



## **Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige**

**Pressegespräch**

**8. Februar 2012**

**14 Uhr**

**Domhotel  
KÖLN**



Ihre Gesprächspartner

**Dipl.-Psych. Dieter Best**

Bundesvorsitzender Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPtV)

**Dipl.-Psych. Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr**

Vorsitzende der BAGSO

Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit a. D.

**Gudrun von Stösser**

Autorin des Ratgebers

Master of Public Health (MPH)

**Ursula-Anne Ochel**

Hauptstadtbüro für Kommunikation und Politik im Gesundheitswesen, Berlin

Moderation

## PRESSEMITTEILUNG

# Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

**Köln, 8. Februar 2012. 2,25 Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig, davon werden zwei Drittel zu Hause betreut. „Mit der Entscheidung, die Pflege selbst durchzuführen, geraten viele Angehörige in eine schwierige Lebenslage“, sagte der Bundesvorsitzende der Deutschen PsychotherapeutenVereinigung (DPtV) Dipl.-Psych. Dieter Best heute in Köln. „Das Bedürfnis, den Angehörigen zu versorgen und das eigene Leben gleichzeitig zu bewältigen, stellt Anforderungen an den Einzelnen, denen nicht jeder gewachsen ist“. Wie kann mit der ungewohnte und oft körperliche und seelisch kräftezehrende Situation umgegangen werden, ohne sich selbst zu verlieren?**

Der von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) und der DPtV gemeinsam entwickelte Ratgeber „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für Pflegende Angehörige“ gibt den pflegenden Angehörigen einen umfassenden Überblick über die Ursache von möglichen Beschwerden und zeigt Auswege auf. „Eine psychotherapeutische Begleitung der Betroffenen, auch bei älteren Pflegenden, ist sinnvoll und entlastend und kann verhindern, dass die Betroffenen sich selbst in der Pflegesituation verlieren“, verdeutlichte Best.

„Wir möchten pflegende Angehörige dazu ermutigen, offensiv mit den Schwierigkeiten umzugehen und auch Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen“, sagte die BAGSO-Vorsitzende Prof. Ursula Lehr, selbst Psychologin und ehemalige Bundesgesundheitsministerin, anlässlich der Vorstellung des Ratgebers in Köln. Anders als professionelle Pflegekräfte sei der emotionale Abstand zu Angehörigen nicht gegeben, sagte Lehr. Oft mit der Folge von Erschöpfung, Überforderung und Depression. „Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, ist in jedem Fall eine große Herausforderung und ein Spagat zwischen

dem Wunsch, helfen zu wollen, und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. Und so selbstverständlich und erfüllend wie es sein kann, füreinander da zu sein und helfen zu können, so schnell kann sich der Pflegende dabei in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist meist fließend und vollzieht sich oft unbemerkt. Es ist notwendig und sinnvoll, sich rechtzeitig umfassend zu informieren und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen“, betonte die Psychologin.

Die Autorin des Ratgebers, Gudrun von Stösser, zeigte, dass auch die Belastbarkeit der Psyche Grenzen hat, wie die des Körpers. „Im Alltag gelingt es uns fatalerweise meist erfolgreich, Symptome der Erschöpfung über lange Zeit zu ignorieren, da unser Organismus enorm anpassungsfähig ist – je nach individueller Konstitution können immer noch Reserven mobilisiert werden. „ Dabei wird allerdings auch ein Teufelskreis in Gang gesetzt, denn wenn wir uns nicht zwischendurch erholen, werden wir immer erschöpfter, und je erschöpfter wir werden, umso mehr Kräfte müssen wir mobilisieren, um weiter zu funktionieren. Am Ende ist oft nur noch ein kleines Ereignis nötig – der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt – um den gesamten Organismus in sich zusammenbrechen zu lassen“.

Um dies zu verhindern, werden in der Broschüre die Wege, die zur Überlastung führen und die Auswege daraus ausführlich und sehr verständlich dargelegt und durch eine umfassende Sammlung von Hilfsmöglichkeiten, Selbsthilfegruppen und Ansprechpartnern ergänzt.

Die Broschüre kann über die Deutsche PsychotherapeutenVereinigung ([www.dptv.de](http://www.dptv.de)) und die BAGSO ([www.bagso.de](http://www.bagso.de)) bestellt werden oder heruntergeladen werden.

