

Dr.med. Ursula Davatz

28.3.2009

Burnout bei pflegenden Angehörigen

[Audio](#)

[00:00:01.840] - Speaker 1

Versteht irgendjemand Schweizerdeutsch? Darf ich Schweizerdeutsch sprechen? So wie mir der Schnabel gewachsen ist. Ich möchte Sie alle herzlich begrüßen zu diesem heutigen Ich habe einen Vortrag zum Thema "Burnout bei pflegenden Angehörigen". Einer meiner Sätze ist, der Mensch sei ein soziales Wesen. Das ist eine Banalität, aber man vergisst es manchmal. Dank seinem Sozialverhalten hat dank seines Sozialverhaltens so viele Vorteile und viele andere... Ich darf jetzt nicht sagen, Tierarten, aber Wesen hat viele andere Wesen überlebt. Oder er funktioniert einfach ein wenig schickter. Innerhalb der Familie kommt das Sozialverhalten zum Tragen. Aber wir haben auch Sozialverhalten zu nicht verwandten. Man meinte lange, man würde Sozialverhalten nur an den Tag legen innerhalb der Familie, also der Gruppe, die miteinander verwandt ist. Das war eine Theorie in der Evolutionstheorie. Das stimmt nicht. Wir haben soziale Genen. Diese sozialen Genen widerstreiten sich zum Teil mit egoistischen Genen, bei denen man sich kompetitiv verhält. Von dort her ist Sozialverhalten nicht nur erlähmt im sozialen Verhalten. Das ist nicht nur im Kindergarten oder im Sonntagsunterricht, sondern das ist unser Wesen. Wir haben soziale Ansprüche und ein soziales Verhalten. Häufig hat das weibliche Geschlecht noch mehr davon. Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass wir Kinder gebären und Kinder aufziehen.

[00:01:51.750] - Speaker 1

Also dort müssen wir das soziale Verhalten an den Tag legen, während bei den Männern das kompetitive Verhalten, dass die Arbeitswelt ein bisschen mehr zum Zug kommt und dort zum Teil auch mehr Früchte trägt. Aber ich denke, in der heutigen Zeit, in der schon die ganze Welt miteinander kompetitiv ist, ist es angesagt, dass wir unser Sozialverhalten wieder ein bisschen mehr hervorholen, bedenken und auch mehr fördern. Jetzt, das Thema heisst ja Burnout bei pflegenden Angehörigen und ich sage pflegende Angehörigen von Betagten und Behinderten, ich könnte auch sagen Schizophreniekranken oder andere psychische Krankheiten. Wobei bei der psychischen Krankheit hat man nicht gerne das Wort pflegend. Da will man eigentlich nicht, dass die Angehörigen die Patienten pflegen, sondern da will man eher, dass sie mit ihm interagieren. Denn sobald man sagt pflegen, ist der Patient in eine untergeordnete Rolle eingetreten. Die psychiatrischen Patienten nicht mögen, ist auch nicht gesund für ihre Entwicklung. Deshalb stelle ich mich an erster Stelle... Es hat noch Platz.... Fokussiere ich mich auf Burnout bei blinden Angehörigen von Betagten und Behinderten. Wir können es natürlich noch ausweiten in der Fragestunde nach meinem Vortrag. Über die medizinisch verbesserte Versorgung Dann haben wir mehr Menschen, die überleben können.

[00:03:32.810] - Speaker 1

Sie können im Alter länger überleben. Es überleben auch viel behinderte Menschen. Also kleine Kinder, die auf die Welt kommen. Hier hat Neonatologie einen riesigen Anspruch oder Ehrgeiz, dass sie die jungen Wesen zum Überleben bringen. Das ist manchmal ein Zweischneidungsschwerpunkt. Denn der Arzt beweist sich nur, dass die Kinder in der Phase, in der das Kind klein ist. Aber die Familie hat dann

den Behinderten das ganze Leben lang. Das bedenken die Ärzte auch nicht. Das ist ein Problem. Aber hier kämpft die Wissenschaft, die sich beweisen will, was sie alles kann, mit dem sozialen Aspekt, der sagt, wie viel man noch tragen kann und was nicht zu viel ist. Aber wie gesagt, die Wissenschaft macht Fortschritte, dort überleben mehr behinderte Kinder, und leben auch länger. Im Augenblick, wo alte Menschen in der... Also, ihrer Funktionsfähigkeit abgegeben, sind sie dann wieder angewiesen auf Pflege, Hilfe und Unterstützung. Diese Unterstützung kann von professionellen Helfern gemacht werden und die kann aber auch von Angehörigen gemacht werden. Von dort her fordert eine Behinderung immer eine zusätzliche Unterstützung, sei es von den Angehörigen oder von beiden. Häufig braucht es beides. Es braucht professionelle Helfer und Angehörige. Die professionelle Unterstützung von professionellen Helfern wird bei einer Geburtsbehinderung, einer Behinderung durch einen Unfall oder einer schweren Krankheit, also durch eine körperliche Behinderung, die wird dort, und in der Schweiz spricht man vom Geld, also das spielt eine Rolle, die professionelle Hilfe von Behinderten wird grösstenteils durch Versicherungen bezahlt.

[00:05:54.470] - Speaker 1

Bei den alten Leuten ist es etwas anders. Hier sagt die Krankenkasse, nur, was krank ist. Aber die Pflege müssen die Angehörigen selber zahlen. Da hatten das Problem in Königswalde, dass viele auf die Psychiatrie kamen, weil es dort die Krankenkasse bezahlt. Im Königswald war der Kranke. Im Altersheim zahlte nur die Krankenversicherung für die Krankenangelegenheiten und für die reine Pflege. Von dort her wird es ein Problem. Dann gibt es einen finanziellen Druck auf die Familie. Wenn sie die zusätzliche Unterstützung nicht selbst leisten kann, muss sie es in professionelle Hände geben. Dann kostet es viel Geld. Man kann sagen, es sollte einem alles wert sein, eine alte Mutter oder einen alten Vater pflegen zu lassen. Das kann man schon so sagen. Aber wenn dann das ganze Erbe aufgebraucht wird und Enkelkinder und man selbst nichts mehr hat, dann wird es manchmal schwierig. Das ist heutzutage allgemein ein Problem, dass im Alter sehr viel Geld für Pflege und Unterstützung gebraucht wird. Das gibt dann Schwierigkeiten. Aus diesem Grund wird oft lange viel Unterstützung von der Familie gegeben. Aber meistens sind es die Frauen, die es trifft. Es sind entweder die Töchter, die ledigen Töchter oder die, die am meisten Zeit haben.

[00:07:35.800] - Speaker 1

Denen wird dann aber auch die Privatzeit weggenommen. Das sind Töchter und häufig auch die Schwiegertöchter. Denn wie gesagt, die Frau steigt über ihre mütterliche Rolle, ihre weibliche Rolle, viel eher in die pflegende Haltung ein. Während Männer, auch wenn sie Söhne sind, wenn es Söhne selbst sind, oft keine Zeit dafür haben, oft vollzeit im Beruf beschäftigt sind und von dort her, vom System her, gar nicht dazu kommen, diese Pflegearbeit zu übernehmen. Das Verrückte ist dann, dass die alten Leute... Ich denke, wir sind immer noch in einer patriarchalen Gesellschaft. Und diese patriarchale Gesellschaft wertet die Leistung der Männer häufig höher. Und dann hört man von den Nachgehörigen, Töchtern oder Schwestern, wenn der Sohn nach Hause kommt, und wenn das nur einmal pro sechs Monate ist, ist die Mutter wahnsinnig erfreut und auch toll, dass er wieder einmal da bist. Wenn die Tochter jede Woche kommt, heisst es, du kommst auch wieder einmal. Ich habe dich vermisst, letzte Woche. Von daher wird von den Frauen viel mehr angenommen, dass sie diese Haltung übernehmen müssen, diese Arbeit übernehmen müssen. Dass das ganz normal ist, dass das zu ihrer Rolle gehört. Und wenn sie davon auslösen, Dann sind sie nicht gute Schwiegertöchter.

[00:09:03.600] - Speaker 1

Der Sohn, vielleicht auch der Schwiegersohn, hat oft schon sehr viele Vorschusslorbeeren. Man freut sich darüber. Bei der Schwiegertochter ist es eine Art Selbstverständlichkeit. Das ist für die pflegenden Frauen nicht immer so einfach. Sie bringen sehr viel Leistung und werden moralisch seelisch und sozial überhaupt nicht dafür honoriert. Das kann dann dazu führen, dass man sich nicht genügend respektiert fühlt, nicht genügend geschätzt und das kann dann in ein Burnout oder eben eine Depression übergehen. Jetzt bei den pflegenden Angehörigen spielt natürlich nicht nur die reine Leistung zur Pflege, also zur reinen Arbeitsleistung, die man erbringt, kommt immer noch ein Beziehungsaspekt. Und in dieser Art und Weise spielt dann der Beziehungsaspekt ein in dieser Beziehungsaspekt in die Pflege ein. Und ich gehe jetzt als erstes davon aus, Mann und Frau, also zum Teil pflegt der Mann oder die Frau den Mann. Ich nehme ein stereotypes Bild. Der Mann war der Dominante in der Familie. Die Frau hat sich untergeordnet. Gehen wir davon aus, dass der Mann früher einen Hirnschlag hatte. Dass er sonst eine Behinderung bekommt durch eine Krankheit. Dann muss die Frau den Mann pflegen. Sie mögen ihn gerne haben, aber da kommt oft eine Dynamik rein. Das habe ich sehr oft in der Psychiatrie...

