

# Chancen und Belastungen in der häuslichen Pflege

## Entscheidungsfindung: Will und kann ich pflegen?

Sabine Thielemann, Seniorenberaterin im Stadtbezirk  
Dresden Klotzsche, Case Managerin (DGCC)



# Chancen und Belastungen in der häuslichen Pflege Angehöriger

## Gliederung:

- Beziehungsstatus – Rollenumkehr?
- Häufigste Beweggründe zur Übernahme der Pflege, was muss ich vorher klären?
- Eigene Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen
- Anzeichen für Überlastung
- Selbstsorge
- Entlastungsmöglichkeiten
- Was bedeutet Selbstsorge?
- Selbstreflexion

## Rollenumkehr, unsichtbare Verpflichtungen

- Die Kinder, die die Pflege übernehmen, müssen nicht selbst ausführen, sondern es ist ihre Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es getan wird.
- Somit sind die Mitarbeiter in der Pflege die Helfer der Kinder, sie helfen den Kindern ihre Loyalitätsverpflichtungen zu realisieren.
- »Die (familien-)historischen Ereignisse und Traumata und deren Verarbeitung sowie die Identifikation und deren Entwicklungen bilden die ›seelische Erbmasse‹ der Familie, das ›Vermächtnis‹, aus dem sich Aufgaben und Verpflichtungen der einzelnen Familienmitglieder ergeben, das aber gleichzeitig von diesen Aufgaben und Verpflichtungen beeinflusst wird« (Cierpka, 2002, S. 300)
- Es kommt zu einer Rollenumkehr

## Soll ich die Pflege übernehmen? Häufigste Beweggründe

- Verantwortungs- und/oder Pflichtgefühl
- aus Familientradition
- Aus dem Wunsch heraus, Schuldgefühle zu vermeiden
- etwas Sinnvolles tun zu wollen
- um im Kontakt mit Menschen zu sein
- aus religiösen Gründen
- Zuneigung

### Was muss ich **vorher** klären?

Welche sind meine zeitlichen Ressourcen?

Welche sind meine körperlichen Ressourcen?

Was verändert sich in meinem (Familien)Alltag durch die Pflege?

Auf welche eigenen Aktivitäten möchte ich auf keinen Fall verzichten?

Welche Aufgaben können Andere übernehmen? (z.B. im Haushalt oder bei der Beschäftigung des Hilfebedürftigen)

Was kann ich tun, wenn die Situation meine Kräfte überfordert?

# Eigene Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen

- Reflexion eigener Bedürfnisse:  
„Verpflichtung“ zur Pflege versus „Verpflichtung“ zur Selbstpflege
- Zusammentragen psychischer und physischer Belastungsfaktoren
- Anzeichen von Überlastung
- Belastungssenkende Bewältigungsstrategien kennen lernen
- Resilienz entwickeln
- Zusammentragen von Entlastungsangeboten
- Selbstsorge

# Eigene Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen

## „Verpflichtung“ zur Pflege versus „Verpflichtung“ zur Selbstpflege

- Nur wer die Verpflichtung zur Selbstpflege ernst nimmt, kann auf längere Sicht auch für andere da sein
- Deshalb ist es wichtig Anzeichen von Stress und Überforderung frühzeitig aufzuspüren und
- aufzutanken durch regelmäßige Erholungsphasen
- Entspannung lernen

# Die 12 Säulen des Wohlbefindens

	Sehr unzufrieden					Sehr zufrieden				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Partner	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Persönliche Entwicklung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beruf + Karriere	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit, Fitness u. Ernährung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sexualität	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geld + Finanzen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Erholung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freizeit, Spass + Freude	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wohnung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beitrag für andere	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Eigene Werte verwirklichen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Bitte kreuzen Sie für jeden Bereich an, wie zufrieden Sie momentan sind. Bilden Sie den Mittelwert und zeichnen Sie ihn als Linie von oben nach unten ein. Wählen Sie aus den Bereichen die links von der Linie liegen 3 als Ansatzpunkte für Veränderungen („Baustellen“) aus. Überlegen Sie, was Sie konkret in dem jeweiligen Bereich ändern könnten.

