

**Dr.med. Ursula Davatz**

18.11.2013

## **Burnout bei pflegenden Angehörigen.**

[Audio](#)

**[00:00:01.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich möchte sie alle ganz herzlich begrüßen zu diesem heutigen Vortrag zum Thema: Burnout bei pflegenden Angehörigen.

**[00:00:20.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einer meiner Sätze ist: der Mensch ist ein soziales Wesen. Das ist eine Banalität, die man gerne vergisst.

**[00:00:27.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Mensch hat Dank seinem Sozialverhalten so viele Vorteile und hat damit viele andere Wesen überlebt und funktioniert geschickter, besser.

**[00:00:41.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Innerhalb der Familie kommt dieses Sozialverhalten zum tragen.

**[00:00:50.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir haben auch Sozialverhalten zu nicht Verwandten.

**[00:00:56.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man dachte lange, das Sozialverhalten gilt nur für Gruppen, die miteinander verwandt sind. Das war eine Theorie in der Evolutionstheorie.

**[00:00:56.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das stimmt nicht. Wir haben soziale Gene. Diese sozialen Gene streiten sich mit den egoistischen Genen, bei denen man sich kompetitiv verhält.

**[00:01:24.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Sozialverhalten ist nicht nur erlernt, im Kindergarten oder in der Sonntagsschule sondern das ist unser Wesen. Wir haben soziale Ansprüche und wir haben ein soziales Verhalten. Das weibliche Geschlecht hat häufig mehr davon. Das hängt mit dem zusammen, dass die Frauen Kinder gebären und Kinder aufziehen. Dort müssen wir Sozialverhalten an den Tag legen.

**[00:01:24.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den Männern kommt das kompetitive Verhalten in der Arbeitswelt mehr zu Zug und trägt dort auch mehr Früchte.

**[00:02:07.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

In der heutigen Zeit, wo die ganze Welt miteinander kompetitiv ist, ist es angesagt, dass wir unser Sozialverhalten wieder ein bisschen mehr hervorholen, bedenken und auch mehr fördern.

**[00:02:21.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Thema heisst: Burnout bei pflegenden Angehörigen, bei pflegenden Angehörigen von Betagten und Behinderten.

**[00:02:32.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich könnte auch sagen Schizophrenie Kranke oder andere psychische Krankheiten.

**[00:02:37.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den psychischen Krankheiten mag man das Wort pflegend nicht.

**[00:02:40.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man möchte nicht, dass die Angehörigen den Patienten pflegen, sondern man will man eher, dass sie mit ihm interagieren.

**[00:02:53.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald man von "pflegen" spricht, wird der Patient in eine untergeordnete Rolle getan. Das mögen die psychiatrischen Patienten nicht. Das ist auch nicht gesund für ihre Entwicklung.

**[00:03:07.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich fokussiere ich mich auf: Burnout bei pflegenden Angehörigen von Betagten und Behinderten.

**[00:03:15.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir können es natürlich noch ausweiten in der Fragestunde nach meinem Vortrag.

**[00:03:26.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Über die medizinisch verbesserte Versorgung können mehr Menschen überleben. Sie können im Alter länger überleben. Es überleben auch viele Behinderte Menschen.

**[00:03:30.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kleine Kinder die auf die Welt kommen, hier hat die Neonatologie einen riesigen Anspruch oder Ehrgeiz, dass sie die jungen Wesen zum Überleben bringen.

**[00:03:54.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist manchmal ein zweiseitiges Schwert.

**[00:03:55.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Arzt beweist sich nur in der Phase, wo das Kind klein ist.

**[00:03:59.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Familie hat dann den Behinderten das ganze Leben lang.

**[00:04:07.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das bedenken die Ärzte oft nicht und das ist ein Problem.

**[00:04:12.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier kämpft die Wissenschaft, die sich beweisen will, was sie alles kann, mit dem sozialen Aspekt, der sagt, wie viel kann man noch tragen kann und was nicht zu viel ist.

**[00:04:26.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Wissenschaft, die macht Fortschritte. Es überleben mehr behinderte Kinder. Die Menschen leben auch länger.

**[00:04:34.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick, wo all die Menschen in ihrer Funktionstüchtigkeit abgegeben, sind sie wieder angewiesen auf die Pflege, Hilfe und Unterstützung.

**[00:04:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Unterstützung kann von professionellen Helfern gemacht werden und die kann aber auch von Angehörigen gemacht werden.