### **Ansprechpartnerinnen:**

**Ursula-Anne Ochel**, Deutsche PsychotherapeutenVereinigung (DPtV)

Am Karlsbad 15, 10785 Berlin

Tel.: 030 - 32 30 4270

Fax: 030 - 2 30 4271

Mobil: 0171 - 322 43 46

E-Mail: [Psychotherapeuten\\_dptv\\_presse@t-online.de](mailto:Psychotherapeuten_dptv_presse@t-online.de), [www.dptv.de](http://www.dptv.de)

und

**Ursula Lenz**, Pressereferentin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 / 24 99 93 18

Fax: 02 28 / 24 99 93 20

Mobil: 0171 / 44 55 236

E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## Statement Dipl.-Psych. Dieter Best

Bundvorsitzender Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPtV)

Der demographische Wandel stellt unsere Gesellschaft vor neue Herausforderungen. Durch die Zunahme des Anteils älterer Menschen bekommt die Pflege einen immer höheren Stellenwert. 2,25 Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig, davon werden nur rund 0,72 Mio. Menschen stationär versorgt. (Stand August 2009). Die meisten Menschen werden also zu Hause betreut. Aktuell bestehen bereits große Defizite in der pflegerischen Versorgung älterer Menschen. Ohne das Engagement pflegender Angehöriger könnten wir den Bedarf an Versorgungsleistungen schon heute nicht bewältigen. Was das jedoch für den Einzelnen an Belastungen bedeuten kann, haben wir in unserem neuen Ratgeber dargestellt.

Viele von uns haben vielleicht schon die Erfahrung gemacht, dass ein nahestehender Mensch, wie z.B. der langjährige Lebenspartner, ein Elternteil oder auch ein guter Freund pflegebedürftig geworden ist. Spätestens in diesem Moment stellt sich die Frage, wer übernimmt die Pflege? Viele Angehörige entscheiden sich aufgrund Ihres Verantwortungsgefühls, einer gemeinsamen Lebensgeschichte oder auch weil sie den Angehörigen möglichst lange in einem vertrauten Umfeld belassen wollen, dafür, die Pflege selbst zu übernehmen.

Mit dieser Entscheidung geraten viele Angehörige jedoch häufig in eine schwierige Lebenslage. Das Bedürfnis den Angehörigen zu versorgen und das eigene Leben gleichzeitig zu bewältigen, stellt Anforderungen an den Einzelnen, denen nicht jeder gewachsen ist. Plötzlich sind neben den bisherigen Belastungen im Alltag, die Familie und Beruf mit sich bringen, zahlreiche neue Aufgaben zusätzlich zu leisten. Hinzu kommt, dass diese Aufgaben unter Umständen über einen sehr langen Zeitraum bewältigt werden müssen. Sehr schnell kann diese zusätzliche Belastung zu körperlichen oder psychischen Beschwerden führen, insbesondere dann, wenn die

Beziehung zwischen der pflegenden und der pflegebedürftigen Person ungeklärt oder aus der Familiengeschichte heraus belastet ist.

Anzeichen einer seelischen Überlastung und Erschöpfung, wie Müdigkeit, allgemeines Unwohlsein, innere Unruhe, depressive Stimmungszustände, Schuldgefühle, Aggressionen, Angst und Schlafstörungen werden häufig nicht zum Anlass genommen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei ist das, was der Einzelne häufig als ein Gefühl des persönlichen Versagens im Alltag interpretiert, vielmehr das Resultat einer chronischen Überforderung.

Ergebnisse einer repräsentativen Erhebung (Schneekloth 2006, 88) haben gezeigt, dass sich mehr als 80 Prozent der Hauptpflegepersonen belastet fühlen (davon 42 Prozent eher stark, weitere 41 Prozent sehr stark). Dennoch nehmen nur 16 Prozent Beratungsangebote regelmäßig in Anspruch, ein gutes Drittel greift sogar nur hin und wieder darauf zurück.

Den Ergebnissen einer Analyse der Siemens Betriebskrankenkasse zufolge, leiden pflegende Angehörige demzufolge auch deutlich häufiger unter chronischen und schwerwiegenden Krankheiten. Neben Rücken- und Kreislaufbeschwerden und einer größeren Infekt-Anfälligkeit, werden vor allem Burnout und Depressionen diagnostiziert. 22 Prozent der Pflegenden weisen erhöhte Depressionswerte auf, bei der Pflege Demenzkranker sind es sogar 28 Prozent (Schäufele et al. 2006, 126).

