



Akute Belastung pflegender und betreuender Angehöriger:

Zur Entlastung komplexer häuslicher Situationen

Enrico Stehr, Soziale Dienste Chur

Prof. Dr. André Fringer, FHS St.Gallen





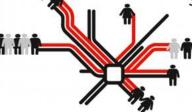


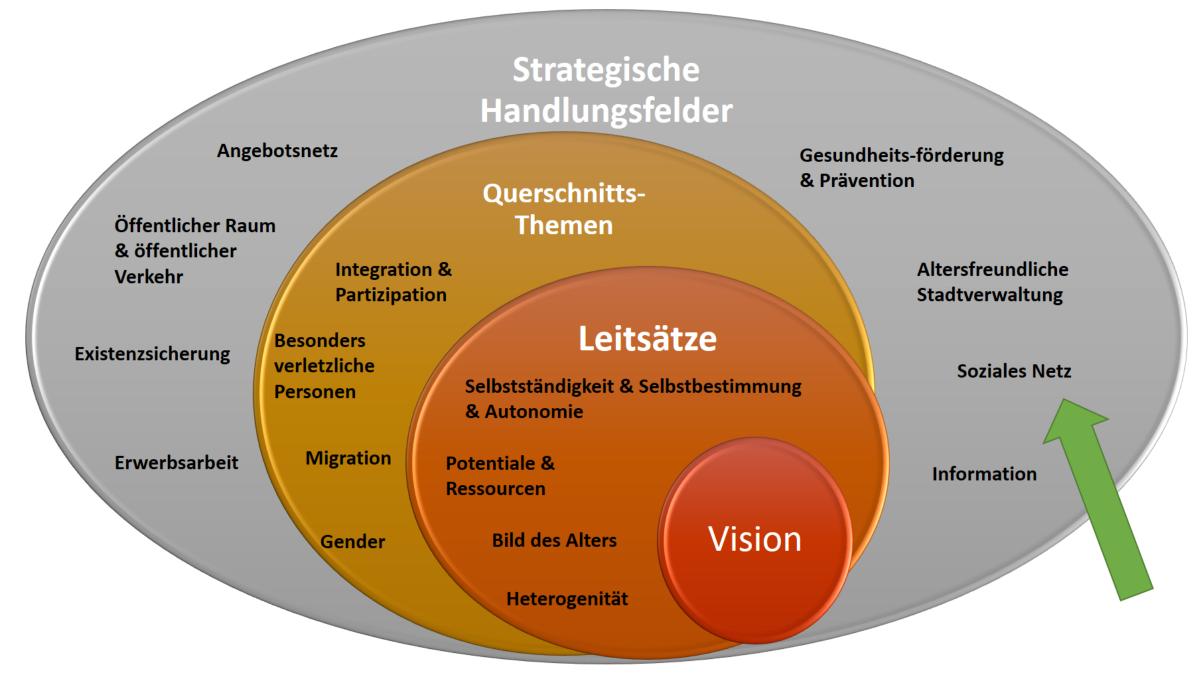
Age-friendly





Wir suchen Pflegekräfte





Warum beteiligte sich die Stadt Chur?

- Wichtigkeit von Pflegende und Betreuende Angehörige erkannt
- Kennenlernen von Rahmenbedingungen/ Stolpersteine
- Wie kann eine Gemeinde unterstützend tätig werden welche Rahmenbedingungen müssen vorhanden sein, oder geschaffen werden

Nachweis der Wirksamkeit von Massnahmen

=

Nachhaltiger Einsatz von vorhanden Mitteln

Häusliche Pflege – zwischen Liebe, Pflicht und Einsamkeit

Häusliche Pflege wird immer häufiger es eine Angehörige in der Studie schilin unserer Gesellschaft. Die Angewiesenheit auf fremde Hilfe und die Suche nach Entlastungsmöglichkeiten sind eine prägende Erfahrung für viele Menschen im Alter. Die letzte Lebensphase konfrontiert sie mit vielen Verlusten, die ihre Autonomie, ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihre sozialen Beziehungen einschränken. Welche schwerwiegenden Folgen dies für den einzelnen Menschen und seine Familie haben kann, wird deutlich, wenn sich die Situation in der häuslichen Pflege verschärft. Dann können sich dramatische Szenen abspielen.

An der Grenze der Belastbarkeit

Erreichen pflegende Angehörige die Grenzen ihrer persönlichen Belastbarkeit, fällt es ihnen immer schwerer, Geduld gegenüber den pflegebedürftigen Personen aufzubringen. Wie eine aktuelle Studie der FHS St. Gallen zeigt. besteht die grösste Herausforderung für Angehörige darin, Verständnis aufzubringen, sachlich und ruhig zu bleiben. Viele befürchten, den Anforderungen der Pflege nicht gerecht zu werden und vieles falsch zu machen. Dies belastet sie sehr. Durch die Pflegebedürftigkeit verändert sich auch die Qualität der Beziehung zum Partner bzw. zu den Kindern. Es ist schmerzhaft, wenn nach vielen Jahren des gemeinsamen Lebens keine Gespräche mehr gelingen und der vertraute Mensch «langsam verschwindet», wie dert. Doch pflegende Angehörige erleben nicht nur negative Gefühle, 56% der Befragten haben die Betreuung ihres Angehörigen aus Liebe oder Zuneigung übernommen, 27% aus moralischer Verpflichtung.

Einsamkeit und Entfremdung

Einsamkeit bestimmt das tägliche Leben vieler Angehöriger. Sie darf nicht mit Alleinsein verwechselt wer-

Paare sich infolge einer chronischen Erkrankung entfremden. Was bleibt. ist eine stille Sehnsucht, eine Idealvorstellung vom Partner, die sich nicht mehr erfüllt. Existenzielle Einsamkeit ist Folge einer Sinnkrise, wenn Angehörige aufgrund der Pflegesituation genotstand, mangelnde Versorkeinen persönlichen Freiraum für eigene Interessen und Ziele mehr haben. illegaler Hilfspersonen im Spitex-Sie leben nur noch im Heute und kön- ich: Das sind unbequeme Thenen keine Zukunftsperspektive mehr , die uns mit unserer eigenen entwickeln. Da die Pflege alle Energien ikheitsanfälligkeit und den Her-

Pflegende Angehörige entlasten statt überlasten

ahme der Pflegebedürftigkeit. nomische Einschnitte, drohender essicherheit sowie eine steigende

Beruf aufzugeben, um die häusliche Versorgung weiterhin sicherstellen zu können. 60 Wochenstunden und mehr für die Pflege und Betreuung eines Angehörigen sind in der Schweiz keine Seltenheit (Swissagecare, 2010, 17).

Hohe gesundheitliche Risiken

n also

nd bis

änger

ndau-

Ange-

Risi-

Blut-

ichen

licher

ı die

en das

Gewissensfrage: Heim - ja oder nein?

Angehörige, die zu Hause betreuen und pflegen, sind vielfältig herausgefordert. Ihre Probleme erhalten immer mehr öffentliche Aufmerksamkeit. Um Familien zu entlasten. hat die ambulante Pflege ihre Angebote erweitert und attraktiver gestaltet. Der häusliche Pflegemarkt positioniert sich vor dem Hintergrund der sich wandelnden und alternden Gesellschaft.

Für Angehörige ist es nicht einfach, aus den Angeboten das passende zu wählen. Welchen Rat würden Sie einem Menschen geben, der in der häuslichen Pflege eines Familienmitglieds an die Grenze seiner Belastbarkeit gestossen ist, keinerlei Freiraum mehr für sein eigenes Leben hat und selbst zu erkranken droht? Für aussenstehende Personen scheint die Sache schnell klar zu sein: Mittel der ersten Wahl ist ein Heimeintritt.

Das Leben aufgeben

Eine akute Krise, Perspektivlosigkeit und Verzweiflung sind häufig Gründe dafür, warum ein Heimaufenthalt notwendig ist. In anderen Fällen sind Spitalaufenthalte die Ursache für den Übertritt in ein Pflegeheim. Dieser Entschluss stellt einen Meilenstein im Leben der gesamten Familien dar. Nichts wird jemals wieder so sein, wie es einmal war, Eine Form des «sozialen Sterbens»

vollzieht sich, das schmerzhafte Spuren bei allen Beteiligten hinterlässt und so manche Familie in einen Ausnahmezustand führt. Die pflegebedürftige Person muss sich von liebgewonnenen Dingen trennen, um mit einem Rest an persönlichen Gegenständen in einer fremden Welt vertraute Anhaltspunkte zu schaffen. So gesehen ist der

Für Angehörige ist es nicht einfach, aus den Angeboten das passende zu wählen.

Wechsel in ein Heim mehr als nur ein Umzug.

