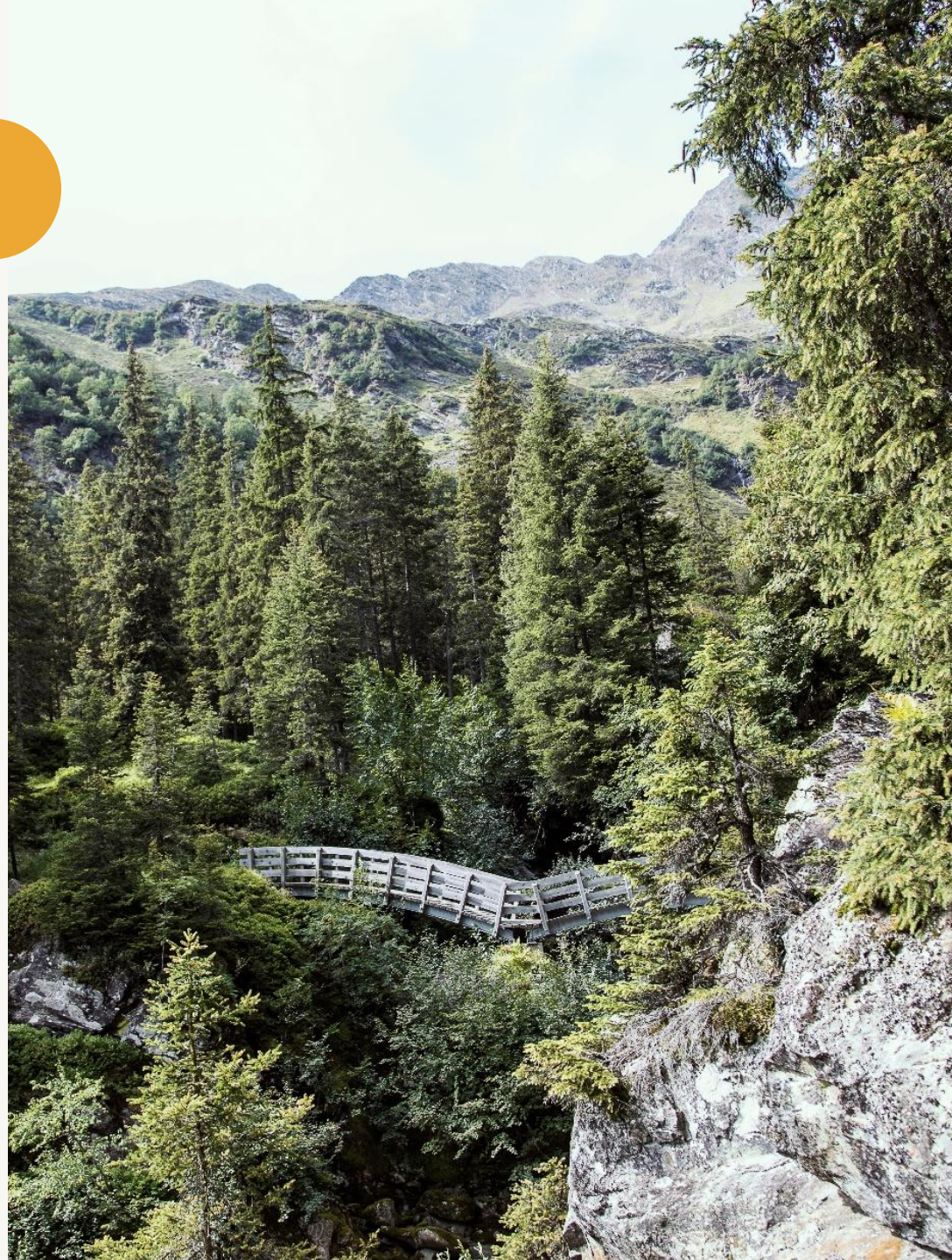
Selbstfürsorge & Krise

Wenn wir selbst an unsere Grenzen kommen & wie wir auf uns achten können.

