



Viele reden nicht darüber, aber fünf Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland übernehmen in ihrem Zuhause regelmäßig pflegerische Aufgaben.  
Foto: FotOnline

#### HILFE

Auf den folgenden Internetseiten können junge Pfleger Kontakt finden:

**www.superhands.at**  
Österreichische Online-Plattform der Johanniter

**www.echt-unersetzlich.de**  
Online-Beratung aus Berlin für Jugendliche und junge Erwachsene mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern

**www.stiftung-familienbande.de**  
Information und Beratung für Geschwister behinderter und kranker Kinder

**www.kinder-krebskranker-eltern.de**  
Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern, Mainz

**www.youngcarers.de**  
Seite für Kinder mit kranken, behinderten Eltern oder Geschwistern in Bad Bramstedt und Umgebung

**www.Kidkit.de**  
Für Kinder und Jugendliche mit süchtigen oder psychisch kranken Eltern

# „Ich bin auch daran gewachsen“

Tabitha Maria Scheuer ist 21 und pflegt seit Jahren ihre Eltern. Über ein Leben zwischen Krankenbett, Uni und ständigen Sorgen.

## Tabitha, du pflegst sowohl deine Mutter als auch deinen Vater. Wie hat das alles angefangen?

Bei meiner Mutter wurde 2002 multiple Sklerose diagnostiziert, bei meinem Vater kurz darauf Prostatakrebs im Endstadium. Da war ich acht Jahre. Ich kann mich gar nicht mehr richtig daran erinnern, wie es war, bevor meine Eltern krank wurden. Meine Mutter war schon immer extrem schnell aus der Puste, lief an Krücken, mit Rollator und sitzt seit langem im Rollstuhl. Nach ihrer Diagnose hatte mein Papa begonnen, ein behindertengerechtes ebenerdiges Haus zu bauen, und während dieser Zeit selbst erfahren, dass er Krebs im Endstadium hat. Wir haben gefühlt alle Therapien mitgemacht, die es gibt, innere und äußere Bestrahlungen, Chemo, Medikamente. Als kleines Kind habe ich davon natürlich nicht so viel mitbekommen sollen, aber mit der Zeit war ich immer mehr eingebunden.

## Und wie geht es den beiden heute?

Bei meiner Mama wird es eben nach und nach schlechter, sie kann weder stehen noch gehen, keinen Stift oder Löffel halten. Aber von beiden ist sie trotzdem die Fittere. Bei meinem Vater sind vor zwei Jahren motorische Ausfälle aufgetreten, ihm sind also die Beine dauernd weggeknickt, und die Schmerzen wurden trotz Morphiums immer heftiger. An einem Abend im letzten Juni war es so schlimm, dass ich ihn

in die Notaufnahme gebracht habe, wo das Ganze erst einmal überhaupt nicht ernst genommen wurde. Nachdem das Wochenende im Krankenhaus vorbei war, wurde er plötzlich notoperiert. „Beten Sie, dass ihr Vater durchkommt“, hat der Arzt mir am Telefon gesagt. Das war der schlimmste Tag in meinem Leben.

## Dein Vater hat überlebt.

Ja, aber der Tumor konnte nicht entfernt werden und hat das Rückenmark stark geschädigt. Er ist seitdem querschnittsgelähmt und liegt 24 Stunden zu Hause in seinem Pflegebett. Er hat überall Tumore, in den Knochen, im Gehirn, in den Organen. Trotz der Lähmung hat er furchtbare Schmerzen, weil seine Nervenbahnen noch teils funktionieren und Gefühle transportieren.

## War von vornherein klar, dass du ihn selbst pflegen würdest?

Der Arzt meinte nach der OP: „Sie nehmen Ihren Vater sicher nicht mit nach Hause. Entweder er stirbt hier, oder er kommt ins Hospiz.“ Aber ich könnte meinen Vater nie weggeben. Er hat alles für mich getan, egal wie es ihm selber ging. Dafür bin ich ihm unheimlich dankbar. Meine Eltern sind mein Ein und Alles. Ich will, dass sie so würdevoll wie möglich leben können. Wir hatten schon immer ein richtig gutes Verhältnis. Sonst würde das alles auch nicht so funktionieren.