Für viele Angehörige ist der Entschluss für einen Heimeintritt ein sehr belastendes Ereignis, das lange Zeit nachwirkt - manchmal sogar bis über den Tod des Familienmitglieds hinaus. Das Gefühl, entlastet zu sein, steht im scharfen Kontrast zu aufkommenden Schuldgefühlen. Viele Angehörige machen sich schwere Vorwürfe, weil sie glauben, versagt oder ein Versprechen nicht gehalten zu haben. Manche verurteilen sich selbst dafür, aus Eigensucht gehandelt und das Versprechen der elterlichen oder partnerschaftlichen Liebe gebrochen zu

haben. Obwohl es keinen direkten Ankläger gibt, glauben die Verantwortlichen, sich in der Familie, bei Freunden oder anderen Menschen für den Entschluss rechtfertigen zu müssen. Sie sehen sich dazu gezwungen, beispielsweise die unzureichende häusliche Versorgungssituation des erkrankten Menschen oder die eigene Gesundheit als Grund für den Heimeintritt anzuführen. So paradox es klingen mag: Das Entlastende des Pflegeheimeintritts wendet sich ins Gegenteil und erweist sich als etwas emotional Belastendes. Von der körperlichen Last der täglichen Pflege sind die Angehörigen zwar befreit - es bleibt jedoch eine schwere seelische Last. Gefühle der Schuld und Scham sind die Konsequenzen.

Über Erfahrungen sprechen

Angehörige, die lange Zeit mit der Frage «Heimeintritt: Ja oder nein?» gerungen haben, beschreiben dies als einen schwierigen Prozess. Zu Beginn fühlen sie sich alleingelassen in ihrer Verantwortung. Anschliessend müssen sie mit diesem Entschluss leben. Im Heim übernehme sie am Ende eine andere Form des Pflegens und Betreuens. Sie erleben. dass sich ihr persönliches Verhältnis zum Familienmitglied stark verändert hat: Die einst so vertraute Person ist nicht mehr «dieselbe» wie

damals. Rückblickend fühlen sich Angehörige unvorbereitet, um die schwerwiegende Frage «Heim - ja oder nein?» nach bestem Gewissen entscheiden zu können.

Über diese Gefühle, Erlebnisse erden. und Entscheidungsprozesse zu spre- lleine chen und sich auszutauschen, ist wichtig und kann entlastend wirken. en in Aus diesem Grund findet am Samstag, 14. September, 10 bis 13 Uhr, zu diesem Thema ein Publikumsanlass e Milim Historischen Saal (Bahnhof St. Gallen) statt. Angehörige pflegebedürftiger Menschen erhalten die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und sich über unterstützende Angebote zu informieren.

www.fhsg.ch/veranstaltungen



André Fringer

Projektleiter am Institut für Angewandte Pflegewissenschaften IPW der FHS St. Gallen und Studiengangsleiter des Weiterbildungsstudiums Palliative Care

«Rückgrat» unseres Gesundheitswesens dar. Doch ihre individuellen Nöte und ihr hoher Einsatz finden häufig noch zu wenig politische Aufmerksamkeit.

Gesellschaftlichen Dialog anregen

Als Mitte der Neunzigeriahre die Prämisse «ambulant vor stationär» eingeführt wurde, stand sie in engem Zusammenhang mit «Rehabilitation vor Pflege» sowie «Prävention vor Kuration». Die beiden letzten Aspekte sind leider inzwischen ins Wanken geraten. Umso wichtiger ist es, in einer Gesellschaft mit immer mehr pflegebedürftigen beziehungsweise chronisch kranken Menschen einen öffent lichen Dialog über häusliche Pflege anzuregen. Am 30. Juni findet in St. Gallen. ein Publikumsanlass zum Thema «Belastung und Entlastung - wenn Angehörige betreuen und pflegen» im historischen Saal der Migros-Klubschule statt. Eingeladen sind Angehörige, die bereits ein Familienmitglied pflegen oder dies zukünftig tun werden. Wer eine Pflegeerfahrung hinter sich hat. ist ebenfalls willkommen.

Ziel der Veranstaltung ist, gemeinsam über die Herausforderungen häuslicher Pflege ins Gespräch zu kommen. Diese benötigt dringend präventive und rehabilitative Strukturen, damit «ambulant vor stationär» nicht einseitig zu Lasten einzelner Familienmitglieder geht. Es gilt, die Ressourcen der familiären, häuslichen Pflege für zukünftige Anforderungen stark zu machen. Pflegende Angehörige entiasten statt überlasten - das sollte unsere Sorge sein.

Was ist Pflege?



Wer sind DIE pflegenden Angehörigen



Wer Angehöriger ist, kann nur die befragte Person beantworten!

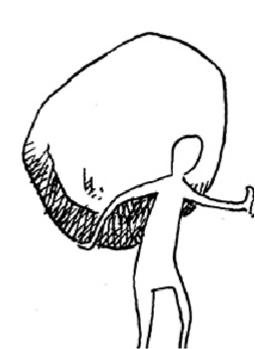
Was pflegende Angehörige aus ihrer Sicht tun

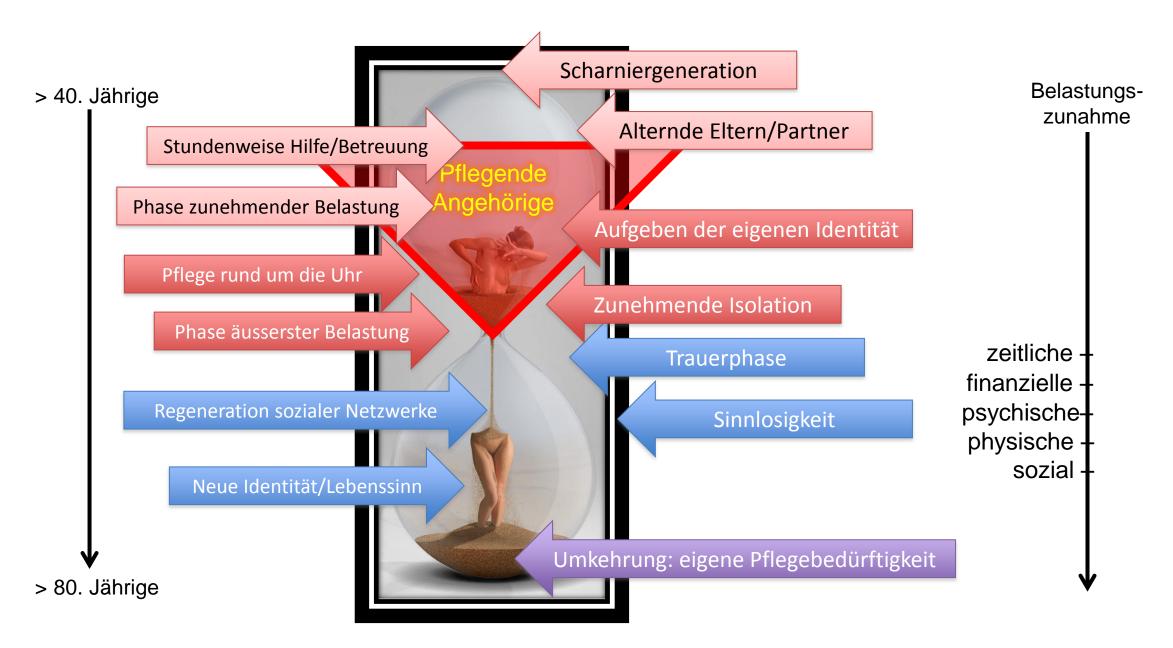
	Antworten: n	Antworten: %	% der Fälle
Ich kümmere mich um	64	22.5%	56.1%
Ich unterstütze	61	21.5%	53.5%
Ich betreue	48	16.9%	42.1%
Ich begleite	44	15.5%	38.6%
Ich versorge	40	14.1%	35.1%
Ich pflege	27	9.5%	23.7%
Gesamt	284 Nennungen	100%	



Was belastend ist

- Leid des geliebten Menschen
- Unsicherheit der Lebensumstände
- Lebensverlängernde Massnahmen
- Beziehungs- und Rollenkonflikte
- Gegenwärtige und vergangene Konflikte
- Chronischer Stress
- Mangelnde Anerkennung
- Perspektivlosigkeit
- Einsamkeit (soziale, emotionale und existenzielle)
- Innerfamiliäre Ungerechtigkeit







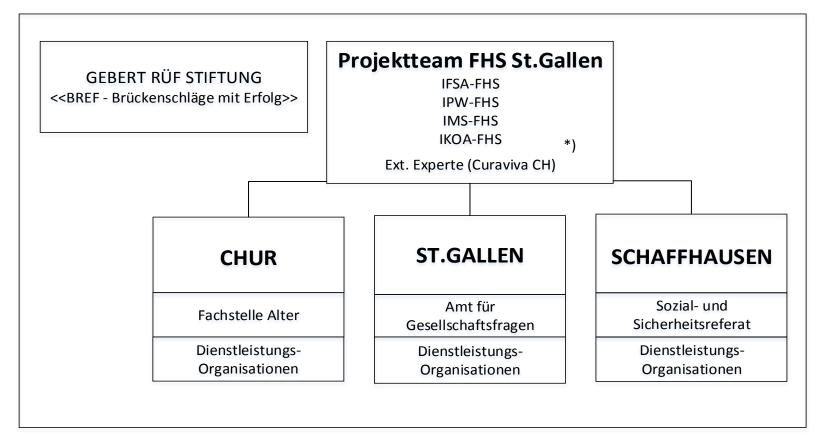
Ausgangslage

- Programm «BREF-Brückenschläge mit Erfolg»
 - Gebert Rüf Stiftung in Zusammenarbeit mit swissuniversities
 - http://www.grstiftung.ch
- Projekt «Unterstützung pflegender und betreuender Angehöriger älterer Menschen» (GRS-054/13)
 - Die wichtige, aber erodierende Ressource 'Angehörige' pflegen:
 - Was können Kommunen vorkehren?
- Projektleitung: Prof. Martin Müller, Institut für soziale Arbeit, IFSA-FHS
 - Mitarbeit: Alexander Scheidegger, Institut für Modellbildung und S., IMS-FHS
 - Mitarbeit: Prof. Dr. André Fringer, Institut für Pflegewissenschaft, IPW-FHS
 - Mitarbeit: Interdisziplinäres Kompetenzzentrum Alter, IKOA-FHS

