

---

## **Ich kann doch nicht immer für Dich da sein ...**

betreuende und pflegende Angehörige im  
Spannungsfeld zwischen Belastung und  
Entlastung

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

1

## **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 !

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

2

---

## Was leisten sie alles - Betreuungsaufgaben

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

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

3

---

## 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

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

4

## Beziehungsveränderungen

---

- Ehe & Partnerschaft
  - Jahrelang gefestigtes, sehr individuelles und gesellschaftlich geprägtes Gefüge gerät in Bewegung
  - Aufgaben müssen neu übernommen werden
  - Dominanz- und Unterwerfungsverhältnisse müssen angepasst werden
- Eltern-Kindbeziehung
  - Die Persönlichkeitsveränderung von Vater oder Mutter bedeutet eine Bedrohung der seelischen Integrität.
  - Stressfaktor ersten Ranges: Entscheidungen fällen!!!
  - Die Machtverhältnisse kehren sich um. Waren die Eltern früher oft Autoritätspersonen, so werden sie nun hilflos und abhängig

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

5

## 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

---

2022 Dr. Bettina Ugolini

6

## 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
  
  - verständnisvolle, kreative und kooperative Arbeitgeber und KollegInnen
- 

2022 Dr. Bettina Ugolini

7

---

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



---

2022 Dr. Bettina Ugolini

8