

CURVITA

Der Verein für pflegende Angehörige
L'associazion per parents tgirants
L'associazione per parenti curanti



Soforthilfe im Notfall: Anonym und kostenlos:

Die Dargebotene Hand

Hilfreiche Informationen und Tipps finden Sie unter:

Gesundheitsamt GR: 10-Schritte-Faltbroschüre:
<https://www.gr.ch/DE/institutionen/verwaltung/djsg/ga/dienstleistungen/ge-sundheitsfoerderung/Documents/10-Schritte-Faltbroschuere-de.pdf>

Zentrum für Qualität in der Pflege ZQP
https://www.pflege-gewalt.de/wp-content/uploads/sites/2/2019/01/ZQP_Ratgeber_Gewalt.pdf

Beobachter Familie
www.beobachter.ch/familie/altenpflege/altenpflege-angehorige-am-anschlag

Vier Buchtipps zum Thema:

Ich kann doch nicht immer für dich da sein
von C. Kazis und B. Ugolini, 2018; ISBN: 978-3-492-26385-6

Pflegende Angehörige
von G. Wilz und K. Pfeiffer, 2019; ISBN: 978-3-8017-2735-2

Pflegende Angehörige – was brauchen Sie um gut betreuen zu können?
von K. Buchgraber, 2017; ISBN: 978-3-330-51677-9

Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch
von Dr. med. C. Croos-Müller, 2015; ISBN: 978-3-466-30915-3

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie die Arbeit von CURVITA mit einer Mitgliedschaft oder Spende unterstützen - Herzlichen Dank!

Mitgliederbeiträge:	Einzelmitglied	CHF	50.00
	Institutionen	CHF	200.00

Graubündner Kantonalbank, 7001 Chur, IBAN CH39 0077 4010 3477 8370 0

CURVITA

Der Verein für pflegende Angehörige
L'associazion per parents tgirants
L'associazione per parenti curanti

Newsletter für pflegende Angehörige 01/2019

Überforderung:

Umgang und Prävention

- Wie erkenne ich, wann aus der Herausforderung Überforderung wird?
- Was hilft mir, dass sich Überforderung weder gegen mich noch gegen andere richtet?

Pflegende Angehörige sind in der Begleitung, Betreuung und Pflege mit diesen zentralen Fragen besonders konfrontiert.

CURVITA engagiert sich für pflegende und betreuende Angehörige mit dem Ziel, deren Lebensqualität massgeblich zu verbessern. CURVITA gibt in loser Folge thematische Newsletter heraus. Diese finden Sie unter <https://www.curvita.ch/publikationen/>

Bitte scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren und Ihre Fragen zu stellen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

CURVITA

Geschäftsstelle
Wiesentalstrasse 44
7000 Chur

+41 (0)79 130 26 99
info@curvita.ch | www.curvita.ch

Herausforderung - Überforderung - was dann?

In der Pflege stehen Gelernte immer wieder vor schier unlösbaren Problemen und können diese komplexen Situationen dank eines Fachteams besser angehen.

Mehrfachrolle - Mehrfachbelastung

In der Pflege zuhause, fehlt oft nicht nur die Ausbildung, sondern auch ein unterstützendes Netzwerk. Weiter befinden sich Angehörige immer in einer schnell wechselnden Doppelfunktion – sie sind emotional verbunden als Partner, Kinder oder Eltern und übernehmen ebenso andauernd die Rolle einer Person, die professionell handeln soll.

Diese komplexen Mehrfachrollen und Mehrfachbelastungen zu tragen können bei Angehörigen zu Überforderung und dadurch zu Folgeproblemen führen. Die oft auch langjährigen Ausnahmesituationen, in der pflegende Angehörige stehen, dürfen keinesfalls tabuisiert werden.

Überforderung tritt häufig in Situationen ein, in denen wir eigentlich einen klaren Kopf bewahren sollten. Fühlen wir uns überfordert, steigt unser Stresslevel an.

Flucht- oder Kampf-Modus

Übermässiger Stress versetzt unseren Körper in den Flucht-oder-Kampf-Modus: In diesem Modus fällt es uns schwer, klar zu denken. Zeichen davon sind:

- Nicht mehr klar denken können
- Innerliche Unruhe
- Unzufriedenheit
- Verzweiflung
- Reizbarkeit
- Selbstzweifel
- Pessimismus
- Veränderter Appetit
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen
- Schmerzen/ Verspannungen
- Andere körperliche Symptome

Was hilft gegen Überforderung

- Gewinne Bewusstheit über die Überforderung
- Ernähre dich ausgewogen
- Sorge für genügend Schlaf
- Verlasse die Situation

- Schaffe Möglichkeiten zur Entspannung
- Tu dir etwas Gutes
- Sprich gut mit dir selber
- Bewege deinen Körper
- Tue aktiv etwas, um die Situation zu verändern
- Fokussiere dich auf die wichtigsten Aufgaben
- Umgib dich mit Menschen, die dir guttun
- Hole dir Hilfe von aussen

Auf Überforderung droht Gewalt: Aggression als Warnsignal

Es gibt viele Ursachen und Formen der Aggression. Diese kann gegen mich selber oder gegen andere gerichtet sein. Mögliche Ursachen sind Stress, Verzweiflung, Überforderung und Einsamkeit.

Aggression entsteht nicht aus dem nichts, sondern ist ein Programm, das helfen soll, die oben genannten Faktoren zu überwinden. Somit kann ich Ärger, Wut oder Zorn auch als Warnsignal verstehen.

Gute UND schwierige Gefühle mitteilen

Ärgerlich oder wütend zu werden ist normal. Oft ist es Scham, die uns hindert, darüber zu sprechen. Am wichtigsten ist es, die pflegebedürftige Person in alle Gefühle einzubeziehen, auch die schwierigen. Auch wenn diese uns vermeintlich nicht versteht, so **fühlt** sie doch immer unseren Zustand. Muten wir auch Freunden, weiteren Angehörigen und Fachleuten unsere Befindlichkeit zu. Oft hilft der Austausch, neuen Ideen Raum zu geben und sie umzusetzen. Für Unterstützung gibt es kein zu früh.

So vermeidest du die grosse Gefahr einer sogenannten «Eskalationsspirale». Das bedeutet, dass sich die Symptome gegenseitig verstärken, die Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit immer grösser werden und dadurch die Aggression bis zur Gewalt ansteigen kann.

Flexibilität und Stärke erhalten – selber gesund bleiben

Die Pflege zuhause fordert dich stark. Dein eigenes „Fitnesszentrum“, um diese Aufgabe zu meistern, heisst „Sich-Anderen-zuzumuten“. So bleibst du in Gedanken offen und flexibel, was unabdingbar ist um auf Veränderungen reagieren zu können. Rede über dich und deine Situation.

In Zusammenarbeit
mit Erich Roth,
dem Fachmann für den Umgang mit Aggression

