme.



Pflege in Not Brandenburg

„Pflege in Not Brandenburg“, kurz PiN, heißt die **unabhängige Beratungsstelle** rund um Sorgen und Entlastungen in der Pflege. Zuhause, telefonisch oder anonym, also ohne den Namen zu nennen, können sich Pflege-Personen hier Rat holen. Bei Streit können die Beraterinnen von PiN gut vermitteln. Sie wissen am besten, welche Möglichkeiten es in Ihrer Nähe zur Entlastung gibt.

Gebühren-freie Telefonnummer: 0800 265 55 66

Email: mail@pinbrandenburg.de

Landesregierung Brandenburg
Ministerium für Gesundheit und Soziales
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Henning-von-Tresckow-Straße 2-13
14467 Potsdam
E-Mail: presse@mgs.brandenburg.de
Internet: mgs.brandenburg.de