

**„ES GEHT JA NOCH...“
STRESSERLEBEN UND RESILIENZ BEI
PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN**

Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann
Zentrum für psychische Gesundheit im Alter

INFORMELL PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



4,1 Mio
Pflegebedürftige



56% zu Hause
informell pflegende
Angehörige



24% zu Hause
ambulante Dienste



20% Heim

WER SIND INFORMELL PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?



Sehr heterogene Gruppe

- Partner*innen, Familienangehörige, Verwandte, Freund*innen, Nachbarn

(pflegende) Angehörige/ Fürsorgende/ Kümmerer

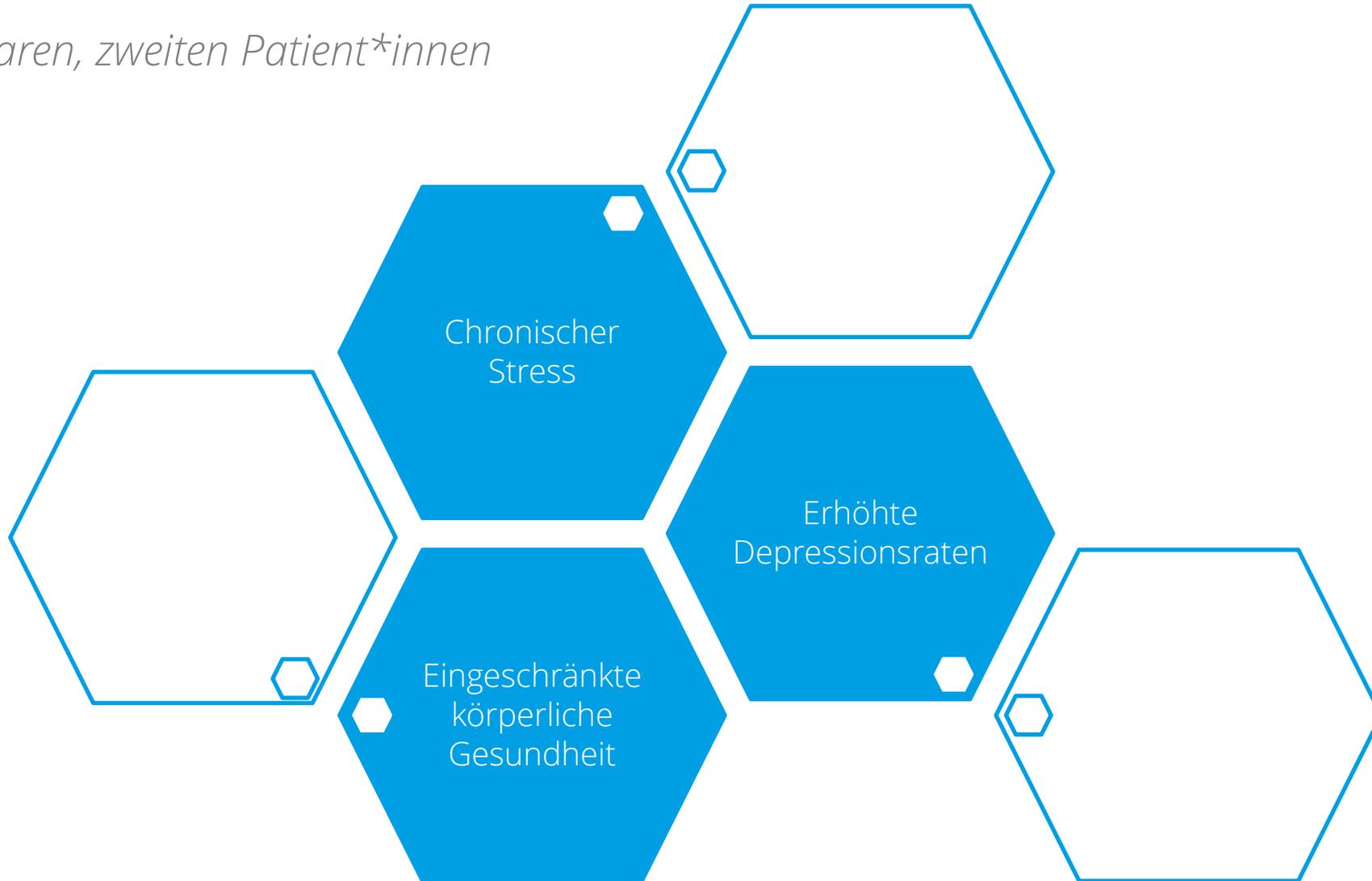
- körperliche, emotionale und zeitliche Unterstützung