Fragestellungen

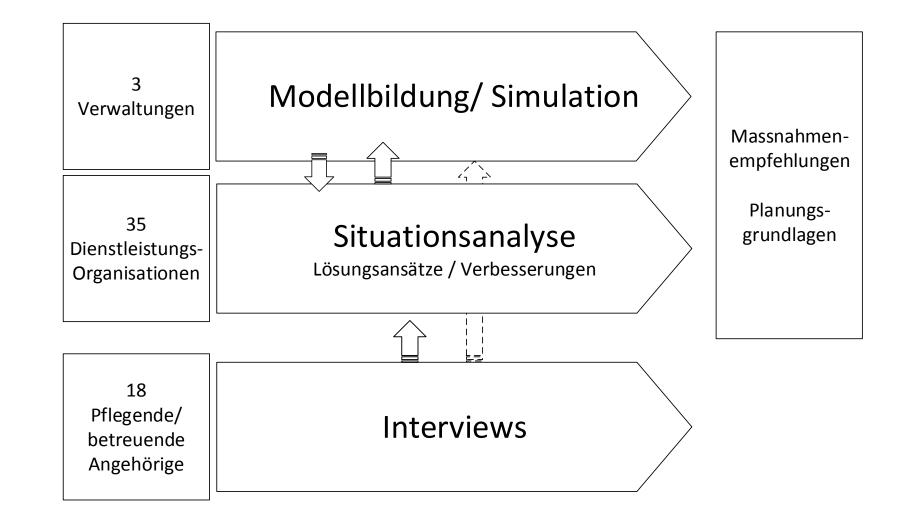
- Wie können pflegende und betreuende Angehörige (PBA) am besten unterstützt werden?
- Wie können professionelle Dienste, Freiwillige und PBA optimal zusammenarbeiten?
- Wie können Städte Massnahmen bedarfsgerecht planen?

Projektorganisation

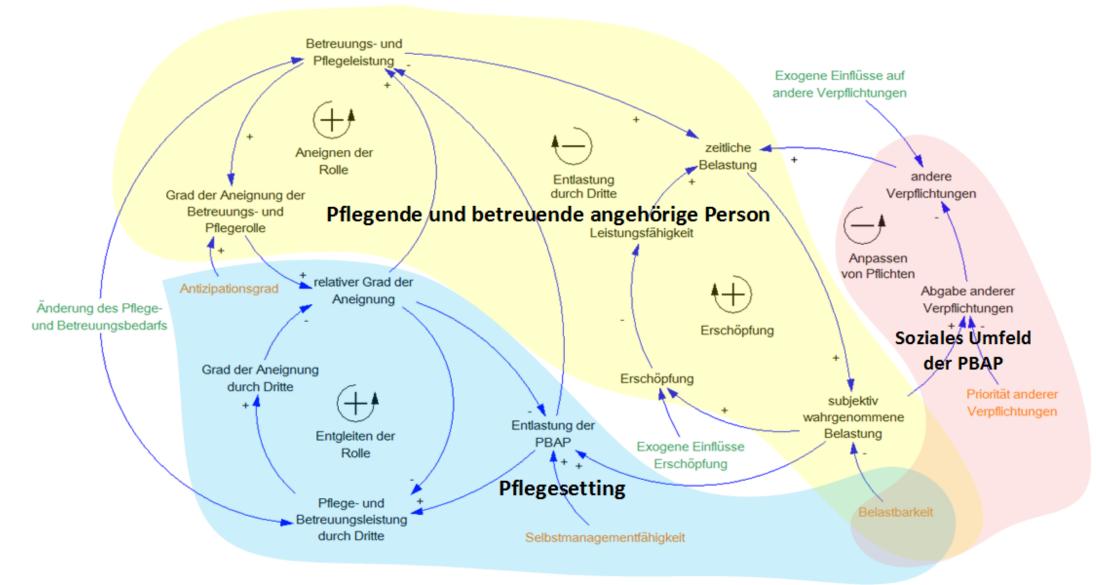


^{*)} Soziale Arbeit, Pflegewissenschaft, Modellbildung&Simulation, Interdisziplinäres Kompetenzzentrum Alter

Projektstruktur



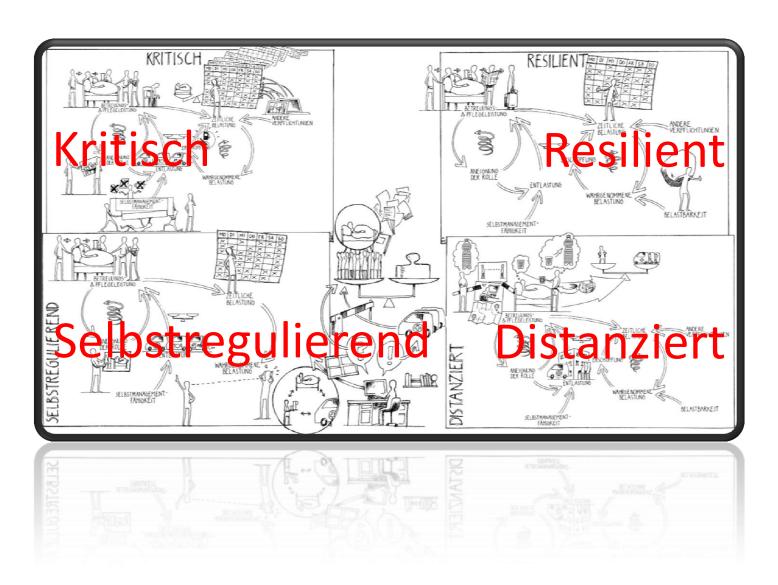
Endergebnis: Kausales Diagramm



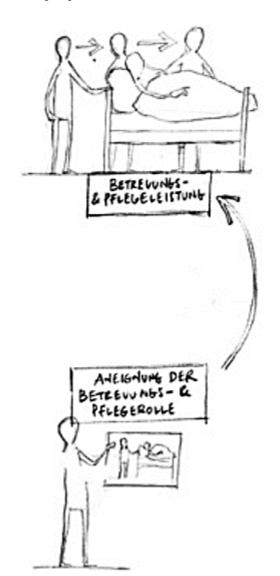
Typen pflegender Angehöriger

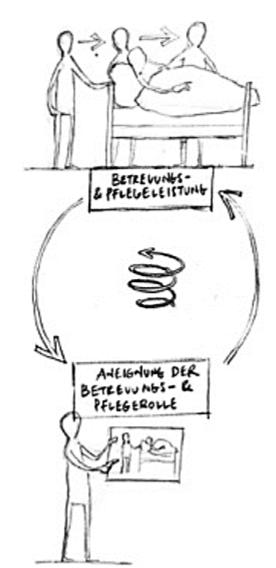
- Abgrenzung zwischen Typen:
 - Kleine Unterschiede in der Ausgangslage führen zu grossen Unterschieden im Systemverhalten
 - Massnahmen können somit grosse Wirkungen entfalten
- Identifikation von 4 Systemverhaltenstypen mittels explorativer Simulation
 - distanziert
 - belastbar
 - kritisch
 - selbstregulierend