**[00:05:02.210] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Behinderung fordert immer eine zusätzliche Unterstützung, sei es von Professionellen, den Angehörigen oder von beiden.

**[00:05:14.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Häufig braucht es beides.

**[00:05:17.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es braucht professionelle Helfer und auch Angehörige.

**[00:05:20.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

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, das spielt eine Rolle, die professionelle Hilfe von Behinderten wird grösstenteils durch Versicherungen bezahlt.

**[00:05:54.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den alten Leuten ist es etwas anders.

**[00:05:56.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier sagt die Krankenkasse, nur, was Krankheit ist, wird bezahlt.

**[00:06:02.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Pflege müssen die Angehörigen selber zahlen.

**[00:06:04.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

In Königsfelden kamen dann viele auf die Psychiatrie, weil es dort die Krankenkasse bezahlt. Im Altersheim hat die Krankenkasse nur für die Krankheit bezahlt. Für die reine Pflege bezahlt die Krankenkasse nicht.

**[00:06:29.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gibt einen finanziellen Druck auf die Familie, wenn sie die zusätzliche Unterstützung nicht selber leisten kann, muss sie diese in professionelle Hände geben. Das kostet viel Geld.

**[00:06:53.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sagen: es sollte einem alles wert sein, eine alte Mutter oder einen alten Vater pflegen zu lassen.

**[00:06:58.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn das ganz Erbe aufgebraucht wird, die Enkelkinder nichts mehr haben, man selber nichts mehr hat, dann wird es ein bisschen schwierig.

**[00:07:05.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist heutzutage allgemein ein Problem, dass im Alter sehr viel Geld für die Pflege und die Unterstützung gebraucht wird.

**[00:07:13.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gibt dann Schwierigkeiten.

**[00:07:17.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus diesem Grund wird oft lange viel Unterstützung von der Familie gegeben. Meistens sind es die Frauen, welche es trifft.

**[00:07:29.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es sind entweder die ledigen Töchter oder diejenigen, welche am meisten Zeit haben.

**[00:07:35.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Denen wird auch privat Zeit weggenommen.

**[00:07:40.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es sind die Töchter und häufig auch die Schwiegertöchter.

**[00:07:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frau steigt über ihre mütterliche Rolle, über ihre weibliche Rolle, viel eher in die pflegende Haltung ein.

**[00:07:51.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Während die Männer, auch wenn sie Söhne sind, wenn es die 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.

**[00:08:14.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind immer noch in einer patriarchalen Gesellschaft.

**[00:08:19.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese patriarchale Gesellschaft wertet die Leistung der Männer häufig höher.

**[00:08:26.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann hört man von den Angehörigen, Töchtern oder Schwiegertöchtern, wenn der Sohn nach Hause kommt, und wenn das nur einmal pro sechs Monate ist, ist die Mutter wahnsinnig erfreut und ach so toll, dass er wieder einmal da ist.

**[00:08:40.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Tochter jede Woche kommt, heisst es: kommst auch wieder einmal?

**[00:08:43.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe dich letzte Woche vermisst.

**[00:08:44.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von den Frauen wird viel mehr angenommen, dass sie diese Haltung übernehmen müssen, diese Arbeit übernehmen müssen. Dass das ganz normal ist, dass das zu ihrer Rolle gehört. Wenn sie davon auslassen, dann sind sie nicht gute Töchter oder Schwiegertöchter.

**[00:09:03.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Sohn, vielleicht auch der Schwiegersohn, hat oft schon sehr viele Vorschusslorbeeren.

**[00:09:10.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man freut sich darüber.

**[00:09:14.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei der Tochter oder Schwiegertochter ist es eine Art der Selbstverständlichkeit.

**[00:09:19.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist für die pflegenden Frauen nicht immer so einfach.

**[00:09:25.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie bringen sehr viel Leistung und werden moralisch, seelisch und sozial überhaupt nicht dafür honoriert.

**[00:09:35.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

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.

**[00:09:50.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den pflegenden Angehörigen spielt natürlich nicht nur die reine Leistung der Pflege eine Rolle.

**[00:10:03.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zur reinen Arbeitsleistung, die man erbringt, kommt immer noch ein Beziehungsaspekt hinzu.

**[00:10:12.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dieser Art und Weise spielt dann der Beziehungsaspekt rein in diese diese Pflege.

**[00:10:27.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Zum Teil pflegt der Mann die Frau oder die Frau den Mann.

**[00:10:36.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich nehme jetzt ein stereotypes Bild. Der Mann war dominant in der Familie, die Frau hat sich untergeordnet.

