

DAS GEFÜHLSKARUSSELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGER VERSTEHEN...



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



Demenz

Mag.a **Susanne Schmidt-Neubauer**

Demenzberaterin
Caritas Referentin

Caritas Servicestelle Demenz
Caritasverband der Erzdiözese Salzburg

Ein paar 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 erkranken.



Welche Angehörigen gibt es?

n. Daneke



Delegierende Angehörige

- Überwachen die Pflegeleistung, sind mehrmals täglich im Heim, können schwer abgeben

Pflegende Angehörige – 3 Gruppen

- **aktiv pflegende** – kennt die Pflegesituation, selbst Profi und hat die Situation akzeptiert, kennt die Bedürfnisse und Probleme des MMD - lebt zusammen. Können Verantwortung sehr schwer abgeben. Schuldgefühle, Bestätigung
- **Distanzierende** – Beziehung nicht so eng. Wollen dabei sein – Schein waren, kümmert sich um finanzielle, rechtliche Angelegenheiten, Spannungen in der Beziehung zu professionellen Pflegekräften (Eifersucht), meist weniger Empathie in der Familienstruktur – liebevoller Umgang
- **Psychosozial stabilisierende** - das gesamte Wohlergehen des gepflegten Menschen steht im Mittelpunkt, offene Umgang, Fürsorglichkeit prägen diese Beziehung, bemüht um gute Kommunikation zwischen Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten steht, verhindert somit die soziale Isolation.

Welche Rollen nehmen wir im Alltag ein?

Persönlichkeit?

Bilder und Meinungen über Angehörige ...



Sie sind bemüht, alles richtig zu machen.

Sie sind überfordert durch nicht Annahme von Hilfen.

Sie 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.

...

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



Gefühle

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



Angehörige
berichten in Interviews über ihre
Gefühle...

Prof. Dr. Sabine Engel [®]Edukation Demenz

Alleine gelassen ...



Wer hilft mir?!

Belastet ...