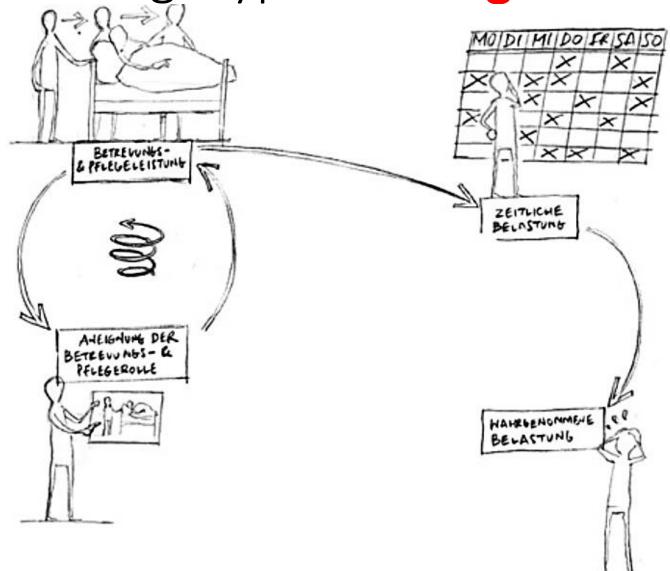
Pflegende Angehöriger – FHS Projekt

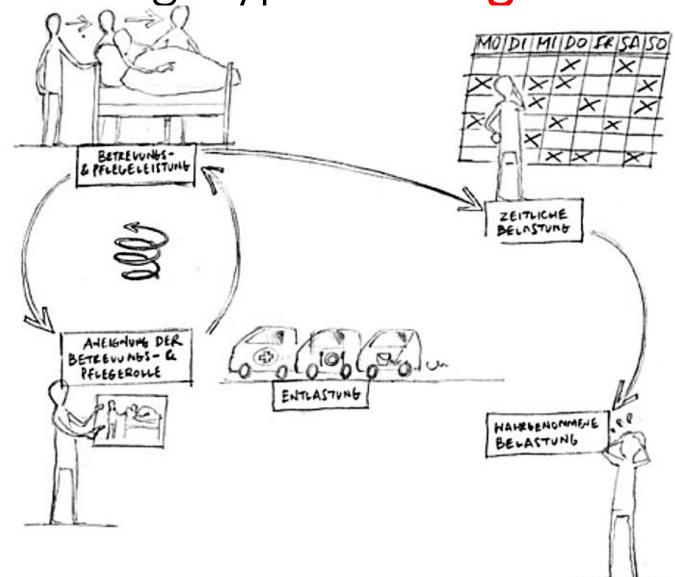


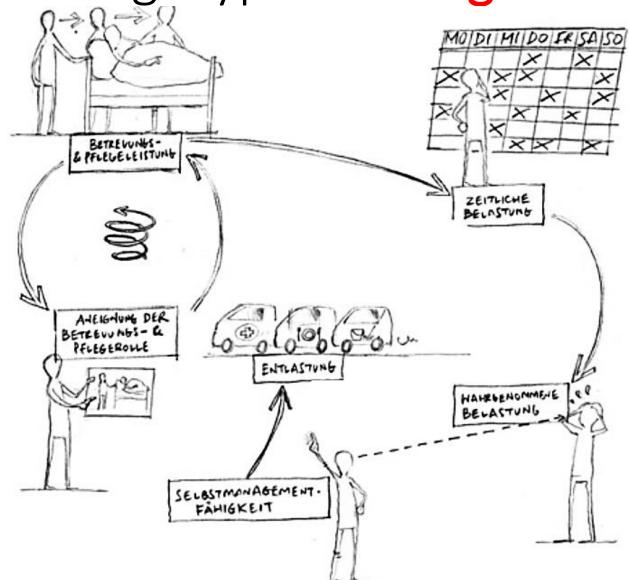


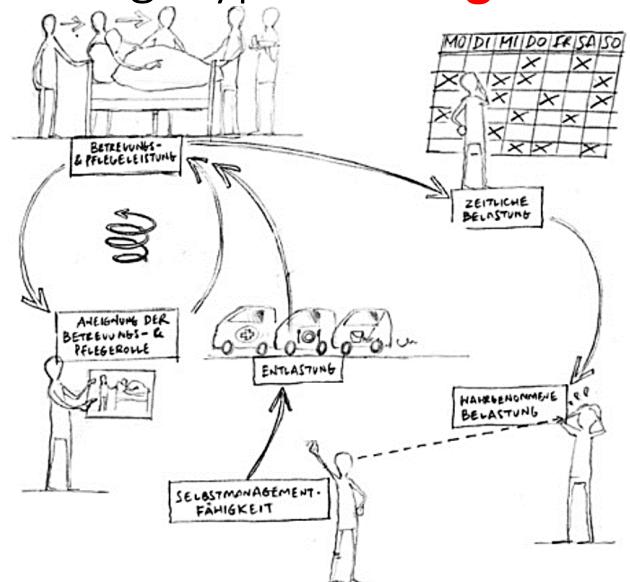


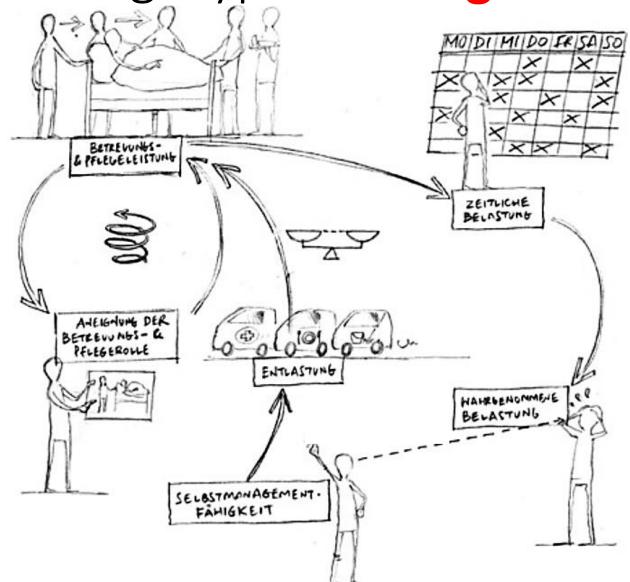


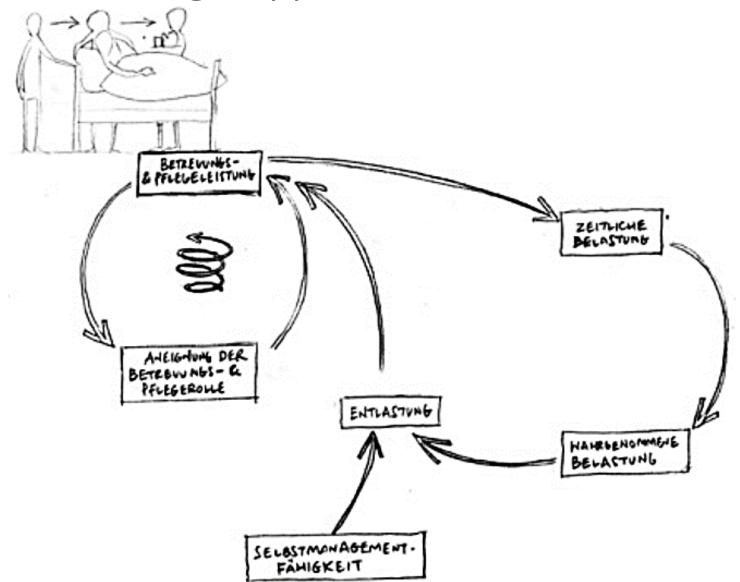


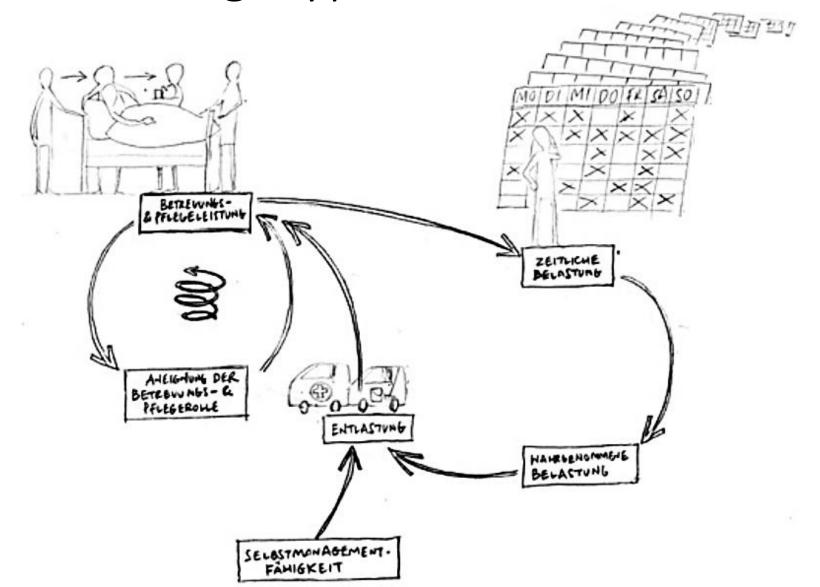


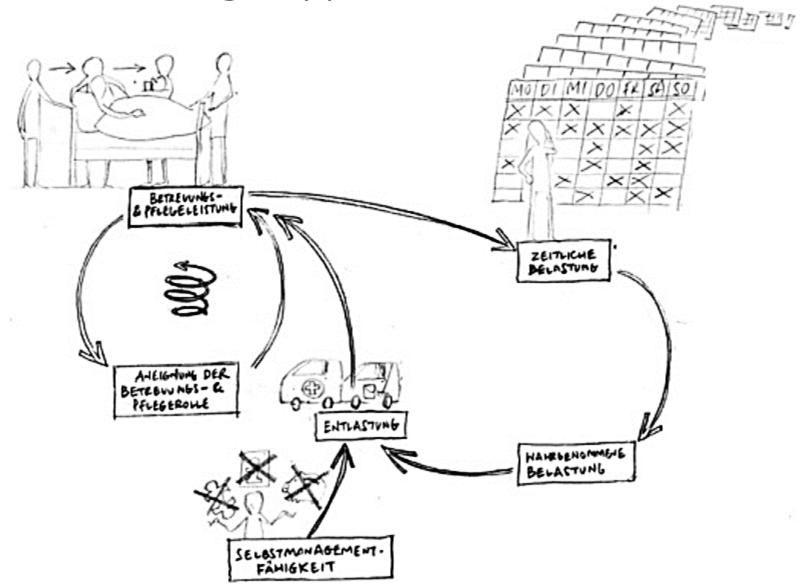


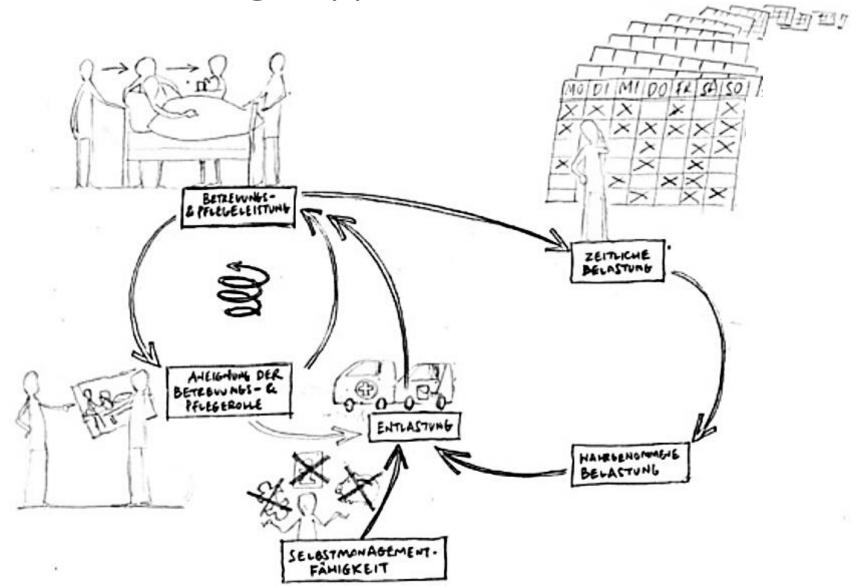


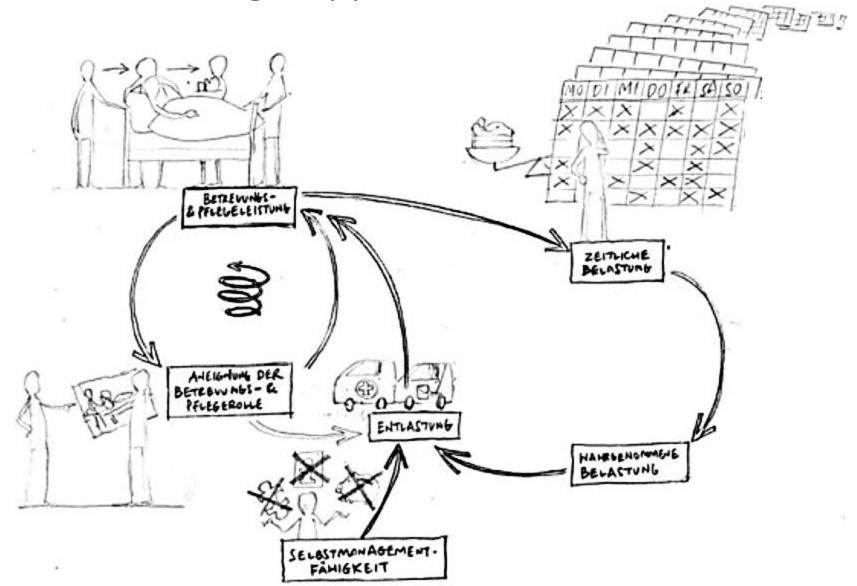


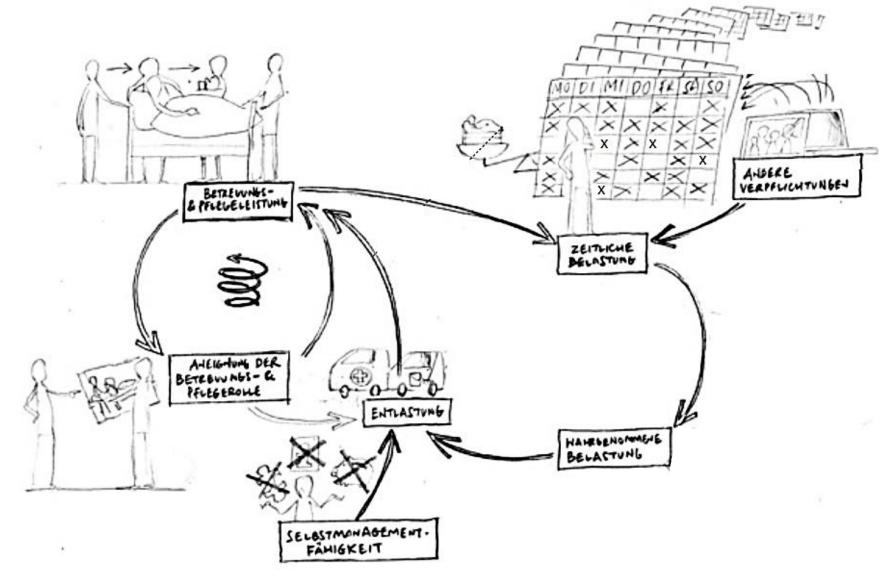


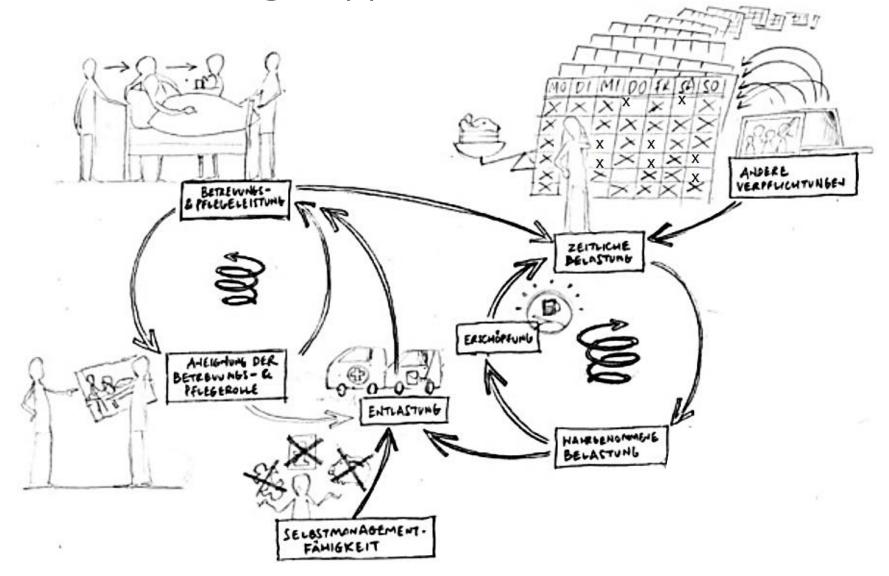


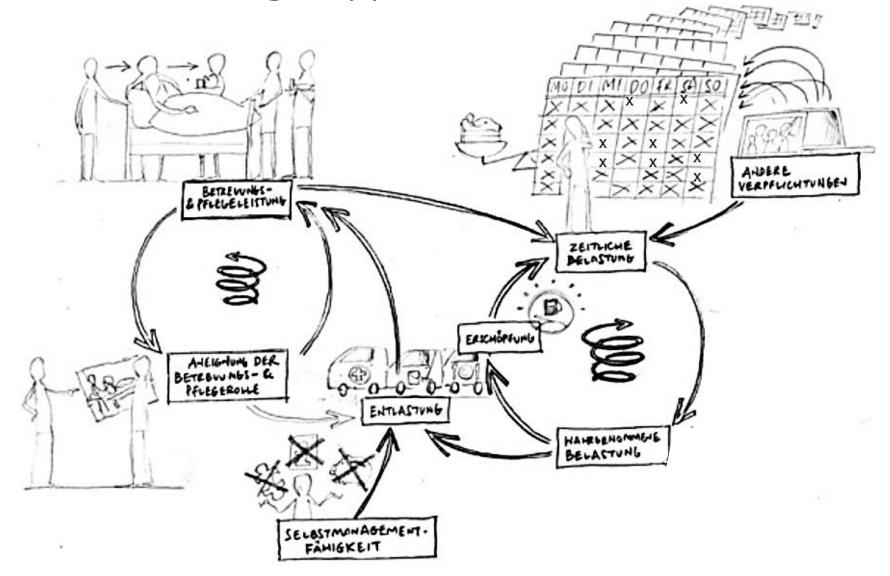


