

# Balance zwischen Pflege- und Lebensalltag



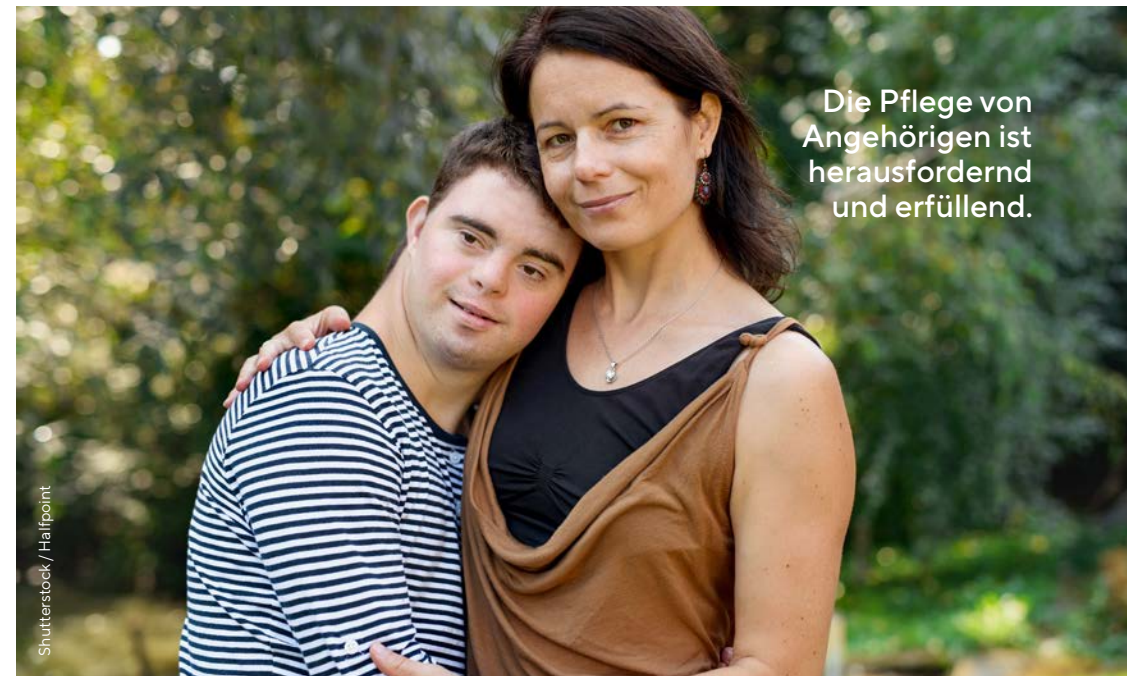
## Inhalt

Einleitung.....	3
Psychosoziale Belastungen im Pflegealltag .....	4
Psychische Beschwerden durch die Pflegesituation.....	8
Häufigkeit von Belastungen und psychischen Beschwerden .....	10
Selbstfürsorge im Pflegealltag – Jetzt mache ich etwas für mich!.....	12
Die innere Balance wiederfinden.....	15
Mit Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit zur Gesundheitsförderung.....	19
Wege aus belastenden Situationen im Betreuungsalltag.....	21
Wie kann ich mich gut abgrenzen und gleichzeitig empathisch bleiben?.....	24
Das Fördern einer positiven Beziehung zur Pflegeperson .....	27
Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige .....	29
Praktische Tipps für den Pflegealltag .....	30
Buchtipps zum Thema .....	31

## Einleitung

Die Pflege von älteren, chronisch kranken oder behinderten Menschen oder Kindern mit speziellen Bedürfnissen stellt eine große Herausforderung für ihre Angehörigen dar. Das eigene Leben muss umorganisiert werden und innerhalb kurzer Zeit gilt es, neues Wissen und Fertigkeiten zu erwerben. Darüber hinaus ist es wichtig, auf die eigene Lebensbalance zu achten. Auch wenn es oftmals schwierig ist, alles unter einen Hut zu bringen, gibt es doch bewährte Strategien, damit sowohl Pflege als auch Lebensbalance gut gelingen.

Diese Broschüre zeigt verschiedene Möglichkeiten zur Förderung der Lebensbalance für pflegende Angehörige auf, gibt praktische Tipps und wertvolle Informationen für Unterstützungsmöglichkeiten.



Die Pflege von Angehörigen ist herausfordernd und erfüllend.

## Psychosoziale Belastungen im Pflegealltag

Für pflegende Angehörige ist der Pflegealltag in vielerlei Hinsicht herausfordernd. Etwa 75 Prozent berichten von starken Belastungen durch die Pflegetätigkeit. Neben der organisatorischen und körperlichen Beanspruchung spielt dabei auch der Umgang mit psychosozialen Faktoren der Pflegetätigkeit eine wichtige Rolle.

### Die organisatorischen Probleme betreffen zum Beispiel:

- » Fragen zur Betreuungszeit: Wer betreut wann? Ist ein Urlaub noch möglich?
- » Einhaltung von Terminen (z.B. Arztbesuch)
- » Balance von Pflege und eigenem Familienleben: Wie findet man Balance? Wie hält man sie?

Durch die Pflegetätigkeit werden zwangsläufig Veränderungen im sozialen Umfeld ausgelöst. So steht weniger Zeit für die Partnerin bzw. den Partner, für Kinder oder Freunde zur Verfügung, was häufig zu Konflikten führt.

Pflegende Angehörige versorgen ihre zu betreuende Person meistens im eigenen Haushalt. Der Arbeitsplatz befindet sich somit in den eigenen vier Wänden. Dies bedeutet unter anderem eine ständige Verfügbarkeit, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, weniger Flexibilität, Zeitdruck sowie spezielle Herausforderungen für die eigene Work-Life-Balance, die Ausgewogenheit zwischen Lebens- und Arbeitswelt.

