
Angehörig sein

- eine Herausforderung

Unterstützung bieten?

Zürcher Präventionstag 2021

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Wer sind die Angehörigen?

- alt - jung
- verwandt - freiwillig - behördlich
- Mütter, Väter, Schwestern, Brüder, Partnerinnen, Partner, Töchter, Söhne, Nichten, Neffen etc.
- Angehörige im ambulanten oder stationären Bereich

→ es ist normal verschieden zu sein !

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Was leisten sie alles - Betreuungsaufgaben

- Physische Pflege
- Psychische Betreuung
- Soziale Betreuung
- Verwaltungsaufgaben
- Verschiedene Rollen

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Verschiedene Rollen

→ Pflegende Angehörige sind:

- Hauswirtschafter
- Physio/Ergotherapeut
- Logopäde
- Pflegeperson, Psychologe
- Arzt
- dabei aber noch Sohn/Tochter, Ehepartner etc.
sowie permanente Ansprechperson

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Verschiedene Rollen

- Viele pflegende Angehörige sind Pflegekoordinatoren:
 - Sie beraten sich mit dem Arzt
 - vermitteln zwischen den Einrichtungen
 - achten darauf, dass Helfer die Pflege aufeinander abstimmen

- Dabei kämpfen viele mit zwiespältigen Gefühlen: Mitleid - Zorn, Angst - Hoffnung, Anteilnahme - Distanz

- der permanente Rollenwechsel führt zu hoher Belastung ohne, dass einem dieses bewusst ist

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Beziehungsveränderungen gehören zu den Hauptbelastungen bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Belastungen durch Demenz in dyadischen Beziehungen

- Pflege eines Nächsten ist einer der stressreichsten "Jobs. Worte eines erfahrenen Psychogeriaters bei einem Hausbesuch:

"Die adrette Person mit den rosigen Wangen ist meist der Demente, die bleiche, geplagte Person ist der überlastete >gesunde< Partner".

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Motive der Angehörigen

- Die Anstrengungen pflegender Angehöriger entspringen einem selbstverständlichen und uralten menschlichen Impuls: dem Nächsten (Partner, Mutter, Vater, Tochter, Sohn) zu helfen, wenn er oder sie in Not ist
- Motive/Motivation kann sich aber auch im Laufe der Pflege verändern. Worte einer pflegenden Frau dazu:
"Als ich mit der Pflege begann, da liebte ich ihn sehr, deshalb tat ich es. Er hat sich durch die Krankheit völlig verändert. Ich schäme mich, es zu sagen, aber so wie er jetzt ist, liebe ich ihn nicht mehr."

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Balance zwischen Be- und Entlastung

Sie sind für ihren Angehörigen unersetzlich
– aber Angehörige sind auch eigenständige
Persönlichkeiten mit einem eigenen Leben

„Care for the caregiver“

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Entlastung von Angehörigen

- Anerkennung und Wertschätzung
- Begegnung auf Augenhöhe
- offene und umfassende Aufklärung über den Krankheitsprozess
- Information über Entlastungsangebote (z.B. ambulante Dienste, Tagesstätten, Selbsthilfegruppen, Pflegeheime)

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Entlastung von Angehörigen

- Niederschwellige und aufsuchende Angebote
- Vermittlung von allgemeinen Verhaltensstrategien für den täglichen Umgang, Bildung/ Wissen vermitteln
- Aufklärung über die Veränderung der Familienkonstellation und die daraus folgenden Beziehungsprobleme

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Entlastung von Angehörigen

- Psychologische Begleitung:
 - Verarbeitung der belastenden Situation (Trauer, Beziehungsschwierigkeiten, Ekel, Scham)
 - Anerkennung für die geleistete Arbeit
 - Eigene Ressourcen entdecken und weiterentwickeln
 - Bearbeitung von Schuldgefühlen
- Sport/ Bewegung als Ressource
- Soziale Kontakte
- Austausch mit Gleichbetroffenen/ Selbsthilfegruppen
- verständnisvolle, kreative und kooperative Arbeitgeber und KollegInnen

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Jeder Widerstand hat seinen Grund

- Widerstände haben zunächst mal einen funktionalen Charakter
 - Veränderung ist in dem Moment einfach noch nicht möglich
 - Veränderung wirkt destabilisierend
- Auflösung der Widerstände ist nur durch gute Begleitung des Prozesses möglich; nicht durch Überzeugungskraft

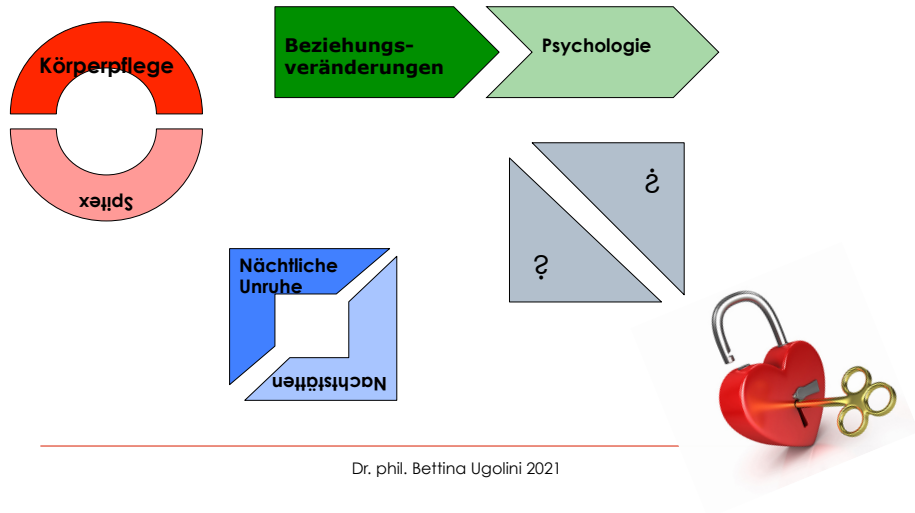
Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Wichtige Interventionen

- Beratung als Intervention
 - kann entlastend wirken
 - sich Raum verschaffen in immer enger werdenden Grenzen
 - der Raum für mich reicht schon, mehr Entlastung ist nicht nötig
- Komplimente
- Wertschätzung
- Augenhöhe
- Respekt
- Selbstöffnung

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Optimaler Fall



Zusammenfassung

- Wertschätzung und Anerkennung
- Begegnung auf Augenhöhe
- Raum für Klagen ohne Konsequenzen
- Bereitschaft mit Geduld mitzugehen und Entlastung einzuleiten, wenn der Zeitpunkt gekommen ist !

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Du wirst es nie schaffen
einen Menschen, der in seiner Welt
des Leidens gefangen ist, herauszuholen,
solange er selbst nicht
nach dem Ausgang zu suchen beginnt.

Ana Blom

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

Viel Kraft, viel Geduld und Empathie für die Situation
betreuender Angehörige !

Danke für Ihr Interesse

A handwritten signature in black ink, reading "Bettina Ugolini", written on a white rectangular piece of paper that is slightly tilted.

Dr. phil. Bettina Ugolini 2021

