

DDDr.<sup>in</sup> SABINE WÖGER, MMMSc, MEd  
Gesundheitswissenschaft – Tiefenpsychologie – Psychotherapie – Palliative Care  
Pfalzgasse 2, 4055 Pucking, E-Mail: sabine.woeger@gmail.com, Mobil: 0699/81297144

## Bedenkenswertes für Sie, werte Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen

### Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *Demenz. Wissenswertes für Betroffene, Angehörige und Betreuende*. 2. Auflage. Norderstedt: BoD, S. 123–124.



Vor allem jene Angehörige, die hohe menschliche Werte wie Verlässlichkeit, intrafamiliären Zusammenhalt und unbedingtes Dasein im Falle von Unterstützungsbedürftigkeit intendieren, empfinden die Einbindung von pflegerischen Fachkräften in den häuslichen Pflege- und Betreuungsprozess für nicht notwendig. Im Gespräch mit Angehörigen eröffnet sich jedoch oftmals auch das hintergründige und unbewusste Gefühl der Beschämung, würde man diese Aufgabe nicht auch alleine bewältigen können. Erwachsene Töchter und Söhne, die glauben, den stets fürsorglich gewesenen Eltern die Pflege „schuldig“ zu sein, stehen unterstützenden Betreuungsangeboten mitunter zurückhaltend gegenüber. Zu Krankheitsbeginn besteht oftmals eine hohe Motivation und Bereitschaft zur Pflege der Erkrankten, doch können zu diesem frühen Zeitpunkt die damit einhergehenden seelischen und körperlichen Herausforderungen, ebenso wenig die Auswirkungen auf das familiäre Leben, in vollem Ausmaß eingeschätzt werden. Neben dem großen

Bemühen und dem sinnvollen Tun gibt es im Zuge der Pflege der alten Menschen auch die Erfahrungen des Scheiterns, der Frustration, der Verzweiflung. In besonderer Weise sind jene betreuenden Angehörigen gefährdet, die noch jünger und berufstätig sind, zudem fallweise auch noch für weitere Familienmitglieder Sorge tragen müssen. Sie unterliegen dem Risiko, Überlastungssymptome, Schlafstörungen, Depressionen oder Angststörungen zu entwickeln. Das Immunsystem ist langfristig geschwächt und die Krankheitshäufigkeit steigt. Auch chronische Schmerzen und psychosomatische Beschwerden sind Ausdruck chronischer Überforderung. Je ausschließlicher und intensiver Angehörige mit einer Rund-um-die-Uhr-Betreuung befasst sind, desto weniger Zeit und Energie bleibt für ein harmonisches, duldsames, von Leichtigkeit und Zuversicht getragenes Gestalten der Beziehung zu den Erkrankten. Wenn auch das Dasein für den geliebten Menschen den Angehörigen ein Bedürfnis ist, als erfüllend und sinnstiftend erfahren wird, so bedeutet die Pflege auch körperliche Anstrengung, verlangt sie seelische Kraft ab und fordert den Aufschub bzw. zeitweisen Verzicht auf eigene Bedürfnisse. Zudem die eigene Lebensperspektive zu verlieren, wirkt wie ein Katalysator in Richtung Erschöpfung und Krankheit.

Eine pflegende Angehörige äußerte *„Ich habe kein Leben mehr“*. Weitgehend unterbelichtet ist noch die Notwendigkeit eines fürsorglichen und achtsamen Umgangs der Angehörigen mit sich selbst. Wird eine Person zu Hause betreut, sind nicht nur einzelne Angehörige, sondern immer auch die gesamte Familie gefordert, diese Aufgabe zu bewältigen. Noch bevor die unmittelbar an der Pflege Beteiligten in das Mühlrad der chronischen Vernachlässigungen geraten, bedarf es der Klärung neuer Verantwortlichkeiten. Auf das Angebot *„Melde Dich, wenn Du etwas brauchst“*, sollte die Antwort folgen: *„Danke. Bitte lass uns morgen darüber reden, wer nächste Woche die Betreuung in der Nacht übernimmt“*. Entlastend erleben pflegende Angehörige die Gespräche im Rahmen von Selbsthilfegruppen, wo sie betreuungs- und pflegepraktische Unterstützung, vor allem auch mitmenschliche und/oder psychotherapeutische bekommen. Der Gerontologe Jens Bruder bezeichnete die psychische Fähigkeit zur Sorge um die alten Eltern als „filiale Reife“. Diese schließt die Fähigkeit zur emotionalen Autonomie, zu einem fürsorglich-autoritären Umgang mit dem demenzerkrankten Elternteil und die Fähigkeit zur Kontrolle unangemessener Schuldgefühle mit ein.

Werte Angehörige, bitte scheuen Sie sich nicht,  
zeitgerecht Hilfe und Begleitung in Anspruch zu nehmen!

© Sabine Wöger am 05.09.2021