**[00:10:37.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gehen wir davon aus, dass der Mann zuerst einen Hirnschlag hat oder sonst eine Behinderung oder Krankheit bekommt.

**[00:10:47.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann muss die Frau den Mann pflegen.



**[00:10:47.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie mag ihn gerne haben, aber dort kommt oft eine Dynamik rein.

**[00:11:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich 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.

**[00:11:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die dominante Rolle, die man bekommt, dadurch, dass man noch gesünder ist als der Partner, wird dann auch verwendet, um einen Ausgleich zu schaffen, sich zu rächen an der langen Zeit, wo man untergeordnet war und sich nicht verwirklichen konnte. Dieser Moment wird dann verwendet um die eigene Dominanz zu erhalten.

**[00:11:40.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kann bis zum Burnout kommen, bis zur Erschöpfung.

**[00:12:06.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn dann eine Spitexschwester reinkommt und diese Frau entlasten möchte, dann gibt sie die Entlastung oft nicht aus den Händen.

**[00:12:09.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das verstehen die Krankenschwestern nicht.

**[00:12:13.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Krankenschwester denkt: die ist doch jetzt am Ende, die ist am Zusammenbrechen, die ist kurz vor einem Burnout und sie gibt es nicht aus den Händen.

**[00:12:36.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt verschiedene Motive.

**[00:12:36.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Motiv ist sicherlich um den Rollenausgleich zu machen.

**[00:12:39.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Andererseits denkt man, man mache es selber am besten.

**[00:12:43.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Keine Berufsfrau kann es so gut wie ich.

**[00:12:48.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will sich die Rolle nicht wegnehmen lassen. Das ist meistens sehr komplex.

**[00:12:53.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kommt es oft zu einem Konflikt zwischen den Angehörigen, den Pflegenden, und den professionellen Pflegenden, die eigentlich auch die Angehörigen unterstützen wollen.

**[00:13:07.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich Spitexschwestern beraten habe, war oft mehr das Problem mit den Angehörigen als mit dem Patienten selber.

**[00:13:13.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Genau wegen dieser Rolle.

**[00:13:13.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die professionellen Helfern müssen zuerst heraus finden, was das Problem ist. Erst wenn sie das Problem besser verstehen, dann lassen sich die pflegenden Angehörigen unterstützen und vielleicht auch ein wenig etwas aus den Händen nehmen um sie zu entlasten.

**[00:13:23.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Konstellation treffe ich sehr oft an.

**[00:13:38.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die gesunde, sonst untergeordnete Person nimmt dann auf einmal die dominante Rolle ein.

**[00:13:56.910] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie will diese dominante Rolle nicht so schnell aus der Hand geben.

**[00:14:01.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Endlich hat sie die Chance, sich zu behaupten.

**[00:14:05.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man ihr die Rolle gleich wieder wegnimmt, ist das natürlich schwierig.

**[00:14:06.110] - Dr.med. Ursula Davatz**

Deshalb darf man ihr die Rolle auch nicht gleich wegnehmen.

**[00:14:24.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist die Situation wenn ein Mann die Frau pflegt oder eine Frau den Mann pflegt.

**[00:14:24.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es könnte auch umgekehrt sein, dass die Frau immer die Hose an hatte und der Mann pflegt jetzt.

**[00:14:29.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann will der Mann das jetzt auch nicht aus der Hand geben.

**[00:14:35.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als professionelle Helfer muss man sich immer bewusst sein: es läuft eine Dynamik zwischen diesen beiden.

**[00:14:40.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann nicht einfach dazwischen funktionieren, das rationalste Vorgehen an den Tag legen, dass man die pflegenden Angehörigen gleich unterstützen kann.

**[00:14:52.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es braucht oft eine ganze Zeit, bis die Fachpersonen das verstehen.

**[00:15:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viele Fachpersonen gehört, die gesagt haben: warum lässt sich die nicht helfen? Die ist am zusammenbrechen. Sie klagt, wenn ich etwas für sie machen möchte, dann geht das nicht. Was ist denn los?

**[00:15:01.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die professionellen Pflegenden und die Angehörigen Pflegenden bekommen Streit. Dann wird die Energie zwei Mal zerstört. Das ist nicht so gut.

**[00:15:19.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist der Moment, wo man die Professionellen unterstützen und ihnen Rat geben muss, wie sie anders damit umgehen könnten.

**[00:15:37.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist meine Aufgabe gewesen, wenn ich Spitex Krankenschwestern begleitet habe.