Praxistag Demenz – Den Alltag meistern,
Hall in Tirol, 06.11.2025

Michaela Brugger



Meine und unsere Lebenswelt zerbricht.
Demenz ist die Krankheit der Angehörigen.

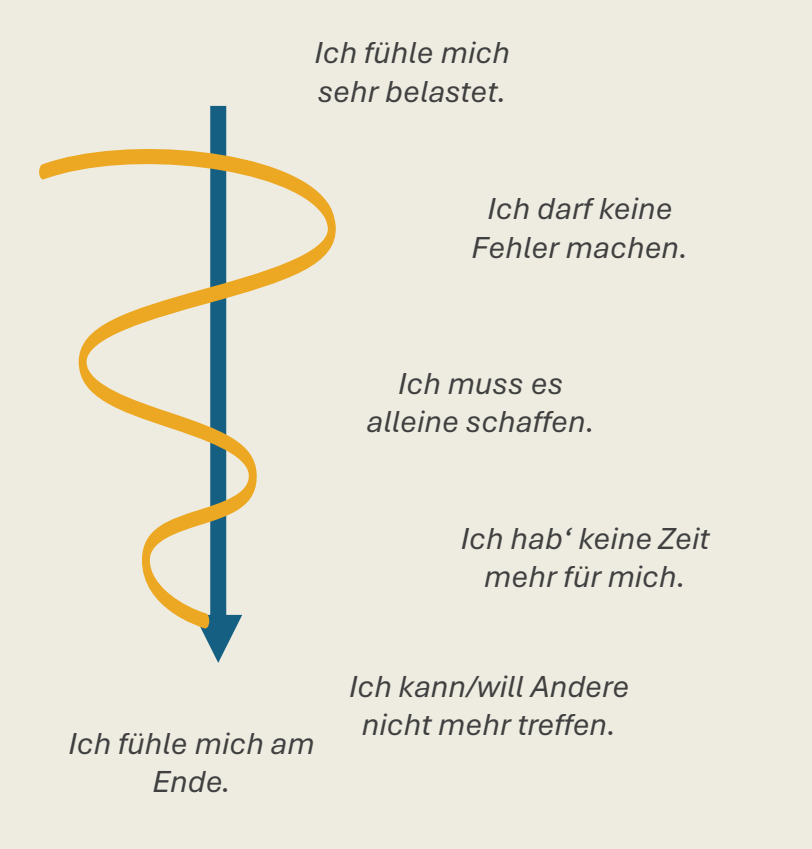
Risikofaktor pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz:

- stressbedingte Krankheiten wie Schmerzen im Nacken und Schulterbereich, Rückenschmerzen, Kopf&Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Herz- und Magenbeschwerden, Schwindel, Konzentrationsprobleme, hohe Nervosistät
- Sehr viele entwickelt nach zwei Jahren Pflegetätigkeit eine Depression oder Angsterkrankung (Prävalenz zwischen 36% und 60%)
- Kürzer Lebenserwartung im Vergleich zu anderen pflegenden Angehörigen mit chronischen Erkrankungen
- Höheres Suchtrisiko (Medikamente, Alkohol, ...)

Zentrale Stress- und Einflussfaktoren

1. Fortschreitende Krankheit – laufende Veränderungen
2. Starke Leistungsschwankungen – sich ständige, auf den momentanen Zustand einstellen, um eine Unter- bzw. Überforderung zu vermeiden
3. Veränderungen im Verhalten und in der Persönlichkeit
4. Zeitlicher Aufwand und persönliche Einschränkungen → soziale Isolation – Einsamkeit – fehlende Unterstützung
5. Rollenwechsel – vom Sohn/Tochter zur Mutter/Vater – Beziehung zwischen Paaren verändert sich
6. Chronische Trauer und Verlusterleben
7. Materielle & finanzielle Probleme