### Mehrfachbelastungen treten bei pflegenden Angehörigen häufig auf. Dazu gehören:

#### Zeitliche

#### Herausforderungen

- » Zeitmangel und -verlust (Ver-einbarkeit von Beruf, Freizeit und Pflege)
- » Ständige Verfügbarkeit und organisatorische Probleme
- » Nichtplanbarkeit der „Einsatzdauer“

#### Psychische Stressoren

- » Existenzängste, Verlustängste, finanzielle Sorgen
- » Überforderungsgefühle, Energieverlust, Erschöpfungssymptome bis hin zum Burnout
- » Gedankenkreisen (z.B. über Ansprüche an sich selbst oder Verantwortungsgefühle)

#### Zurückstecken eigener körperlicher und psychischer Bedürfnisse

- » Sekundärbelastungen durch eigene Beschwerden (Rückenschmerzen, Schlafstörungen etc.)
- » Fehlende Rückzugsmöglichkeiten
- » Wenig soziale Austauschmöglichkeiten und Kontakte

#### Familiäre Konflikte

- » Veränderung der Beziehung zur pflegebedürftigen Person
- » Konflikte mit der Partnerin bzw. dem Partner, Kindern und anderen Bezugspersonen
- » Konflikte mit Familienmitgliedern wegen unterschiedlicher Vorstellungen einer guten Pflege

**Zeitmangel ist nur einer von vielen Belastungsfaktoren.**



Neben den eigentlichen Herausforderungen der Pflege-tätigkeit und der körperlichen Beanspruchung entstehen häufig auch psychische Belastungen. Diese betreffen Aufgaben und Erwartungen an die Pflege (z.B. Perfektionismus, Ablehnung von Hilfsangeboten) sowie neue berufliche und private Lebensrollen, die erst geklärt werden müssen.

Im Vergleich zu dem „Leben vor der Pflege“ kommt es durch die Übernahme der Pflegeaufgabe zu einer Vermischung verschiedener Rollen und Verhaltensmuster.

#### Diese führen oft zu emotionalen Unstimmigkeiten:

- » „Ich möchte immer für dich da sein, kann aber nicht immer da sein.“
- » „Ich möchte helfen, habe aber nicht alle Möglichkeiten, um dies auch zu schaffen.“
- » „Ich möchte freundlich sein, bin aber überfordert, gereizt, traurig oder müde.“
- » „Ich bin zwar die Tochter/der Sohn, übernehme aber jetzt Entscheidungen für die Mutter, den Vater etc.“

Um anderen helfen zu können, ist die eigene Psychohygiene besonders wichtig. Wenn die eigene Balance zwischen Leben, Arbeit und Pflege aus dem Gleichgewicht gerät, führt dies zu chronischem Stress und zu Überlastung. Kurzfristige Stressfaktoren können oft über eine gewisse Zeit kompensiert und ausgeglichen werden. Chronische Stressfaktoren, die über Monate und Jahre andauern, hinterlassen Spuren und führen im Allgemeinen zu körperlichen, psychosomatischen und psychischen Beschwerden.

Persönlicher Freiraum minimiert die psychosoziale Belastung pflegender Angehöriger.



Bei der Pflege von Angehörigen kommt es auch zu eingeschränkten Rückzugsmöglichkeiten im Alltag. Fehlende Abgrenzung im eigenen Wohnbereich und das Gefühl von ständiger Verfügbarkeit sind dabei maßgebend. Im klassischen beruflichen Alltag gibt es diese Rückzugsmöglichkeiten: zum Beispiel eine Bürotür, die man nach erledigter Arbeit schließen kann, eine Terrasse für einen Mittagssnack oder der Weg zur Arbeit, der die örtliche Verfügbarkeit kurz unterbricht.

#### In den eigenen Räumlichkeiten stellen das räumliche Abgrenzen und Zurückziehen eine besondere Herausforderung dar. Es entstehen viele Fragen:

- » Ist genügend Platz für eine Rückzugsmöglichkeit vorhanden?
- » Habe ich eine Vertretungs- bzw. Aufsichtsmöglichkeit, während ich einen Ausflug oder Spaziergang machen möchte?
- » Bleibt man telefonisch ständig erreichbar?
- » Fühlt sich die zu pflegende Person zurückgestellt?

## Psychische Beschwerden durch die Pflegesituation

Besonders im Pflegebereich können psychosoziale Belastungen zur Entstehung psychischer Beschwerden beitragen. Diese sind sehr vielfältig. Sie beginnen oft mit kleinen Symptomen und werden im Verlauf der Belastung immer stärker. Auch eine Kombination verschiedener Beschwerden und Störungen ist häufig vorhanden. So führt eine Überlastung manchmal in einen Burnout-Prozess, der mit Schlafstörungen und Depressionen verbunden sein kann.