„Es geht ja noch“

- Vernachlässigung eigener Selbstfürsorge

BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

*Die unsichtbaren, zweiten Patient*innen*



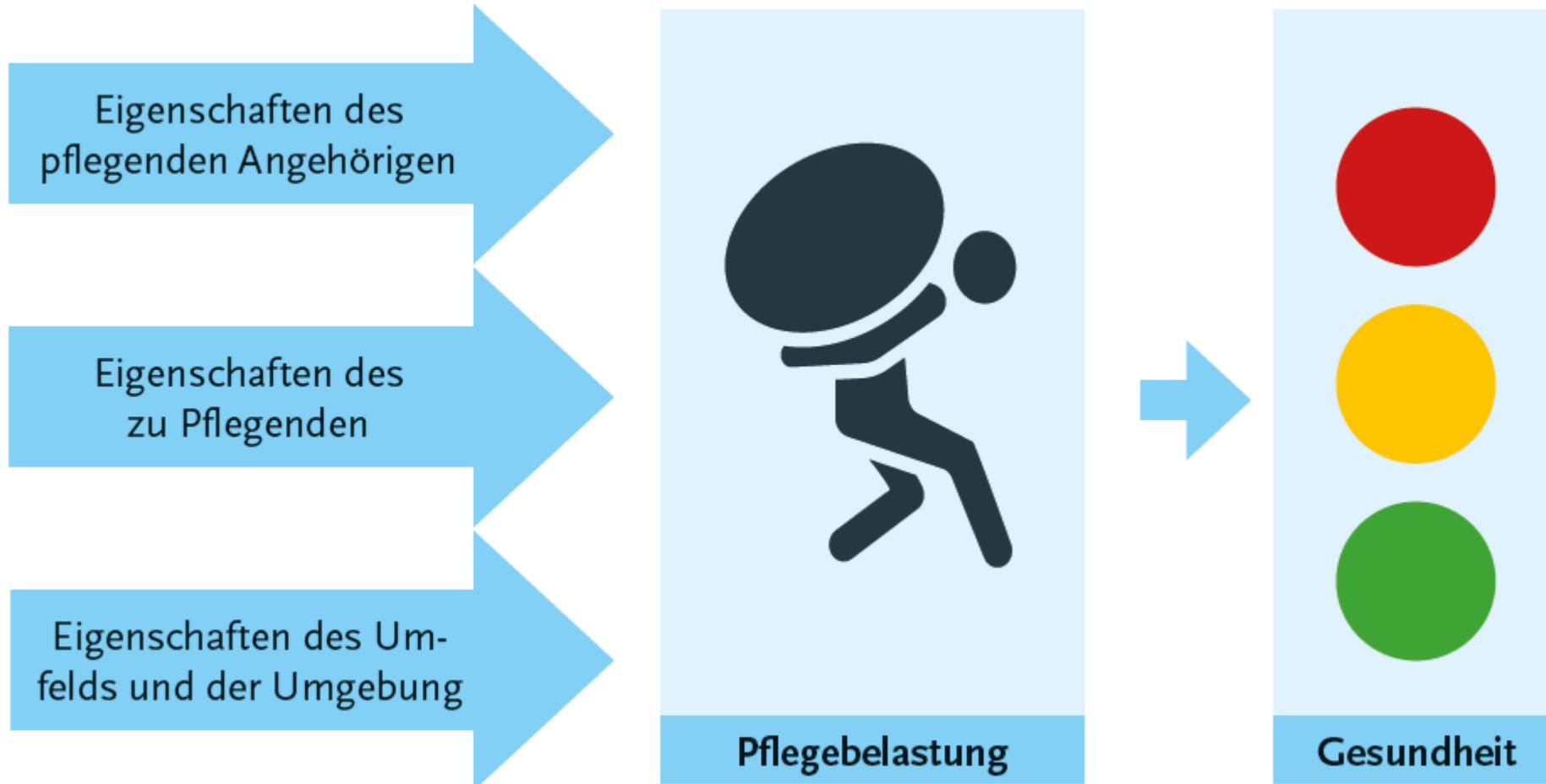
BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