[00:11:00.000] - Speaker 1

Wenn ich oft in der Psychiatrie..... Psychiatrie, Spitex oder andere Spitexschwestern begleitet habe, dann hat man oft die Geschichte gesehen, dass die dominante Person, die häufig der Mann war, im Augenblick, als die Frau den Mann pflegt, einerseits pflegt sie ihn vielleicht liebevoll und will alles für ihn machen. Aber manchmal wird dann die Person... Die dominante Rolle, die man überkommt, dadurch, dass man noch gesünder ist als der Partner, wird dann auch verwendet, um einen Ausgleich zu schaffen. D.h, sich... Ich könnte sagen, es ist etwas wüst, zu rächen an dieser langen Zeit, in der man untergeordnet war und sich nicht verwirklichen konnte, dass man diesen Moment verwendet, um Dominanz zu erhalten. Und wenn dann... Dann kann man bis zum Burnout kommen, also zur Erschöpfung. Und wenn dann eine Psychiatriegeschwister... Nein, eine Spitageschwester, eine ganz normale Spitageschwester, reinkommt und diese Frau entlasten will, und sie geht es oft nicht aus den Händen. Das versteht dann manchmal die Krankenschwester nicht, weil sie findet, jetzt ist doch die am Ende, die ist am Zusammenbrechen. Die ist kurz vor einem Burnout, und sie geht es nicht aus den Händen. Nein, sie geht es nicht aus den Händen. Es gibt sicher verschiedene Motive.

[00:12:36.440] - Speaker 1

Einerseits ist es, um den Rollenausgleich zu machen. Andererseits denkt man, man mache es am besten. Keine Berufsfrau kann sich nicht mehr so gut wie ich. Aber man will sich die Rolle nicht wegnehmen lassen. Das ist meistens sehr komplex. Dann kommt es oft zu einem Konflikt zwischen den Angehörigen, Pflegenden, und den professionellen Pflegenden, die eigentlich auch die Angehörigen unterstützen wollen. Und wenn ich Spitexschwestern beraten habe, war oft mehr das Problem mit den Angehörigen, und nicht nur an sich selbst. Und eben wegen dieser Rolle. Und da muss man dann den professionellen Helfern aufzeigen. Oder sie müssen zuerst herausfinden, was das Problem ist. Und erst wenn sie ein bisschen besser verstehen, was das Problem ist, dann lassen sich die pflegenden Angehörigen unterstützen und vielleicht auch das ein bisschen aus den Händen nehmen und entlasten. Das ist ein Problem, den ich sehr, sehr oft antreten kann. Also die gesunde, sonst untergeordnete Person

nimmt dann auf einmal dominante Rollen ein. Sie will diese dominante Rolle nicht so schnell aus der Hand geben. Endlich hat sie die Chance, sich zu behalten. Wenn man ihr das Geld wieder wegnimmt, ist das natürlich schwierig. Darum dürfen wir sie nicht gleich wegnehmen. Das wäre die Situation, wenn ein Mann eine Frau pflegt oder eine Frau einen Mann.

[00:14:24.040] - Speaker 1

Es könnte auch umgekehrt sein, dass die Frau immer die Hose anhat und der Mann pflegt. Man will das vielleicht auch nicht aus der Hand geben. Man muss sich als professionelle Helfer muss man sich bewusst sein, dass zwischen den beiden eine Dynamik läuft. Man kann nicht einfach rein und funktionieren. Man muss es so machen, dass es am rationalsten wirkt oder man die pflegenden Angehörigen unterstützen kann. Es braucht oft eine ganze Zeit, bis die Fachpersonen das verstehen. Die gesagt haben, warum sie sich nicht helfen lassen. Sie ist am Zusammenbrechen. Sie klagt, und wenn ich etwas für sie machen will, geht das nicht. Was ist denn los? Und manchmal bekommen dann Beten. Die professionellen Pflegenden und die angehörigen Pflegenden kommen dann krachmiteinander über und dann wird die Energie zweimal zerstört. Das ist natürlich nicht so gut. Und das ist dann der Moment, in dem man oft die Professionellen unterstützen muss und ihnen Rat geben muss, wie sie anders damit umgehen könnten. Das war meine Aufgabe, als ich Spitex Krankenschwestern begleitet habe. Bei Kindern, wenn es um Kinder geht, ist es ein bisschen anders. Wenn ein Kind behindert auf die Welt kommt, dann ist das für die Angehörigen eine ganz schwierige Sache.

[00:16:00.000] - Speaker 1

Die Behinderung eines Kindes zu akzeptieren, ist oft ein langer Trauerprozess. Das heisst, die Eltern brauchen oft lange Zeit, bis sie akzeptiert haben, dass das Kind behindert ist. Und manchmal ist dieser Trauerprozess nie abgeschlossen, dieser Trauerprozess. Und..... Trauer, dass das Kind behindert ist, wenn man nicht akzeptiert, dass man ein behindertes Kind hat. Es könnte auch sein, dass es ein behinderter Partner hat, wenn jemand erkrankt oder einen Unfall behindert wird. Wenn der Trauerprozess nicht abgeschlossen ist, läuft auch wieder eine Dynamik, die schwierig ist. Im Augenblick, in dem man nicht akzeptiert hat, dass das passiert ist, steckt hinter dieser Enttäuschung, hinter dieser Trauer, häufig auch eine leichte Wut, also ein Ärger. Man hat das Schicksal nicht akzeptiert, man ärgert sich darüber. Diesen Ärger versucht man oft mit Überbetreuung, mit Überengagement zu korrigieren. Und dieses Überengagement bringt natürlich wieder mit sich. Man erschöpft sich erschöpft und in ein Burnout rutscht. Was hier läuft, in dem sich Eltern, und dort ist es auch häufig wieder die Mutter, die Männer, die nicht akzeptanzinnender, also können nicht akzeptant auf Distanz gehen. Die Mütter versuchen sich innerlich zu überengagieren, als ob sie die Behinderung wegmachen möchten. Also, ja, über eine gute Betreuung aus dem Weg arbeiten.

[00:17:47.520] - Speaker 1

Das geht natürlich nicht. Und dann passiert oft, dass eigentlich, das wusste man das nicht so recht, als es noch keine professionelle Betreuung von den Behinderten gab. Dann passiert eine sekundäre Behinderung. Viele Behinderten könnten viel mehr leisten, wenn man sie lernen lassen würde. Wenn die Mutter das behinderte Kind ständig überbetreut, lernt sie nichts. Bei normalen Kindern wäre das auch so. Bei einem behinderten Kind löst das den Mutterinstinkt aus. Dann bleiben die Kinder eher mehr

handikapiert, als notwendig. Und seit man jetzt sehr professionell ist, die Behindertenbetreuung hat, lernen die Behinderten oft viele Dinge. Und das ist spannend, was sie alles lernen können. Und was die Mütter lernen müssen, ist, dass sie nicht mehr so überbetreut werden. Das ist wie eine Loslösung. Und diese Überbetreuung bringt natürlich wieder ein Burnout mit sich. Wenn man gegen die Realität arbeitet, dass man nicht akzeptieren kann, dass man hier ein behindertes Kind hat, dann engagiert man sich so über, dass man auch über seine Masse hinausgeht, über das, was man eigentlich leisten mag. Und dann..... Kommt man natürlich automatisch in ein Burnout. Und es bewirkt ja trotzdem nicht, dass die Behinderung weggeht. Die Professionellen haben es leichter. Sie gehen professionell zu den Männern.

[00:19:20.380] - Speaker 1

Sie freuen sich über jedes kleine Schritt. Und sie können den Behinderten auch sehr viele interessante Dinge beibringen. Ich bin auch Behinderte, das heißt ich betreue das Team und die Eltern damit. Anhand von ihnen kann ich sehen, wie man lernt gut beobachten und wie man sie zu kleinen Schritten bringen kann und dann auch Freude hat an den kleinen Schritten hat. Die Behinderten sind einem auch sehr dankbar für all diesen Einsatz, wenn man sie nicht überbetreut, sondern auf dieser Stufe schaut, wo sie wirklich sind. Eine weitere Betreuungsangelegenheit ist... Eine weitere Situation ist, wenn Kinder, also Töchter oder Söhne, und ihre betagten Eltern betreuen. Und da habe ich oft erlebt, dass es das Kind sein kann, das die beste Beziehung zu dieser Mutter oder diesem Vater hat. Aber es kann auch das Kind sein, und ich habe einfach mehr Fälle von Töchtern getroffen, die nicht so eine gute Beziehung zur Mutter oder zum Vater hatten und die über diese Betreuungssituation noch Beziehungen verbessern wollen. D.h., Kinder, die nicht das von ihren Eltern bekommen haben, was sie eigentlich gebraucht hätten oder wollten, also Anerkennung, Wertschätzung, Lob etc, engagieren sich oft in der Pflege. Sie engagieren sich manchmal in der Pflege mit der...