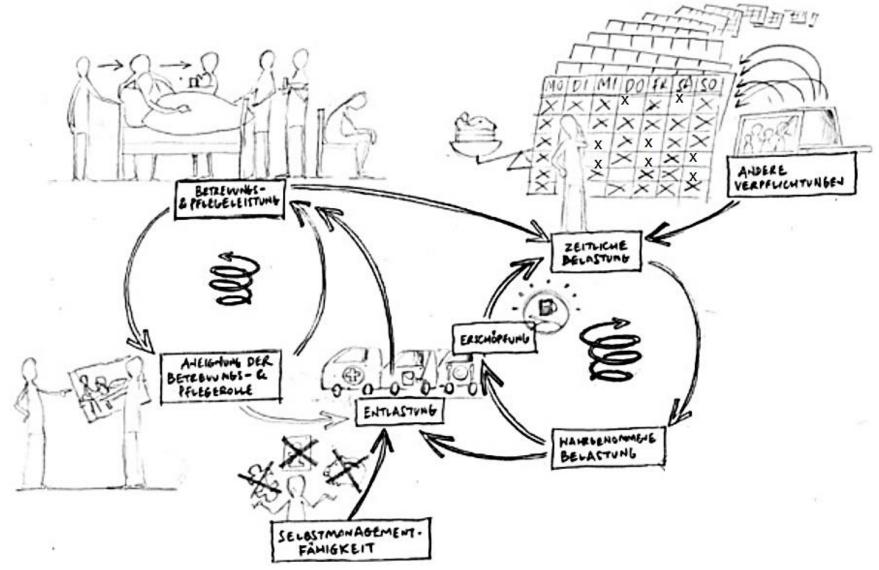


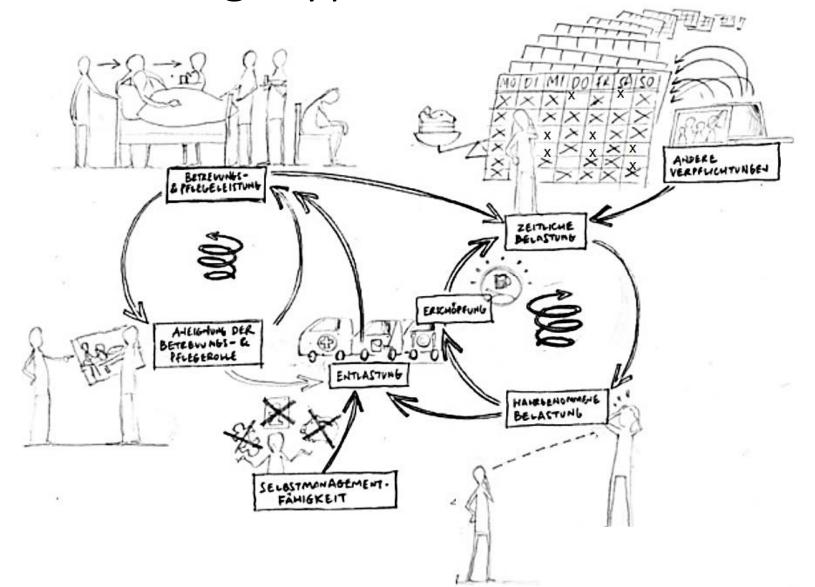


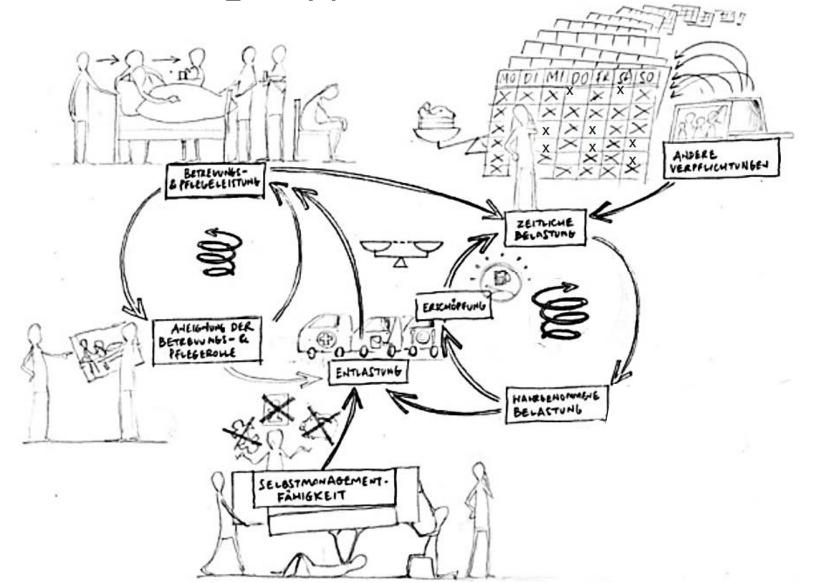




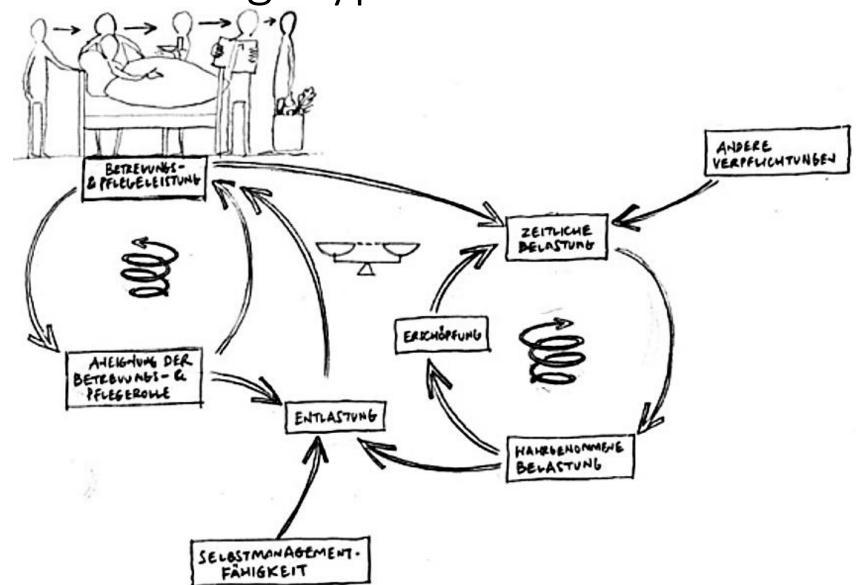




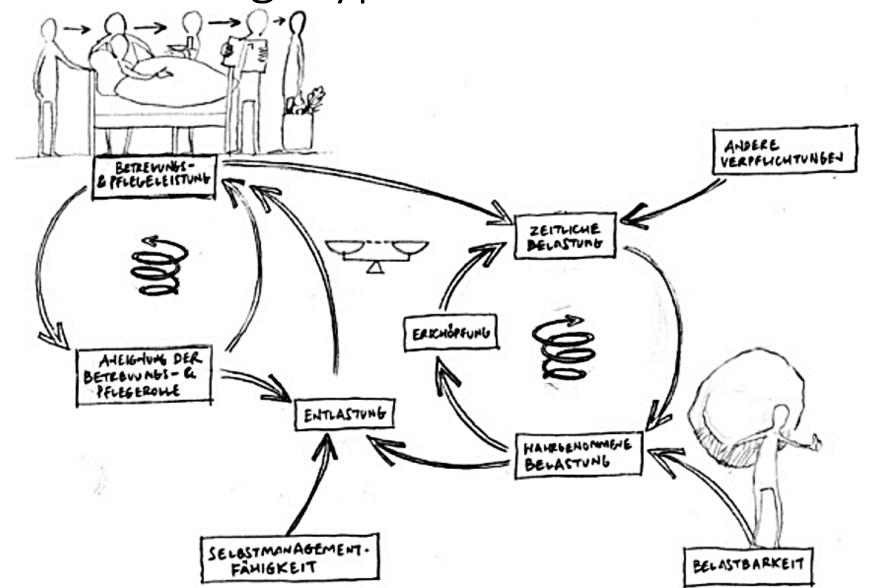




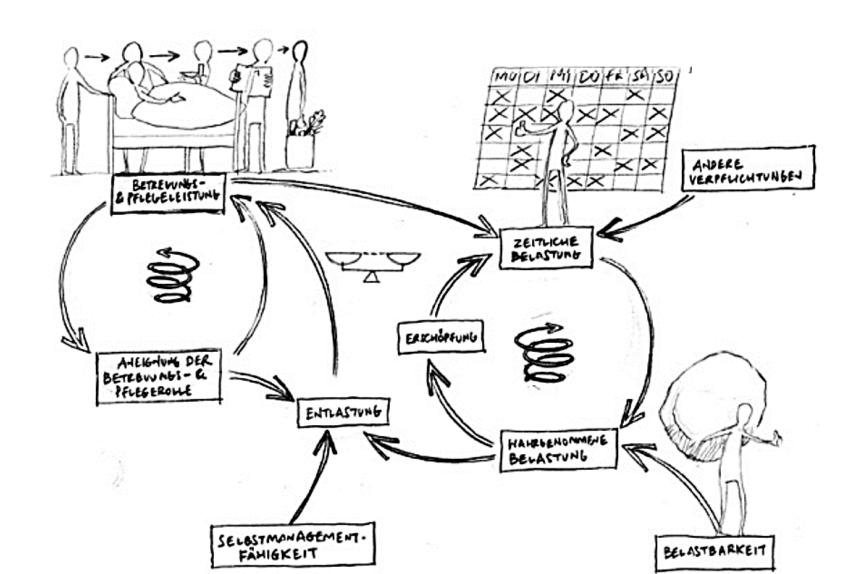
Akute Belastung: Typ Resilient

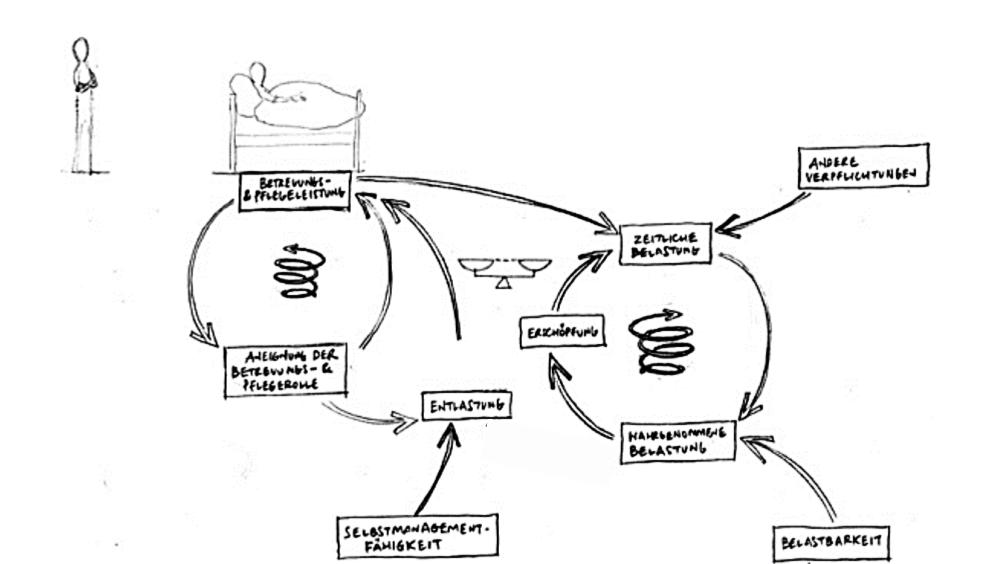


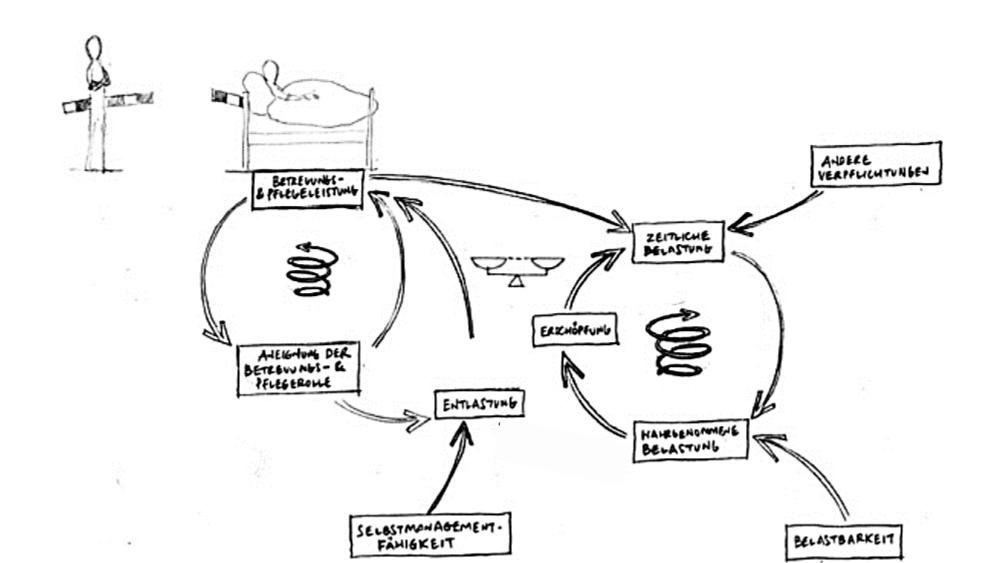
Akute Belastung: Typ Resilient

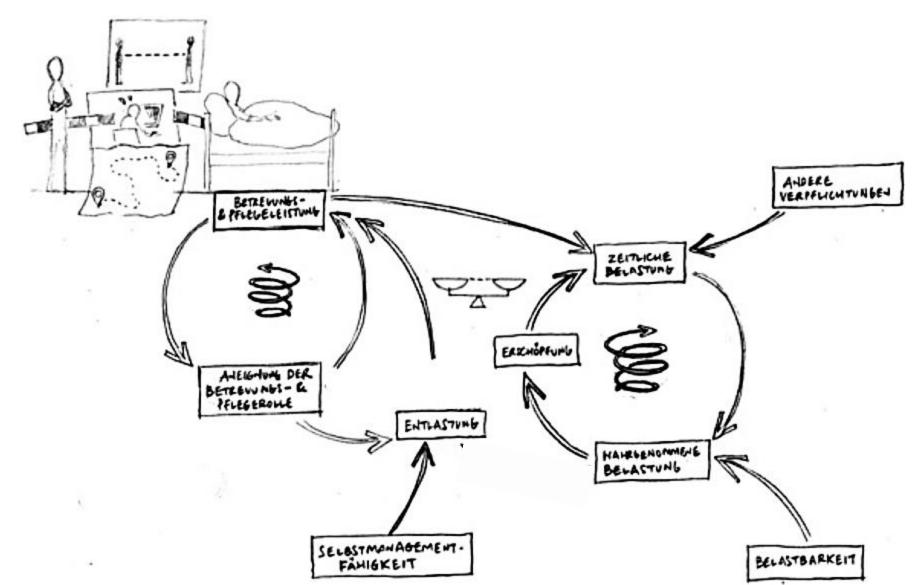


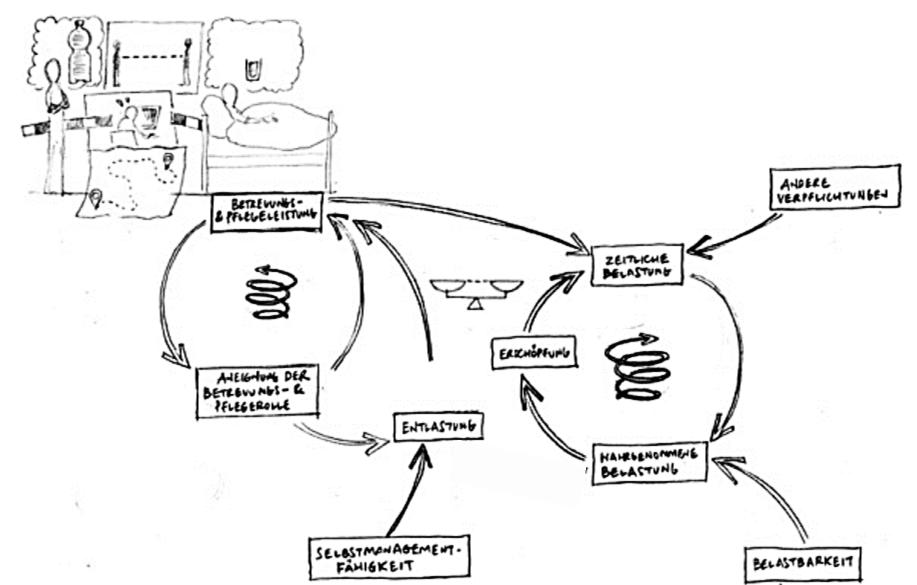
Akute Belastung: Typ Resilient

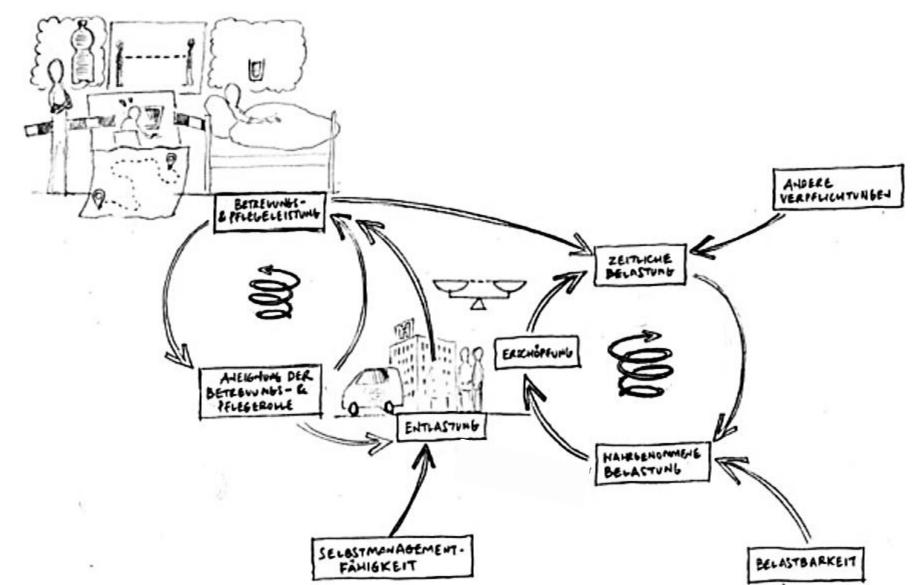


