
Angehörig sein

**festhalten – umdeuten – loslassen
der nicht einfache Weg !**

Dr. Bettina Ugolini

Wer sind die Angehörigen?

- alt - jung
- verwandt - freiwillig - behördlich
- Mütter, Väter, Schwestern, Brüder, Partnerinnen, Partner, Töchter, Söhne, Nichten, Neffen etc.
- Angehörige im ambulanten oder stationären Bereich

→ es ist normal verschieden zu sein !

Dr. Bettina Ugolini

Was leisten sie alles - Betreuungsaufgaben

- Physische Pflege
- Psychische Betreuung
- Soziale Betreuung
- Verwaltungsaufgaben
- Verschiedene Rollen

Dr. Bettina Ugolini

Verschiedene Rollen

- Viele pflegende Angehörige sind Pflegekoordinatoren:
 - Sie beraten sich mit dem Arzt
 - vermitteln zwischen den Einrichtungen
 - achten darauf, dass Helfer die Pflege aufeinander abstimmen

- Dabei kämpfen viele mit zwiespältigen Gefühlen: Mitleid - Zorn, Angst - Hoffnung, Anteilnahme - Distanz

- der permanente Rollenwechsel führt zu hoher Belastung ohne, dass einem dieses bewusst ist

Dr. Bettina Ugolini

Belastungen durch Demenz in dyadischen Beziehungen

- Abschiede und Loslassprozesse
 - Abschied von einer Person
 - Abschied von einer bestimmten Rolle
 - Abschied von Wünschen und Träumen, die plötzlich nicht mehr realisiert werden können
 - Abschied von gelebtem Leben
 - Abschied von Kommunikationsmöglichkeiten
 - Abschied von lieb gewonnenen Gewohnheiten

Dr. Bettina Ugolini

Beziehungsveränderungen gehören zu den Hauptbelastungen bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen

Dr. Bettina Ugolini

Balance zwischen Be- und Entlastung

Sie sind für ihren Angehörigen unersetzlich
– aber Angehörige sind auch eigenständige
Persönlichkeiten mit einem eigenen Leben

„Care for the caregiver“

Dr. Bettina Ugolini

Entlastung von Angehörigen

- Anerkennung und Wertschätzung
- Begegnung auf Augenhöhe
- offene und umfassende Aufklärung über den Krankheitsprozess
- Information über Entlastungsangebote (z.B. ambulante Dienste, Tagesstätten, Selbsthilfegruppen, Pflegeheime)

Dr. Bettina Ugolini

Entlastung von Angehörigen

- Niederschwellige und aufsuchende Angebote
- Vermittlung von allgemeinen Verhaltensstrategien für den täglichen Umgang, Bildung/ Wissen vermitteln
- Aufklärung über die Veränderung der Familienkonstellation und die daraus folgenden Beziehungsprobleme

Dr. Bettina Ugolini

Entlastung von Angehörigen

- Psychologische Begleitung:
 - Verarbeitung der belastenden Situation (Trauer, Beziehungsschwierigkeiten, Ekel, Scham)
 - Anerkennung für die geleistete Arbeit
 - Eigene Ressourcen entdecken und weiterentwickeln
 - Bearbeitung von Schuldgefühlen
- Sport/ Bewegung als Ressource
- Soziale Kontakte
- Austausch mit Gleichbetroffenen/ Selbsthilfegruppen

Dr. Bettina Ugolini

Was kann man tun?

- die Dinge einfacher gestalten und aktiv bleiben
- mit anderen Menschen in Kontakt bleiben
- auf Gesundheit und Wohlbefinden achten
- das Zuhause anpassen
- Positive Stimmungen und Erlebnisse suchen

Dr. Bettina Ugolini

Ich wünsche Ihnen ganz viel positive Erfahrungen und den Mut für sich selbst zu sorgen!

**„Gemeinsam –
für eine gute Lebensqualität für alle Beteiligten“**

Danke für Ihr Interesse



Dr. Bettina Ugolini