[00:21:06.880] - Speaker 1

Das ist natürlich nicht ausgesprochen, das war mir auch nicht bewusst. Sie engagieren sich in der Pflege mit der inneren Erwartungshaltung, dass sie mir, wenn ich das für meine Mutter mache, dann gibt sie mir endlich eine Anerkennung geben wird. Oder wenn ich das für meinen Vater mache, gibt er mir eine Anerkennung. Jetzt im Alter behindert werden oder..... Handicapiert werden, ist nicht so einfach. Viele von den Leuten, die vorher ganz gut im Leben standen und dann eine Behinderung bekommen, wehren sich oft dagegen. Sie genießen sich auch für die Betreuung. Von daher akzeptieren sie diese Betreuung oft gar nicht so gut. Wenn dann jemand seine Betreuung fast aufdrängt oder über die Betreuung, die dann Anerkennung bekommt, dann löst das nicht unbedingt Anerkennung und Lob aus. Das ist dann bitter. Man will im letzten Moment die Beziehung gut gestalten und es geht nicht. Da fragen oft die anderen Angehörigen, die Geschwister, warum sie so viel machen. Es bringt ja gar nichts. Dann passiert wieder, dass ein Kind, das eine bessere Beziehung zu den Eltern hat, wird viel mehr respektiert wird, wenn es nur ganz selten kommt. Und gegen das, was alle Arbeit macht, wird gar nicht respektiert, sondern kritisiert.

[00:22:37.000] - Speaker 1

Und hier wäre es dann wichtig, dass man der pflegenden Tochter wenn der Sohn aufzeigen kann, um was es geht. Und dann kann man nochmals eine Arbeit leisten. Wenn man eine schwierige Beziehung zu

seinen Eltern hat, kann man diese in diesem Moment nochmals verbessern. Aber nicht, indem man kindlich auf eine Erkennung wartet, sondern indem man besser hinsteht. Also selbstsicherer hinsteht und sagt, was man gerne möchte. Von der Mutter oder vom Vater. Ich kenne viele Familien oder viele Situationen, in denen die Eltern kurz vor dem Tod der Eltern noch Frieden gemacht haben oder nur die Beziehung verändert haben. Ich habe auch eine pflegende Angehörige gekannt. In dieser Familie haben die Buben alle mehr geholt, die Frauen nichts. Ihre Mutter hat zum Teil die Sachen für sie gepflegt. Sie stand für sich ein und konnte sagen, dass sie immer gerne die Anerkennung erhalten hätte, dass sie von ihr einmal gelobt werden möchte. In dem sie selbst von ihr auch einmal geglaubt werden. Sie konnte selbst sagen, was sie von der Mutter möchte. "Was geht dir?" Das hat auf einmal die Beziehung geändert. Sie konnten dann eine sehr entspannte Beziehung miteinander haben. Und dann wurde es auf einmal eine ganz schöne Pflege.

[00:24:11.140] - Speaker 1

Dann war nicht mehr das Verkrampfte. Ich will und bekomme etwas. Wenn ich will und nicht habe und meine Brüder bekommen alles und ich nicht. Dann gab es wirklich eine intime und gute Beziehung. In diesem Sinne kann man nicht von betagten Eltern erwarten, dass sie das bekommen, was man sich immer gewünscht hat. Wenn ich noch etwas mehr leiste, bekomme ich es vielleicht. Man muss als erwachsene Person denjenigen gegenüberreten, seiner Mutter oder seinem Vater. Dann bekommt man eher die Anerkennung. Man muss sich selber die Anerkennung geben. Dann bekommt man sie auch von den Eltern. Eltern merken das oft gar nicht, was hier passiert ist. Das braucht aber häufig eine Unterstützung von dieser Person. Das braucht eine Fachperson, die von aussen her darauf schaut. Und dann dem gesunden, pflegenden Angehörigen einen Teil der Rückendeckung und Unterstützung gibt, dass diese Person das vielleicht ein bisschen anders machen kann. Ich habe viel mehr Beispiele von Frauen, aber es kann sicher auch bei Männern vorkommen. Professionelle helfen und die pflegenden Angehörigen sich gegenseitig kompetitiv bekämpfen. Oft haben die Fachleute nicht das Verständnis, warum man das nicht begreift, warum man das Muster nicht ändern kann, dann ist das für einen Ausserschnitten ist das so einfach.

[00:25:53.290] - Speaker 1

Man sieht, wie das läuft. Das muss man anders machen. Aber das ist nicht so einfach. Die eingeschlefften Beziehungsmuster, die zwischen behindertem Betagten und der pflegenden Angehörigen oder der pflegenden Angehörigen Person läuft, die sind oft zu tief eingeschlefft, dass man sie schlecht verändern kann, nicht so schnell verändern kann, und es braucht viel Geduld. Von daher müssen die Professionellen helfen, Geduld haben, ein wenig dahinter schauen, die ganze Geschichte ein wenig anschauen. Dann wird es einfacher für sie die Unterstützung geben. Dann setzen sie nicht mehr so viel Druck auf. Dann ist auch die Möglichkeit grösser, dass sich die Dynamik ändern kann. Eingeschliffene Beziehungsmuster kann man nie so schnell ändern. Das sage ich natürlich als Familientherapeutin, die ich ständig mit solchen Dingen zu tun habe. Gehen wir wieder zurück zur Behinderung. Sei es das vom Kind, das mit einer Behinderung geboren wurde oder die Behinderung eines Partners durch einen Kranken oder einen Unfall. Dort geht es oft auch um eine Akzeptanz. Einerseits ist es die Akzeptanz von einem Kind und dem Betroffenen selber. Der muss ja seine Krankheit oder seine Behinderung. Und andererseits ist es natürlich die Akzeptanz der pflegenden Angehörigen. Und da ist es für uns Berufsleute oft auch wichtig, dass wir helfen, in diesem Trauerprozess noch mal Unterstützung zu geben.

[00:27:36.070] - Speaker 1

Und da ist es wichtig, es klingt vielleicht komisch, aber da muss man manchmal auch fragen, ob sie diese Behinderung akzeptiert hat, ob man sie verschafft hat oder ob sie immer noch kämpft. Als Erstes haben die Leute Angst, etwas zu sagen. Man will ja nicht zugeben, dass man es immer noch nicht akzeptiert hat. Aber es ist dennoch wichtig, dass man es miteinander anschaut. Und da müssen wir Fachleuten dann auch viel Verständnis entgegenbringen. Es ist verständlich, manchmal kann man es einfach nicht akzeptieren. Man wehrt sich dagegen und man geniert sich nachher teilweise dafür, dass man sich so wehrt. Und dann braucht es Geduld von den Fachpersonen, dass sie dieser Person Unterstützung geben, dass sie diesen Trauerprozess durchmachen kann. Und dann kann man auch mehr helfen, dann können die Professionellen helfen, auch mehr eingreifen und wirklich Unterstützung geben und so dann wieder vor dem Burnout schützen. Professionelle Helfer versuchen, ihre Hilfe aufzudrücken. Dann gibt es nicht eine gute Sache, sondern nur Kampf. Und dann, wie ich schon gesagt habe, wird Energie zerstört. In diesem Sinne ist es ganz wichtig, dass wir professionelle Helfer und diejenigen, die die professionellen Helfer anleiten, neben der reinen Dienstleistung auch den Beziehungsaspekt betrachtet.

[00:29:19.440] - Speaker 1

Das ist ein Beziehungsaspekt zwischen dem Händikapierten und der pflegenden Person. Wenn Geschwister da sind und es geht um die betagten Eltern, dann geht es um den Beziehungsaspekt zwischen den Geschwistern. Manchmal wird auch gestritten, wer mehr pflegen darf, wer mehr Rechte hat. Oder wer zu wenig pflegt und eigentlich müsste. Laut solchen Sachen. Die Geschwisterdynamik kommt auch immer zum Ziel, zum Tragen. Es ist ganz wichtig, dass man sich das anschaut. Es ist aber immer auch eine Chance, das System neu zu ordnen, um so ein Problem herauszuholen. Und für jeden sind Platzfinde auch die Hierarchie der Geschwister. Da kann man besser ordnen, wer der Älteste ist, der Zweite? Wer ist der Dritte? Es ist eine Gelegenheit, um Ordnung im System zu machen. Aber das System macht es oft nicht alleine. Man muss manchmal nachhelfen und das System unterstützen. Ich bringe noch ein Beispiel aus meiner Erfahrung. Die Spitex wird von der Krankenkasse bezahlt. Ich habe mich für die Spitex immer sehr für Spitex eingesetzt. Wir hatten einen Tag zum Thema Spitex. Ich habe eine kleine Arbeitsgruppe geleitet. Dort war eine Frau, die sagte, ihre Mutter, Heike, den Schwiegervater bis zum Tod zu Hause pflegte. Das war eine Bauernfamilie.

[00:30:53.280] - Speaker 1

Mein Thema in diesem Workshop heisse "Spitex nicht um jeden Preis". Ich bin eine grosse Vertreterin von Spitex auf allen Ebenen. Ich verhindere die Hospitalisation, auch in der Psychiatrie natürlich. Ich arbeite mit einem natürlichen System. Aber es hat seine Grenzen. Und diese Frau hat erzählt, sie hat gesehen, wie ihre Mutter den Schwiegervater zu Hause gepflegt hat, wie sie darunter gelitten hat, wie sie fast verzweifelt war, wie sie zum Burnout kam. Dort hat man es noch nicht so genannt, das war vor etwa 30 Jahren. Und sie hatte so ein Mitleid mit dieser Mutter, dass sie gesagt hat, wenn ich mal alt werde, dann bringe ich mich eher um, als dass ich mich von meinen Kindern pflegen lassen. Sie hat das als negatives Beispiel erlebt. Darum spricht sie nicht um jeden Preis. In diesem Sinne ist es wichtig, dass pflegende Angehörige sich die pflegenden Angehörigen nicht völlig aufopfern, dann die dritte Generation leidet darunter. Die bekommen das mit über und es geht nicht an, dass man so viel in die alte Generation

investiert, dass die Enkelkinder zu kurz kommen. Und sie musste als Enkelkind so viel entbehren, dass sie fand, das lasse sie nie passieren. Also ich werde mich nie von meinen Kindern pflegen lassen, denn das war so ein schreckliches Beispiel für mich.

