„Warum bin ich so fröhlich -
warum bin ich so traurig“

DAS GEFÜHLSKARUSSELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGER VERSTEHEN…

Vorstellung

Meine Rolle als…

Mag.a **Susanne Schmidt-Neubauer**

Demenzberaterin
Caritas Referentin

Caritas Servicestelle Demenz
Caritasverband der Erzdiözese Salzburg

Susanne Schmidt-Neubauer

Begleitende und Pflegende Angehörige

Fakten zu Angehörigen, Nahestehenden und Zugehörigen…

- Zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut und gepflegt
- Zwei Drittel aller Pflegenden sind weiblich (Ehefrauen, Töchter, Schwiegertöchter)
- Pflegende sind oft selbst hoch betagt oder jünger als man glaubt
- Angehörige von Menschen mit Demenz sind die Gruppe die am Häufigsten selbst an Erschöpfungsdepression oder Burnout zu erkrankt.

Bilder und Meinungen über Angehörige…

Sie sind bemüht, alles richtig zu machen

Sie sind überfordert durch Nichtannahme von Hilfen

Wirken verzweifelt

Sie sind fordernd

Sie sollten sich mehr mit sich selbst auseinandersetzen und nicht die Schuld bei anderen suchen

Sie sollen die Hilfe einfach annehmen die man ihnen anbietet

…

Arten von Angehörigen

(n. Daneke)

Delegierende Angehörige *„Nörgler und Kritisierer“*

Pflegende Angehörige

- Distanzierend *„Organisierer“*
- Aktiv Pflegend
- Psychosozial stabilisierend *„Überengagierten“*

„Ausgleichenden“

Kommunikation!

Angehörige berichten in Interviews über ihre Gefühle…

n. Prof. Dr. Sabine Engel ®Edukation Demenz

„allein gelassen“

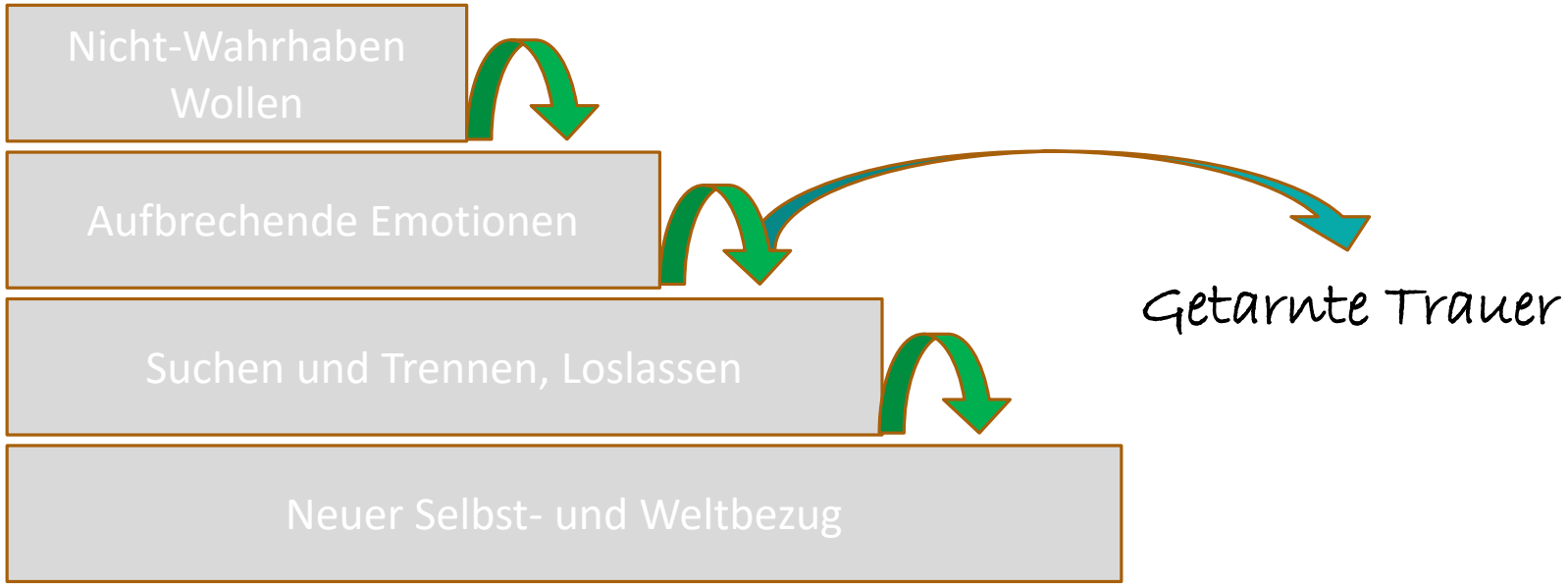
„belastet“

„haben Schuldgefühle“

„in Trauer“

Trauerarbeit

Vier Phasen der Trauer



Nach Verena Kast

„schäme mich“

Soziales Umfeld

„sie kennt mich nicht mehr “ – Rollenveränderungen

„um den Ausgleich bemüht“

Was brauchen Angehörige?