**[00:15:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es um Kinder geht, ist es ein wenig anders.

**[00:15:44.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn in Kind behindert auf die Welt kommt, dann ist das für die Angehörigen eine ganz schwierige Sache.

**[00:16:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Behinderung eines Kindes zu akzeptieren, ist oft ein langer Trauerprozess.

**[00:16:08.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern brauchen oft lange Zeit, bis sie akzeptiert haben, dass das Kind behindert ist.

**[00:16:18.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal ist dieser Trauerprozess nie abgeschlossen.

**[00:16:21.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Trauer, dass das Kind behindert ist, wenn man nicht akzeptiert, dass man ein behindertes Kind hat, wenn zum Beispiel der Partner oder die Partnerin durch einen Unfall behindert wird, wenn der Trauerprozess nicht abgeschlossen ist, läuft auch wieder eine Dynamik, die schwierig ist.

**[00:16:45.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

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.

**[00:16:58.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man hat das Schicksal nicht akzeptiert, man ärgert sich darüber. Diesen Ärger versucht man oft mit Überbetreuung, mit Überengagement zu korrigieren.

**[00:17:10.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dieses Überengagement bringt natürlich wieder mit sich, dass man sich eher erschöpft und in einen Burnout rutscht.

**[00:17:22.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort ist es häufig die Mutter, die Männer können eher auf Distanz gehen.

**[00:17:22.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Mütter versuchen sich eher zu über engagieren, als ob sie die Behinderung wegmachen möchten über eine gute Betreuung aus dem Weg schaffen.

**[00:17:47.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht natürlich nicht.

**[00:17:49.870] - Dr.med. Ursula Davatz**

Früher gab es keine professionelle Betreuung der Behinderten.

**[00:17:59.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geschieht eine sekundäre Behinderung.

**[00:18:03.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele Behinderte könnten viel mehr leisten, wenn man sie lernen lässt.

**[00:18:08.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Mutter das behinderte Kind ständig über betreut, dann lernt das Kind nichts.

**[00:18:08.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Beim normalen Kind, wäre das auch so.

**[00:18:14.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei einem behinderten Kind löst das eher den Mutterinstinkt aus.

**[00:18:20.580] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann bleiben die Kinder eher mehr handicapiert, als es notwendig wäre.

**[00:18:26.670] - Dr.med. Ursula Davatz**

Seit man jetzt sehr professionelle Behindertenbetreuung hat, lernen die Behinderten oft viele Dinge. Das ist spannend, was sie alles lernen können.

**[00:18:38.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was die Mütter lernen müssen ist, dass sie nicht mehr so über betreuen.

**[00:18:41.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist wie eine Loslösung.

**[00:18:43.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diese Überbetreuung bringt natürlich wieder ein Burnout mit sich.

**[00:18:49.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

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.

**[00:19:06.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kommt man automatisch in ein Burnout rein.

**[00:19:06.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es bewirkt trotzdem nicht, dass die Behinderung weggeht.

**[00:19:06.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Professionellen haben es leichter. Sie gehen die Sache ganz professionell an. Die freuen sich über jeden kleinen Schritt. Sie können den Behinderten auch sehr viele interessante Dinge beibringen.

**[00:19:24.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich betreue ein paar Behinderte. Ich betreue das Team und die Eltern damit.

**[00:19:24.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Anhand davon kann ich sehen wie man gut beobachten lernt, wie man sie zu kleinen Schritten bringen kann und dann auch Freude hat an diesen kleinen Schritten.

**[00:19:47.970] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Behinderten sind einem auch sehr dankbar für all diesen Einsatz, wenn man sie nicht über betreut, sondern auf dieser Stufe lässt, wo sie wirklich sind.

**[00:20:08.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine weitere Situation ist, wenn Kinder, also Töchter oder Söhne, und ihre betagten Eltern betreuen.

**[00:20:18.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe oft erlebt, dass es das Kind sein kann, das die beste Beziehung zu dieser Mutter oder diesem Vater hat.

**[00:20:28.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

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 die Beziehung verbessern wollen.

**[00:20:45.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Kinder, welche 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.

**[00:21:02.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie engagieren sich manchmal in der Pflege mit der inneren Erwartungshaltung, wenn ich das für meine Mutter mache, dann gibt sie mir endlich eine Erkennung.

**[00:21:19.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich das für meinen Vater mache, gibt er mir eine Anerkennung.

**[00:21:24.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Alter behindert werden oder handicapiert werden, ist nicht so einfach.



**[00:21:31.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Viele von den Leuten, die vorher ganz gut im Leben standen und dann eine Behinderung bekommen, wehren sich oft dagegen.

**[00:21:39.810] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie genieren sich auch für die Betreuung.

**[00:21:42.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Betreuung wird oft nicht sehr gut akzeptiert.

**[00:21:43.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wird die Betreuung aufgedrängt oder möchte man über die Betreuung Anerkennung bekommen, dann löst das nicht unbedingt Anerkennung und Lob aus, sondern vielleicht auch Abweisung.

**[00:22:09.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist bitter.

**[00:22:09.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man will im letzten Moment die Beziehung gut gestalten und es geht nicht.

**[00:22:09.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die anderen Angehörigen fragen dann oft: wieso macht die auch so viel? Es bringt gar nicht das.

**[00:22:22.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann geschieht wieder das: ein Kind, das eine bessere Beziehung zu den Eltern hat, wird viel mehr respektiert wird, wenn es nur ganz selten kommt.

**[00:22:30.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Kind, welches alle Arbeit macht, wird gar nicht respektiert sondern eher kritisiert.

**[00:22:37.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

An dieser Stelle ist es wichtig, dass man der pflegenden Tochter oder dem pflegenden Sohn aufzeigen kann, um was es geht.

**[00:22:50.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man nochmals eine Arbeit leisten.

**[00:22:53.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man eine schwierige Beziehung zu seinen Eltern hat, kann man diese in diesem Moment nochmals verbessern.

**[00:23:03.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht, indem man kindlich auf eine Erkennung wartet, sondern indem man besser hinsteht, selbstsicherer hinsteht und sagt, was man gerne möchte von der Mutter oder vom Vater.

**[00:23:22.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kenne viele Situationen, in denen die Eltern kurz vor dem Tod der Eltern noch Frieden gemacht haben oder nochmals die Beziehung verändert haben.

**[00:23:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe auch eine pflegende Angehörige gekannt.

**[00:23:33.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dieser Familie hatten die Knaben alle mehr Rechte. Die Frauen hatten keine Rechte.

**[00:23:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat ihre Mutter zum Teil gepflegt, Dinge für sie getan.

**[00:23:50.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie ist selber für sich eingestanden und konnte sagen: ich hätte von dir immer gerne die Anerkennung erhalten, ich möchte von dir auch einmal gelobt werden.

**[00:23:54.190] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem sie selber für sich hinstehen konnte, sagen konnte, was sie von der Mutter möchte: Ah um das geht es dir!

**[00:23:56.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Beziehung hat auf einmal geändert, sie hatten dann eine sehr entspannte Beziehung zusammen. Dann wurde es auf einmal eine sehr schöne Pflege.

**[00:24:11.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Verkrampte war dann nicht mehr: ich will und ich bekomme nicht, meine Brüder bekommen alles und ich nichts.

**[00:24:24.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das gab eine intime und gute Beziehung.

**[00:24:29.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von betagten Eltern kann man nicht kindlich erwarten: ich bekomme jetzt das, was ich mir immer gewünscht habe. Wenn ich noch mehr leiste, bekomme ich es vielleicht.

**[00:24:32.700] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss seiner Mutter oder seinem Vater als erwachsene Person gegenüberreten. Dann bekommt man eher die Anerkennung.

**[00:24:46.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich die Anerkennung selber geben, dann bekommt man sie auch von den Eltern.

**[00:25:00.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eltern merken das oft gar nicht, was da geschehen ist.

**[00:25:05.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das braucht häufig eine Unterstützung von aussen. Es braucht eine Fachperson, die von aussen her darauf schaut und dem gesunden, pflegenden Angehörigenteil Rückendeckung gibt, Unterstützung gibt, damit die Person das ein wenig anders machen kann.

**[00:25:16.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe viel mehr Beispiele von Frauen, aber es kann sicher auch bei Männern vorkommen.

**[00:25:23.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die eingeschliffenen Beziehungsmuster, wenn professionelle Helfer und die pflegenden Angehörigen sich gegenseitig kompetitiv bekämpfen, haben die Fachleute oft nicht das Verständnis, warum man das nicht begreift, warum kann die das Muster nicht ändern? Für einen Aussenstehenden ist das so einfach. Man sieht wie es läuft. Man muss es einfach anders machen. Das ist nicht so einfach.

**[00:25:58.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die eingeschliffenen Beziehungsmuster, die zwischen der Behinderten, betagten Person und der pflegenden Angehörigen Person läuft, sind oft sehr tief eingeschliffen, dass man die schlecht und nicht so schnell verändern kann. Es braucht viel Geduld.

**[00:26:21.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die professionellen Helfer müssen Geduld haben. Dahinter schauen. Die ganze Geschichte ein wenig anschauen. Dann wird es auf einmal einfacher für sie, die Unterstützung zu geben. Dann setzen sie nicht mehr soviel Druck auf. Dann ist die Möglichkeit grösser, dass sich die Dynamik ändern kann.

**[00:26:27.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eingeschliffene Beziehungsmuster kann man nie so schnell ändern. Das sage ich natürlich als Familientherapeutin, die ständig mit solchen Dingen zu tun hat.

**[00:26:54.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Gehen wir wieder zurück zur Behinderung.

**[00:26:58.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sei es das vom Kind, das mit einer Behinderung geboren wurde oder die Behinderung eines Partners durch ein Krankheit oder einen Unfall.

**[00:27:09.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort geht es oft auch um eine Akzeptanz.

**[00:27:11.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einerseits ist es die Akzeptanz von einem Kind und dem Betroffenen selber.

**[00:27:16.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der muss seine Krankheit oder seine Behinderung akzeptieren.

**[00:27:19.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Andererseits ist es die Akzeptanz der pflegenden Angehörigen.

**[00:27:26.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Für uns Berufsleute oft auch wichtig, dass wir helfen, in diesem Trauerprozess noch mal Unterstützung zu geben.

**[00:27:37.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist auch wichtig und das klingt vielleicht komisch, aber da muss man manchmal auch fragen: haben sie die Behinderung akzeptiert? Haben sie die Behinderung verarbeitet oder sind sie immer noch am kämpfen?

**[00:27:49.450] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als erstes haben die Leute Angst, etwas zu sagen. Man will nicht zugeben, dass man es immer noch nicht akzeptiert hat.

**[00:27:49.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist dennoch wichtig, dass man es zusammen anschaut.

**[00:27:56.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Fachleute müssen an dieser Stelle auch sehr viel Verständnis entgegenbringen. Es ist verständlich, manchmal kann man es einfach nicht akzeptieren. Man wehrt sich dagegen und man geniert sich danach wieder dafür, dass man sich so wehrt.

**[00:28:07.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier braucht es Geduld von den Fachpersonen, dass sie dieser Person Unterstützung geben, dass sie diesen Trauerprozess durchmachen kann.

**[00:28:23.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Danach kann man mehr helfen. Dann können die Professionellen helfen, mehr eingreifen und wirklich Unterstützung geben und so wieder vor dem Burnout schützen.

**[00:28:23.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die professionellen Helfer versuchen ihre Hilfe auszudrücken, dann gibt das keine gute Sache. Dann gibt es nur einen Kampf. Dann wird einfach nur Energie zerstört.

**[00:28:55.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

In diesem Sinne, ist es ganz wichtig, dass wir professionelle Helfer und diejenigen, welche die professionellen Helfer anleiten, neben der reinen Dienstleistung auch den Beziehungsaspekt betrachtet.

**[00:29:19.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein Beziehungsaspekt zwischen dem Handicaperten und der pflegenden Person.

**[00:29:28.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

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. Lauter solcher Dinge.

**[00:29:45.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Geschwisterdynamik kommt auch immer zum Ziel, zum Tragen.

**[00:29:51.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist ganz wichtig, dass man die Geschwisterdynamik anschaut.

**[00:29:53.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist auch immer eine Chance, das System neu zu ordnen, um so ein Problem herum, damit jeder seinen Platz finden kann. Auch die Hierarchie der Geschwister kann man so besser ordnen. Wer ist der Älteste, der Zweite, die Dritte.

**[00:30:10.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist eine Gelegenheit, um Ordnung im System zu machen.

**[00:30:13.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das System macht es oft nicht alleine. Man muss oft ein wenig nachhelfen und das System ein wenig unterstützen.

**[00:30:21.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bringe noch ein Beispiel aus meiner Erfahrung.

**[00:30:27.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Spitex wird von der Krankenkasse bezahlt. Ich habe mich immer sehr für die Spitex eingesetzt.

**[00:30:28.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir hatten eine Tagung zum Thema Spitex. Ich habe dazu eine kleine Arbeitsgruppe geleitet.

**[00:30:29.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dort war eine Frau, die sagte: ihre Mutter musste den Schwiegervater bis zum Tode zu Hause pflegen. Das war eine Bauernfamilie.