## Hast du gewusst, was dich erwartet?

Während mein Vater im Krankenhaus und auf Reha war, habe ich mich natürlich um alle Hilfsmittel gekümmert, also geschaut, dass er ein Pflegebett daheim hat und alles Wichtige vorbereitet war. Aber wie man jemanden im Bett wäscht und sauber macht, wie richtige Lagerung funktioniert, davon hatte ich null Ahnung. Das habe ich alles nach und nach gelernt.

## Wie sieht ein typischer Tag bei euch aus?

Ich wohne ja mit im Haus meiner Eltern, nur eine Etage über ihnen. Außer dass ich zum Einkaufen und ab und an in die Uni gehe, bin ich eigentlich immer zu Hause. Als Erstes mache ich morgens meine Mama fertig. Dann wasche ich Papa, entleere seinen Urinbeutel, creme ihn ein, damit er nicht wund liegt, und mache Frühstück. Das dauert ungefähr bis 11.30 Uhr. Mit meinem Papa mache ich mehrmals am Tag Krankengymnastik, also bewege und mobilisiere ihn. Ich kümmere mich um den Haushalt, koche für uns und helfe meinen Eltern beim Essen. Meiner Mama fällt zum Beispiel alles aus der Hand, sie kann kein Essen schneiden oder aus dem Glas trinken. Nebenbei schreibe ich gerade an meiner Bachelorarbeit. Im Studium kann ich glücklicherweise vieles online machen, ich habe also nur wenig Präsenzpflicht.

## Wie geht es dir mit deiner Situation?

Es schwankt. Die Zeiten, in denen ich dauernd geweint habe, sind vorbei.

Manchmal denke ich, mein Papa lebt noch Jahre, kurz drauf, hoffentlich überlebt er noch diese Woche. Dementsprechend geht's mir seelisch auch mal so, mal so. Zu Hause versuche ich ein bisschen, den Klassenclown zu spielen, meinen Vater zum Lachen zu bringen, also die Stimmung insgesamt positiv zu halten. Wenn er vor Schmerzen weint, hilft natürlich auch kein Scherz mehr.

## Kannst du mit jemandem über solche Themen reden?

Ich habe das Glück, dass mich meine beste Freundin total versteht und sogar unterstützt, selbst wenn ich meinen Vater wickeln muss oder Ähnliches. Aber insgesamt haben sich in all den Jahren viele Freunde von mir distanzieren. Wenn ich gefragt wurde, ob ich mit ins Kino mag, musste ich eben oft sagen, ne, geht nicht, ich muss meinen Vater bettfertig machen. Inzwischen habe ich auch Freunde über Instagram, wo ich einen Food- und Fitness-Kanal habe. Das Posten und Fotografieren geht ja gut von zu Hause aus. Und es gibt mir viel Kraft, auch andere zu inspirieren, weshalb ich mich vor kurzem sogar dazu entschlossen habe, meine Geschichte auf meinem Blog zu erzählen.

## Brauchte es deiner Meinung nach spezielle Anlaufstellen für junge Pfleger wie dich?

Früher hätte ich definitiv jemanden zum Reden gebraucht. Als Kind war es für mich unglaublich schwierig, wenn andere

zum Beispiel in den Urlaub fahren und wir immer daheim bleiben mussten, damit alle Ärzte in der Nähe sind, wenn etwas passiert. Während der Schulzeit habe ich mich mal auf die Suche nach einer Psychologin gemacht, aber da waren die Wartezeiten ewig. Heute brauche ich eher jemanden, der mich ein bisschen entlastet, damit ich zum Beispiel mal drei oder vier Stunden in die Stadt zum Shoppen fahren könnte.