Verständnis statt Ratschläge

Es handelt sich um eine Krise, Notfallsituation

Freundlichkeit

Informationen - klare Kommunikation

Logistische Unterstützung

Psychosoziale Unterstützung, Gesprächsangebot

Empathie

Möglicherweise sind sie misstrauisch gegenüber Fremden – Vertrauensverhältnis!

Angehörige wissen oft selber nicht genau, was sie brauchen

Die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren

Bedürfnisspyramide nach Maslow

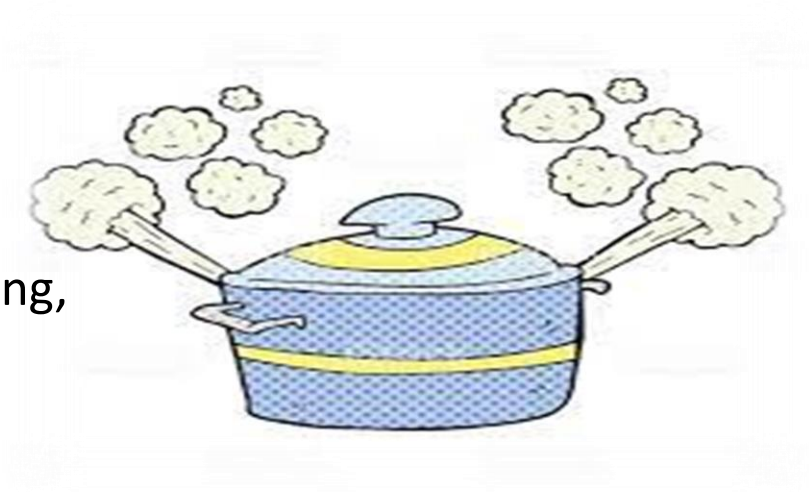
Werte reflektieren

Energietopf…

(Modell nach Klug)

Äußerer Stress

Zeitdruck,
Überlastung,
große Veränderung,
Konflikte…



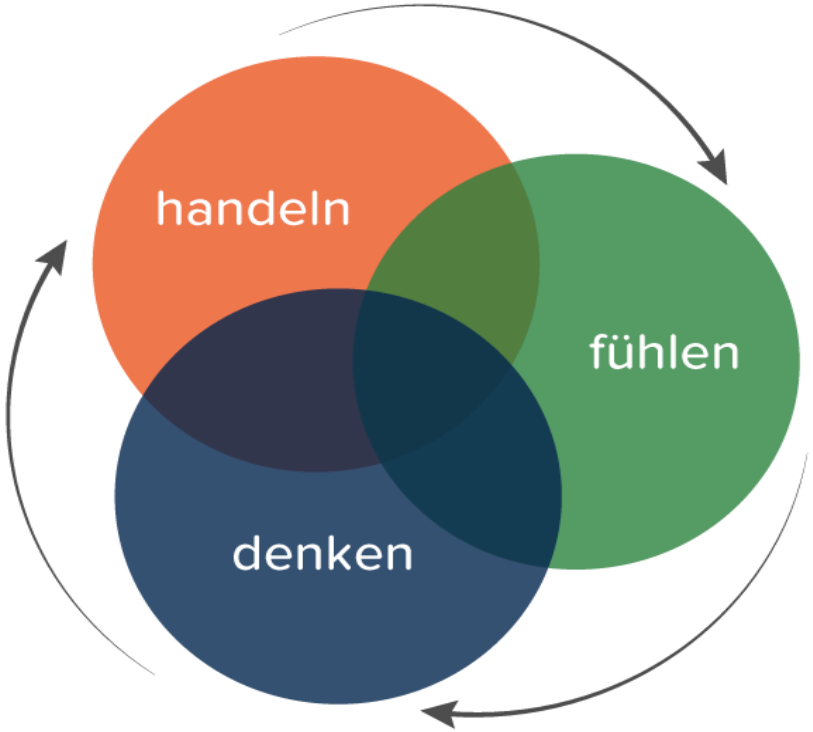
Innerer Stress

Werte,
Glaubenssätze,
Perfektionismus,
Ansprüche,
nicht Nein sagen…

Energie Tanken

Erholung, Kraftquellen,
Angenehme Aktivitäten,
Wer bin ICH?

Gefühle und Denken beeinflussen unser Handel…



Was können Angehörige tun

Haltung überprüfen

Bedürfnisse befriedigen – allein oder mit Hilfe von Außen

Entscheidungen treffen

Gefühle reflektieren - annehmen

„Abkühlen“ – ruhig bleiben

Problem lösen / Ablenken

Informationen

Sicherheit und Geborgenheit schenken

Selbst in Balance bleiben – positiv bleiben - Akzeptanz

Empathisch *„mitschwingen“*

„Versuche immer zu nützen und zu helfen- aber versuche nie dich unentbehrlich zu machen“

Marie F. v. Ebner-Eschenbach

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Quelle:

Angehörigenintegration	Bob Woods, John Keady, Diane Sedoon
Potentiale der Angehörigenarbeit	Matthias Kramer
Pflegende Angehörige im Mittelpunkt	Elisabeth Seidl
Alzheimer und Demenzen	Prof. Dr. Sabine Engel
Übungen Rolle, Werte und Balance	Psychotherapeutische Schätze 1