Pflegende Angehörige sind nicht selten selbst im fortgeschrittenen Alter und brauchen aufgrund der geschilderten Beschwerden dringend Unterstützung. Als Berufsverband der Psychologischen Psychotherapeuten widmen wir uns schon seit geraumer Zeit der Zielgruppe älterer Menschen, die bislang eher selten psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Ältere Menschen wissen bei seelischen Problemen oder Erkrankungen oft nicht, an wen sie sich wenden können; sie haben zudem häufig eine größere Scheu, psychische Probleme wie Depressionen oder Ängste gegenüber Angehörigen oder Ärzten anzusprechen. Wir arbeiten intensiv daran diese Situation zu verbessern.

Mit unserem Ratgeber wollen wir einen Beitrag dazu leisten, auf die psychische Situation pflegender aufmerksam zu machen und Möglichkeiten der psychischen Entlastung im Pflegealltag darzustellen.



**Statement Dipl.-Psych. Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr**

Vorsitzende der BAGSO e. V. , Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit a. D.

In Deutschland leben etwa 2,25 Mio. pflegebedürftige Menschen, von denen die meisten, nämlich Zweidrittel, nicht – wie viele glauben – in Heimen leben und dort versorgt werden, sondern zu Hause. Hier werden sie von ihrem Partnern, ihren Kindern und Schwiegerkindern und anderen Verwandten oft über viele Jahre gepflegt.

Die BAGSO setzt sich seit ihrer Gründung im Jahr 1989 für eine gute gesundheitliche und pflegerische Versorgung älterer Menschen ein: So war sie beteiligt an der Entwicklung der Charta der Rechte pflegebedürftiger Menschen“, an der Diskussion um die Erweiterung des Pflegebedürftigkeitsbegriff und der Einbeziehung demenziell erkrankten Menschen in die Leistungen der Pflegeversicherung.

Auch die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist ein Ziel, für das sich die BAGSO engagiert. Mit Unterstützung der Bosch Stiftung hat sie dazu eine Fachtagung durchgeführt, auf der gute Beispiele aus Kommunen und Unternehmen vorgestellt wurden.

Doch neben der Interessevertretung pflegebedürftiger Menschen gegenüber der Politik, sieht es die BAGSO auch als ihre Aufgabe an, pflegende Angehörigen, zu unterstützen, z.B. durch den gemeinsam mit der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung erarbeiteten Ratgeber „Die Seele entlasten“.

Der Ratgeber kann – auch in einer größeren Anzahl, z.B. von Beratungsstellen – kostenlos bei der BAGSO und der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung bestellt werden.

Neben Informationen über konkrete Unterstützungsangebote geht es uns in erster Linie darum, pflegende Angehörige „seelisch zu entlasten“. Die Pflege eines Menschen, dem wir sehr verbunden sind, bringt häufig auch seelische Belastungen mit sich, die oft nicht wahrgenommen oder beiseite gedrängt werden.

So kann lang anhaltender Stress, verbunden mit einer Vernachlässigung eigener, fundamentaler Bedürfnisse dazu führen, dass pflegende Angehörige aggressive Gefühle entwickeln, derer sie sich schämen.

Um ihre Schuldgefühle zu bewältigen, steigern sie dann ihr Engagement und vernachlässigen sich selbst noch mehr – ein verhängnisvoller Teufelskreis nimmt seinen Lauf.

Der Ratgeber soll pflegenden Menschen dabei helfen, negative Gefühle als Signal zu sehen: „Das ist zu viel für mich, ich brauche Hilfe“ und sie motivieren, sich Unterstützung zu suchen bzw. angebotene Hilfe auch in Anspruch zu nehmen.

Weitere Informationen:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Bonngasse 10, 53111 Bonn

Tel.: 02 28 - 24 99 93 18

Fax: 02 28 - 24 99 93 20

E-Mail: [lenz@bagso.de](mailto:lenz@bagso.de)

[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

[www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)





### **Statement Gudrun von Stösser**

Autorin des Ratgebers, Master of Public Health (MPH)

Der Fokus dieser Broschüre liegt darin, beim pflegenden Angehörigen ein Bewusstsein für die Bedürfnisse der Psyche zu schaffen und ihm zu helfen, diese aus der Distanz heraus zu betrachten und dabei zu vermitteln: Auch die Belastbarkeit der Psyche hat wie die des Körpers ihre Grenzen.

Anders als professionelle Pflegekräfte haben pflegende Angehörige weder vorgegebene Strukturen noch feste Arbeits- und Urlaubszeiten. In ihrer individuellen Situation müssen sie ihre Erholungszeiten eigenständig managen. Noch dazu können sich professionell Pflegende eine sie schützende emotionale Distanz bewahren, während pflegenden Angehörigen in vielfältiger Weise mit dem zu Pflegenden auch emotional verbunden.