Um gesund zu bleiben…

Ist es wichtig ein Bewusstsein für die Selbstpflege zu entwickeln. Pflegende An- und Zugehörige benötigen selbst Unterstützung, vor allem in folgenden Bereichen:

- **Entlastung und Erholung**, z.B. durch Unterstützungsangebote von sozialen Diensten oder Hilfe durch andere Angehörige oder Freunde;
- **Information, Beratung und Schulung** bei praktischen pflegerischen Tätigkeiten im Alltag sowie
- Möglichkeiten der persönlichen Aussprache durch psychologische Beratung, Demenzberatung, Psychotherapie, Lebens- und Sozialberatung

Jede:r Angehörige:r ist die Expertin für ihr Situation, deshalb ist individuelle Betreuung enorm wichtig.

Warum Selbstfürsorge so schwer fällt

Wir sprechen oft darüber, *dass* wir gut für uns sorgen sollten – aber kaum darüber, *warum* das so schwer ist.

- **Hohe Arbeitsbelastung**
- **Mangelnde Unterstützung von Außen**: ich muss doch alles selbst machen – Selbstüberschätzung „Das schaffe ich schon“ & Unterschätzung der Betreuungs- und Pflegearbeit.
- **Kulturelle, gesellschaftlich und familiäre Haltung**:
  - gelerntes Durchhaltevermögen & Perfektionismus: ich muss das alleine schaffen – Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen, nur wer arbeitet & macht ist wertvoll – Mal ausspannen darf ich nicht – Nur ich kann die Person so gut betreuen, wie sie es braucht.
  - im Außen muss alles noch so sein wie früher & perfekt – wir haben keine Probleme,
  - CareArbeit ist Frauenarbeit
- **Schuld & Schamgefühle**:
  - Pflichtgefühl: ich muss für meine Eltern da sein, Ich muss immer für die Person da sein usw.,
  - Schuldgefühle: meine Eltern, mein Partner hat immer alles für mich gemacht, ich muss das jetzt zurückgeben,
  - zu hohes Verantwortungsgefühl –
  - Person mit Demenz möchte von keiner anderen Person betreut werden – Angehörige können sich nicht durchsetzen
  - Schämen sich wenn andere Personen der Erkrankung erfahren
  - Angehörigen denken, dass niemand die erkrankte Person so gut versorgen kann, wie sie selbst
  - Halten es für ihre PFLICHT IMMER für die Person da zu sein.

In eine neue Rolle finden

Was müssen Angehörige von Menschen mit Demenz lernen:

1. Klarheit über die neue Rolle finden: was will ich übernehmen – was nicht
2. Akzeptanz der Krankheit, der Einschränkungen, das Ungleichgewicht der Beziehung und der Trauer
3. Haltung anpassen: sich einfühlen können, sich auf die Fähigkeiten konzentrieren und weniger auf die Defizite achten
4. Validierend, einfühlsam kommunizieren
5. Hilfreiche Lösungen finden
6. Ihre eigenen Bedürfnisse erkennen – Selbstführsorge – Grenzen setzten
7. Auf den eigene Selbstwert achten
8. Eigene Gedanken lenken können: weg vom Negativen – hin zum Positiven