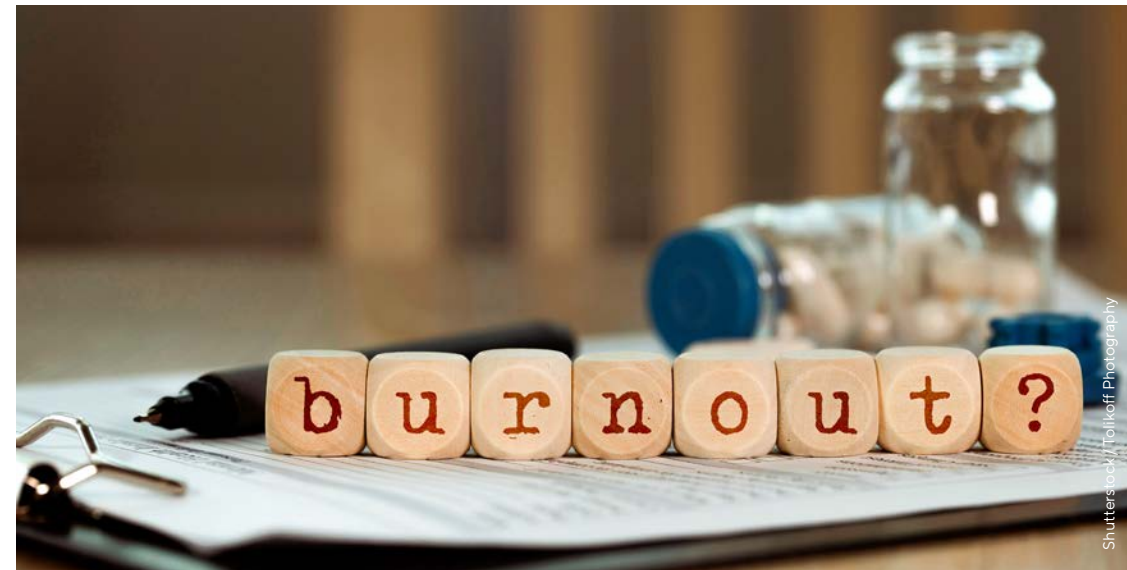
### Psychische Beschwerden, Störungen und Krankheiten, die durch chronischen Stress im Rahmen der Pflege auftreten können, sind unter anderem:

- » Burnout, Erschöpfung
- » Depressionen
- » Ängste
- » Psychische Belastungen durch Schmerzen (Hebetätigkeit etc.) und andere körperliche Symptome
- » Zwangshandlungen, Zwangsgedanken
- » Gedankenkreisen, Grübeln
- » Einsamkeitsgefühle und soziale Isolation
- » Lebenssinnkrisen

## Burnout bei Pflegepersonen

Burnout ist ein Zustand des emotionalen und körperlichen Ausbrennens, der erstmals bei Pflegeberufen beobachtet und beschrieben wurde. Im Rahmen eines Burnout-Prozesses kommen die Anforderungen im Alltag mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen in ein Ungleichgewicht. Die Aufgabenmenge passt mit den eigenen Energiereserven nicht mehr zusammen. Dies führt zur dauernden Überlastung und in weiterer Folge zu verschiedensten psychischen und psychosomatischen Symptomen.

Falls Sie bei sich oben beschriebene Warnsignale bzw. Zustände wiederfinden, sollten Sie Kontakt mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt aufnehmen. Klinische Psychologinnen und Psychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können geeignete Therapien anbieten, die zu einer deutlichen Verbesserung des Wohlbefindens führen. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst machen, dass Sie nur dann die Pflege gut übernehmen können, wenn Sie selbst gesund und stabil bleiben!



## Häufigkeit von Belastungen und psychischen Beschwerden

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, die eine Häufigkeit von psychischen Störungen bei pflegenden Angehörigen aufzeigen. Es ist davon auszugehen, dass in der Regel mehr als die Hälfte der pflegenden Angehörigen im Rahmen der Pflegetätigkeit psychische Störungen entwickelt.

In Österreich waren in den letzten Jahren nach einer Schätzung der Institute für Pflegewissenschaften und Soziologie mehr als 900.000 Erwachsene in der Pflege oder Betreuung pflegebedürftiger Personen tätig. Pflegenden Angehörige sind noch immer vorrangig weiblich (in der häuslichen Pflege zu ca. 73 Prozent). Das Durchschnittsalter der Pflegenden beträgt knapp über 60 Jahre. Etwa 30 Prozent gehen noch einer erwerbsmäßigen Arbeit nach, wie der Bericht der Angehörigenpflege 2018 ergibt. Beinahe die Hälfte der betreuenden Personen gab im Rahmen der Studie an, eigentlich „rund um die Uhr“ für die pflegende Person da zu sein.

Die Pflege betrifft meist ältere Angehörige. Pflege kann dabei vorübergehend oder andauernd sein, wie bei chronischen Erkrankungen bzw. Demenz. Manche werden ohne professionelle Hilfe gepflegt, andere hingegen mit Unterstützung durch mobile Pflege, Heimhilfen, Pflegedienste oder unterstützende Arbeitsteilung. Neben psychischen Belastungen entstehen auch finanzielle Fragen und Beratungs- bzw. Informationsbedarf.

Eine Studie im Rahmen des Projekts ZipA (Zielgruppenspezifische Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige) in Deutschland in den Jahren 2018 und 2019 ergab, dass nur etwas mehr als die Hälfte der pflegenden Angehörigen weiß, wie sie sich allgemein über Pflege informieren kann. Zusammenfassend fühlten sich ca. 70 Prozent durch die Pflegetätigkeiten belastet. Im Gleichaltrigen-Vergleich schätzten 42 Prozent ihren eigenen Gesundheitszustand schlechter ein. 72 Prozent berichteten über eine



Mehr als die Hälfte der pflegenden Angehörigen entwickelt psychische Störungen.

stark ausgeprägte psychische Belastung, 68 Prozent über eine Einschränkung der Privatsphäre und 75 Prozent über Einschränkungen im Freizeitbereich.

Eine aktuelle Studie von Ge- yer und Kollegen aus dem Jahr 2020, die sich mit der Lebenssituation von Menschen mit Demenz und pflegenden Angehörigen während der Corona-Pandemie befasste, zeigte die Wichtigkeit von informellen Hilfen. Besonders die soziale Isolation, erhöhter Betreuungs- und Pflegeaufwand, Ungewissheit und die Zunahme psychischer Symptome wurden als Belas-



73% Die häusliche Pflege ist überwiegend „weiblich“. 3 von 4 pflegenden Angehörigen sind Frauen.

tungsfaktoren beschrieben. Für die Bewältigung der Belastungen waren die Unterstützung durch das soziale Umfeld, Kommunikationsmöglichkeiten, die bisherige Krisenerfahrung und die Versorgung mit Informationen von Bedeutung.