Gleichzeitig befindet sich der familiäre Helfer als Dreh- und Angelpunkt in einer Dreiecksbeziehung, durch die sich ihm gegenüber ein sehr großer Erwartungsdruck aufbaut. Auf der einen Seite steht der Hilfs- und Pflegebedürftige: Ihm geht es umso besser, je besser die Qualität der Hilfe ist. Auf der anderen Seite steht die Gesellschaft: Diese hat ein großes Interesse daran, dass ein Hilfs- und Pflegebedürftiger so gut und so lange wie möglich zu Hause betreut und gepflegt werden kann, denn dies erspart ihr viele Kosten. Somit ist es für alle von großem Vorteil, wenn diese Dreiecksbeziehung funktioniert.

Doch die nerven- und gefühlsaufreibenden Anforderungen, die mit der Organisation des Pflegealltags zusammen hängen oder die aus der Beziehung zum Pflegebedürftigen entstehen, fordern insbesondere die Psyche der pflegenden Angehörigen enorm heraus.

Die Psyche ist das „Organ“, das uns befähigt, den Alltag zu organisieren, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, mitzufühlen und mitzuleiden. Bei der Sorge um einen Angehörigen muss sie einiges aushalten – Zeitdruck, Ängste, Zweifel, Ärger, Trauer, Enttäuschung, Schuldgefühle, Einsamkeit – und trotzdem funktionieren! Der Psyche wird hier eine

unglaubliche Integrationsleistung abverlangt. Sie steht unter Hochspannung und benötigt ab und zu Zeit, sich zu erholen. Pflegende Angehörige sind schnell an dem Punkt an dem sonst in der öffentlichen Wahrnehmung nur Menschen der Arbeitswelt - Manager und Workaholics - landen: dem Burnout, dessen Therapie sehr aufwändig und zeitintensiv ist.

Damit die Pflege eines Angehörigen zu Hause funktionieren kann, sollte es das Ziel sein, trotz aller Belastungen so viel Ruhe in den eigenen Alltag zu bekommen, dass der Pflegende das Gefühl hat, den vielen Anforderungen gewachsen zu sein.

In unserem Ratgeber informieren wir pflegende Angehörige deshalb in einem ersten Schritt über typische seelische Belastungen und Probleme, die sich aus dem Pflegealltag ergeben können. Dabei versuchen wir ein wenig Aufklärungsarbeit dahingehend zu leisten, warum Erholung wichtig ist und welche Gefühle, warum entstehen und wie wir damit umgehen können.

**Die Themen – Teil I:** Veränderung der Rollenverhältnisse, Stress und Überforderung, Umgang mit Medikamenten und Alkohol, Körperliche Beschwerden, Depression, Wut und Aggression, Schuldgefühle und schlechtes Gewissen, Ängste, Verlust und Trauer, Alleinsein.

Im zweiten Schritt zeigen wir aus präventiver Sicht auf, wie betroffene pflegende Angehörige sich und ihre Seele entlasten können, damit es möglichst gar nicht erst zur Erschöpfung kommt.

So wie im Pflegealltag viele kleine Schwierigkeiten und Störungen in ihrer Summe zu einer schwerwiegenden Belastung werden können, gilt dies umgekehrt auch für die Entlastung. In der Regel ist es nicht mit einer einzigen Lösung getan. Vielmehr geht es darum, Entlastung als einen Mix aus verschiedenen Unterstützungsleistungen zu organisieren. Die betroffenen Angehörigen sollen ermutigt werden, offensiv mit den eventuellen Schwierigkeiten umzugehen und auch Hilfe von außen, d.h. bereits vorhandene Angebote, zu nutzen.

**Die Themen –Teil II:** Herausfinden, was der eigenen Seele gut tut und den Kontakt zu anderen Menschen gezielt nutzen z.B. auch in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige. Es wird darüber aufgeklärt, wann und wie Psychotherapeuten helfen können. Außerdem wird auf existierende Angebote zur psychischen Bewältigung schwieriger Pflegesituationen hingewiesen, wie der Internetseite: [www.pflegenundleben.de](http://www.pflegenundleben.de) des Familienministeriums, die Aktion [pflegebegleiter.de](http://pflegebegleiter.de) oder das Forschungsprojekt [Tele.TAnDem](http://Tele.TAnDem). Darüber hinaus werden vorhandene Angebote z.B. auf der Grundlage der Pflegeversicherung aus dem Blickwinkel ihrer Entlastungsfunktion für den Betroffenen pflegenden Angehörigen zusammengefasst.