**[00:30:53.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Thema vom Workshop heiss: Spitex nicht um jeden Preis.

**[00:30:59.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich bin eine grosse Vertreterin von Spitex auf allen Ebenen.

**[00:31:04.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn möglich, möchte ich die Hospitalisation verhindern, auch in der Psychiatrie natürlich.

**[00:31:07.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit dem natürlichen System arbeiten. Das hat seine Grenzen.

**[00:31:18.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat gesehen, wie ihre Mutter zu Hause den Schwiegervater pflegte. Wie sie darunter gelitten hat, wie sie fast verzweifelt ist. Wie sie zum Burnout kam.

**[00:31:33.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

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.

**[00:31:46.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat das als negatives Beispiel erlebt.



**[00:31:49.570] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum: Spitex nicht um jeden Preis.

**[00:31:56.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass die pflegenden Angehörigen sich nicht völlig aufopfern. Die dritte Generation leidet danach darunter.

**[00:32:05.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie bekommen das mit. Es geht nicht an, dass man soviel in die alte Generation investiert, dass die Enkelkinder zu kurz kommen.

**[00:32:06.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie musste als Enkelkind so viel entbehren, dass sie fand, das lasse ich nie geschehen.

**[00:32:23.390] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich werde mich nie von meinen Kindern pflegen lassen. Das ist so ein schreckliches Beispiel gewesen für mich, dass ich das um alles in der Welt verhindern muss.

**[00:32:36.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte das nicht erst als Enkelkind sagen dürfen.

**[00:32:36.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man sollte schon früher vorbeugen.

**[00:32:41.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der heutige Abend ist zum Vorbeugen hier.

**[00:32:46.650] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist sehr wichtig für die pflegenden Angehörigen, dass sie immer wieder auf sich schauen, ihre Grenzen wahrnehmen, diese ernst nehmen, nicht zu stolz sind Hilfe anzunehmen.

**[00:33:02.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen den professionellen Helfern sagen, wenn es um einen Beziehungsaspekt geht, die Gründe sagen, warum sie es nicht gerne aus der Hand geben.

**[00:33:15.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht weiss man es manchmal nicht. Dann muss man es zusammen mit den professionellen Leuten erarbeiten.

**[00:33:24.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wichtig für die pflegenden Angehörigen ist, dass sie ihre Grenzen wahrnehmen, dass sie diese erkennen, dass sie für diese eintreten und dass es überhaupt kein Schande ist zu sagen: ich kann nicht mehr und es ist mir zu viel.

**[00:33:44.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Im Augenblick wo man als pflegender Angehöriger überfordert wird, ist die Pflegequalität auch nicht mehr so gut.

**[00:33:55.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das erlebt man auch. Dann kommt Wut auf, Ärger, Gehässigkeit, etc. Man kann niemandem helfen, wenn es einem selber nicht gut geht.

**[00:34:05.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier ist ein gutes Beispiel aus der Luftfahrt Industrie.

**[00:34:10.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man mit einem Kind fliegt, nicht dem Kind zuerst die Maske anziehen. Sich selber zuerst die Maske anziehen.

**[00:34:15.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich selber zuerst die Sauerstoffmaske anziehen und erst danach dem Kind anziehen und helfen.

**[00:34:19.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man selber keinen Sauerstoff mehr hat, kann man auch dem Kind nicht helfen.

**[00:34:20.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man selber nicht zu sich schaut, wenn man selber keine Energie hat, ist man kein guter Pfleger mehr.

**[00:34:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum ist es ganz wichtig, dass pflegende Angehörige sich ernst nehmen, auf sich schauen, nicht um jeden Preis, dass man nicht zu stolz ist.

**[00:34:55.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Berufsleute können nicht einfach sachlich, fachlich Unterstützung geben.

**[00:34:56.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen sorgfältig daran heran treten.

**[00:34:58.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir müssen immer auch den Beziehungsaspekt anschauen, sonst überrennen wir das System nur, das System wird nicht respektiert.

**[00:35:08.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Leistung der Pflegenden, welche am Ende sind wird nicht honoriert. Es wird ihnen einfach aus den Händen gerissen. Das ist nicht gut.

**[00:35:15.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss durch das Lob durch gehen: es ist toll, was sie schon alles geleistet haben. Sie dürfen wirklich stolz sein auf sich. Sie haben jetzt das Recht. Nicht: sie müssen abgeben. Sondern: sie haben das Recht, ein bisschen zurück zu stehen. Sie dürfen den Professionellen übergeben.