Die Belastungen für Angehörige, die Pflegebedürftige zu Hause betreuen, erhöhten sich im Rahmen der Corona-Krise deutlich. Laut dem deutschen Ärzteblatt ergab eine Analyse der Universität Bremen, dass 57 Prozent der Befragten die Pflege in der Pandemie als zeitlich aufwendiger erleben.

## Selbstfürsorge im Pflegealltag – Jetzt mache ich etwas für mich!

**Im Pflegealltag spielt die eigene Psychohygiene und Gesundheit eine wichtige Rolle. Im Fokus steht dabei,**

- » sich selbst annehmen zu können,
- » sich um sich selbst zu kümmern,
- » sich zu erlauben, empathisch (feinfühlig, einfühlsam) zu sein,
- » sich abzugrenzen und
- » sich zu erlauben, fit zu bleiben und auch jenen Dingen nachzugehen, die einen selbst gesund erhalten.



Shutterstock / evrymmt

„Wenn du ‚Ja‘ zu anderen sagst, Sorge dafür, dass du nicht ‚Nein‘ zu dir selbst sagst.“

Paulo Coelho Autor

## Wie kann Selbstfürsorge im Pflegealltag stattfinden?

Ein wichtiger Punkt beim Thema Selbstfürsorge ist, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu versuchen, diese zu berücksichtigen. Das Reflektieren (intensives Nachdenken) über die eigenen Bedürfnisse und das eigene Befinden hilft dabei, Warnsignale, die auf Erschöpfung hinweisen, rechtzeitig zu erkennen. Während chronischer Stresszustände werden die eigenen körperlichen, emotionalen und verhaltensmäßigen Warnsignale oft nicht wahrgenommen. Deswegen ist es umso wichtiger, immer wieder eine Art „Update“ oder Aktualisierung der eigenen Gefühle vorzunehmen, um diese überhaupt erst bewusst wahrzunehmen und zu hinterfragen.

### Sie sollten sich Fragen stellen wie:

- » Wo brauche ich Unterstützung im Pflegealltag?
- » Wann brauche ich den meisten Ausgleich für mich selbst?
- » Welche Aktivitäten brauche ich für die Stärkung meiner eigenen Gesundheit?

### Selbstfürsorge zu pflegen bedeutet:

- » Beginnen, über die eigenen Lebensbereiche (Familie, Soziales, Arbeit, Freizeit, Sport, Interessen und Lebenssinn) nachzudenken.
- » Achtsam für das eigene Gesundheitsverhalten werden.
- » Lernen, besser abzuschalten.
- » Anerkennen, dass das Leben vielfältig ist (und nicht nur aus dem Pflegealltag bestehen sollte).
- » Nein sagen lernen.
- » Chancen für Erholung und Unterstützung nutzen.
- » Entspannungsübungen regelmäßig ausüben.



Oftmals hilft ein freundschaftliches Gespräch, den Pflegealltag besser zu bewältigen.

Psychologische Therapie, Krisenintervention, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen oder Coaching können unterstützen, um den Pflegealltag besser zu bewältigen.

Bei professioneller Pflege ist aus diesem Grund auch Supervision vorgesehen, um die mentale Gesundheit der Pflegepersonen zu unterstützen. Bei pflegenden Angehörigen wird oft darauf vergessen, wie wirkungsvoll solche Maßnahmen sind.

Umso wichtiger ist der Austausch mit anderen Personen, um die Belastungen gut bewältigen zu können oder sich einfach Sorgen von der Seele reden zu können. Oftmals ist auch ein Gespräch mit einer guten Freundin oder einem guten Freund entlastend und stärkend.

## Die innere Balance wiederfinden

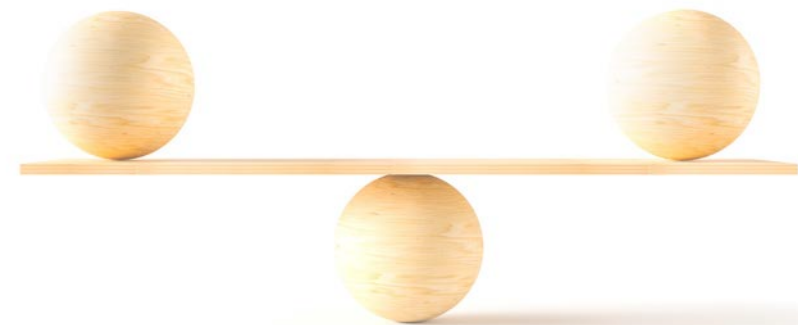
Das Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Privatleben zu halten, stellt für pflegende Angehörige eine spezielle Herausforderung dar.

### Kraftquellen und Ressourcen

Ausgleichsaktivitäten und Rückzugsmöglichkeiten sind für jeden Menschen wichtige Ressourcen.

#### Kraftquellen können zum Beispiel sein:

- » spazieren gehen
- » den Garten pflegen
- » Sport bzw. Bewegung machen
- » Lesen
- » Musik hören
- » Ausflüge mit Freunden unternehmen
- » Fotos ansehen
- » Karten spielen
- » ein Entspannungsbad nehmen





Kraftquellen werden durch die Pflögetätigkeiten eingeschränkt oder sogar verunmöglicht. Häufig wären einige dieser Aktivitäten weiter umsetzbar, da sie nur kurze Zeit in Anspruch nehmen. Sie geraten jedoch in den Hintergrund und werden vergessen. Oft sind es aber genau diese „kleinen“ Aktivitäten, durch welche die eigene Kraft, die „innere Batterie“ wieder aufgeladen werden kann. Fallen diese „Auflade-Möglichkeiten“ weg, so führt dies langfristig zu chronischer Stressüberlastung. Negativer Stress und Stresshormone können durch mangelnde Erholungspausen schwerer abgebaut werden. Dies führt bei manchen Personen zur Verstärkung von Ängsten, Traurigkeit oder Grübeln (Gedankenkreisen, Selbstzweifel, Verunsicherung etc.). Überdies fehlt auch oft der Erfahrungsaustausch mit Freunden und die emotionale Unterstützung von anderen.

### Einige Beispiele für chronischen „Ressourcen-Mangel“ sind:

- » zu wenig Erholung, keine Pausen
- » Mangel an Urlaub (bei pflegenden Angehörigen oft über Jahre hinweg)
- » kaum soziale Unterstützung („Mit meiner Frau/meinem Mann kann ich nicht über meine Probleme reden“, „Über solche Probleme spricht man nicht“ etc.)
- » keine Hobbys (man gönnt sich keine Hobbys, weil immer Arbeit vorhanden ist)

Das Stärken von Ressourcen, den eigenen Kraft- und Erholungsquellen, spielt gerade für den Pflegealltag zu Hause eine zentrale Rolle. Mit geeigneten Strategien kann es gelingen, die innere Balance zu fördern und zu stärken.

## Psychologische Strategien für das Halten der inneren Balance:

- » Achtsamkeits- und Entspannungsübungen durchführen
- » Ressourcen stärken und Ausgleich durch Hobbys schaffen
- » Umgang mit Stress erlernen
- » Belastungen durch Gespräche mit anderen verarbeiten
- » Kommunikationstraining (z.B. Nein sagen lernen)
- » Selbstwert bewusstmachen

**Die größte Herausforderung bei der Ressourcen-Aktivierung ist die eigene Einstellung. Es ist zunächst wichtig, dass Sie es sich wert sind, auf Ihre Ressourcen zu achten und sich dafür Zeit zu nehmen.**

Bewusst Grenzen zu ziehen zwischen Arbeits- und Freizeittätigkeiten, ist für pflegende Angehörige besonders wichtig. Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, dies einzulernen. So kann man schrittweise einfache Übungen zur mentalen Stressreduktion beispielsweise am Wochenende, am Feierabend oder in Pausen bewusst durchführen.

**Auch ein Achtsamkeitsspaziergang durch den Garten kann das Abschalten vom Pflegealltag erleichtern.**



**ÜBUNG: „ACHTSAMKEIT“**

Wählen Sie eine Situation und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Stellen Sie sich dann folgende Fragen: Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Welche Temperatur nehme ich wahr? Welchen Geschmack verbinde ich mit dieser Situation? Welche positiven Gedanken verbinde ich mit dieser Situation? Welche positiven Eindrücke nehme ich in dieser Situation über die Haut wahr?

Diese Fragen und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den momentanen Augenblick haben für unsere Psyche und unseren Körper einen entspannenden und harmonisierenden Effekt.

Weiters können auch einfache Maßnahmen, wie das Auswählen und Tragen von unterschiedlicher Arbeits- und Freizeitkleidung (z.B. Arbeitspullover, Arbeitsschürze, Feiertags-T-Shirt, Wochenend-Brille) helfen, die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben bewusster zu ziehen.



Achtsamkeit heißt:  
Dem Moment alle Auf-  
merksamkeit schenken.

## Mit Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit zur Gesundheitsförderung

In der Psychologie hat auch das Erleben von Sinnhaftigkeit einen zentralen Stellenwert für die Gesundheit. Mit einem Gefühl von „Verstehbarkeit“, „Handhabbarkeit“ und „Sinnhaftigkeit“ stellte der Soziologe Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren die Bestandteile des Konzepts der Gesundheitsentstehung (Salutogenese) dar.

### **Sinnhaftigkeit: „Das, was ich mache, ist sinnvoll und dient einem bestimmten Ziel.“**

Zentral für ein Gefühl von innerer Balance ist es, im eigenen Tun und Handeln einen Sinn zu erkennen. Das ist natürlich bei der Pflege einer geliebten Person ein zentraler Motivationsfaktor. Besonders dann, wenn die eigenen Bemühungen als wirkungsvoll erlebt werden. Wenn man erfährt, dass die Anstrengungen eine positive Auswirkung haben, dann stärkt das die eigene Psyche und man darf zu Recht stolz auf sich sein.

Für die Sinnhaftigkeit ist es nicht maßgeblich, dass der Gesundheitszustand des Angehörigen verbessert wird. Das ist leider oft nicht möglich, kann man doch meistens nur versuchen, eine Verschlechterung der Gesundheit zu verzögern und die Situation so erträglich wie möglich zu gestalten. Das ist zwar für viele Betreuende unbefriedigend, aber man sollte



**Einfühlsame Zuwendung steigert das Lebensgefühl der zu pflegenden Person enorm.**

sich vor Augen halten, dass bereits die einfühlsame Zuwendung und die Zeit, die man dem Angehörigen widmet, enorm wertvoll sind. Das macht das Leben der zu pflegenden Person lebenswerter und sollte damit auch den eigenen Lebenssinn erhöhen.

Es gibt darüber hinaus noch viele weitere Möglichkeiten der Sinnhaftigkeit im Leben, zum Beispiel bei ehrenamtlicher Tätigkeit, bei der Unterstützung der Nachbarin bzw. des Nachbarn oder auch beim Ausüben des Hobbys. Sinnhaftigkeit muss nicht immer eine Wirkung nach außen (für jemand anderen) haben, sondern ist oftmals auch nur für einen selbst vorhanden. Schließlich kann auch die eigene Religiosität und Lebensphilosophie sinnstiftend sein.

**Verstehbarkeit: „Ich kann die Situation verstehen und einordnen.“**

Für den Pflegealltag bedeutet dies, dass wir Situationen, die wir verstehen, besser nachvollziehen und begreifen können und dadurch auch einfacher bewältigen können. Gerade bei einer zu pflegenden Person mit Demenz

ist es beispielsweise wichtig, sich über die Krankheit und ihren Verlauf eingehend zu informieren. So kann man in manchen Situationen besser nachvollziehen, was in der Person vorgeht, was die Person gerade erlebt und wie sie es erlebt. Es gibt viele Bücher und auch Filme über Demenz. Dies ermöglicht einen erweiterten Blick auf die Erlebenswelt der bzw. des zu Betreuenden. Sich damit auseinanderzusetzen ist wertschätzend und ermöglicht es uns zu überprüfen, wie es der Person emotional geht.

**Handhabbarkeit: „Ich weiß, wie ich Herausforderungen bewältigen kann.“**

Erscheinen Situationen im Pflegealltag machbar, so trägt dies zur Gesundheit der Pflegenden bei, da dies weniger Stress oder Überforderung verursacht. Dazu zählt auch das Zulassen und Annehmen wichtiger Unterstützungsmöglichkeiten. Hilfe von den jeweiligen Experten und Expertinnen anzunehmen, fallweise Verantwortung abzugeben und Aufgaben aufzuteilen, macht die Pflegesituation handhabbarer und führt zu einer deutlichen Entlastung.

## Wege aus belastenden Situationen im Betreuungsalltag

Bei Überlastung und Krisen ist es wichtig, für sich ehrlich zu beurteilen, in welcher Form eine Unterstützung hilfreich wäre und wie man diese auch annehmen kann. Hilfe von anderen anzunehmen, fällt dabei nicht immer leicht, da man als pflegende Angehörige bzw. pflegender Angehöriger oft gewohnt ist, allein zu arbeiten und auch nicht schwach und hilflos erscheinen möchte. **Das Annehmen von Hilfe zeugt jedoch von einer ausgeprägten Wertschätzung sich selbst und der bzw. dem Pflegebedürftigen gegenüber.** Es ermöglicht nicht nur besser, also körperlich und psychisch gesünder, durch die Phase der Pflege zu kommen, sondern auch länger „durchzuhalten“.

Hilfe anzunehmen  
ist ein Zeichen  
innerer Stärke.



## Wege aus einer akuten Belastung/Krise

Akute Krisen zeigen sich durch verschiedene Symptome, wie starke Überforderung, Hoffungslosigkeit, Schlafbeschwerden und negative Gedanken. Hier ist es wichtig, rasch professionelle Hilfe aufzusuchen, damit sich die Beschwerden nicht weiter aufbauen.

Vielen Betroffenen hilft bereits ein **entlastendes Gespräch**, um wieder Zuversicht zu fassen. In diesem Gespräch wird zunächst die eigene Situation geschildert. Anschließend können Probleme mit der bzw. dem zu betreuenden Angehörigen besprochen werden. Häufig kommt es bereits durch das Sprechen und Gehörtwerden zu einer deutlichen Entlastung. Bei Notfall-Organisationen (Retung, Feuerwehr etc.) wird diese Form der Entlastung als Debriefing bezeichnet und ist ein Standard im Alltag.

An dieses erste Krisengespräch kann auch eine längerdauernde psychologische Unterstützung (Beratung, Coaching, Supervision) anschließen. Der Vorteil liegt einerseits in der eigenen Entlastung, andererseits auch



Psychologische Beratung und Therapie sind ein Weg aus Belastungen und Krisen.

darin, dass in dieser Gesprächseinheit Probleme „abgeladen“ werden dürfen, die sonst häufig der Partnerin bzw. dem Partner, den Kindern oder dem Freundeskreis aufgebürdet werden. Damit bleibt der Rückzugsort „Familie und Freunde“ eher unbelastet. Das wiederum fördert die eigene Gesundheit.

Wenn Sie zum Beispiel vor der Situation stehen, dass Ihre Angehörige oder Ihr Angehöriger aus dem Krankenhaus entlassen wird, so ist es wichtig, dass Sie sich vorab informieren, wie der Übergang vom Krankenhaus in das Zuhause möglichst gut funktionieren kann. Für diese Fälle bietet das **Entlastungsmanagement** des Kranken-

hauses wertvolle Unterstützungen. Sie können sich dort über alle wichtigen Maßnahmen informieren. Zusätzlich ist es auch wichtig, dass Sie mit der Hausärztin bzw. dem Hausarzt (oder der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt bei der Pflege eines Kindes) Kontakt aufnehmen und die medizinische Versorgung für zu Hause klären. Mit diesen Hilfen gelingt es viel besser, die Herausforderungen gut zu bewältigen.

## Wege aus längerfristigen Belastungen/Krisen

Viele emotionale Belastungen beginnen im Kleinen und werden im Laufe der Zeit immer stärker. Häu-

fig äußern sich diese Belastungen in psychosomatischen Symptomen, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Tinnitus (Ohrgeräusche) oder Missempfindungen an verschiedenen Körperstellen. Diese sollten dann nicht nur körperlich behandelt werden (am Symptom), sondern es sollten auch die psychischen und sozialen Ursachen beleuchtet werden. Seien Sie achtsam für die eigene körperliche und seelische Gesundheit!

**Psychologische Beratung und Therapie sowie Psychotherapie** können für pflegende Angehörige hinsichtlich ihrer emotionalen Herausforderungen eine **wertvolle Unterstützung** im Alltag darstellen. Auch eine Kombination mit medizinischer Therapie und anderen körperlichen Heilbehandlungen (Massage, Physiotherapie etc.) kann bei Schlafstörungen, Depression oder psychosomatischen Beschwerden helfen.