Risikofaktoren für höhere Belastung



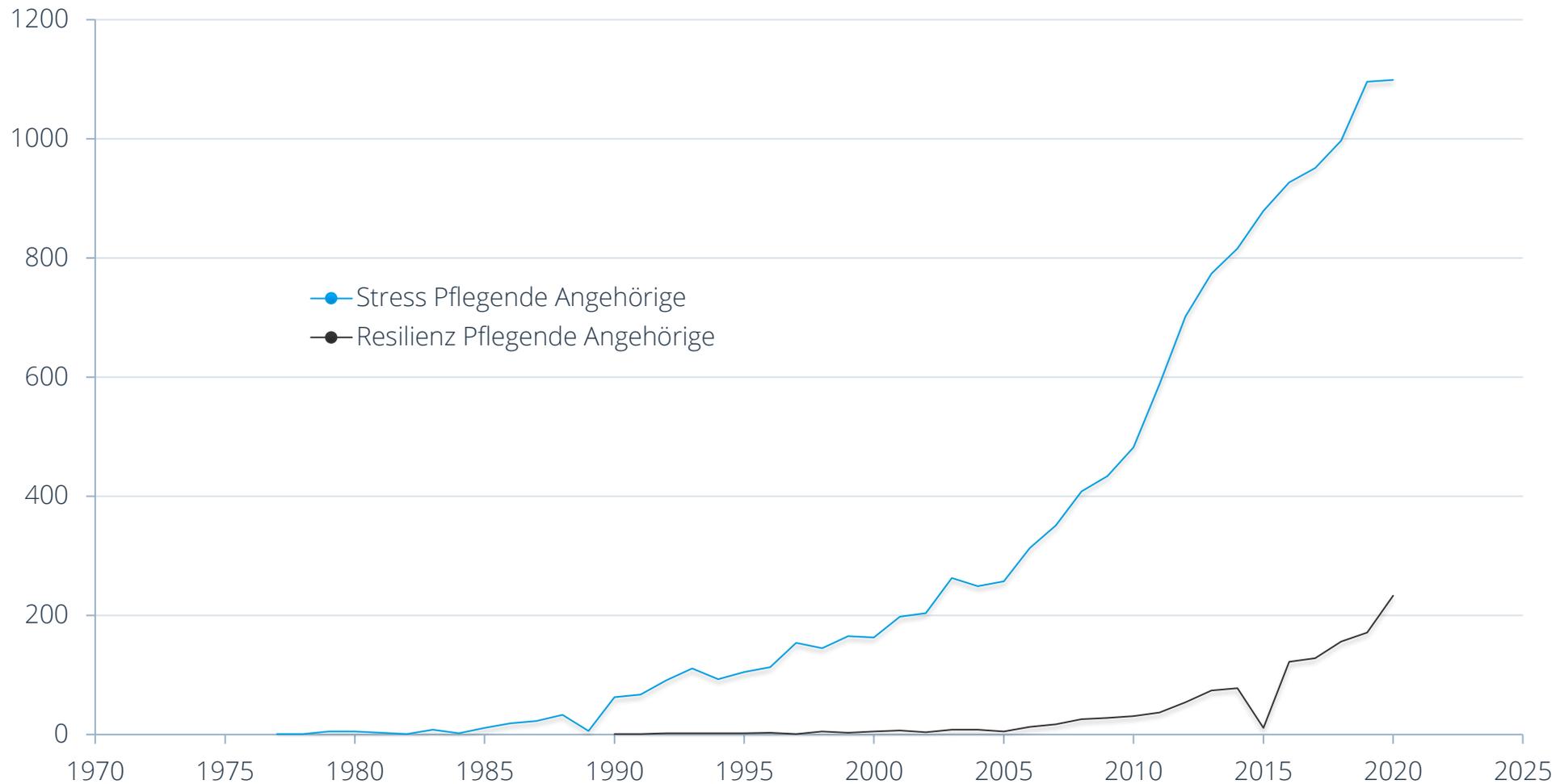
BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

Gesundheitsrisiko Pflege?