## Warum habt ihr keinen Pflegedienst engagiert?

Wir haben es eine Zeitlang mit einem versucht, aber ich hatte mir darunter etwas komplett anderes vorgestellt. Letztlich war der total unzuverlässig und unfreundlich, ist nicht zum Versorgen meiner Eltern gekommen, während ich in der Uni war. Nachdem das mehrmals passiert ist, habe ich noch andere Pflegedienste kontaktiert, aber die hatten dann keine Kapazitäten frei oder ein anderes Einzugsgebiet. Jetzt mache ich es eben erst mal weiter allein.

## Und was ist mit Familie oder Bekannten deiner Eltern?

Ganz ehrlich? Freunde und Verwandte vermissen sich sehr schnell, sobald es hart wird. Wir haben mit den meisten Familienmitgliedern deswegen schon lange keinen Kontakt mehr.

## Was belastet dich momentan am meisten?

Gar nicht mal unbedingt die Arbeit, sondern all das, was mit meinem Vater

nicht mehr geht. Ich bin ja quasi seit Jahren damit konfrontiert, dass er bald stirbt. Er sagt inzwischen oft, er möchte eigentlich nicht mehr leben. Das er nur noch lebt, damit er mich am nächsten Tag noch sehen kann. Trotz allem hat er immer noch Hoffnung, sagt, dass das Leben mit ihm so etwas nicht geplant haben kann. Die Hoffnung bewirkt so viel. Das strahlt natürlich auf mich ab. Ich bin daran gewachsen, stark geworden. Ich glaube nicht, dass mich in meinem Leben noch irgendwas schockieren kann.

## Wie soll es bei euch weitergehen, wenn du dein Studium abgeschlossen hast?

Nach dem Bachelor will ich erst mal den Master machen. Der dauert ja auch zwei Jahre. Wenn ich danach in den Beruf einsteigen und arbeiten will, dann müsste ich meinen Vater definitiv abgeben. Aber bis dann kann sich so viel ändern. Ich habe mir schon lange abgewöhnt, so weit in die Zukunft zu denken.

Die Fragen stellte Katrin Runge.



**Tabitha Maria Scheuer** ist Studentin und lebt mit ihren Eltern in der Nähe von Köln. Ihren Instagram-Kanal findet man unter [marias.healthytreats](https://www.instagram.com/marias.healthytreats) und ihren Blog unter [mariashealthytreats.com](https://www.mariashealthytreats.com).

## SYSTEM-CHECK: GESÜNDER UND FITTER MIT APPS



## Komm, lass dich trösten

VON LINA TIMM

dann, wie es bei ihr so war, was er dann gesagt hat, was sie dann gemacht hat. Ich würde so gern schreiben, dass wir nach diesem Prozedere drei bis fünf Lösungsansätze haben, aber das wäre gelogen. Ich verstehe ja meinen Freund schon nicht, woher soll dann meine Freundin eine Erklärung parat haben? Nein, meistens kommt überhaupt nichts Handfestes dabei heraus, maximal eine vage Möglichkeit, woran es gegebenenfalls vielleicht liegen könnte. Aber um das herauszufinden, müsste ich, ja genau, einfach noch mal mit meinem Freund reden.

Trotzdem geht es mir dann besser. Ich bin alles einmal losgeworden und habe Bestätigung bekommen. Entweder die „Oh ja, kenne ich auch! Nervt voll!“-Be-

stätigung oder die „Ich habe auch keine Ahnung, warum er das jetzt wieder gemacht hat. Macht gar keinen Sinn“-Bestätigung. Beides tröstet.

Je schlimmer es in der Beziehung läuft, desto mehr will ich reden und desto häufiger sind es immer die gleichen zwei bis fünf großen Probleme. Je mehr ich meinen Freundinnen die Ohren damit zujuble, desto größer ist mein schlechtes Gewissen. So gut die Freundschaft auch ist, irgendwann kann man es doch einfach nicht mehr hören, weiß ich ja selbst.

