

9. Jahreskonferenz Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Entlastung durch psychosoziale Unterstützung

G. Gatterer

Wiener Krankenanstaltenverbund/
Sigmund Freud Privatuniversität/
Berufsverband Österr. Psycholog*innen

DIE ROLLE DER ANGEHÖRIGEN

- * Partner/Partner*in/Kind/...
- * Diagnose- und Therapieprozess
- * Beobachter und Informanten im Krankheitsverlauf
- * Durchführung und Organisation von Therapien
- * Betreuung und praktische Pflegemaßnahmen
- * Organisation von sozialen Hilfen
- * Krankheitmanager*in

Auswahl von Motiven und Ergebnissen der Pflege (modifiziert nach Buijssen)

- **Zwischen Liebe und Pflichtgefühl**
- **Zwischen Anhänglichkeit und Selbständigkeit**
- **Zwischen Hoffnung und Erschöpfung**
- **Zwischen Gelassenheit und Verbitterung**
- **Zwischen Selbstverständlichkeit und Nicht-mehr-können**
- **Zwischen Traurigkeit und Stärke**

„Anleitung zu unbefriedigender Pflegearbeit“ (nach Buijssen)

- **Machen Sie alles allein!**
- **Sie müssen immer, auch nachts bereit sein!**
Denken Sie immer und ausschließlich an den Kranken.
- **Weisen Sie alle Informationen als Besserwisserei zurück!**
- **Verzichten Sie auf Kontakte und eigene Hobbies!**
- **Sagen Sie nie, was Sie selbst möchten!**
- **Machen Sie sich ständig Sorgen, vor allem darüber, was passiert, wenn Sie selbst krank werden!**

Belastungen von pflegenden Angehörigen

Körperliche Belastungen

Psychische
Belastungen



Soziale
Belastungen

Ökologisch/kontextuelle Belastungen

Körperliche Belastungen

- * Echte physische Belastungen durch Pflege
- * Eigene Krankheiten
- * Überforderung
- * Sekundäre Belastungen durch psychischen Stress
- * Sekundäre Belastungen durch fehlende Hilfsmittel oder Techniken
- * Körperliche Belastungen durch eigene Persönlichkeit

Psychische Belastungen

- * Eigene Persönlichkeit
- * Eigene Werte, Normen, Einstellungen, Bedürfnisse, ..
- * Rollenbilder; Beziehungsstile
- * Fehlende Copingstrategien
- * Vulnerabilitätsfaktoren
- * Mangelnde Annahme von Hilfen
- * Starke emotionale Beteiligungen
- * Eigene psychische Krankheiten
- * Abschied nehmen

„Abschied nehmen“ als Prozess der Bewältigung

Abschied von

- kognitiven Leistungen
- Sprache
- Körperlichen Funktionen
- Rollen
-
- dem bekannten Menschen

Soziale Belastungen

- * Werte und Normen der Gesellschaft und der sozialen Umwelt
- * Rollenbilder in der Gesellschaft
- * Familiennormen
- * Kultur
- * Religion
- * Starke soziale Abhängigkeit

Kontextuelle Belastungen

- * Rahmenbedingungen
- * Fehlende Hilfsmittel und Unterstützung
- * Finanzielle Belastungen
- * Räumliche Situation
- * Versorgungsstrukturen
- * Sonstige Umweltgegebenheiten

Lösungsstrategien

- * Genaue Analyse (Beschreibung) der Belastungen
- * Was konkret führt dazu? Reflexion der Ursachen
- * Eigene Beteiligung am Problem analysieren
- * Reflexion realistischer Ziele
- * Analyse der Möglichkeiten zur Lösung
- * Akzeptanz der Möglichkeiten
- * Einsatz der Lösungsstrategien
- * Überprüfung der Effizienz

Resilienz als Kraftquelle – was hilft pflegenden Angehörigen

- * Resilienz ist nicht nur angeboren sondern erlernbar!
- * „Selbstfürsorge“ und „Achtsamkeit“ sind wesentliche Faktoren
- * Eigene positive Gefühle und Ressourcen erkennen und nützen
- * Umgang mit Veränderungen und Problemlösestrategien; Flexibilität
- * Sich nicht überfordern und loslassen
- * Austausch mit anderen (therapeutisch geleitet)

Resilienz als Kraftquelle – was hilft pflegenden Angehörigen

- * Beziehung zum Partner*in und zu anderen Menschen
- * Über Dinge „lachen“ können
- * Nicht kleben an „Normalität“ sondern „Leben mit einem Menschen mit Krankheit“ ist wichtig
- * Eigenen Leben nicht vergessen
- * Leben im „Hier und Jetzt“
- * Abschied nehmen und sein eigenes Leben planen

Frauen in der Betreuung von Menschen mit Demenz

- * Pflege ist noch immer „weiblich“
- * Frauen müssen noch mehr als Männer auf ihre Selbstfürsorge achten
- * Problematik des Rollenkonflikts oder Tausches
- * Kontrolle und Normalität als Problem
- * Eigene neue Rolle definieren
- * Entspannung und Genuss; nicht nur Aufgaben
- * „Eigenes Leben leben!“

Gespräche als Mittel zur Entlastung

- * Reflexion der eigenen Situation
- * Austausch mit Anderen
- * Neue Perspektiven kennen lernen
- * Emotionale Entlastung
- * Neue Freunde kennen lernen
- * Aus der Situation heraus kommen
- * Loslassen lernen
- * Hilfe annehmen lernen

Zusammenfassung

- * Man kann lernen mit Belastungen die sich aus der Pflege und Betreuung ergeben besser umzugehen
- * Wesentlich ist die Analyse der Ursachen
- * Voraussetzung ist Flexibilität und Reflexion des eigenen Verhaltens
- * Eigene Bedürfnisse dürfen nicht vergessen werden
- * „Loslassen lernen“ ist nicht im Stich lassen!
- * Nur wenn die Betreuer*innen gesund bleiben können sie auch anderen helfen!

Selbstfürsorge betrifft

Körperliche Fürsorge

Psychische
Achtsamkeit



Soziale
Kontakte

Eine positive Umweltgestaltung

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!