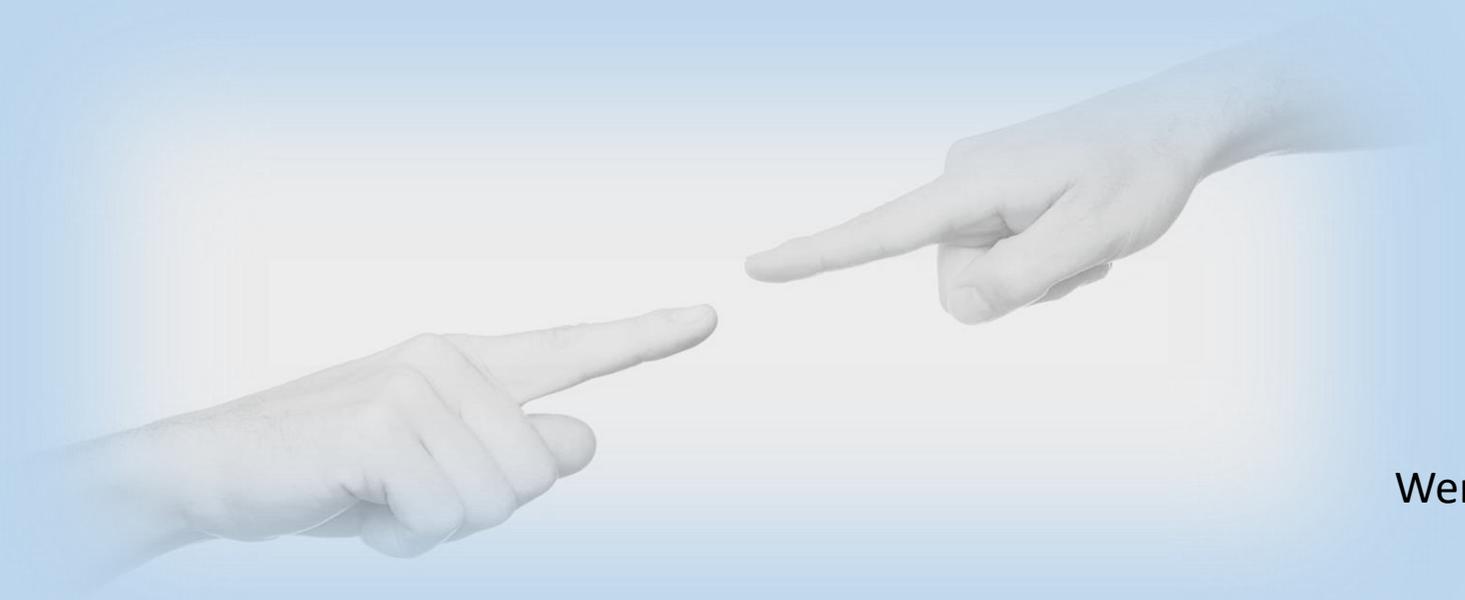
...ich denke zwei Menschen

Erschöpft ...



...ich kann nicht mehr

Schuldig ...



Wer ist Schuld?

Schämen sich ...



Soziales Umfeld

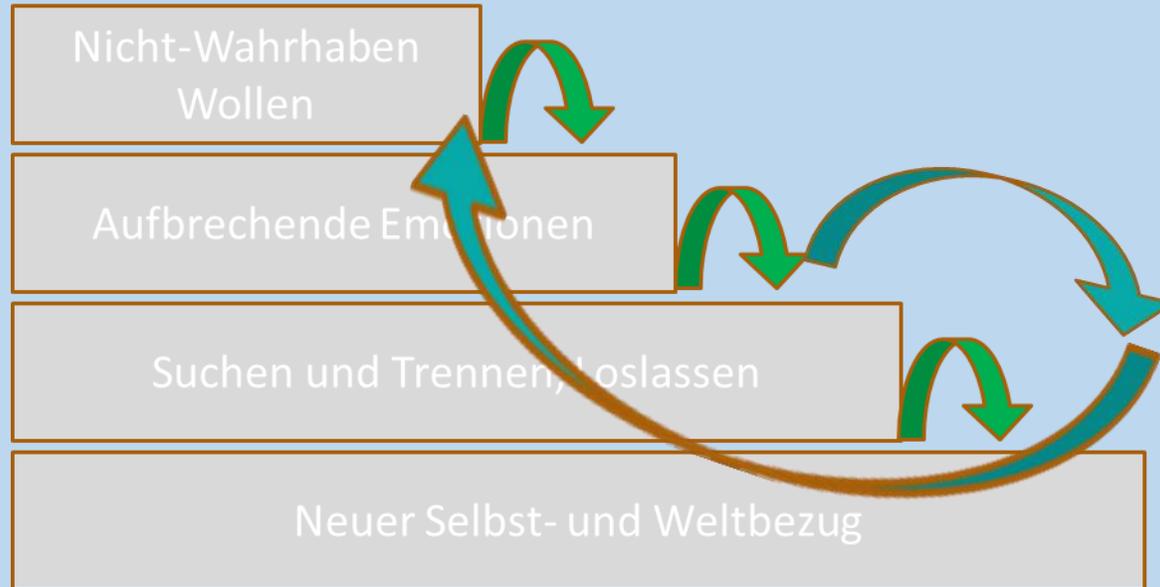
Verlust und Trauer





Trauerphasen

Vier Phasen der Trauer



Verlust bleibt ungelöst
Getarnte Trauer

Verena Kast

Rollenveränderung ...



Ich kenne dich...
Ich habe aber keinen Namen.

Ich kenne dich nicht...

Hoffnung – schöne Zeiten



der Moment



Ständig um Ausgleich bemüht ...



Äußerer Stress



Innerer Stress

Was brauchen Angehörige?



Angehörige wissen oft selbst nicht, was sie brauchen.

Es handelt sich um eine Krise!

Anerkennung – was sie leisten und sich „nicht unterkriegen“ lassen.

Ich darf Hilfe und Unterstützung annehmen! Mitgefühl mit sich selbst – Wärme.

Hilfsangebote, Psychosoziale Unterstützung, Gesprächsangebote

Empathie und Verständnis

Entscheidungsfähigkeit – Entscheidung ist getroffen, Last fällt ab – wir haben wieder einen Plan und eine Idee.

