

Umgang mit den eigenen Gefühlen bei Versorgung und Pflege in der Familie



Hilfen für alte Menschen im Alltag

Bahnhofstr. 11
97070 Würzburg
Telefon 093120781420
Fax: 093120781439
Email: info@halmawuerzburg.de

Finanziert aus Mitteln von:

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



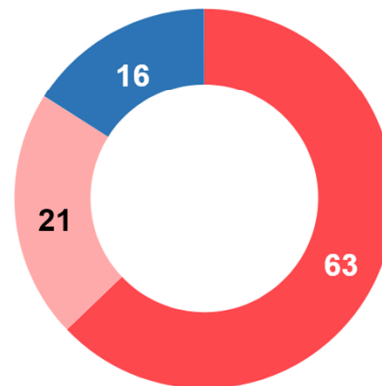
Bezirk
Unterfranken



Wie gestaltet sich in Deutschland die Begleitung von Menschen mit Pflegebedarf?

Pflegebedürftige nach Versorgungsart 2021

in %, insgesamt 5,0 Millionen



- Pflegebedürftige zu Hause versorgt (überwiegend durch Angehörige)
- Pflegebedürftige zu Hause versorgt (ambulante Pflege- / Betreuungsdienste)
- Pflegebedürftige vollstationär in Heimen

Rundungsbedingte Abweichung möglich.

©  Statistisches Bundesamt (Destatis), 2023

Vergleich zu den vorherigen Statistiken

Statistik im Jahr 2019*:

- **4,1 Millionen** Menschen waren pflegebedürftig (3,4 Mio. 2017)
- **20 %** lebten in einer stationären **Pflegeeinrichtung**
- **80 %** der Pflegebedürftigen wurden **zu Hause** versorgt
- davon wurden **51 % alleine durch Angehörige** versorgt

*Statistisches Bundesamt (Destatis) 2021

Was zeichnet eine Pflegesituation aus?

Pflegende Angehörige kümmern sich um vieles gleichzeitig...

- ...sie übernehmen den Haushalt
- ...sie regeln die Vorsorge
- ...sie erledigen Behördenangelegenheiten
- ...sie planen den Alltag und geben Orientierung
- ...sie organisieren die Pflege
- ...sie bieten Hilfestellung und unterstützen

Dabei ist es schwer...

- ...Konflikte auszuhalten und -zutragen
- ...viele Entscheidungen alleine treffen zu müssen
- ...Aufgaben zu übernehmen, die einem zuvor nicht vertraut waren

Was erleben Angehörige?



Quelle: Dt. Alzheimergesellschaft

Wie hoch ist die Belastung?

Manchmal hilft es etwas „schwarz auf weiß“ zu sehen
→ Test der eigenen Belastung:

- Angehörigenampel:

<https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel/>

Welchen Belastungen begegnen pflegende Angehörige?

Belastungen von pflegenden Angehörigen

Gefühl des Angebunden-Seins

- Gefühl, ständig für die betroffene Person da sein zu müssen
- enge Bindung an die Wohnung und an die gepflegte Person
- bei dem Blick auf die eigenen Bedürfnisse, häufiges Entstehen eines schlechten Gewissens
- wird vor allem bei der Begleitung von Menschen mit Demenz empfunden und nimmt bei längerer Pflege zu

Belastungen von pflegenden Angehörigen

Beziehungs- und Rollenkonflikte

- Aufgabe der bisherigen Wechselbeziehung
- Veränderung der bisher eingenommenen Aufgaben, Rollen und Funktionen
- gemeinsame Vergangenheit prägt die aktuelle Pflegesituation
- Persönlichkeitsveränderungen als große Herausforderung

Belastungen von pflegenden Angehörigen

Sozialer Rückzug

- Rückzug aus dem bisherigen sozialen Umfeld wird verstärkt durch
 - zeitliche Einschränkung
 - Sorge um Reaktionen des Umfelds
 - Schwierigkeit der Hilfeannahme von außen
- fehlender Ausgleich kann Überbelastung verstärken
- Abgrenzung vom sozialen Umfeld dauert häufig auch nach Pflegesituation länger an

Belastungen von pflegenden Angehörigen

Schuldgefühle

- Gefühl, nicht genug zu tun
- Angst davor, Fehler zu begehen oder begangen zu haben
- Auftreten vor allem im Zusammenhang mit dem Einbezug von externen Hilfen
- Übergang von der häuslichen Pflege zur stationären Pflege ist eine besondere Herausforderung

Verlustempfinden

- Pflege kann schrittweises Abschiednehmen bedeuten
- Veränderungen der nahestehenden Person können als Verlust wahrgenommen werden
- Die Pflegeperson verliert beispielsweise einen seiner wichtigsten Gesprächspartner o/u einen gleichberechtigten Partner
- zumeist fühlen sich Pflegende mit dem Empfinden der Trauer alleine

*Trauer ist eine normale Reaktion auf jede Art von Verlust,
nicht nur auf den Tod.*

Wieso fällt es vielen Pflegenden schwer auf sich zu achten?

Meine Kinder haben ihr eigenes Leben.

Ich habe es ihm versprochen

Mögliche Gründe:

- die Betroffenen akzeptieren keine fremde Hilfe
- die Erwartung, es auch alleine zu schaffen
- die Sorge der Eltern, die Kinder zu sehr mit der Pflege/Betreuung zu belasten
- Freunde und Bekannte bieten von sich aus keine Hilfe an
- was denken die Nachbarn, wenn ich Hilfe annehme?

Anlaufstellen zur Beratung und Entlastung

Fachstellen für
pflegende Angehörige

Seniorenberatungs-
stellen

Pflegestützpunkte

Betreuungsstelle

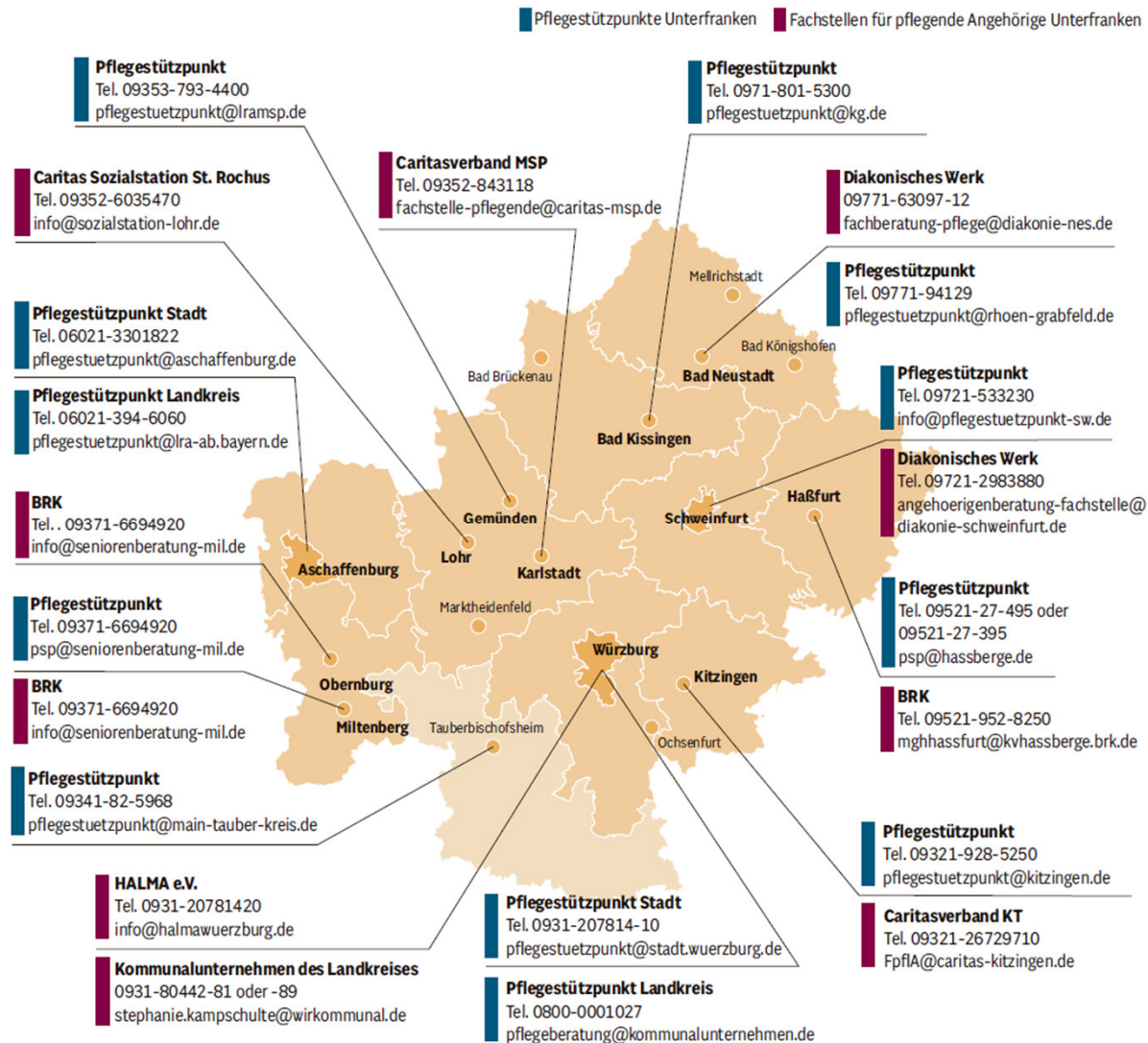
Demenz-
beratungsstellen

Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung (EUTB)

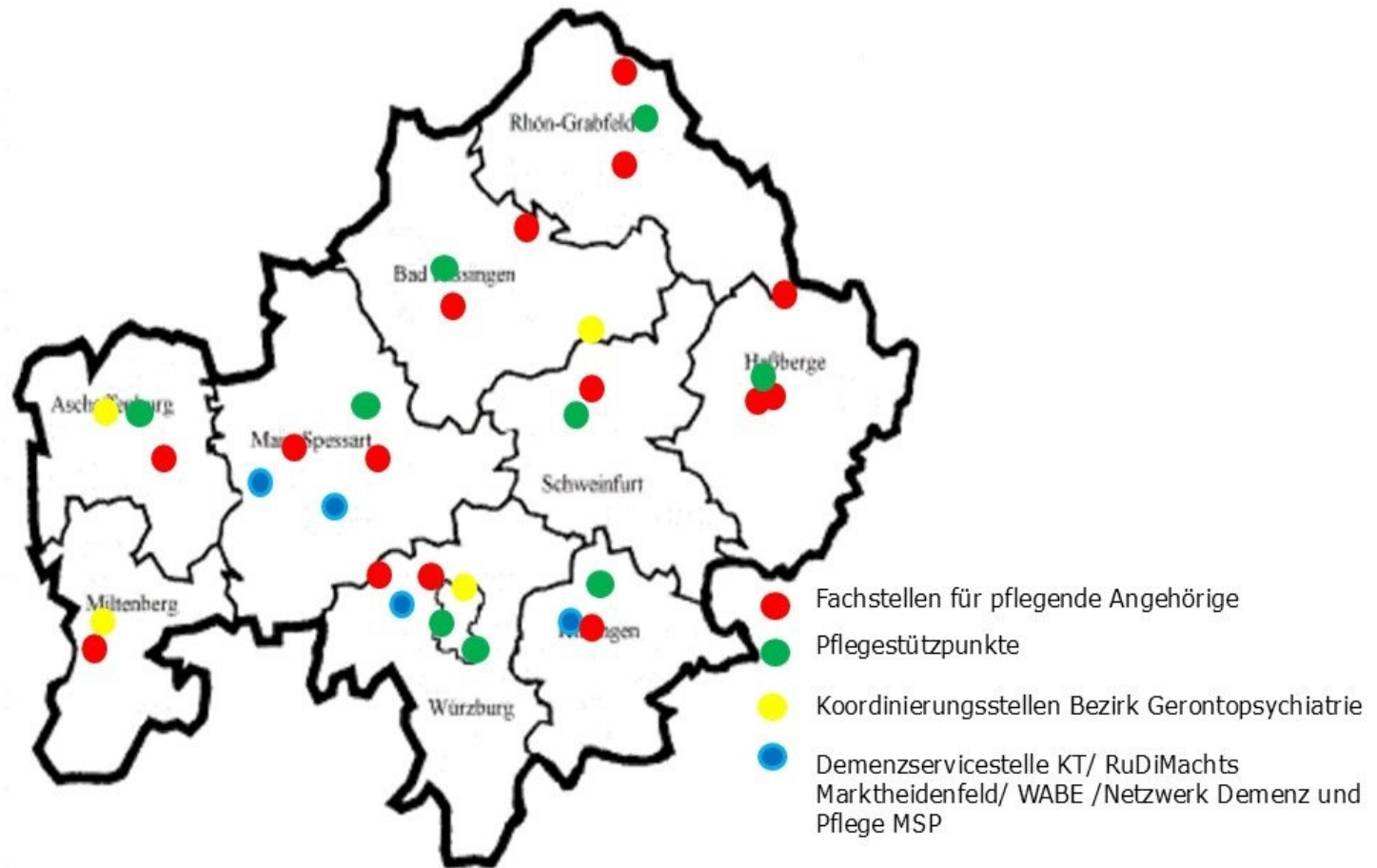
→ Seniorenwegweiser der Stadt oder des Landkreises

Pflegestützpunkte und Fachstellen für pflegende Angehörige

(Quelle:MP-Grafik: Jessica Kieser)



Beratungsangebote Bezirk



Rechtliches klären

- Verfassen einer Vorsorgevollmacht
- Verfassen einer Betreuungsverfügung
- Erstellen einer Patientenverfügung
- Testament erstellen
- Aufschreiben, wie man versorgt werden möchte
- Wie soll die Beerdigung durchgeführt werden?

Angehörigenberatung

- psychische und körperliche Gesundheit des unterstützenden Angehörigen erhalten/verbessern
- häusliche Versorgung stärken
 - durch Information, Beratung und Vermittlung
 - durch seelische, körperliche und alltagspraktische Entlastung
 - durch Beratung zum Umgang mit Demenzpatienten

Pflegestützpunkt

- Überblick über ambulante und stationäre Versorgung in der Umgebung und speziellen Einrichtungen
- Informationen über
 - Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
 - Pflegekurse, Schulungen und Vortragsreihen
 - andere Entlastungsangebote
 - Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- medizinische Leistungen und Rehabilitationsprogramme
- Wohnberatung
- individuelle und kostenlose Beratung durch ausgebildete Pflegeberater/innen
- Hilfe bei Beantragung von Hilfeleistungen
- Unterstützung bei der Organisation der Pflege
- Beratung zu rechtlichen und finanziellen Versorgungsmöglichkeiten

Fachstellen für pflegende Angehörige



- psychosoziale Beratung und langfristige Begleitung
- Schwerpunkt liegt auf dem pflegenden Angehörigen mit seinen Bedürfnissen und Anliegen
- Beratung zu alterstypischen und psychiatrischen Erkrankungen im Alter
- neutrale Information und Beratung zu Hilfsangeboten zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Umsetzung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag

Unterstützung durch HALMA e. V.



Entlastungsmöglichkeiten

Person mit Pflegebedarf:

- Einbezug von ambulanten Diensten
- Begleitung durch Alltagsbegleiter:innen
- Besuch von Betreuungsgruppen
- Besuch einer Tagespflege
- Inanspruchnahme von Kurzzeitpflege

Entlastungsmöglichkeiten

Pflegeperson und Familiensystem:

- psychosoziale Beratung
- young carer
- Vorträge und Schulung für pflegende Angehörige
- Angehörigengruppen
- Psychotherapie

Ihre Erfahrungen

*Was wünschen Sie sich für
sich selber?*

*Haben Sie bereits
Beratungs- u/o
Entlastungsangebote
ausprobiert?*

Wobei tanken Sie Kraft?