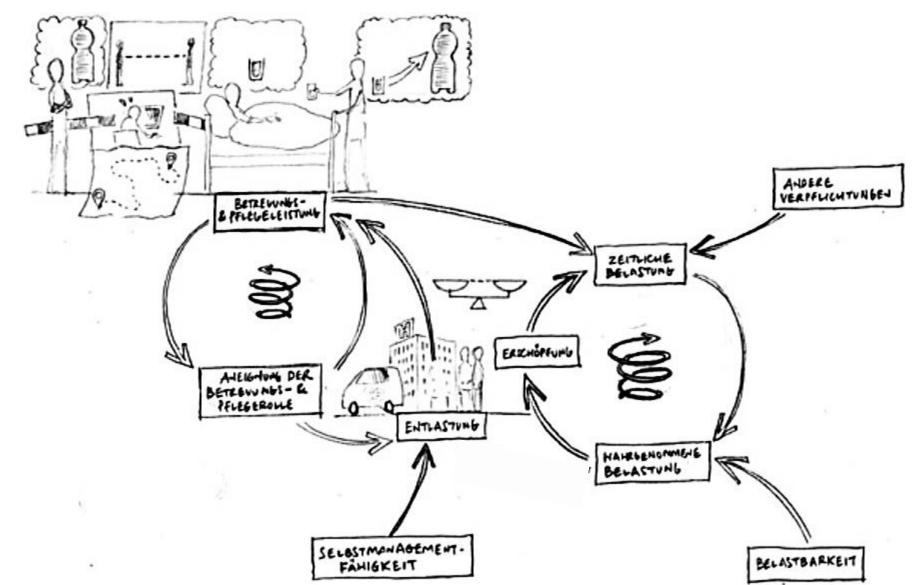


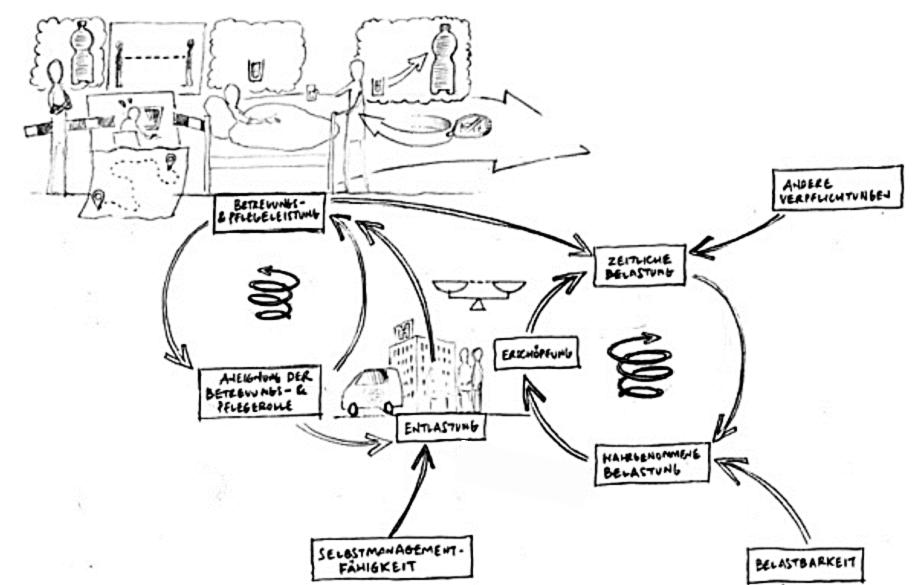


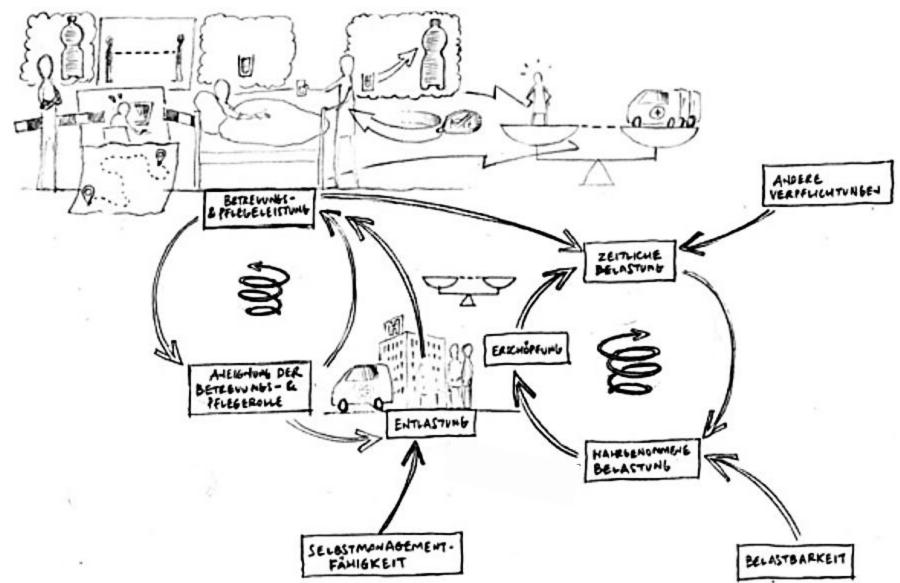


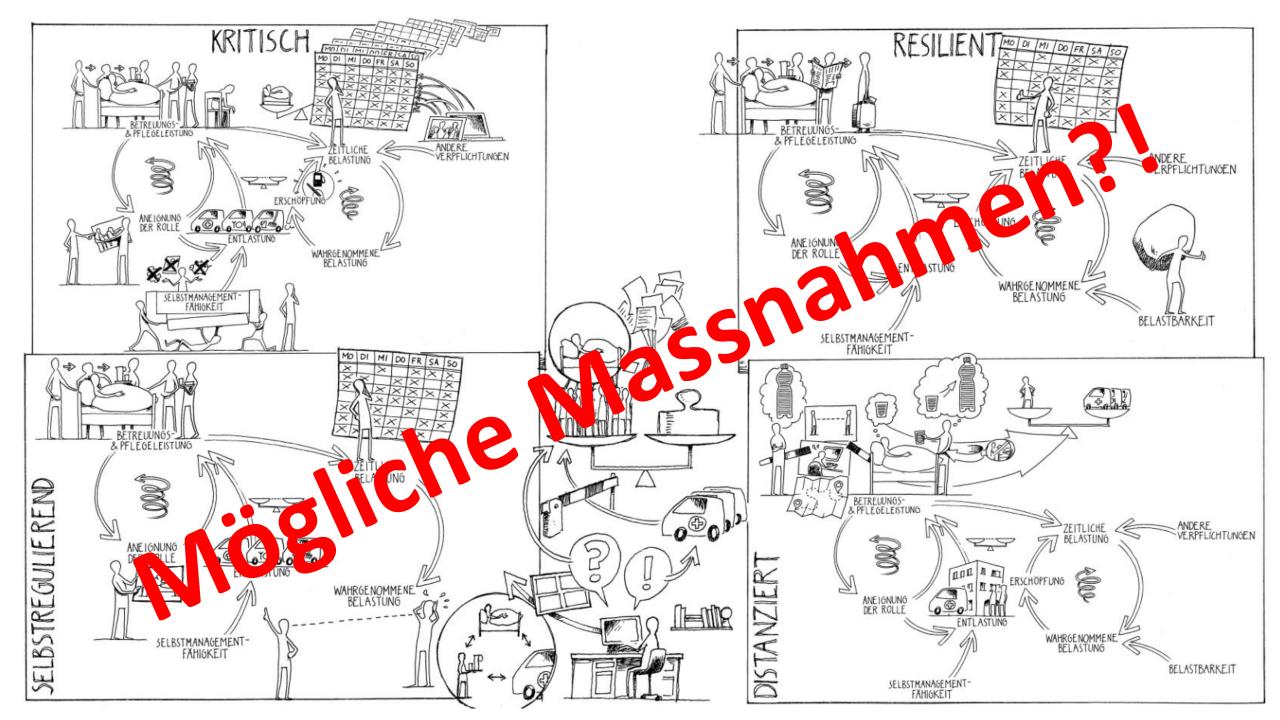












Selbstregulierend	Erwünscht	Keine Wirkung	Nicht erwünscht	Begleitmassnahmen
Anlaufstelle			X	Angebote erhöhen Antizipation
Finanzierung von Betreuung für Ferien		Х		
Öffentlichkeitsarbeit Prävention			X	Nicht als öffentliche Kampagne

Kritisch	Erwünscht	Keine Wirkung	Nicht erwünscht	Begleitmassnahmen
Anlaufstelle	X			
Finanzierung von Betreuung für Ferien	Χ			
Öffentlichkeitsarbeit Prävention	X			