WAS PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BELASTET UND WAS SIE STÄRKT

Anzahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu Resilienz und Stress



RESILIENZ- UND STRESSERLEBEN

Zwei Seiten einer Medaille?



Resilienz



Stress



Die individuelle Ausprägung der eigenen Resilienz und der individuelle Umgang mit Stress erklären, warum die einen pflegenden Angehörigen krank werden und die anderen trotz der Belastung gesund bleiben.

WAS IST RESILIENZ?

Das Immunsystem der Seele

Psychische Widerstandsfähigkeit
Gesund bleiben trotz Widrigkeiten
„ability to bounce back“



RESILIENZFAKTOREN PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Was pflegende Angehörige stärkt

- Biologische Dimension

Psychologische
Dimension

- Soziale Dimension

FOKUS: SOZIALE RESILIENZFAKTOREN

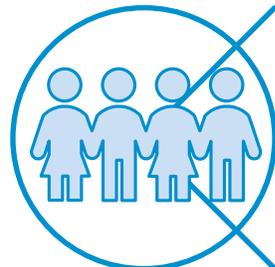
„resilience depends more on what we receive than what we have“ - Michael Ungar



Wahrgenommene soziale
Unterstützung



Beziehungsqualität



Zugang zu
Unterstützungsmöglichkeiten und
positiven Aktivitäten

DILEMMA: ‚ES GEHT JA NOCH‘

Viele Angehörige von Menschen mit Demenz nehmen erst sehr spät Hilfe an

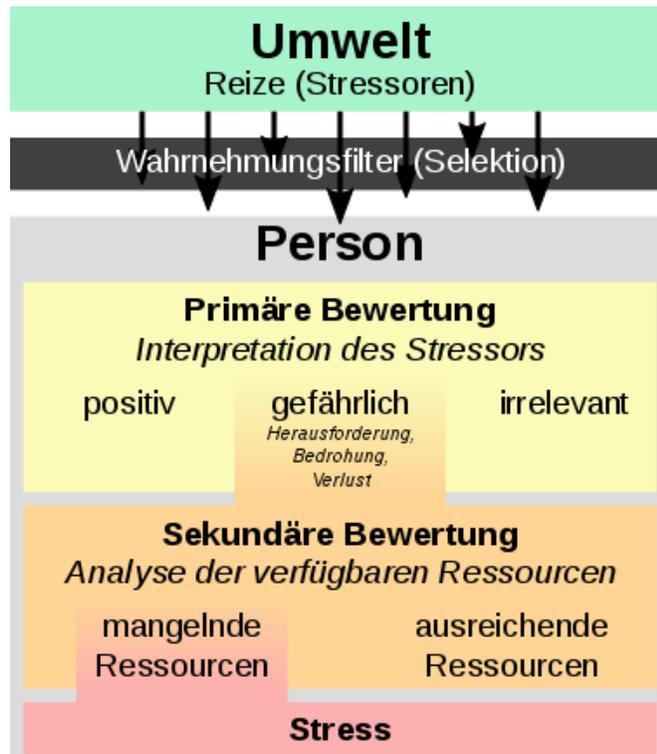
Es bestehen hohe Barrieren für pflegende Angehörige Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen

- Pflegende Angehörige sehen sich gerade zu Beginn der Erkrankung nicht als *pflegende* Angehörige
- Es kann keine Zeit für die eigene Selbstfürsorge gefunden werden
- Es wird eine Stigmatisierung befürchtet
- Anspruch, alles alleine zu schaffen
- Es besteht kaum Wissen über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie den Beratungsstellen

Dabei berichtet die Mehrheit der pflegenden Angehörigen, die Hilfe in Anspruch nehmen, im Nachhinein ‚Hätte ich das mal alles früher gewusst. Das hätte mir eine Menge Stress erspart.‘

WAS IST STRESS?

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus



Stress ist die subjektive Bewertung in einer für einen wichtigen Situation keine ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.