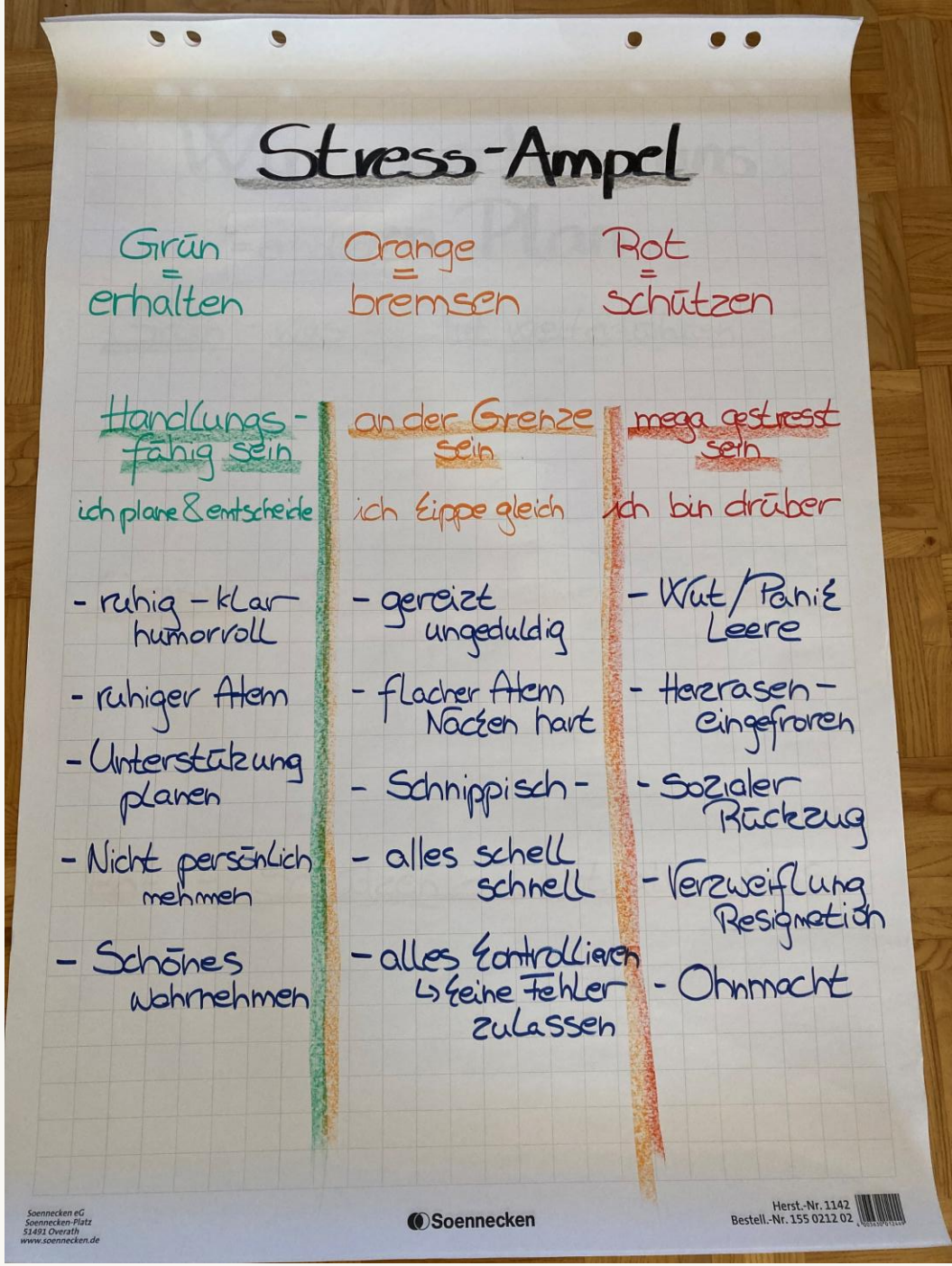
Wann muss ich STOPP sagen

Das sind keine isolierten Zustände, sondern wir schwanken meistens hin/her – manchmal ist mehr grün & manchmal mehr Orange

Es geht darum zu Erkennen: wenn orange/rot die Überhand nehmen, ist dringend Unterstützung gefragt.

Reflektionsfragen:

- Situationen, Erfahrungen aufschreiben, wann ich im grünen Bereich war und mir dafür Anerkennung geben – es läuft nicht immer alles schlecht, aber wir bemerken es oft gar nicht mehr!
- Wodurch merke ich dass ich in einem orangen/roten Zustand bin? – auch im Nachhinein, oder durch Hinweise von Freunden/Familie
- Wie oft bist in Orange? Wir kommen an unsere die Grenzen und können noch für uns sorgen – mach dir einen Plan
- Wie oft bist du bereits in Rot: wir gehen regelmäßig über unsere Grenzen, soll ein Warnsignal sein – oft können wir uns hier nicht mehr selbst helfen, sondern brauchen professionelle Unterstützung durch Beratung, Coaching oder Psychotherapie



Unsere Gefühle zeigen uns WAS wir brauchen

Wir haben so lange für andere funktioniert, dass wir den Kontakt zu unseren **eigenen Gefühlen und Bedürfnissen** verloren haben. Wir vernachlässigen nicht nur unsere Bedürfnisse, sondern setzten uns selbst und anderen immer weniger Grenzen.

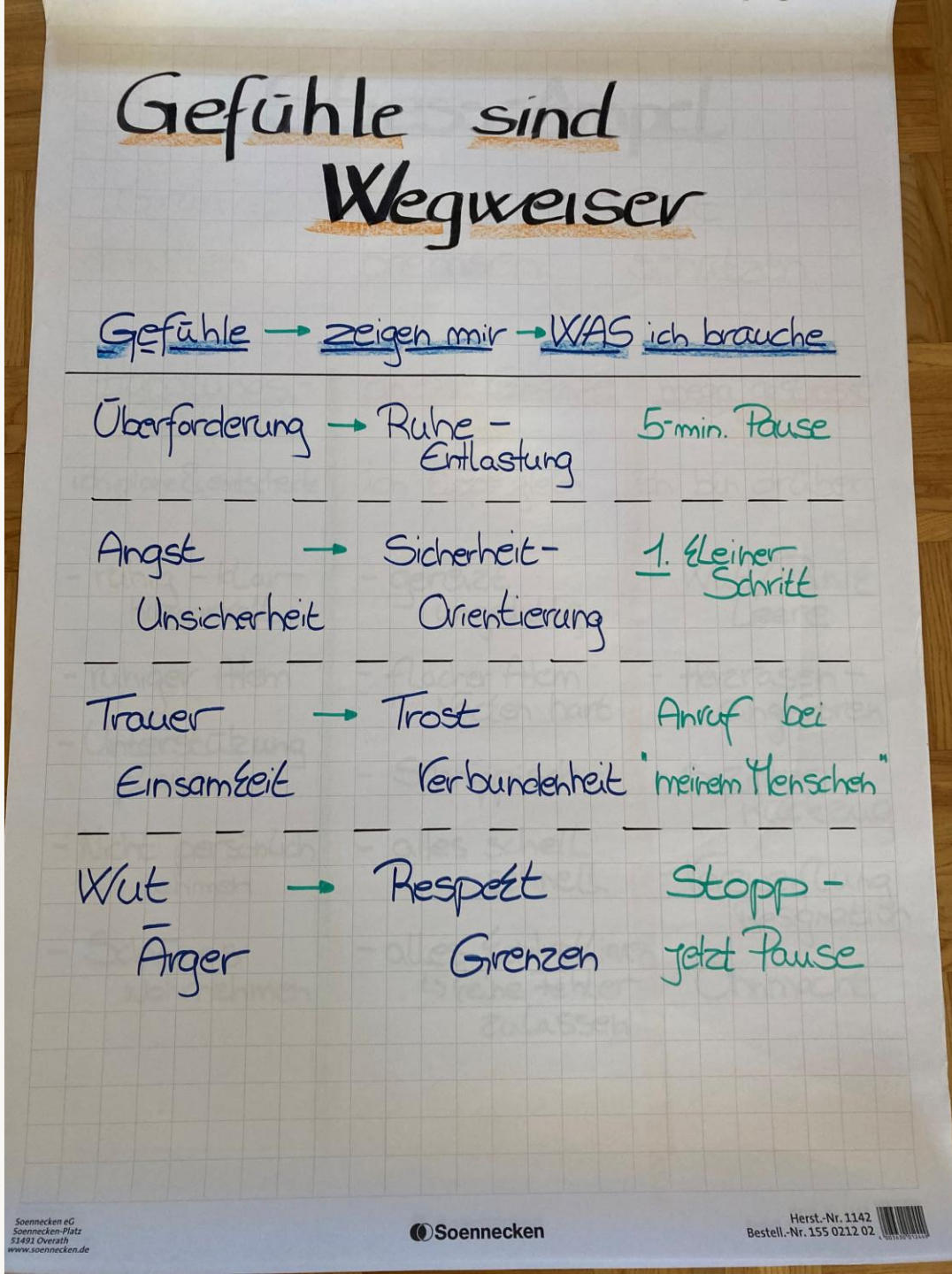
Doch Gefühle sind wie Wegweiser: Sie zeigen uns, was uns fehlt – und was wir brauchen