Resilient	Erwünscht	Keine Wirkung	Nicht erwünscht	Begleitmassnahmen
Anlaufstelle			X	Genaue Bedarfsabklärung
Finanzierung von Betreuung für Ferien			Χ	Beratung indiv. nach Bedarf
Öffentlichkeitsarbeit Prävention			X	

Distanziert	Erwünscht	Keine Wirkung	Nicht erwünscht	Begleitmassnahmen
Anlaufstelle	X			
Finanzierung von Betreuung für Ferien		Χ		
Öffentlichkeitsarbeit Prävention		X		

• **DIE** pflegenden Angehörigen gibt es nicht.

 Die Würde pflegender Angehöriger beginnt mit der <u>Würdigung der häuslichen Pflege</u>, die von Angehörigen erbracht wird.

 Die häusliche Pflege durch Angehörige, <u>ist</u> immer auch Ausdruck <u>einer Kultur</u> der Betreuung und Pflege <u>in der Gemeinde</u>.



Ergebnisse – erwartete Wirkung von Massnahmen

- Massnahmenvorschläge durch Projektgruppe Chur
- Prüfung der Massnahmen anhand der Modellsimulation
- Wirkungseinschätzung auf die unterschiedlichen Systemverhaltenstypen
- Entscheidungsgrundlage für Ressourcenallokation

Vielen Dank für Ihre geschätzte Aufmerksamkeit

Vielen Dank der Fachhochschule St. Gallen, den Partnerstädten und den Mitgliedern der Projektgruppe Chur

Sowie den Pflegenden und Betreuenden Angehörigen