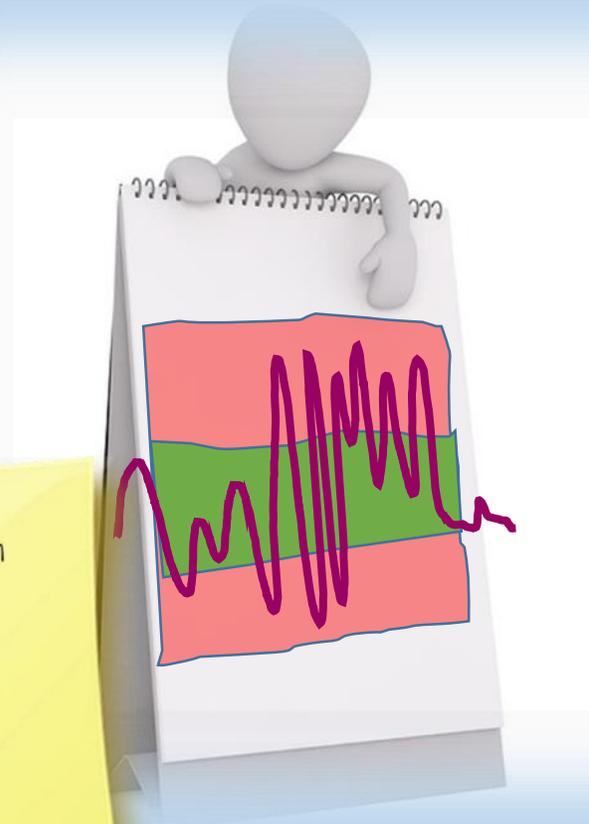
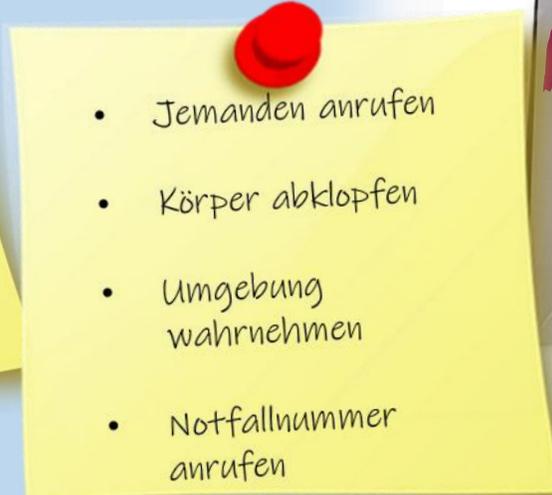
Was können Angehörige tun?



Ermächtigen – selbst etwas **Tun** zu können!

Nervensystem herunterfahren s. Flipchart
Werte und Überzeugungen hinterfragen

Auf sich schauen... 😊 bei sich bleiben.



frühzeitig Hilfe annehmen

Was können Angehörige tun?



Glaubenssätze hinterfragen

Jene die mich hindern, zu erkennen – ist nicht einfach! Gefühle, negative Gedanken reflektieren hilft.

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich kann niemandem trauen.“

„Ich darf nicht wütend/traurig/ärgerlich sein.“

„Ich darf keine Fehler machen.“

„Ich muss alles alleine schaffen“

„Ich darf anderen nicht zur Last fallen.“

„Ich muss immer perfekt/vernünftig/stark/mutig sein.“

Ist das so?
Ist das die Wahrheit?
Wer sagt das?

„Nur, wenn ich etwas leiste, werde ich geliebt.“

„Wenn ich um Hilfe bitte, ist das ein Zeichen von Schwäche.“

Was können Angehörige tun?