Reflektionsfragen:

- Was möchten dir deine Gefühle mitteilen?
- Welches Gefühl kommt auf häufigsten vor? Und wie kannst du dafür sorgen dir dein Bedürfnis zu befrieden
- Wie gut kannst du akzeptieren, dass da Gefühle im Spiel sind?

Mach den ersten Schritt und stelle dir Plan auf – kurz & knapp

Siehe Arbeitsblatt im Anhang.



Sammlung von möglichen Ressourcen

Sicherheit – Ruhe

- Atemübungen
- Feste Routinen
- Beruhigende Person
- Unterstützung annehmen (Pflegedienst, Nachbarschaft, Angehörigentreffen
- Realistische Erwartungen – nicht alles perfekt machen

„Ich bin im Moment sicher – & darf durchatmen.“

Einfluss – Autonomie

- Entscheidungen bewusst treffen
- Eigene Grenzen
- Aufgaben teilen
- Aus der Situation raus gehen
- Ausdruck für seine Wut finden
- Sich Anerkennung geben
- Ziele setzten – außerhalb der Pflege

„Ich darf bestimmen was mir gut tut.“

Verbindung – Zugehörigkeit

- Gespräche
- Gefühle annehmen & akzeptieren
- Offen über Gefühle sprechen
- Kleinen Momente der Nähe schaffen & wahrnehmen
- Mitgefühl mit sich

„Ich bin nicht alleine mit dem, was ich fühle“

Lust & Sinn

- Kreativität: Musik, Malen, Kochen
- Natur, Gartenarbeit
- Humor
- Bewegung
- Spiritualität – Glaube

„Mein Tun hat Bedeutung – und ich darf trotzdem für mich sorgen“

Kontaktdaten

Mag. Michaela Brugger, MSc.
Gänsbacherstr. 2
A-6020 Innsbruck
Tel: +43 650 4107201

E-Mail: kontakt@michaela-brugger.com
Website: https://michaela-brugger.com/
LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/michaela-brugger/

Michaela Brugger

Arbeitsblatt – Wir machen uns einen Plan

Das hält mich stabil

Wähle dir 2-3 Aktivitäten/Routinen aus, die dir das Gefühl von Sicherheit – Wohlbefinden und Freude vermitteln

1.

2.

3.

Meine Sofort-Stopper

Wähle 1-2 Aktivitäten aus, die dich wieder in die Stabilität bringen

1.

2.