## Anzeichen für eine Überlastung:

**Körperliche** Gesundheitsprobleme wie z. B.:

- Müdigkeit, Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Magen- und Verdauungsprobleme
- Gewichtsschwankungen
- Haarausfall
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzstechen
- Schwitzen
- Probleme mit der Haut, langsame Wundheilung
- Erkrankung des Zahnfleisches, Kieferschmerzen
- Anfälligkeit für Erkältung, Infektion, Grippe

Die einzelnen Symptome müssen nicht zwangsläufig mit einer Überlastung im Zusammenhang stehen, Sie sollten sich fragen, ob Sie sich überfordern.



## Anzeichen für eine Überlastung können auch **psychische** Probleme sein, z. B.:

- Angstzustände, Trauerzustände, Depressionen, Stimmungsschwankungen
- Nervosität, Reizbarkeit
- eine geringe Frustrationsschwelle
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Gefühl, aus dem Ruder zu laufen
- Erhöhter Medikamentenkonsum
- Streitsucht, Wutgefühle, Aggressionen
- Gefühl der Isolation
- Unzufriedenheit mit dem Beruf
- Verlustängste, ein Gefühl der Hilflosigkeit

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und einzelne Symptome sind nicht zwangsläufig auf eine Überlastungssituation zurückzuführen.

## Entlastung finden – individuelle Bewältigungsstrategien entwerfen

- Kontakt zu anderen Menschen, im Sinne der gezielten Ablenkung, Freunde, Familie
- Unterstützung und Austausch in der Angehörigengruppe oder in Kursen mit ähnlich Betroffenen
- Selbsthilfegruppen mit typischen Krankheitsbildern
- Belastungssenkende Bewältigungsstrategien kennen lernen
- Resilienz entwickeln
- Entlastungsangeboten annehmen, Verhinderungspflege, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Entlastungsbetrag
- Urlaub mit (oder auch von!) dem Pflegebedürftigen

# Anbieter für Reisen mit Pflegebedürftigen finden:

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://urlaub-und-pflege.de/>. The browser's address bar and tabs are visible at the top. The website's main header includes the logo "Urlaub & Pflege" and a navigation menu with links for "Pflege", "Reisen", "Verein", and "Kontakt". A search bar is located to the right of the navigation menu.

The main content area features a large video player with a play button. Below the video, there are three columns of content:

- UNSER REISEANGEBOT**: A section header above three travel-related images. The first image shows a group of people on a beach with a person in a wheelchair, labeled "Erholungsreisen". The second image shows a group of people walking on a path, labeled "Erlebnisreisen". The third image shows a group of people walking on a beach, labeled "Demenzreisen".
- Schriftgröße ändern**: A section for adjusting font size, with options to "Decrease font size", "Reset font size", and "Increase font size". Below this is a "Jetzt spenden" button.
- Unsere Reisen**: A section listing "Erholungsreisen" and "Reisen mit Demenz".

A green banner at the bottom of the page contains the text: "Durch die weitere Nutzung der Seite stimmst du der Verwendung von Cookies zu. Weitere Informationen" and an "Akzeptieren" button.

# Entlastungsmöglichkeiten (Auswahl)

- Ambulante Pflegedienste
- Außerhäusliche Betreuung
- Nicht- professionelle Hilfen
- Essen auf Rädern
- Fahrdienste
- Hausnotruf
- Betreutes Reisen
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Schulungen (Kurse für Pflegenden Angehörige)
- Selbsthilfegruppen
- Soziale Beratung



# Was bedeutet für Sie persönlich Selbstsorge?

- Hilfen suchen und annehmen
- Grenzen setzen
- Freiräume schaffen
- Eigene Ziele setzen, eigene Lebensplanung nicht vernachlässigen
- Eigenes Leben gestalten
- Sich freimachen von dem Gedanken, immer für den Angehörigen da sein zu müssen
- Offen über Ängste, Sorgen reden zu können, sie nicht unterdrücken müssen
- Eigene Leistungen anerkennen



# Selbstreflexion

**Leeres Blatt, so viele Zeilen, wie Sie wollen, drei Spalten:**

- Welche Leistungen erbringen Sie täglich für Ihren Angehörigen?
- Was haben Sie am gestrigen Tag für andere getan?
- Leistungen in der Hauswirtschaft und / oder beruflicher Tätigkeit
- Vergeben Sie für jede Leistungen Punkte (0 bis 10)
- Zählen Sie die Punkte zusammen

**Womit würden Sie sich mit Ihrer erreichten Punktzahl belohnen wollen?**

**Warum tun Sie es nicht?**