[00:32:30.000] - Speaker 1

Dass ich das um alles in der Welt verhindern muss. Und das muss man als Enkelkind sagen, das sollte man eigentlich schon früher vorbeugen. Und wir haben ja den Abend auch zum Vorbeugen. Und von dort her ist es ganz wichtig für die pflegenden Angehörigen, dass sie immer wieder auf sich schauen, ihre Grenzen wahrnehmen, sie ernst nehmen, nicht zu stolz sind, Aber sie müssen vielleicht auch den professionellen Helfern sagen, wenn es um einen Beziehungsaspekt geht, und die Gründe sagen, warum sie es nicht gerne aus der Hand nehmen. Vielleicht weiss man es manchmal nicht. Dann muss man es zusammen mit den professionellen Leuten erarbeiten. Wichtig ist für die pflegenden Angehörigen, dass sie ihre Grenzen wahrnehmen, dass sie sie erkennen, dass sie für sie eintreten und dass es überhaupt kein Schande ist zu sagen, ich kann nicht mehr und es ist mir zu viel. Im Publikum, in dem man überfordert wird als pflegende Angehörige überfordert wird, ist die Pflegequalität auch nicht mehr so gut. Und das erlernt man dann auch, dann kommt Wut auf, Ärger, Wut, Hässlichkeit etc. Man kann niemandem helfen, wenn es einem selbst nicht gut geht. Hier ist ein gutes Beispiel für die, die schon geflogen sind.

[00:34:10.440] - Speaker 1

Es heisst immer, wenn man mit einem Kind fliegt, nicht im Kind zuerst die Maske anzulegen, sondern sich selbst. Man muss sich selbst zuerst die Sauerstoffmaske anziehen und erst dann im Kind helfen. Wenn man selbst keinen Sauerstoff mehr hat, kann man auch dem Kind nicht helfen. Wenn man selber nicht zu sich schaut, wenn man selber keine Energie hat, ist man kein guter Pflegender mehr. Darum ist es ganz wichtig, dass pflegende Angehörige sich ernst nehmen, auf sich schauen und nichts tun. Es geht nicht um jeden Preis, worauf man nicht stolz ist. An unsere Berufsleute muss man sagen, dass wir nicht einfach fachlich und sachlich Unterstützung geben können. Wir müssen sorgfältig daran umgehen. Wir müssen immer auch den Beziehungsaspekt anschauen. Sonst überrennen wir nur das System, respektieren es nicht. Wir tun auch die Leistung, die von den Pflegenden erbracht wird, die schon am Ende sind, nicht honorieren. Wir reißen sie einfach aus den Händen. Das ist natürlich nicht gut. Man muss quasi durch das Lob gehen. Man muss sagen, dass es toll ist, was sie alles geleistet haben. Sie dürfen wirklich stolz auf sich sein. Und sie haben das Recht... Nicht, dass sie abgeben müssen. Sie müssen nicht abgeben, sie haben das Recht, zurückzustehen.

[00:35:34.420] - Speaker 1

Und sie dürfen den Professionellen übergeben. Aber wie gesagt, das ist kein ganz so schneller Prozess. Vielleicht noch ein anderes Thema. Es gab es zwar keine pflegende Angehörige, aber um zu zeigen, wie es den Helfern umgeht. Da hat eine Spitexfrau, eine alte Dame, die depressiv war, um Unterstützung zu geben, geholfen. Sie hat sich einfach nicht helfen lassen. Sie war einfach depressiv. Wir haben uns angeschaut, was sie machen könnte. Ich habe der Spitexschwester gefragt, was Frau Hutz an sich habe. Wo sie loben könnte. Sie sagte, sie seien noch so jung und gut erhalten. Sie war depressiv. Was muss ich machen, damit mir das auch so geht im Alter?" Die andere Haltung, die Hilfe nicht mehr

aufzudrängen, gab einen Umkehr. Diese alte Dame wurde wieder lebendig und ging sogar noch auf Reisen. Sie war nicht so fest handikapiert, nur durch die psychische Krankheit. Sie hatte aber eine Haushaltspflegerin, die dann depressiv wurde, weil sie ihre Helferrolle verloren hat. Sie haben uns das Helfen aufgedrängt. Das ist unsere Rolle. Wenn wir nicht durchkommen, werden wir gedrückt. Darum sind die pflegenden Angehörigen wie eine Konkurrenz. Wenn sie uns nicht folgen, nicht hören, ärgern sie uns. Diese Hauspflegerin hat aber eine neue Stelle bekommen, ein Altersheim, in dem sie immer alte, betagte Leute hatte, die ihre Hilfe brauchten.

[00:37:27.760] - Speaker 1

Dann ist sie nicht mehr depressiv. Es ging ihr wieder gut. Sie hatte ihre Rolle als Helferin wieder. Mit dem will ich zeigen, dass die Helferrolle eine tolle Rolle ist. Eine edle, menschliche Rolle. Aber man kann sie auch stark forcieren. Von daher ist es wichtig, dass wir nicht nur Helfer sind, sondern dass wir auch für unser Wohl achten. Wir sind qualitativ bessere Helfer, wenn es uns gut geht und wir genügend Energie haben. Wenn wir schon am Zusammenbrechen sind, am Ausbrennen, wie es Bernhard sagt, dann sind wir nicht mehr so gute Helfer und dann ist die Beziehung auch nicht mehr so gut. Und das gilt natürlich für beide Seiten. Mit dem möchte ich abschliessen und jetzt möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, zu fragen. Wann darf ich das Wort geben?

[00:38:30.000] - Speaker 2

Ich muss einfach sagen, wir können ja nicht ein Burnout haben. Aber auch ein Patient kann so weit kommen, dass er einen Chaos vermeiden kann, weil er immer folgen sollte. Man muss schlaff sein sollte.

[00:38:46.610] - Speaker 1

Und.

[00:38:47.480] - Speaker 2

Funktionieren sollte. Sowieso, wenn man immer so gut.

[00:38:52.500] - Speaker 1

Betreut wird.

[00:38:54.380] - Speaker 2

Dann ist er wahrscheinlich nicht Burnout.

[00:38:57.150] - Speaker 1

Manchmal, dem könnte man auch so sagen. Sie haben absolut recht. Was möchten Sie gerne sagen? Sie sagen, man muss dankbar sein, man muss folgen. Es wird so viel für einen gemacht. Was möchten Sie sagen? Stellen Sie sich ein?

[00:39:13.300] - Speaker 2

Ich bin schon dankbar für alles, aber manchmal wird es mir einfach zu viel, dass ich das und das und dann sollte ich noch immer fröhlich sein und Fortschritte machen. Und wenn ich zu viel Fortschritte mache, kann man nicht mehr so viel einbauen, weil es ja nicht mehr so viele Prozente in der Liga ist. Ja. Dann ist die Frau schlecht ertragen.

[00:39:40.470] - Speaker 1

Ja. Ja.

[00:39:41.580] - Speaker 2

Wir können gut miteinander reden.

[00:39:43.840] - Speaker 1

Viel reden. Ja.

[00:39:45.320] - Speaker 2

Wir haben es gut... Ich glaube nicht, dass einer von uns zwei etwas aufarbeiten muss. Mhm. Wir haben wir schon viel miteinander geredet.

[00:39:54.310] - Speaker 1

Mhm. Aber ich finde es sehr gut, dass Sie das sagen. Wenn man in der Psychiatrie ist.

[00:40:25.590] - Speaker 2

Ist man meistens einfach krank. Wenn man ganz brav ist, hat man sogar 3 Zigaretten, wenn man brav ist. Sie haben es geschafft.

[00:40:48.360] - Speaker 1

Ich auch.

[00:40:51.840] - Speaker 2

Dort haben wir uns noch nicht näher kennengelernt.

[00:40:55.400] - Speaker 1

Nein.

[00:40:56.960] - Speaker 2

Aber es ist schon... Auch für den Patienten... Wenn er z.B. Immer Kopfschmerzen hat, wenn er.

[00:41:23.180] - Speaker 1

Ein Schutz sein. Wenn man immer aus dieser Krankheit herausgefordert wird, verliert man seinen Schutz. Man zieht sich in sich zurück.

[00:41:39.410] - Speaker 2

Brav sein ist nicht die Antwort. Man spürt, dass es für viele einfacher.