Mein Rettungsanker für Notfälle:

Meine Unterstützungsperson – Name:

Was möchte ich mit ihr vereinbaren:

Ich darf es mir leichter machen – Ich darf für mich sorgen

Copyright – Michaela Brugger – Psychologin – www.michaela-brugger.com

Die Stressampel und was wir machen können

GRÜN – erhalten – was gut tut weiterführen

- Feste Routinen (Morgen/Abend) – Wasser, Tabletten, Kalender-Check; Essen/Kleidung für morgen; Kurznotiz „Was lief gut?“ (Sicherheit, Ruhe, Planbarkeit/Orientierung)
- Wochenplan: 2 einfache Essen + 1 Fertiggericht/Lieferservice (Entlastung, Leichtigkeit/Sicherheit)
- Realistische Erwartungen: „Gut ist das neue perfekt – weniger ist mehr.“ (Selbstschutz, Erlaubnis/Leichtigkeit)
- Entscheidungen bewusst treffen: Was mache ich gern → behalten; Unliebsames planen zum Abgeben (Autonomie, Wirksamkeit)
- Aufgaben in der Familie verteilen / Familienkonferenz (Struktur, Entlastung/Verbundenheit)
- Sich Anerkennung geben: „Was habe ich heute gut gemacht?“ (Wertschätzung, Anerkennung/Würde)
- Ziele setzen außerhalb der Pflege (Autonomie, Sinn/Identität)
- Gespräche als Ritual (z. B. kurzer Tages-Check-in) (Nähe, Verbundenheit)
- Kleine Momente der Nähe: Fotoalbum, gemeinsam Musik hören/summen, Berührung (angekündigt), Natur staunen (Geborgenheit, Verbundenheit)
- Kreativität: Musik, Malen, Kochen (Lebendigkeit, Freude/Sinn)
- Natur, Gartenarbeit (Regeneration, Verbundenheit mit Umwelt/Ruhe)
- Humor (Leichtigkeit, Freude)
- Bewegung (Energie, Selbstwirksamkeit/Gesundheit)
- Spiritualität/Glaube (Halt, Hoffnung/Sinn)

ORANGE – bremsen - Druck rausnehmen - handeln

- Atemübungen: 4–6-Atmung, Lippenatmung (Regulation, Ruhe/Sicherheit)
- 10-Minuten-Telefonat mit „meinem Menschen“ (Halt, Verbundenheit/Orientierung)
- Unterstützung annehmen/aktivieren: Pflegedienst, Nachbarschaft, Angehörigentreffen (Entlastung, Sicherheit/Verbundenheit)
- Eigene Grenzen respektieren: „Ich brauche 10 Minuten Pause.“ (Selbstschutz, Grenze/Autonomie)
- Aus der Situation rausgehen: „Ich bin aufgewühlt, ich gehe kurz ins Bad und komme in 5 Min. wieder.“ (Deeskalation, Sicherheit/Grenze)
- STOPP-Sätze: „Stopp – Pause – jetzt!“ (Unterbrechung, Selbstschutz/Autonomie)
- Gefühle annehmen & akzeptieren: „Ich fühle – ich brauche – ich mache (nächster Schritt)“ (Klarheit, Orientierung/Selbstmitgefühl)
- Offen über Gefühle sprechen (Ich-Botschaften) (Ehrlichkeit, Verbundenheit/Respekt)
- Mitgefühl mit sich: Hand aufs Herz / Selbstumarmung (Beruhigung, Wärme/Selbstfreundlichkeit)

Copyright – Michaela Brugger – Psychologin – www.michaela-brugger.com

ROT – schützen – Notfall - SOS

- Atemübungen im Notfall (kurz & langsam, ggf. im Sitzen) (Akute Regulation, Sicherheit/Ruhe)
- Notfall-Telefonliste nutzen: 2 Personen, Hausarzt, Pflegeberatung (Rückhalt, Sicherheit/Entlastung)
- Ausdruck für Wut: 30 Sek. Handtuch ziehen, ins Kissen drücken; 1-Min.-Schreibblitz „Was nervt“, zerreißen (Abbau, Grenzschutz/Selbstkontrolle)

Hinweis: Wähle pro Farbe 1–3 persönliche Anker und klebe diese sichtbar (Kühlschrank, Handy-Notiz).

Gefühle sagen mir WAS ich brauche – Ampel sagt mir wie dringlich es ist

Copyright – Michaela Brugger – Psychologin – www.michaela-brugger.com