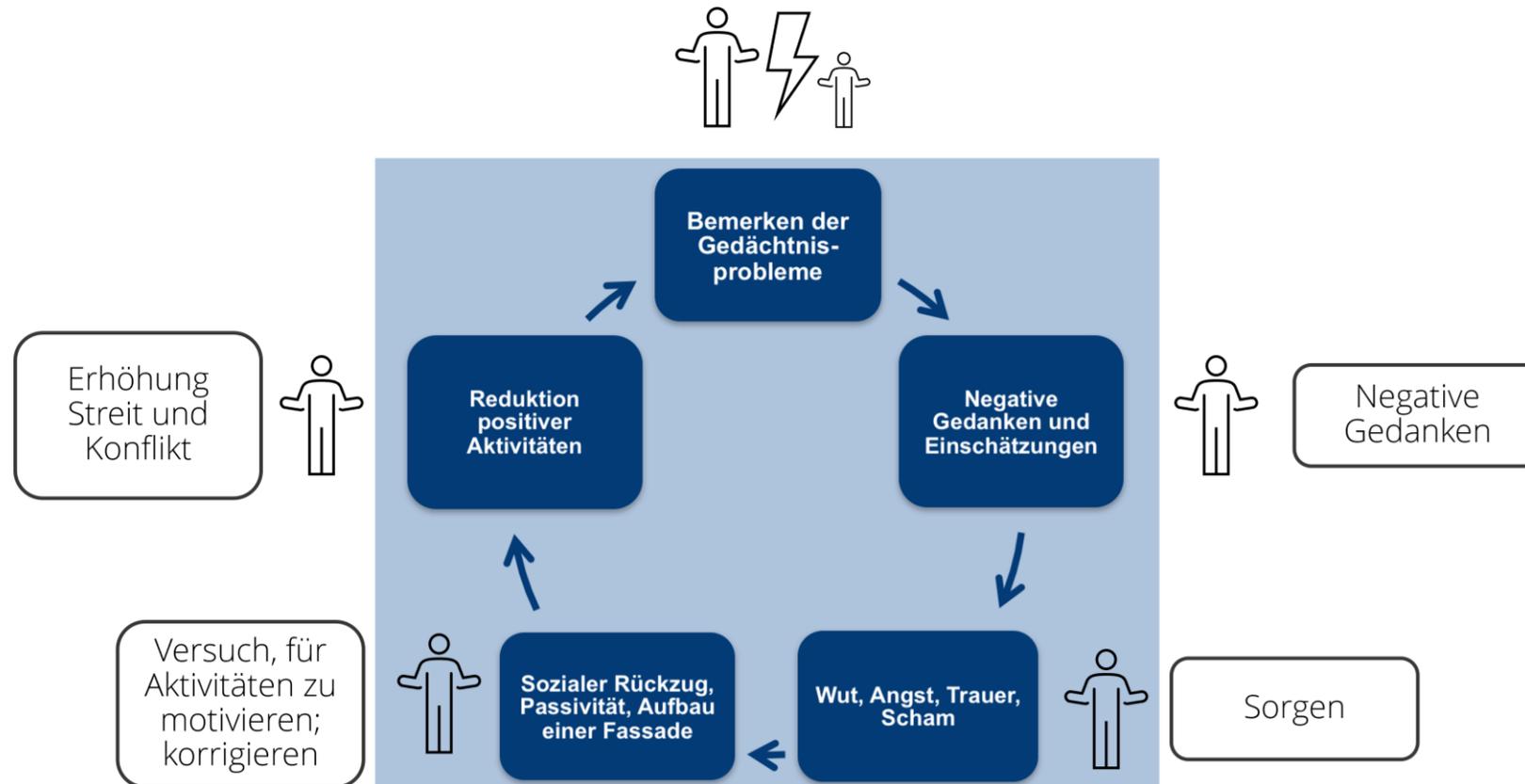
WIE ÄUßERT SICH STRESS?