[00:41:54.100] - Speaker 1

Ist, wenn man brav ist. * Lachen * Sie sagen, das sei... Es wird nicht ausgesprochen, aber man spürt es. Man hat ja das Gefühl, man fällt mit seiner Behinderung genügend zur Last. Und dann darf man quasi nicht noch mehr zur Last fallen. Doch, doch, der Behinderte kann auch ein Burnout bekommen. Über das Bravsein. Es fässt sich an unsere tollen Vorstellungen an, Wer möchte sich zu Wort melden? Oder von der Betreuerseite? Oder wollen Sie noch eine Frage stellen? Es gibt sicher noch Sachen im Raum, oder? Man kann auch für ihn schlafen, wenn man sieht, dass es für ihn nötig ist. Schlafen, bitte gehe jetzt, das ist sehr, sehr gut. Das ist eine häufige Situation als Frau. Wir sind schnell müde und kommen in die betreuende, beschützende Rolle. Wir sehen, wer das eigentlich braucht und wenn sie es dann suggerieren. Und je mehr wir sagen, du setzt und machst jetzt, und du brauchst, umso verrückter wird der Partner und will es nicht will. Ich denke, da braucht es von der Betreuungsperson, ich sage jetzt von der weiblichen Betreuungsperson, manchmal Geduld, manchmal Überlastung und manchmal auch ein bisschen Distanz. Also, dass man ein bisschen sein lassen kann. Dass man nicht ganz so fest Mutter ist, nicht ganz so fest Verantwortung übernimmt für das Wohl des Behinderten.

[00:44:21.140] - Speaker 1

Auch der Behinderte hat noch... Ich sage es so, das Recht, sich selbst zu schaden. Das klingt ein bisschen verrückt, aber Sie verstehen, was ich meine. Je mehr wir drücken, desto mehr kommt oft Gegendruck. Wenn wir weniger drücken, kommt weniger Gegendruck. Dann könnte es eher von sich aus. Man kommt schnell in die Dynamik hinein. Ich meine, es ja nur gut für dich und mach doch jetzt. Solche Dinge laufen zwischen Eltern und Teenagern. Ein Teenager sagte mir mal, das Gegenteil von gut sei gut gemeint. * Lachen * Und wie recht hat der gehabt?" Wir professionellen Helfer meinen es auch immer gut, aber es ist nicht immer gut. Da braucht es ein wenig Geduld. Es kommt immer darauf an, welche Rolle der Mensch im Leben hatte. Im Leben, wenn er eine sehr dominante Rolle hat, eine wichtige, respektable Rolle hatte, und jetzt ist er auf Hilfe angewiesen und die anderen sagen ihm, was er machen muss, ist das oft sehr schwierig. Das ist auch ein riesiger Trubelprozess. Manchmal kommt auch Wut auf. Also nicht so fest drücken. Inneren etwas Abstand nehmen. Und wie gesagt, auch der Behinderte Ich hätte es recht, wenn er gesagt hätte, dass Sie nicht ein braver Patient zu sein.

[00:45:50.970] - Speaker 1

Und sich, ich sage jetzt sogar, ein wenig selber zu schaden. Wollen Sie noch etwas sagen?

[00:46:00.420] - Speaker 2

Es ist auch gut zum Ausdruck. Man sollte nicht zu viel essen. Und man bewegt sich auch weniger.

[00:46:05.330] - Speaker 1

Das ist so.

[00:46:07.040] - Speaker 2

Und es wird so viel gemacht mit dem Diätwahn. Das ist auch nicht alles richtig. Gerade wegen dem Zucker. Zucker gibt auch Energie. Wenn man nur das Süsse wegnimmt, dann hartet es bei der Energie.

[00:46:27.600] - Speaker 1

Wir haben die Möglichkeit, zu bevormunden. Da sind wir Mütter natürlich stark drin. Das Essen geht oft über uns. Da haben wir die Tendenz, zu bevormunden. Das hat der Partner nicht so gerne. Da hinten war eine Wortmeldung hintendran. Ja. Ja.

[00:46:50.060] - Speaker 2

* Unverständlich * Wir haben jetzt Pflege und so überlegt.

[00:46:57.060] - Speaker 1

Männer nehmen ein ganz anderes.

[00:46:59.300] - Speaker 2

Beispiel, kochen.

[00:47:00.140] - Speaker 1

Einfach im gesunden Zustand anders.

[00:47:05.320] - Speaker 2

Als eine Frau.

[00:47:13.300] - Speaker 1

Da steht... Ich sage.

[00:47:21.700] - Speaker 2

Das jetzt als «mal» und zuerst übertraglich gesprochen. Kochen lernen wir überhaupt, das Intensiv überhaupt.

[00:47:27.240] - Speaker 1

Nicht, man kann auch geseht werden, man kann nicht anders kochen.

[00:47:30.650] - Speaker 2

Der Übergang ist schwierig, wo man das andere als wild und fahrlässig geschieht, ist teilweise besser alle Ecken anzulecken, damit man alles pflegen kann.

[00:47:47.020] - Speaker 1

Das ist ein allgemeines Thema. Man und Frau haben verschiedene Vorstellungen, wie man kocht. Vielleicht auch, wie man pflegt und Kinder erzieht. Sobald jemand pflegen bedürftig wird und der andere pflegt, meint der, der noch gesünder ist, er dürfe seine Methode im anderen überstünden. Das ist nicht in Ordnung. Auch wenn jemand behindert oder pflegen bedürftig ist, hat er das Recht, sich selber zu schaden. Es gilt nicht, dass die Frau sagt, was gut ist und was nicht. Das Menschenrecht und der Respekt vor dem behinderten Menschen ist ganz wichtig, dass man ihn behaltet. Darum spricht man von "vergewaltigen". "Wohltätig vergewaltigen". Das sagt man eigentlich nicht. Von daher sollte man auch dort her sollte man auch dort natürlich respektieren. Wie macht es der Mann, wie es der Mann und die Frau macht, und so weit wie möglich das wahrnehmen und auf das Rücksicht nehmen. Wie es bei allen genau aussieht bei allen, kann ich natürlich nicht allen Details sagen. Aber ich denke, das ist wichtig. Ich möchte nicht, dass der Mann die Methode der Frau übernehmen muss. In den Angehörigengruppen habe ich viel mehr Mütter, die sagen, dass der Mann nicht mitmacht und macht das und das und jenes nicht.

[00:49:16.880] - Speaker 1

Dann mache ich mich auch lustig und sage, dass wir Frauen wollen immer, dass der Mann ein verlängerter Arm von uns ist. Also noch einmal eine Frau. Wenn er es so machen würde wie wir, aber noch mehr, dann würde es ihm gut gehen. Da sage ich, der Mann macht es ganz anders. Er darf es auch anders machen. Bei den psychiatrischen Situationen ist das genau das, was es braucht, dass der Mann anders macht und dass nicht noch mehr Frauen ins System kommen. Aber das ist für uns Frauen nicht so einfach zu akzeptieren. Das ist unsere Domäne. Und ja, nicht einer Frau sagen, wie sie es in der Küche machen muss. Es gibt auch Männer, die die Küche fest verteidigen, die Messer anbringen und so. Da müssen wir uns gegenseitig respektieren. Ich wollte immer warnen, dass wir unterschiedlich sind. Da war eine Frage, ja? Ja, ja, ja, ja. Ja.

[00:50:30.590] - Speaker 2

Ja.

[00:50:31.900] - Speaker 1

Wenn es nicht mehr geht, kann man eingreifen. Man muss sich nicht nur wünschen, sondern schauen, wann es notwendig ist. Das andere ist, wenn ich keinen.

[00:50:56.310] - Speaker 2

Leerrohr pflege.

[00:50:58.430] - Speaker 1

Einmal ausklinken.

[00:51:00.600] - Speaker 2

Das heisst, dann kann.

[00:51:01.870] - Speaker 1

Ausklingseln, wenn der Schalter einmal kehrt und gehen. Es muss vorher organisiert sein, habe ich das Gefühl. Wenn der Schalter kehrt und geht, dann ist niemand mehr da. Das ist das Problem. Für mich ist das ein grosses Problem. Ich kann eigentlich nur gehen, wenn ich weiss, dass es kaputt kommen kann. Ich musste mit gutem Wissen abgehen. Es ist kaputt gekommen. Wenn ich zwei Tage furcht bin und es kommt ein Telefon, dann ist alles gegangen. Dann haben Sie nichts in dieser Freizeit. Ich bin nicht in Kohle. Ich finde, das ist etwas ganz Wichtiges. Das sagen Sie sehr schön. Man muss den Behinderten und Pflegebedürftigen einen Freiraum geben und ihn nicht mit seiner Hilfe vergewaltigen. Und dieser Freiraum ist genau das, dass man seine Persönlichkeit noch respektiert. Rein im Verbalen sage ich immer, wenn mir etwas ganz wichtig ist und ich möchte den anderen davon überzeugen, dann darf ich es nicht der Hals abstopfen, sondern ich darf es nur sagen und ich mache das meistens so. Das ist mein Argument oder mein Anliegen. Hier ist mein Anliegen, ich lege es auf den Tisch und kann zurücksitzen und warten. Und das ist dieser Freiraum, dass der andere reagieren darf.