Liebe Bea, Insa, Lena und Thea, falls ihr das hier lest: Entschuldigung fürs Jaulen und danke, dass ihr trotzdem noch mit mir Kaffee trinkt! Ich hoffe, ich höre euch mindestens so gut zu wie ihr mir.

Sollte ich mich noch einmal trennen (was hoffentlich nicht passiert), könnte es aber besser werden. Denn jetzt hat eine Frau dafür eine App-Lösung gebaut. Elle Huerta schreibt, dass sie nach einer Trennung selbst nach Hilfe suchte und im Internet nur sehr oberflächlichen Rat gefunden habe. Deshalb hat sie die Website [www.letsment.com](http://www.letsment.com) gestartet und sich dort mit vielen ausgetauscht, denen es ging wie ihr. Was alle gesucht haben: persönlichere Unterstützung. Genau das soll die App „Mend“, die Huerta auch entwickelt hat, bieten und vor allem nach einer Trennung helfen.

„Mend“ heißt übersetzt „heilen“, in der App bekomme ich jeden Tag eine kurze, zweiminütige Audiolektion. Die Themen sind allgemein gehalten, klar, sie kann ja schlecht die individuellen Probleme von Millionen von App-Downloadern kennen. Sie erklären Dinge oft mit wissenschaftlichen Belegen, was einem aber auch irgendwie ein besseres Gefühl gibt. Die Folge über „Why heartbreak hurts“ erzählt von zwei Wissenschaftlerinnen, die mit MRTs herausgefunden haben, dass nach einer Trennung Bilder vom Ex das gleiche Gehirnareal anspre-

chen wie physische Schmerzen. Nach der Lektion kann ich alle meine Gedanken im „Journal“ loswerden, die Tagebuchfunktion in der App. Der charmante Satz dort: „We never get sick of hearing about your breakup.“ Eine App also, um nicht mehr all meinen Freundinnen mit dem ewig Gleichen auf die Nerven zu gehen.

In der App kann ich auch die Artikel lesen von Huertas Website. Artikel über alle möglichen Aspekte von Beziehung



Die App Mend - Breakup Trainer hilft bei Liebeskummer, wenn die beste Freundin gerade mal nicht da ist. Die App gibt es gratis für iOS.

und Trennung. Warum die Zweijahresgrenze so wichtig ist - weil das Verliebtsein dann in Normalität übergeht und wir das akzeptieren müssen. Man kann aber auch mutmachende Texte wie „Why are you afraid of losing him when he is not afraid of losing you?“ oder ganz praktische Tipps wie „5 European Trips for Beating the Breakup Blues“ lesen.

Alles Texte, die einem wirklich helfen, ein bisschen besser klarzukommen, wenn gerade alles zusammenbricht. Natürlich möchte ich meine Freundinnen in diesen Momenten nicht missen - aber ich glaube, es tut meinen Freundschaften ganz gut, sie auch nicht mit der fünfundachtzigsten Version des gleichen Problems dauerhaft zu strapazieren.

Daher bin übrigens überzeugt, dass nur eine Frau eine solche App hätte erfinden können - und deshalb möchte ich mich dann doch noch gegen ein Geschlechterklischee einsetzen: für mehr Frauen, die ihre Ideen umsetzen, Firmen gründen und Apps bauen!

Allerdings kann ich empirisch ja gar nicht erforschen, ob Männerdiskussionen beim Klischeebier wirklich so ablaufen: „Und bei dir so?“ „Läuft.“ „Mhh.“ „Und selbst?“ „Läuft.“ Denn ich bin ja nie dabei. Sollte es anders sein, dann widerspricht mir jetzt gern und unbedingt, liebe Männer! Und ladet euch beim nächsten Liebeskummer diese App herunter, vielleicht tröstet sie euch auch ein wenig.

Unsere Kolumnistin berichtet hier regelmäßig über ihr Leben mit den Apps.