Bedeutsam für Betroffene ist zunächst, sich selbst zu erlauben, auch als helfende Person Hilfe von außen zuzulassen.

**Entsprechende Adressen finden Sie auf Seite 29.**

## Wie kann ich mich gut abgrenzen und gleichzeitig empathisch bleiben?

Als pflegende Angehörige bzw. pflegender Angehöriger ist es wichtig, über die eigenen Lebensrollen und Funktionen Bescheid zu wissen sowie die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und klar auszudrücken. Die eigenen Lebensrollen sind dabei die Pflege der bzw. des Angehörigen, die Rolle der Partnerin oder des Partners, der Mutter, des Vaters, aber auch die Rolle als Freundin oder Freund und Einzelperson, die zum Beispiel bei Hobbys gelebt wird. Alle diese Lebensrollen unter

einen Hut zu bringen, ist bereits im normalen Alltag nicht immer leicht. Wenn man dazu noch jemanden pflegen muss, dann ist es umso schwieriger.

Damit die eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen, ist eine klare Kommunikation wichtig. Dabei kann es um eine Aussprache mit der bzw. dem Angehörigen gehen oder auch um eine Klärung mit anderen Verwandten, die oftmals unterschiedliche Vorstellungen von der Art der Pflege haben.

„Besser als tausend Worte ohne Sinn ist ein einziges vernünftiges Wort, das dem, der es hört, Ruhe schenken kann.“

Buddha

Shutterstock / Denis Dymov

### Regeln für klare und empathische Kommunikation:

- » Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor.
- » Was will ich ansprechen? (z.B. die eigene Überforderung)
- » Was ist mein Ziel? Was will ich erreichen? (z.B. Zeit für mich allein, Unterstützung durch professionelle Pflege)
- » Stellen Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre her (z.B. beim Kaffee).
- » Vermitteln Sie dem Gegenüber Wertschätzung (z.B. „Mir ist es wichtig, dass es Dir gut geht.“).
- » Planen Sie für das Gespräch genügend Zeit ein (nicht „zwischen Tür und Angel“).
- » Formulieren Sie Ihren Standpunkt, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar.
- » Beschreiben Sie, wie es Ihnen selbst geht. Was wird bei Ihnen ausgelöst, wenn Sie zum Beispiel rund um die Uhr zur Verfügung stehen müssen?
- » Verwenden Sie ICH-Aussagen
- » Drücken Sie klar aus, was Sie selbst anders machen wollen und was Sie vom Gegenüber erwarten.
- » Tauschen Sie sich respektvoll über die verschiedenen Standpunkte aus.
- » Geben Sie der anderen Person Zeit, um das Gesagte zu verarbeiten.
- » Vertreten Sie die eigenen Bedürfnisse, handeln aber eventuell Kompromisse aus.
- » Fassen Sie das Gespräch zusammen und lassen Sie es positiv ausklingen (z.B. „Ich bin froh, dass wir darüber gesprochen haben.“).

## Eine besondere Situation: das Nein sagen

Für die meisten Pflegepersonen, ob professionell oder angehörig, ist es schwierig, der bzw. dem zu Pflegenden einen Wunsch abzuschlagen, also Nein zu sagen. Der Grund dafür ist meistens, dass man die Angehörige bzw. den Angehörigen nicht enttäuschen möchte und alles versucht, damit es ihr bzw. ihm gut geht. Dadurch begibt man sich aber in eine unmögliche Mission und lädt sich zu viel Verantwortung auf.

### Grundregeln für das Nein sagen:

- » Bleiben Sie konkret (z.B. „Ich komme nicht am Mittwoch, aber ich komme am Donnerstag.“)
- » Formulieren Sie ICH-Aussagen (z.B. „Ich benötige bei der Körperpflege Unterstützung. Ich habe bereits Rückenschmerzen.“)
- » Überprüfen Sie, was umsetzbar ist und wo es Kompromisse braucht.
- » Überprüfen Sie das Nein sagen:
  - » Ist meine Aussage angekommen?
  - » Wie ist es angekommen?
  - » Was hat es längerfristig bei mir und anderen bewirkt?
  - » Muss ich es möglicherweise in anderer Art und Weise wiederholen?
- » Häufig ist es sinnvoll, dass man das, was man sagen möchte, in anderen Worten nochmals wiederholt. Das führt dazu, dass es besser verstanden werden kann.
- » Nein sagen bedeutet nicht, dass man zur Person Nein sagt, sondern zu bestimmten Tätigkeiten, die einen selbst überfordern.

## Das Fördern einer positiven Beziehung zur Pflegeperson

Durch die Pflege ändert sich in der Regel der Alltag einer Familie. Gemeinsame Aktivitäten mit der zu betreuenden Person können wichtig sein, aber auch eine Belastung darstellen, wenn die eigene Freizeit zu stark in den Hintergrund rückt. Umso wichtiger ist das Etablieren von gemeinsamen und eigenen Ruhepausen.

### Wichtig für das Fördern einer positiven Beziehung ist es

- » bewusst Raum für positiven Austausch und Erlebnisse zu schaffen (für gemeinsame und eigene Aktivitäten).
- » die eigentliche Pflegetätigkeit (z.B. Waschen, Füttern, Windelwechsel) und die persönliche Beziehung zu unterscheiden (z.B. Erinnerungen wiederaufleben lassen, alte Fotos ansehen, Geschichten über die Enkelkinder erzählen, Spiele spielen).



**Spiele fördern die positive Beziehung zur Pflegeperson.**

- » gemeinsame und eigene Auszeiten zu gestalten (z.B. Musik hören, Film ansehen).
  - » sich regelmäßig über schwierige Themen der Beziehung auszusprechen. Wenn zum Beispiel wiederholt Vorwürfe kommen, dass man sich Zeit für ein Treffen mit Freunden, nicht aber für die zu pflegende Person nimmt, dann ist es wichtig, dies anzusprechen. Nutzen Sie die Regeln für klare und empathische Kommunikation, die im vorangegangenen Kapitel beschrieben wurden. Machen Sie sich bewusst, dass Sie ein Recht darauf haben, Ihre eigenen Bedürfnisse zu vertreten und dass dies für Ihr inneres Gleichgewicht wichtig ist.
  - » Entspannungsrituale einzuführen (z.B. gemeinsame Atemübungen bei der nachmittäglichen Kaffeepause; Achtsamkeitsübungen).
- Tipp:** Nehmen Sie beim Spaziergang bewusst die Blumen wahr!
- » zu versuchen, sich in das Gegenüber hineinzusetzen, aber auch mit sich selbst geduldig, respektvoll und gelassen zu bleiben und den anderen wertzuschätzen.



## Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige

### Unter den genannten Internetadressen und Telefonnummern finden sich ausführliche Informationen zum Thema:

- » Ärzteverzeichnis: <https://www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/arztsuche>
- » Mobile, teilstationäre und stationäre Pflege: [www.pflege.at](http://www.pflege.at)
- » Interessengemeinschaft Pflege: [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)
- » Angehörigengespräch: Tel. 05 0808 2087 (kostenlos)
- » Psychologinnen und Psychologen: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)
- » Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psychologinnen und Psychologen:  
<https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>  
Tel. 01 50408000
- » Psychotherapie: [www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)
- » Sozialpsychiatrischer Notdienst: Tel. 01 31330
- » Logopädie: [www.logopaedie.at](http://www.logopaedie.at)
- » Ergotherapie: [www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)
- » Physiotherapie: [www.physiotherapie.at](http://www.physiotherapie.at)
- » Telefonseelsorge: [www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at), Notruf 142
- » Patientenanwalt: [www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)
- » Gesundheitsportal Österreich: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)
- » Entlassungsmanagement der Kliniken und Krankenhäuser: Kontakte über das jeweilige Krankenhaus für den Übergang vom Krankenhausaufenthalt in das Zuhause.

## Praktische Tipps für den Pflegealltag

- » **Notruf-Uhr:** Eine Notruf-Uhr ist eine sehr gute Möglichkeit, die zu einer größeren Sicherheit der bzw. des Pflegebedürftigen führt und zur mentalen Entlastung der bzw. des pflegenden Angehörigen beiträgt.
- » **Ein Babyphon** kann hilfreich sein, damit man als Angehörige bzw. Angehöriger nicht immer „mit einem Ohr“ munter bleiben muss und beruhigt schlafen kann.
- » **Ein Leibstuhl** im Schlafzimmer reduziert das Risiko und die Angst vor einem nächtlichen Malheur.
- » Zur **Reduktion der Sturzgefahr** sollten Teppiche vermieden werden. Auch Türstaffeln sollten entfernt werden, wenn das Gehen beeinträchtigt ist oder ein Rollator verwendet wird.
- » Ein **Telefon mit großem Display** (oder Senioren-Handy) erleichtert die Kommunikation.



Shutterstock/KILOLUX



Shutterstock/Pixel-Shot

## Buchtipps zum Thema

- » Frey, C. (2019). Pflege zu Hause. Was Angehörige wissen müssen. Verbraucherzentrale NRW.
- » Geiger, A. (2012). Der alte König in seinem Exil. München: dtv. (Autobiographischer Roman über Demenz)
- » Maxwell-Hudson, C. (2014). Ratgeber für die Pflege zu Hause. München: Dorling Kindersley.
- » Nordmann, H. (2019). Demenz – Den richtigen Weg finden. Stiftung Warentest.
- » Schmid, N. (2015). Abschalten und auftanken. 52 Übungen für Achtsamkeit & Co. Wien: maudrich.
- » Schmid, N. (2020). Mein Weg in die Entspannung. Wien: maudrich. (Inklusive Audioguide für Entspannungsübungen)
- » Weiss, H., Harrer, M. E. & Dietz, T. (2019). Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta.

**Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Broschüre wurden sorgfältig nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, recherchiert und erarbeitet.**



## Verwendete Literatur

Deutsches Ärzteblatt (2019). Pflegende Angehörige: Hoch belastet und gefühlt allein gelassen.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/210859/Pflegende-Angehoerige-Hoch-belastet-und-gefuehlt-allein-gelassen>

Geyer, J. et al. (2020). Die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und pflegenden Angehörigen während der Coronavirus-Pandemie. Eine qualitative Studie. *Pflege*, 33, 189-197.

Nagl-Cupal, M. et al. (2018). Angehörigenpflege in Österreich. Einsicht in die Situation pflegender Angehöriger und in die Entwicklung informeller Pflegenetzwerke. Universität Wien. <https://broschuere.service.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=664>

Schmid, N. (2014). Nicht immer denken. Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration. Wien: maudrich.

Schmid, N. (2015). Abschalten & auftanken. 52 Übungen für Achtsamkeit & Co. Wien: maudrich.

Schmid, N. (2020). Mein Weg in die Entspannung. Wien: maudrich.

### Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Gestaltung:** ÖGK Landesstelle NÖ, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten;

**Inhalt:** Dr. Martina Schmid, Mag. Lucia Sieberer, Dr. Norman Schmid (Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin, St. Pölten)

**Fotos:** shutterstock

**Hersteller:** Salzkammergut-Media Ges.m.b.H., Druckereistrasse 4, 4810 Gmunden

**Druck:** 1. Auflage / April 2021; Satz- und Druckfehler vorbehalten.