[00:52:28.560] - Speaker 1

Das ist ganz, ganz wichtig. Das Warten ist, glaube ich, der entscheidende Punkt. Habe ich so viel Disziplin zu mir? Habe ich so viel Geduld? Man muss nur helfen. Man muss warten, bis es reif ist. Genau. Das ist ganz wichtig. Man kann sich nur auszeitorganisieren, wenn es organisiert ist. Damit man sich auszeitorganisieren kann, muss man als Erstes akzeptieren, dass man das braucht und möchte. Das heisst nicht, dass man seine Angehörigen im Stich lässt. Aber man braucht das für sich. Man braucht etwas Sauerstoff. Wenn man es akzeptiert, muss man es organisieren. Man kann es nicht spontan machen. Man soll sich die Auszeit organisieren, wenn das Wasser hier steht und nicht hier. Wenn es hier oben steht, kann man nicht mehr rechtsreden, nicht mehr so gut organisieren. Man kann man eigentlich nur noch davor rennen. Und dann hat man wieder ein schlechtes Gewissen. Also dort ist es wichtig, dass man es plant, aber dass man auch akzeptiert, ich habe das Recht auf diese Auszeit. Dann bin ich ja wieder besser auf dem Weg und meine Pflege ist qualitativ besser. Aber man muss es organisieren. Das stimmt. Und man darf nicht ein schlechtes Gewissen haben, dass man diese Auszeit braucht.

[00:53:55.830] - Speaker 1

«Manchmal überlege ich mir, welches Klima mein Vater zu mir nehmen würde.» «Ja.» «Und dann jemanden, der seit den Ferien gekommen ist das genau das Klima. Also ich möchte von Anfang an schon mit der professionellen Hilfe arbeiten.» Ich gehe z.B. 3 Wochen mit der Familie in die Ferien und dann hat ihr im Altersheim ein Plätzchen. Ich schaffte dann auf der Pflege jemanden, die seit Ferien hier ist. Sie hat immer gesagt, dass sie pflegt hat, was ihre Schwester für sie täglich gelegt hat. Ich stelle mir vor, dass ich das planen und schätzen muss. Bevor ich ihn zu mir nehme. Ich möchte zusätzliche Hilfe einbeziehen,

sodass man Flexibilität hat. Dann hat man die private, also die Angehörigenbetreuung und noch die professionelle. Und wie Sie sagen, man sieht dann auch den Unterschied, bei einem ist das besser, beim anderen vielleicht das. Das finde ich natürlich das Idealste, dass die Angehörigenpflegenden mit den Professionellen sich ergänzen und gut zusammenarbeiten. Nicht miteinander konkurrieren. Was manchmal auch passiert, wenn die Professionellen etwas besser als die Angehörigen. "Oh je, das darf doch nicht sein." Aber auch das darf sein. Ja, wir sind andere Wesen. Stimmen diese Dinge stimmen vielleicht mit einem professionellen Helfer oder Helferin besser überein.

[00:55:53.080] - Speaker 1

Das darf man dann auch gerne an die anderen abgeben. Aber das wäre für mich das Ideale. Mich wundert nicht, wie das läuft, wenn ich einen Mann habe, der Demenz hat. Und mit dem Respekt. Es gibt Situationen, die er nicht mehr sieht. Er möchte etwas und er freut sich. Ich weiss, das ist sehr wichtig für ihn. Aber im Moment ist es nicht möglich, z.B. Aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich. Dann sage ich natürlich, es geht nicht. Dann hat der Patient keinen freien Raum. Wie sind sie dann reagiert? Was machen Sie in so einem Fall? Mit den Ämtern ist es wahnsinnig schwierig. Denn es ist nur noch eine Person, die Krankheit in sich hat. Er fühlt sich ja nicht krank. Was möchte er dann, wenn er nicht darf? Er geht wahnsinnig gerne turnen und shooten. Wenn er z.B. Heute Samstagabend Wettbewerbe hatte, aber heute am Morgen einen Kreislauf zusammen gebrochen hat, dann geht das ja nicht. Was sieht er nicht ein, denn er sieht sich dann die Schutten verweisen. Das ist auch blöd. Aber es geht ja nicht. Ja, ja. Das würde ich sehen. Ich weiss nicht, was weh geht. Mit wem geht er Schutten? Ja, ja.

[00:57:28.240] - Speaker 1

Er geht zweimal in der Woche. Und die Kollegen, die mit ihm gut geht, kann er dann noch shooten? Das geht. Okay. Okay. Die Motorik läuft noch. Aber ich kann auch Maradona sein, aber das ist egal.» «Ja.» «Nein, und dann ist das natürlich, dann kann ich den Respekt nicht geben. Das musst du nicht wissen. Also, Dementi... In diesem Moment? Ja, ja. Hier gilt wie bei den Kindern. Man spricht ja vom Validieren. Dementi können intellektuell... Was heisst Validieren? Ich sage es gleich. Dementi können nicht mehr... Mit denen kann man nicht mehr argumentieren. "Das geht jetzt nicht, du tust nirgends hin." Aber man kann mit ihnen sprechen. Wie man mit einem kleinen Kind spricht. Einem kleinen Kind versteht oft Argumente auch noch nicht, aber den Ton versteht. "Ich sehe, du möchtest jetzt gerne schutzen gehen." "Du hättest jetzt Lust da..." Heute Morgen... Jetzt spreche ich Bildersprache. Das weiss er ja gar nicht. Das ist egal. Sie können... Das ist egal. Sie machen es vor. Und dann sagen sie... "Geht nicht." Was zeigen Kinder mit der Körpersprache zeigen. Dann sagt er, du verstehst gar nichts von Schutten. * Lachen * Dann ist er aber noch gut drauf. * Lachen * Ja, er ist verbal.

[00:58:58.440] - Speaker 1

Das merke ich nie. Er ist verbal wahnsinnig gutes Werk, aber viele Dinge sind auch Dinge schlecht zu wegen. Ja. Dann können Sie sagen, er verstehe nichts von Schutten. Du hast recht. Das sage ich immer. Es ist nicht so einfach. Nein, einfach ist es überhaupt nicht. Aber Sie müssen mit diesem Prozess Geduld durchmachen. Wenn man denkt, er müsse es verstehen, dann müssen sie es gleich verstehen und Schluss. Sie müssen wahrscheinlich das Spiel wie mit kleinen Kindern ein paar Mal durchmachen. Sie haben vorhin noch gesagt, beide Seiten, also der pflegende Unterpatient muss diese Sicht haben und die

Krankheit akzeptieren. Aber das kann er nicht. Das ist hier anders. Das ist hier anders. Hier müssen wir mehr emotional mit ihm umgehen. Wenn ich sage, validieren. Er kann seinen Wunsch, den er will, sagen. "Ich sehe, ich spüre, du möchtest. Und überkommt sein Ton. Nicht zu fest. Er argumentiert zwar noch gut, aber ich höre schon. Empathisch. Das sagen, dass er das sagen möchte. Aber dann halt auch aufzeigen, man kann es nicht. Man kann es nicht. Können Sie dann... Läuft er Ihnen dann so durch? Nein, nein, nein. Das nicht. Das nicht. Läuft nicht weg. Er ist traurig.

[01:00:46.480] - Speaker 1

Das macht mich auch wieder traurig. Es ist eine emotionale Überforderung für mich. Ja. In den Körpern. Ja. Er sitzt dann so. Er schaut auf den Boden. Das macht mich fertig. Ja. Man sieht, sie wollen auf eine Art, dass er es begreift, aber er kann es nicht. Und sie müssen einfach emotional mit ihm gehen und sie können dann auch sagen, dass es traurig ist, dass wir es nicht schiessen zu können. Also lieber das miterleben. Also ein wenig wegkommen vom Intellektuellen. Ja, ja, das ist schon klar. Aber eben dann diese Situation, dann sitzt er schon da, oder? Und wenn du für die längste Zeit starten kannst, einfach eine halbe Stunde auf den Tempel kommen. Das ist natürlich wahnsinnig hart, um das zu haben. Ja. Was kann er zu Hause machen mit Interaktion? Könnte man Ballonball spielen? Nein, das finden die Kinder nicht. Ein rechter Züttel findet das natürlich blöd. Und ein Fussballmatch schauen? Ja, das würden wir schon machen, wenn sie alleine ist. Dann müssen Sie ein paar aufgenommen haben und sagen, heute machen wir Videochatten. Dann bleibt man beim Chatten, aber kann es anschauen. Es gibt ja heute ein Video Game. Es ist zwar nur eine Situation, aber es gibt noch viele ähnliche Situationen, in denen man nicht alles brauchen kann, was man mit einem Behinderten machen kann.

[01:02:43.180] - Speaker 1

Also ganz generell... Man hat seine Krankheit gesehen. Nein, bei Dementen... Man hat jetzt auch immer mehr Erfahrung im Umgang mit Dementen. Man macht extra Ausbildungen. Da sagen sie immer, es sei ein Tier. Man muss emotional mit ihnen gehen und sie emotional niemand anders hin. Wenn sie intellektuell gehen, geht das nicht. Das geht beim Kind auch. Das geht beim Tier auch. Wir Menschen können ein Ross führen, obwohl das viel stärker ist als wir. Aber über die Stimme, den Ton, die Haltung können wir das hinbekommen, was wir wollen. So wäre das auch beim Dementen. Sobald sie mitleiden mit dem Hound mitleidet, können sie ihn nicht führen. Ja, das hat man halt nicht. Ich verstehe Sie, aber es ist ja Realität. Er kann jetzt nicht gehen, Kreislauf, Kollaps. Ja, es ist traurig. Man muss sich auch immer verlangsamen mit diesen Leuten. Viel, viel langsamer. Und oft ist man zu schnell. Und dann überfordert man sie mit dieser Geschwindigkeit. Ja, das habe ich gemerkt. Man darf immer nur... Ganz langsam. Genau. Nein, geht nicht. Der Prozess muss ganz langsam sein. Schritt für Schritt, Schritt für Schritt. Man muss sich wirklich verlangsamen. Das ist ähnlich wie bei einem kleinen Kind, das noch nicht versteht, das das Intellektuelle sowieso noch nicht so ist.

[01:04:15.860] - Speaker 1

Man spricht trotzdem mit ihm, aber es kommt über den Ton. Aber langsam. Macht das auch Sinn? Ja, sicher. Den Prozess verlangsamen und an den Schritt, wo sie sagen, wo sie verbal kommentieren, an den Glauben, also hinter dem stehen und nicht zögern. Sobald sie zögern, dann... Sie verstehen ja nichts. Es ist aber gut, wenn man argumentiert. Das weiss er noch. Okay, hier ist noch mal eine Frage.

[01:04:53.710] - Speaker 2

Persönlich hatte ich das Glück, dass ich voll im Berufsleben stand, als ich krank wurde. Als ich zurückkam von der EA, war ich nur im Rollstuhl. Da wollte ich so viel wie möglich. Einmal, zweimal pro Woche konnte ich an einem ehemaligen Arbeitsplatz gefunden. Das mache ich heute noch. Ich darf ja wieder Auto fahren. Der Arbeitsplatz ist jetzt auf Harald verlegt. Früher war er in Baden. Und ich muss nicht arbeiten gehen. Ich kann einfach dort sein.

[01:05:30.750] - Speaker 1

Eigentlich könnte man sagen.

[01:05:32.560] - Speaker 2

Ich kann noch einen Kaffee saufen und dann wieder gehen. Aber so ist eine Firma, die eine wahnsinnig starke Fluktuationen hat. So kenne ich noch den einen oder anderen. Ich bin auch ein wenig dabei. Ich muss keine Leistung bringen, aber ein wenig mitreden kann ich noch. Die lassen mich auch nicht einfach gehen. Aber das ist vielleicht nicht jedem Geschäft gleich. Das ist in jedem Beruf, da muss man auch ein wenig.

[01:06:04.660] - Speaker 1

Glück haben. Stimmt, die Kollegen machen das toll, dass sie hier zweimal in der Woche sind. Das ist in zwei verschiedenen Gruppen. Ich muss natürlich die Vorgeschichten noch kennen, er hat natürlich über Jahrzehnte alles auch für dich gemacht. Er ist ein engagierter Fussballer und Organisator. Ihr gebt ihm das gerne positiv zurück. In einem Kurs haben sie uns dann gesagt, dass Freiheit vor Sicherheit geht. Also mich auch gehen lassen lassen.

[01:06:52.660] - Speaker 2

Ui!

[01:06:56.180] - Speaker 1

Das ist eine Haltung. Das kommt dann immer auf einen selbst an, ob man das aushalten kann. Da muss man selbst entscheiden. Aber solche Dinge höre ich natürlich..... Wenn es bedarf. Ob sie Mütter oder Väter noch alleine wohnen. Dann hat die Tochter Angst, sie könnte stürzen und eine Schenkelhalsfraktur haben. Dann kommt niemand vorbei, weil es einsam ist etc. Und darum muss sie jetzt in ein Heim gehen und die Freiheit wird weggenommen. Also dort könnte man auch sagen, Freiheit gibt vor Sicherheit. Aber nicht alle Leute können das Ja sagen. Wenn man es kann, meine ich, war das früher auch so. Oft tut man diesen Leuten keinen Dienst, wenn man auf Sicherheit geht und überlebt, aber sie verlieren ihre Freiheit. Sie muss sie wissen, was sie sich betrauen. In dieser Situation wäre es eine völlig... Du wärst nicht gegangen? Okay. Wir wollen Ihnen nichts aufdrücken. Aber es ist etwas, das man bedenken muss. Zu der systemischen Arbeit, wenn ich merke, da ist ein Konflikt unter den Geschwistern, muss man dann alle dabei sein können, um die Konflikte sichtbar zu machen? Man kann es unterschiedlich machen. Man

kann Familientherapie mit einer Person machen. D.h, die Person, die zu einem kommt, berät man von ihrer Geschwisterposition her.

[01:09:11.790] - Speaker 1

Sie sagt, was sie mit den Ältesten machen soll usw. Manchmal wünschen die Leute auch, dass sie alle mitbringen dürfen. Dann würde ich auch alle nehmen. Aber es muss nicht singendermassen so sein, dass alle kommen müssen. Man kann durchaus systemisch denken und nur eine Person zu beraten. Dann beraten wir diese Person so, wie sie es machen kann, von ihrer Position her. Wenn man eine Jüngste berätet, ist das anders, als wenn man eine Älteste berät. Oder eine Mittlere. Je nachdem, welche Rolle sie in dem System hatte, gibt man andere Ratschläge. Dann gibt man der Person, die in die Beratung kommt, den Ratschlag, mit der sie das und das macht. Und dass sie sich anders in ihre Familie stellen. Und wichtig natürlich auch, anders den Eltern gegenüber. Und wenn es Konflikte unter den Geschwistern gibt, ist das meistens von den Eltern her gemacht. Die Eltern sind ungleich umgegangen mit den Geschwistern, irgendein Lieblingskind oder ein Sündenbock. Und das kommt dann wieder nach vorne, wenn die Eltern betagt sind. Und es lohnt sich, das noch einmal anzugehen und hier Ordnung zu machen. Aber es geht auch nur mit einer Person. Moll? Weitere Fragen? Ja? Ich möchte sagen, dass Frau ein Angebot genommen hat, eine Fachperson zuzuziehen.

[01:10:45.200] - Speaker 1

Ich habe sie erwartet. Durch eine Radiosendung weiss ich durch eine Radiosendung, dass das sehr gut ist, wenn man noch eine Fremdperson hat. Wenn das Eigene etwas sagen will, nimmt man es von der eigenen Frau nicht immer gerne an. Dass man eine Drittperson reinnimmt. Das finde ich gut, wenn sie jemand anderes dazu nimmt. Ich finde es eine ideale Mischung, wenn man jemanden von der Familie hat oder mehrere sogar von der Familie und auch noch Fachpersonen. Wenn sie gut zusammenarbeiten können, ist es wahrscheinlich das Idealste. Ja. Ja. Wir ermutigen sie nur. * Sie sprechen durcheinander. * Adieu. Ja, ja. Man sollte die Fachperson nicht erst zuziehen, wenn das Feuer im Dach ist, sondern schon vorbeugend. Man muss es vorbereiten. Man muss die Entlastung vorbereiten. Man kann sie nicht erst organisieren, wenn man schon am Ende ist. Wir mussten das richtig durchsetzen, dass sie gar nicht zufrieden ist. Bis sie es in der Familie eingehalten hat. Dann gehen wir dann fast darauf hin. Das ist so. Früher, als ich die Bahn zum Thema "Ablösung des Erwachsenenkindes von den betagten Eltern" in einem Vortrag zum Thema behalte, musste ich zum Thema "Ablösung des Erwachsenenkindes der betagten Eltern". D.h, als erwachsene Tochter muss man dann seiner betagten Mutter oder seinem betagten Vater sagen, dass sie das braucht, um sich zu entlasten.

[01:12:49.440] - Speaker 1

Und klar, die Mutter will nur ihre Tochter, das ist das Wunderschönste und Beste. Aber es kann ja nicht sein, dass die Tochter darauf geht. Und da muss man sich manchmal wirklich als Tochter dann dorthin setzen und sagen, ich brauche das und Mutter, ich will, dass du das akzeptierst. Und auch wenn sie ein bisschen trötzelt. Das war natürlich nicht so. Natürlich nicht. Da muss man sich als Tochter gegen die betagte Mutter durchsetzen. Und das ist nicht immer schweigbar. Da kommt man sich als böse Tochter vor. Aber das ist notwendig. Das ist eben wieder das, dass man vor der Mutter auftritt und sagt, ich brauche das so, also quasi ein Erwachsenenstatement abgibt und nicht der Mutter auftreten und ein

Erwachsenenstatements abgeben. Man sollte der Mutter nicht immer recht machen will. Da muss man sich selber recht machen. Das ist nicht einfach. * Sie sprechen durcheinander. * Wie kleine Kinder. Die kann auch noch gut argumentieren. Und da muss man dann für sich selber eintreten. Ob man die Eltern entfällt mit Geschwisterbestimmungen oder Rekordnummern und die Eltern entfällt ist nochmal anders als es sein mag. Er braucht aber keine Kinderleitung. Ich kann nicht... Wie denn? Ich denke, hier geht es auch wieder darum.

[01:15:23.170] - Speaker 1

Er hat seine Hirnverletzung nicht ganz akzeptiert. Nie? Nein, nie. Es gibt auch Querschnittsgelernte, die es nie akzeptieren und immer dagegen angehen. Und da geht es dann auch wieder so, wie bei der Tochter der Mutter gegenüber, dass man für sich eintritt. Also, dass man nicht den Partner von seiner Hirnverletzung überzeugen will. Dass das und das nicht geht, sondern dass man selber überzeugt ist, was man machen kann und was man nicht und was man will und was nicht. Und es ist ein Kampf. Zum Beispiel in einem Autofahren. Das ist ja gesetzlich geregelt. Das wird bestraft. Wenn er Auto fährt, wird er bestraft. Er muss nicht einsichtig sein. Da würde ich wirklich mit dem kommen." Nein, ich will das nicht. Ich will keine Polizei im Haus, keinen Gerechtsfall. Ich will das nicht. Man muss nicht überzeugen wollen, man muss aber selbst sehr überzeugt sein und das auch sagen können. Das ist so. Und da kämpft man wie um sein eigenes Leben. Man kämpft um sein eigenes Leben. Man muss um sein eigenes Leben kämpfen. Man kann nicht vom Hirnverletzten erwarten, dass er einen versteht. Man kann nicht erwarten, dass er es einseht. Man muss spüren, dass man nicht nachgeht.