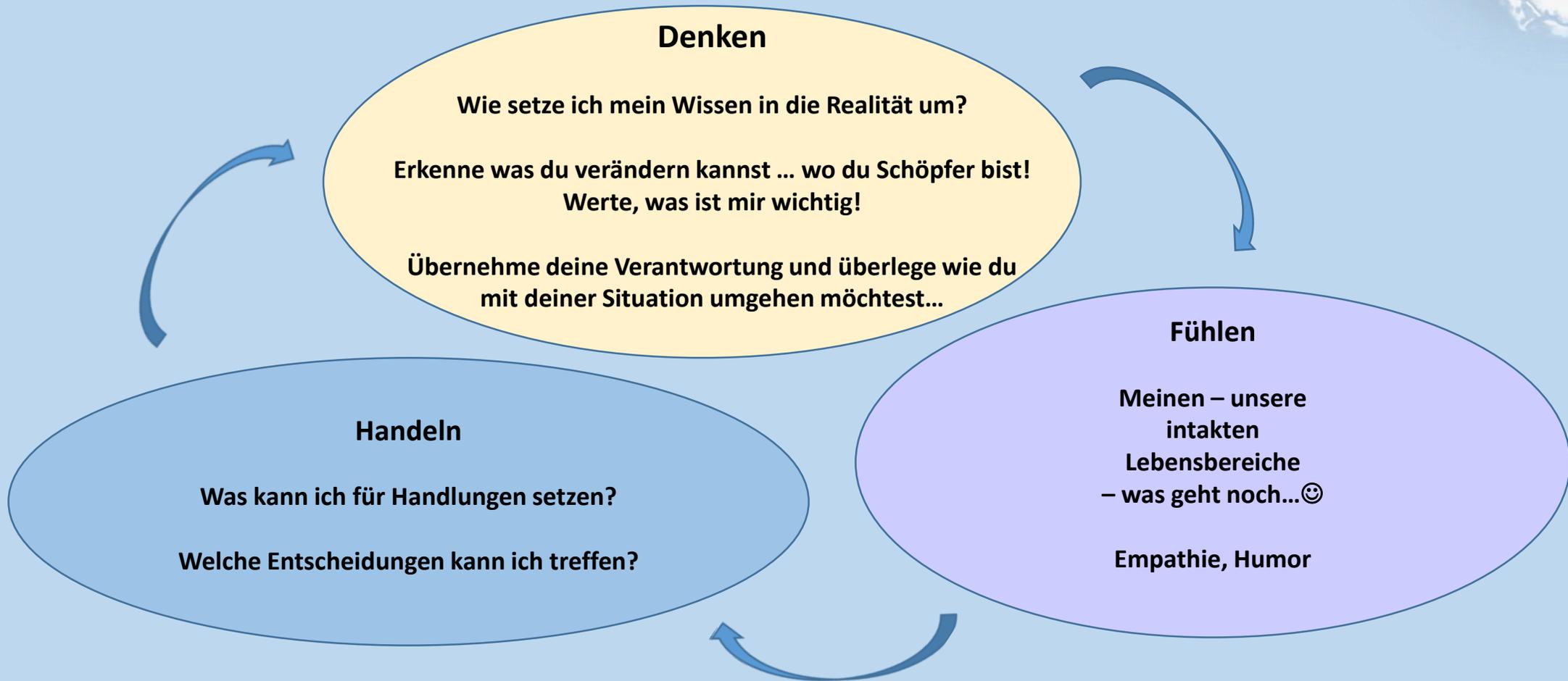
Meine Bedürfnisse erkennen.



Aufgefüllter Energietopf

Bedürfnispyramide nach Maslow

Gefühle und Denken beeinflussen unser Handeln



Gefühle und Denken beeinflussen unser Handeln



„Der Vergleich ist des Glückes Tod.“

Von wem, möchte ich die Anerkennung?

Selbstwirksamkeit – eigene Ideen, Lösungen finden.

Bin ich Opfer?

Warum hindert mich Angst etwas zu ändern?

Was würde dir helfen eine Veränderung herzustellen?

Was ist denn gut?

Was hat zur Veränderung geführt?

„Wenn das Leben mir Zitronen gibt, dann mach ich Saft daraus.“

Gefühle und Denken beeinflussen unser Handeln



...aus mir selbst

**Ich
gehe liebevoll mit mir um**

schöpfe ENERGIE

*Nur so kann ich Ressource für
Andere sein.*

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