

**„...ja, aber mein Mann wird das
alles ablehnen.“**

Psychosoziale Angehörigenberatung in der Praxis

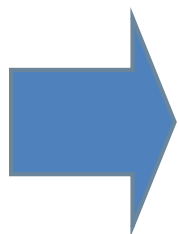
**„Zwischen Fürsorge und Selbstsorge“
Tag für Angehörige und Zugehörige
Franz-Hitze-Haus Münster
16. August 2022**



Wilma Dirksen
Gerontopsychiatrische Beratung
Clemens-Wallrath-Haus
Gerontopsychiatrisches Zentrum

Demenz als „Familienkrankheit“

- Störung der sozialen Ordnung
- Veränderung des gesamten familiären Systems
- Neugestaltung der Beziehungen
- Neuverteilung der Aufgaben



Wegbegleiter und passende Angebote

Inhalte einer gerontopsychiatrischen Einzel- oder Familienberatung

- Informationen zu psychischen Erkrankungen im Alter
- Aufzeigen von Möglichkeiten der Diagnostik, Behandlung und Therapie
- Beratung zu Fragen des verstehenden Umgangs mit dem Erkrankten und der Erkrankung
- Information und Beratung zu rechtlichen, finanziellen und alltagspraktischen Fragen
- Information über Versorgungs- und Entlastungsangebote und Vermittlung von Hilfen
- **Psychosoziale Beratung und Unterstützung der Betroffenen und der Angehörigen**

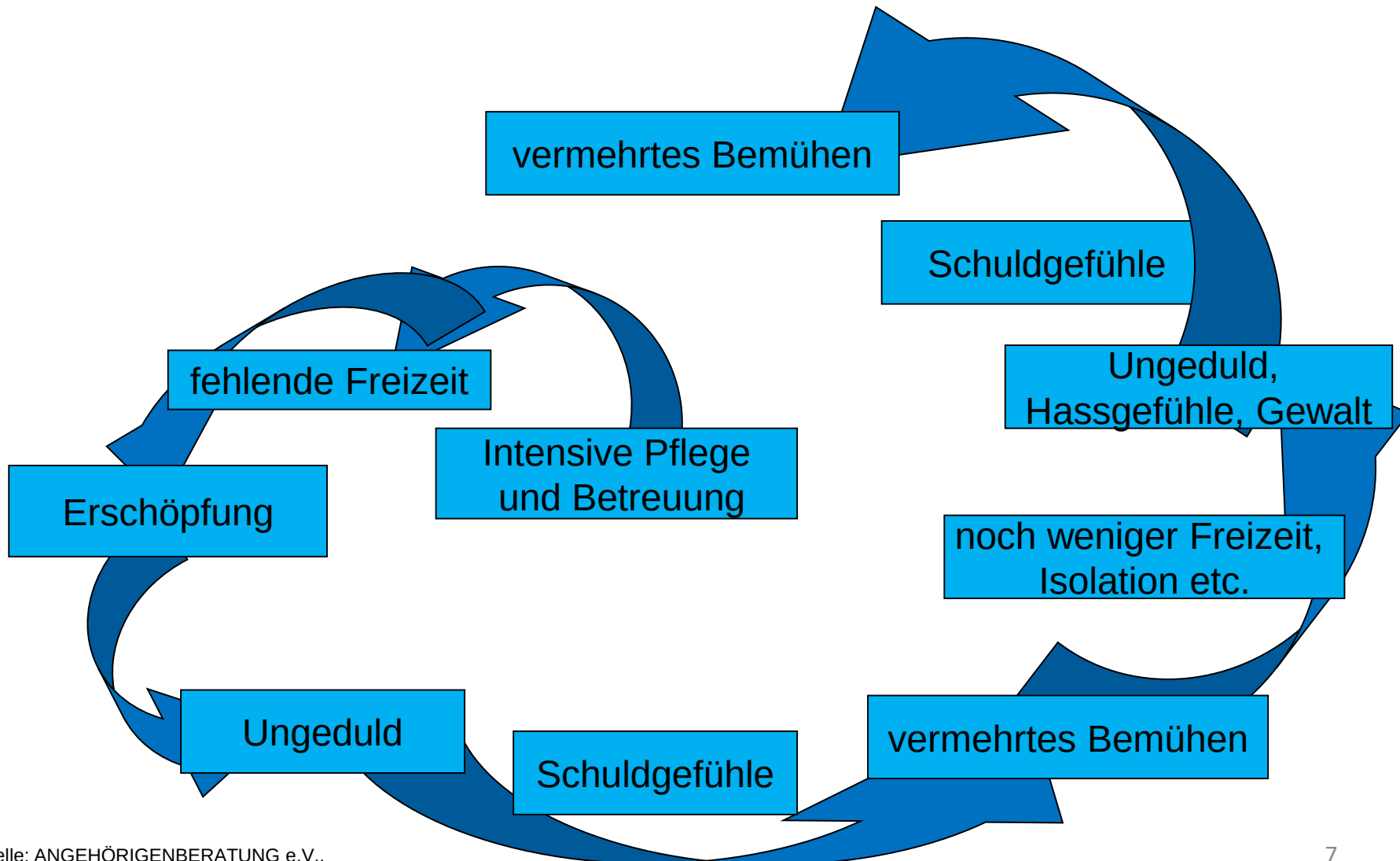
Inhalte der psychosozialen Angehörigenberatung, Beispiel Frau S.