[01:17:03.160] - Speaker 1

Schlussendlich geht es dann um das Spüren. Klar, das heisst, man sei böse und schrecklich. Man ist dann vielleicht der Böse, aber man kämpft um sein Leben. Und das ist notwendig. Ja, es ist schwierig. Es ist sehr schwierig. Man kommt sich schrecklich und böse vor, aber es geht nicht so. Sie kämpfen um ihre Existenz. Es ist wichtig. Es bringt dem Herrn Verletzten gar nichts, wenn sie zu Grund gehen. Und eingesehen tut er es nicht. Nein, nein. Das war das gernste Mal. Ich glaube, wie Frau Leuveni sagt, es braucht dann auch Hilfe. Also für mich. Ja, ja. Sie haben schon so viel gemacht, es reicht. Ich verstehe es. Sie haben das Recht auf ihr Leben auch noch. So ist es. Schön, schön. Aber ja, also Spitzex. Natürlich braucht es Spitzex. Nein, man braucht es nicht. Dann müsste man sagen, Gouvernante. Manchmal kann man auch umbenennen. Also, Reframing ist manchmal ein Held. Und ich organisiere jetzt eine Gouvernante, die ganz, wie soll ich sagen, galant ist. Man darf dann vielleicht nicht Spitzex nehmen. Denn das klingt nach krank. Und man ist ja nicht krank. Genau. Okay. Noch weitere Fragen? Ja? Ich nenne es mal die Blutkapazität. Mhm. Wo ist man am Bluten und wo ist man am Burnout?

[01:19:23.310] - Speaker 1

Man kommt ins Burnout, wenn man merkt, dass man schnell genervt wird. Man geht viel schneller auf die Nerven. Man verträgt das nicht mehr, etwas laut und etwas das. Vielleicht kann man sich beim Patienten selbst noch im Griff haben. Aber wenn man von der Blutkraftigkeit ins Burnout rutscht? Wo ist noch die Lücke und wo ist der Anfang des Burnouts? Man wird genervt, gereizt, übermüdet. Man mag nicht mehr, man hat keine Lust mehr für andere Dinge, weil die Energie nicht mehr fehlt. Genau, genau, genau. Aber oft will man es nicht wahrhaben. Man will es ja so gut machen, aber man will es nicht wahrhaben und

schaut dann diese Signale. Als ich mit Spitexschwestern gearbeitet habe, war eine Frage an mich, wie sie merken, wenn sie überfordert sind. Sie schreden viel, bekommen sie Bauchweh, Kopfweh, werden sie gereizt? Man hat so seine Stresssymptome. Vor dem Burnout kommen mehr Stresssymptome. Nicht alle sind gleich. Die einen reagieren mit dem System, die anderen mit dem. Aber wenn die Stresssymptome mehr auftreten, rutscht man rein. Eigentlich sind das alles körperliche oder seelische Symptome, die einem sagen, man müsse aufpassen. Aber man vergeht sie so oft? Ja, man hat gar keine Zeit mehr, sich zu wahren.

[01:20:51.580] - Speaker 1

Das ist nicht so gut. Ja? Wie beehrt man einen Spurnhaut, wenn man im Ohr drin ist? An sich ist ein Burnout eigentlich vergleichbar mit einer Depression. Aber ein Burnout sagt schön, man hat sich verbrennt. Ich vergleiche es mit einem Töffli. Wenn ein Mensch ein Töffli frisiert, verbrennt der Motor schneller. D.h, wenn man ein Motor dazu bringt, dass es mehr Leistung leisten kann, dann verbrennt es. Wenn man ein Burnout hat, muss man immer über die Bücher schauen und fragen, wo man sich überstrapaziert hat. Wo hat man über seine Grenzen hinaus geleistet? Aus welchem Grund? Weil ich an der König will? Weil ich Mutter Teresa sein möchte? Weiss ich was. Weil ich einen riesigen Anspruch an mich habe? Was auch immer. Das wäre, über die Bücher zu gehen und zu schauen, dass man das ändert. Nur in die Ferien zu gehen und zurück und an derselben Stelle weiterfahren, reicht nicht. Nur in die Burnoutklinik gehen und sich verwöhnen zu lassen, reicht aus meiner Sicht nicht. Man muss verändern. Man muss seine Muster verändern. Also das Töffli zurück frisieren. Macht das Sinn? Man muss eben büchern gehen und etwas verändern. Dann läuft er weiter auf den Felgen. Wie man ja so sagt.

[01:22:37.620] - Speaker 1

Vielleicht muss dann eine grössere Krankheit passieren. Oder ein Unfall. Manchmal macht man dann auch einen Un. Und wird so aus dem Verkehr gezogen. Aber diesen Leuten einreden zu wollen, geht meistens nicht. Und wenn man es ihnen sagen will, ist es wichtig, das Argument nur auf den Tisch zu legen und zu warten. Man kann niemanden zur Wahrheit und zur Einsicht zwingen. Das ist für uns Therapeuten manchmal auch schwierig. Manchmal begleiten wir Leute ewig oder einfach lange Zeit und es macht nicht Glück, es ändert nichts. Ich sage immer, man muss aufmerksam begleiten und warten, bis es so weit ist, dass der Sprung passiert. Man kann niemanden zu seiner Einsicht zwingen. Und manchmal, ich weiss auch nicht, fällt sie es nicht ein, oder es ändert sich nicht und dann kommt irgendeine weitere Krankheit dazu. Dann wird es dann zu einem... Ja, es ist in einem ganz anderen Kontext. Ein junger Mensch, der in einer solchen Situation ist, ist krankheitsgesichert. Das ist noch schwer. Und die keine Grenzen heraus leistet. Ja, wo einfach die Symptome da sind. Ich nehme an, dass es aufgrund der Ansprüche und Perfektionismus. Aber so etwas gibt es auch. Wir leben natürlich in einer wahnsinnigen Leistungsgesellschaft.

[01:24:21.590] - Speaker 1

Und es wird immer noch vorantrieben. Und im Sport wird es vorantrieben mit Hormonen und Stimulantien. Im Geschäft wird immer mehr verlangt. Es ist schwierig für die Jungen zu sagen, dass sie zu viel sind und nicht mitmachen. Denn sie werden sie angestiftet. Man muss man auf mentaler Ebene

seine Überzeugungen etwas ändern. Leistung ist nicht alles. Es gibt noch anderes im Leben. Aber man muss teils schwer bezahlen, bevor man sich ändert. Manchmal müssen Beziehungen zu Grund gehen, damit man sich ändert. Aber ja, man muss es mit dem Kopf in die Wand. Und wenn der Junge ein Kind ist, also ein Sohn oder eine Tochter, dann ist man natürlich als Eltern aufgeschmissen. Denn von den Eltern gehört man gar nichts. Sie ist der Freund einer Tochter. Und sie kann auch nicht Therapeutin sein. Nein, aber sie kann sagen, sie wolle noch etwas anderes von sich machen will. Sie kann etwas anderes fordern. Nicht sagen, sie mache nicht so viel, sondern sie will das. Ich will die Freizeit organisieren. Sie kann ihn ein wenig wegholen. Wenn man im Hamsterwäldchen ist, am Leisten und am Machen, wenn einem ein Partner herausholt, in dem er sagt, er wolle mit ihr... Wenn man ein Konzert oder einen Ausflug macht, lässt man sich eher von der Arbeit weggreissen.

[01:26:06.940] - Speaker 1

Als wenn der Partner sagt, er schaffe nicht so viel. Das liegt nicht in meiner Sicht. Gegen etwas anderes, das lustig ist, lässt man sich eher wegholen. Ja, wenn jemand Interesse hat. Dann ist es auch lustig. Dann gibt es auch noch Beziehungenabbrüche. Ja, aber sie hat Bedürfnisse. Da würde ich sagen, nicht nur als Wunsch, sondern durchsetzen. Und wir Frauen sind oft nicht so gut beim Durchsetzen. Wir haben zwar einen Wunsch. Wir haben den Wunsch, dass der Partner den Wunsch durchsetzt. Und da fehlt der letzte Schritt. Das ist der letzte Schritt. Den letzten Schritt müssen wir noch machen. Du wirst es. Aber vielleicht ist es hier schon auseinandergekommen. Ja, das kann sich jetzt einfach so ergeben. Okay, ich denke wir müssen langsam beenden. Der Saal wird immer leerer. Sie haben alle die Freiheit zu gehen, wenn sie genug haben. Ich danke Ihnen ganz herzlich für das gute Mitmachen. Ich hoffe, Sie konnten sich lieb mitnehmen. Ich wünsche Ihnen viel Kraft und achten Sie gut auf sich selbst, sowohl die Betroffenen, Sie, als auch die Pflegendenangehörigen. Es ist wichtig, dass man sich ernst nimmt und auch seine Grenzen mitteilt. Dann läuft das Ganze besser. Schönen Abend nochmals.