Chronischer Stress ist toxisch für die Gesundheit



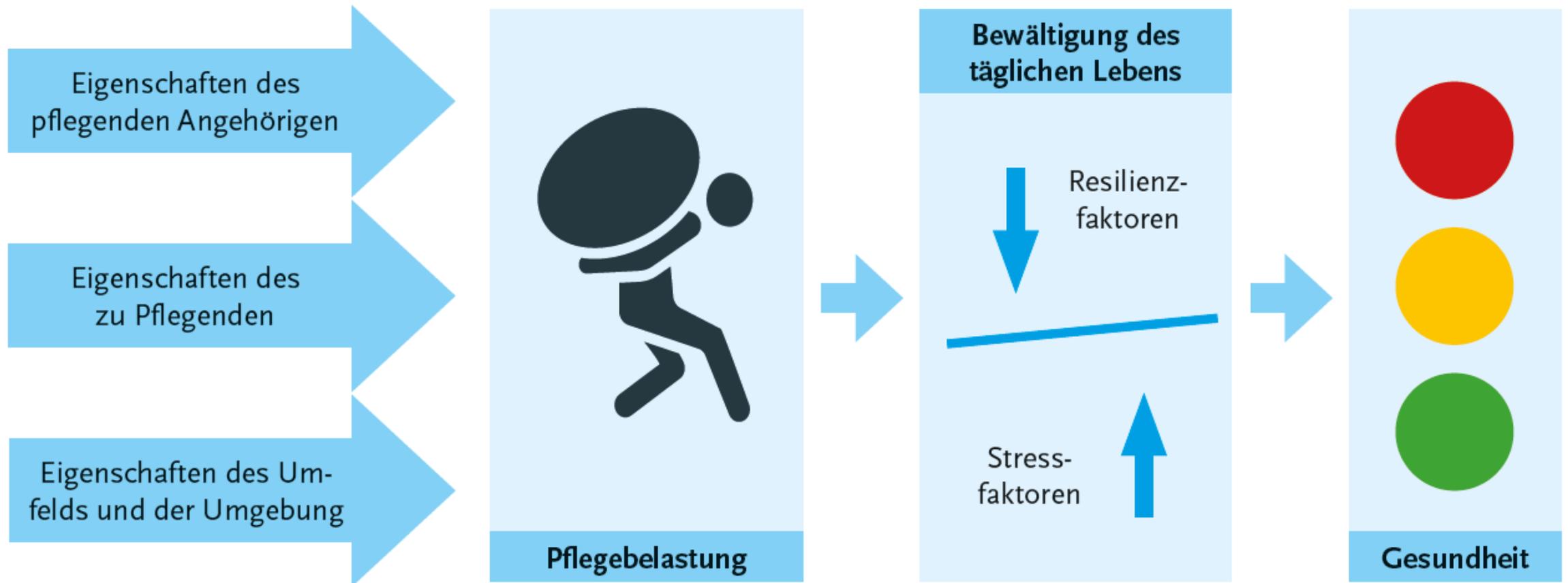
STRESS BEI MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHREN PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Ein gefährliches Wechselspiel



DYNAMISCHES WECHSELSPIEL VON STRESS UND RESILIENZ IM ALLTAG

Das Verhältnis von Resilienz- zu Stressfaktoren ist für die Gesundheit pflegender Angehöriger entscheidend



WAS KANN ICH IM ALLTAG TUN?

Ideen zur Reduktion von Stress und Förderung von Resilienz



SELBSTFÜRSORGE: POSITIVE AKTIVITÄTENPLANUNG

Aufbau positiver Aktivitäten; Wiederaufnahme von Hobbies



Führen Sie eine Liste mit Aktivitäten, die für Sie angenehm sind.

Jeder Pflicht der Sie im Alltag nachgehen, sollte eine angenehme Aktivität als Ausgleich gegenüber stehen.

ACHTSAMKEIT: POSITIVTAGEBUCH

Intervention zur Schärfung des Blicks auf positive Erlebnisse im Alltag



*Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf,
über die Sie sich gefreut haben oder
für die Sie dankbar sind.*

STRESSREDUKTION DURCH SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

Schreiben Sie auf, wen es in Ihrem sozialen Umfeld gibt, der Sie unterstützen kann

Wenn ich Trost und
Beistand brauche

Wenn ich Ablenkung
oder Freizeitaktivitäten
brauche



Wenn ich Hilfe für
praktische Aufgaben
und Erledigungen
brauche

Wenn ich
gesundheitliche Hilfe
brauche

Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA)

Landeskrankenhaus (AöR)

Hartmühlenweg 2-4

55122 Mainz

E-Mail: a.wuttke-linnemann@zpga.landeskrankenhaus.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit