

BURNOUT

bei pflegenden Angehörigen

Dr. med. Ursula Davatz

www.ganglion.ch

<http://schizo.li>

RehaClinic Baden
18.11.2013

Wir Menschen sind soziale Wesen, unser Sozialverhalten hat uns in der Evolution vorwärts gebracht. Innerhalb der Familie wird das Sozialverhalten ganz besonders moralisch-ethisch erwartet, insbesondere vom weiblichen Geschlecht.

Burnout bei pflegenden Angehörigen von Betagten und Behinderten

- Immer mehr Menschen werden dank der verbesserten medizinischen Versorgung älter.
- Viel mehr alte Menschen werden dadurch aber auch von einer sozialen Versorgungsstruktur abhängig, da sie nicht mehr selbständig leben können.
- Diese Hilfe kann durch professionelle Helfer oder durch Angehörige erfolgen.
- Die verbesserte medizinische Versorgung bietet aber auch mehr Möglichkeiten für Menschen, die von Geburt behindert sind sowie für jene, die durch Unfall oder Krankheit im Laufe des Lebens darauf angewiesen sind.
- Eine Behinderung erfordert nicht nur vom Behinderten selbst viel Verarbeitungsleistung, sondern auch vom Umfeld, das ihn betreut.
- Diese zusätzliche soziale Unterstützungsleistung kann wiederum von professionellen Helfern oder von Angehörigen erbracht werden.
- Die professionelle Hilfe und Unterstützung von Behinderten wird grösstenteils von Versicherungen bezahlt.
- Die professionelle Unterstützung der alten Menschen wird nur teilweise von der Krankenversicherung bezahlt.

- Dies sind Aspekte, die bei den pflegenden Angehörigen von betagten Menschen im Hintergrund häufig eine Rolle spielen.
- Angehörige fühlen sich stets moralisch verpflichtet, sowohl für ihre betagten als auch behinderten Familienmitglieder zusätzliche Unterstützung zu leisten, ganz unabhängig von der zeitlichen und finanziellen Belastung, die eine Pflege mit sich bringt.

Wie kommt das Burnout bei pflegenden Angehörigen zustande?

- Die Situation der pflegenden Angehörigen von betagten Familienmitgliedern, Ehepartnern oder Eltern, stellt sich etwas anders dar, als von solchen, die ihre behinderten oder handicapierten Kinder pflegen.
- Pflegen Angehörige ihre betagten Eltern oder Partner, besteht schon eine Beziehungsgeschichte; man könnte auch sagen Beziehungskiste.
- Durch die entstandene Pflegebedürftigkeit des Partners oder der Eltern entsteht ein neues Machtverhältnis.
- War die zu pflegende Person zuvor in einer mächtigen, sprich dominanten Position in der Beziehung, wird sie nun plötzlich abhängig und muss sich bis zu einem gewissen Grade unterordnen bzw. anpassen an die zuvor untergeordnete Person.
- Dies akzeptiert die pflegebedürftige Person häufig nicht und sie wehrt sich entsprechend dagegen.
- Die untergeordnete, noch gesunde Person sieht für sich plötzlich die Chance gekommen, die Führung übernehmen zu können über die früher dominante Person.
- Diese Führungsübernahme ist für sie eine gewisse Genugtuung und in manchen Fällen kommt es auch zur geheimen Rache.
- Versuchen professionelle Helfer wie Spitex-Schwwestern, die pflegenden Angehörigen unter solchen Umständen zu entlasten, lassen sich die pflegenden Angehörigen ihre neue Rolle nicht ohne weiteres wegnehmen, denn es gilt für sie noch eine Rechnung auszugleichen.
- Die Fachpersonen verstehen dies häufig nicht, denn sie wollen den von der Pflege überforderten Angehörigen in erster Linie Unterstützung geben und sie entlasten,

damit sie nicht in ein Burnout geraten. Doch die Hilfe wird aus den zuvor genannten Gründen häufig abgewiesen.

- Handelt es sich um Erwachsene, die ihre betagten Eltern pflegen und dabei überfordert werden, sind es häufig diejenigen, die von ihren pflegebedürftigen Eltern noch Anerkennung erwarten, die sie als Kinder nie bekommen haben.
- Über die Pflege ihrer betagten Eltern unternehmen sie ein letztes Mal den Versuch, diese Anerkennung doch noch zu erhalten, häufig aber ohne Erfolg oder nicht mit dem erwünschten Erfolg. Eingeschliffene Beziehungsprobleme lassen sich nicht so ohne weiteres ohne fremde Hilfe lösen.
- Durchschauen In solchen Fällen die professionellen Helfer die Beziehungsdynamik im Familiensystem nicht, ist es fast unmöglich, die pflegenden Angehörigen, meistens sind es die Töchter, aber nicht immer, zu entlasten und vor dem Burnout zu schützen.
- Es gilt also stets die dahinterliegende Beziehungsdynamik zu erkennen, will man pflegende Angehörige vor dem Burnout schützen. Nur wenn man dies versteht, kann man ihnen helfen, sich selbst zu verstehen. Dann können sie von ihrem zwanghaften Verhalten pflegen zu müssen, selbst wenn es über ihre Kräfte geht, ablassen.
- Bei pflegenden Angehörigen von behinderten Kindern handelt es sich um eine etwas andere Beziehungsdynamik.
- Die Behinderung eines Kindes zu akzeptieren ist ein schwieriger Trauerprozess, der sehr lange dauern kann und manchmal nie vollendet ist.
- Die Nichtakzeptanz der Behinderung kann dazu führen, dass bei den Eltern ein schlechtes Gewissen aufkommt, welches sie dann mit Überbetreuung zu überdecken versuchen.
- Eltern zu entlasten, die unter solchen Voraussetzungen die Pflege übernehmen, ist nicht ohne weiteres möglich.
- Auch in dieser Situation wehren sich die pflegenden Angehörigen häufig gegen eine Unterstützung zur Verhinderung des Burnouts, da sie mit ihrer intensiven Pflege ja ihre Schuldgefühle los zu werden versuchen.
- Deshalb gilt auch hier: zuerst die gefühlsmässige Beziehungssituation zu erfassen, bevor man daran geht, die pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Schlussfolgerung

Will man dem Burnout von Angehörigen, die ihre betagten oder behinderten Eltern pflegen, von professioneller Seite her vorbeugen, was dank den flächendeckenden Gesundheitsstrukturen in unserem Land grundsätzlich möglich ist, muss man stets versuchen, den Beziehungshintergrund zwischen dem Pflegebedürftigen und seinen pflegenden Angehörigen zu entschlüsseln. Erst dann kann den pflegenden Angehörigen von professioneller Seite effiziente und effektive Entlastung angeboten werden. Ansonsten schaffen die professionellen Helfer und die pflegenden Angehörigen gegen einander und beide kommen in ein Burnout, anstatt dieses zu verhindern.