- Probleme mit den „Pflegemotiven“
- Beziehung zum Erkrankten („alte“ Konflikte, Rollenumkehr, emotionale Autonomie etc.)
- Hilfe bei Entscheidungskonflikten (Annahme, Weiterführung oder Beendigung der Pflege)
- Das „eigene“ Leben
- Hilfe bei Schwierigkeiten und Konflikten in der Familie
- Unterstützung bei „gerechterer“ Pflegeverteilung
- Selbstsorge

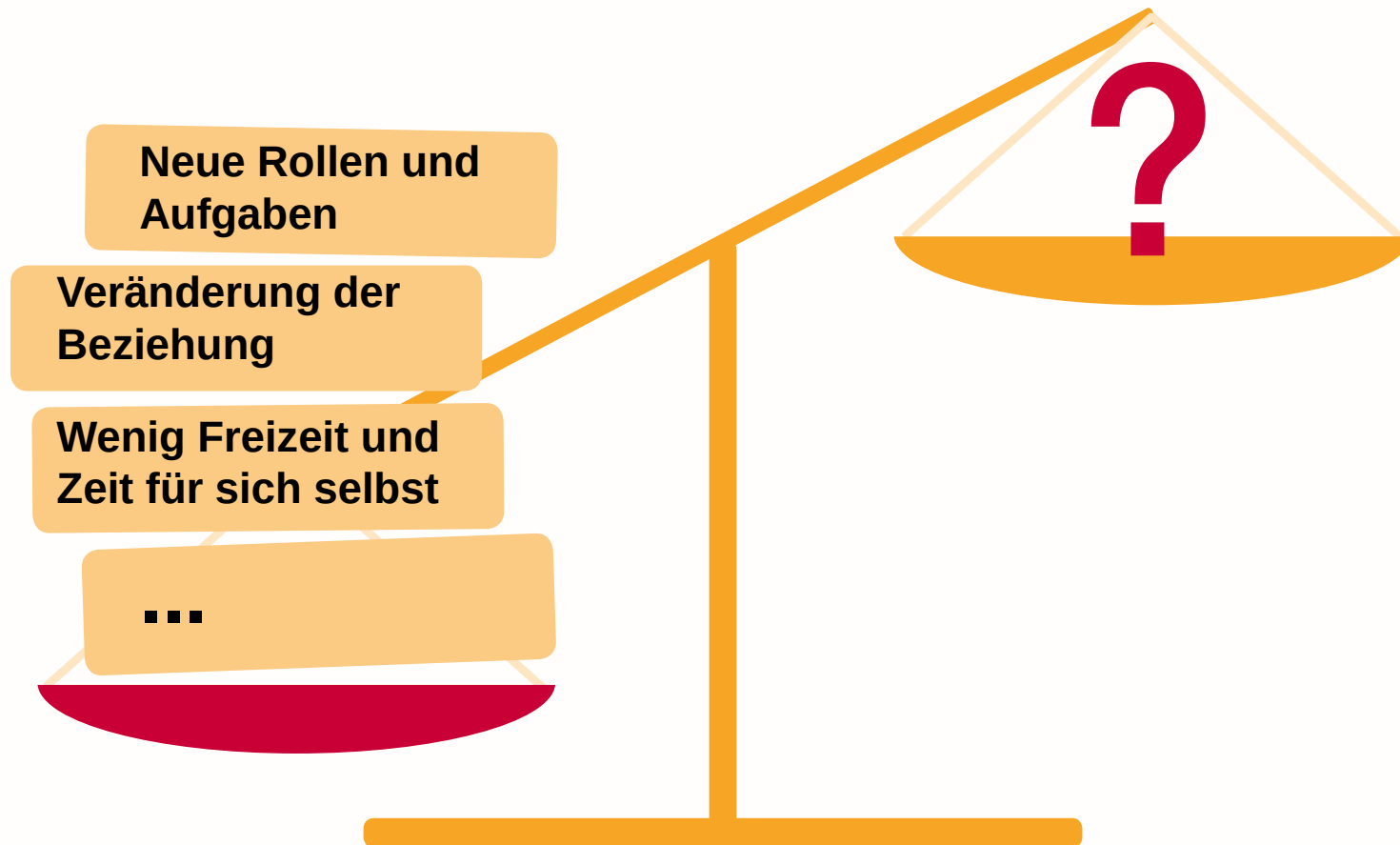
Inhalte der psychosozialen Angehörigenberatung, Beispiel Frau M.

- Beziehung zum Kranken (Einnahme neuer Rollen, Abschied auf Raten etc.)
- Unterstützung bei der Akzeptanz der Defizite und der begleitenden Trauer
- Reflexion belastender Gefühle (Angst, Wut, Scham, Schuld)
- Hilfen zum Umgang mit dem Erkrankten
- Ermutigung zur „Selbstpflege“ und frühzeitigen Inanspruchnahme von Hilfen
- Unterstützung bei der Akzeptanz der Hilfen

Teufelskreis der Belastungen



Warum ist es so schwer, Balance herzustellen?

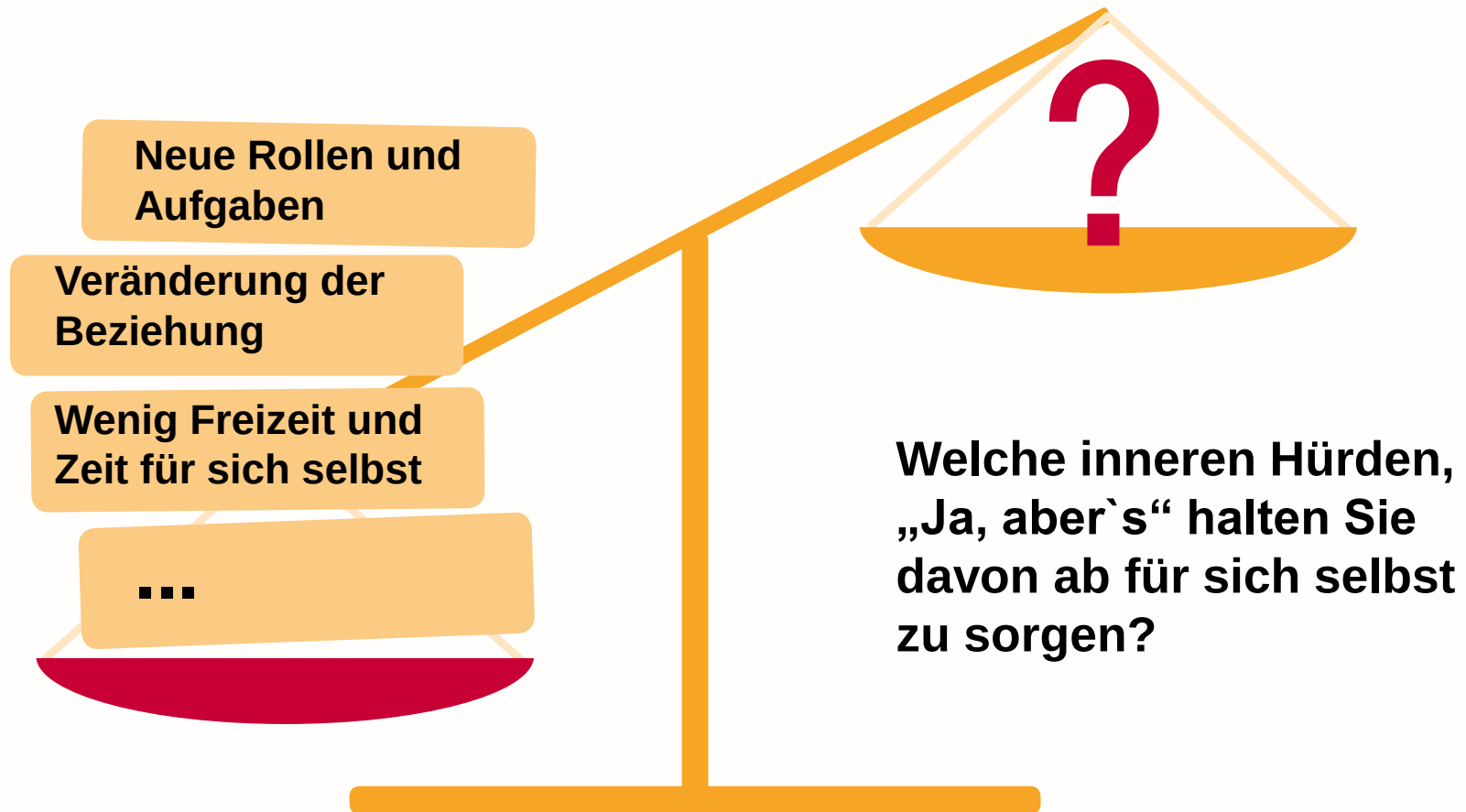


„Innere Hürden“ Hilfe anzunehmen seitens des Angehörigen

Ja, aber...

- jetzt ist es noch zu früh, ich will ihn nicht bevormunden.
- ich habe es ihm doch versprochen: „**In guten wie in schlechten Tagen**“.
- ich mag die Kinder nicht fragen. Sie haben so viel zu tun.
- ich denke, dass ich es doch alleine schaffen müsste.
- was sagen dann die Nachbarn.
- ich habe doch sowieso keine Hobbies mehr, was soll ich denn mit der freien Zeit anfangen.
- er kommt dann aus der Kurzzeitpflege so verändert zurück.
- das würde er alles ablehnen.

Warum ist es so schwer, Balance herzustellen?



Der Weg zur Entlastung I

1. Überbelastung eingestehen als ersten Schritt

- Eigene Interessen und Wünsche ernst nehmen
- Rechtzeitig entlasten, bevor der Tank leer ist
- Grenzen bei Demenz sind schwer zu erkennen

2. Es ist legitim und richtig, sich zu entlasten!

- Nur „Zeit für sich“ zu haben ist legitim
- Innerer Prozess der Auseinandersetzung mit „Ja, aber's“
- Hilfe annehmen ist Zeichen von Stärke



Auszeit am Meer

Ich muss das schaffen, ohne zu klagen,
diese Last, die muss ich ertragen.

„Nein, musst Du nicht!

Musst mal denken auch an Dich!

Schaff Dir Freiraum, rat ich Dir.

Fang‘ damit an, heute und hier!“

*Auszug aus einem Gedicht
eines Teilnehmers*



Foto: privat

Der Weg zur Entlastung II

3. Ich glaube, dass es Entlastung gibt

- Informationen einholen
- Vertrauen entwickeln
- Konkret um Hilfe bitten

4. Ich erhoffe mir von dem Angebot Entlastung

- Anfangs mehr Zeit notwendig
- Passende Auswahl
- Langfristige Pflegeplanung notwendig



Foto: privat

Was ist alles noch gemeinsam möglich?

- Haushalt und Garten
- Bewegung
- Feiern und Freunde einladen
- Erinnerungsreisen
- Musik
- Ausflüge
- Urlaub
- Kulturelle Angebote
- Humor
- ...



Foto: Gerontopsychiatrisches Zentrum Münster



**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Foto: Gerontopsychiatrisches Zentrum