**[00:35:32.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht so ein schneller Prozess.

**[00:35:34.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Noch ein anderes Beispiel. Dort gab es keine pflegenden Angehörigen.

**[00:35:34.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Einfach zum zeigen, wie es den Helfern manchmal geht.

**[00:35:52.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eine Spitexfrau wollte einer alten, depressiven Dame Unterstützung geben, helfen. Die alte Dame liess sich einfach nicht helfen. Sie ist einfach depressiv gewesen.

**[00:36:10.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich habe die Spitexschwester gefragt: was hat die Frau Gutes an sich? Was könnte sie an der Frau loben? Sie sieht noch so jung aus, sie ist noch sehr gut erhalten. Was muss ich machen, damit ich im Alter auch so jung aussehe?

**[00:36:32.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die neue Haltung, dass man die Hilfe nicht mehr aufdrängen möchte, hat eine Umkehr gegeben.

**[00:36:38.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die alte Dame wurde wieder lebendig und ging sogar noch auf Reisen.

**[00:36:41.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie war nicht so fest handicapiert. Sie war nur durch die psychische Krankheit handicapiert.

**[00:36:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die alte Frau hatte eine Hauspflegerin, welche dann depressiv wurde, weil sie ihre Helferrolle verloren hat.

**[00:36:45.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

So geht es einem.

**[00:36:52.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir wollen unser Helfen aufdrängen, das ist unsere Rolle. Wenn wir nicht durchkommen, werden wir verrückt.

**[00:37:08.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Aus diesem Grunde sind die pflegenden Angehörigen wie eine Konkurrenz.

**[00:37:12.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn sie uns nicht folgen, nicht hören, ärgert uns das.

**[00:37:22.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Hauspflegerin hat eine neue Stelle bekommen in einem Altersheim, wo sie immer alte, betagte Leute hatte, die ihre Hilfe gebraucht haben. Dann war sie nicht mehr depressiv. Dann ging es ihr wieder gut.

**[00:37:32.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie hat ihre Rolle als Helferin wieder gefunden.

**[00:37:35.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit will ich zeigen: die Helferrolle ist ein tolle Rolle, eine edle menschliche Rolle. Man kann sie auch stark forcieren.

**[00:37:47.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Daher ist es wichtig, dass wir nicht nur Helfer sind, sondern dass wir auch für unser Wohl achten.

**[00:37:52.850] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind qualitativ bessere Helfer, wenn es uns gut geht und wir genügend Energie haben.

**[00:38:00.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir schon am Zusammenbrechen sind, am Ausbrennen, wie es das Burnout sagt, dann sind wir nicht mehr so gute Helfer. Dann ist die Beziehung auch nicht mehr so gut. Das gilt natürlich für beide Seiten.

**[00:38:22.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jetzt können sie mir Fragen stellen.

**[00:38:30.000] - Bemerkung 1**

Ich spreche aus der Rolle des Betroffenen. Wir können kein Burnout haben. Auch ein Patient kann so weit kommen, dass im alles verleidet, weil er immer folgen muss, immer brav sein muss, funktionieren muss. Das ist ohnehin der Fall, wenn man immer so gut betreut wird. Sagt man dem auch Burnout?

**[00:38:57.150] - Dr.med. Ursula Davatz**

Doch dem kann man auch Burnout sagen. Was möchten sie uns mitteilen?

**[00:38:57.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss so dankbar sein, man muss so folgen, es wird so viel für einem gemacht. Was möchten sie uns sagen?

**[00:39:13.300] - Bemerkung 1**

Manchmal ist es mir einfach zu viel. Ich muss das machen und jenes machen. Dann muss ich noch fröhlich sein und Fortschritte machen. Wenn ich zuviel Fortschritte

mache, kriege ich keine IV mehr, weil ich ja dann nicht mehr IV bin. Dann ist meine Frau schlechter dran. Ich kann gut spreche mit meiner Frau. Ich denke nicht, dass ich mit meiner Frau etwas aufarbeiten muss. Wir haben früher auch schon zusammen gesprochen.

**[00:39:54.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich finde es sehr gut, dass sie das sagen, dass sie unter dem Leistungsdruck stehen, dass sie einen Fortschritt machen müssen. Damit sie folgen müssen, damit die Helfer einen Erfolg haben. Sie dürfen als Betroffener sagen: ich möchte nicht immer Fortschritt machen müssen, ich möchte auch einfach nur in Ruhe gelassen werden.

**[00:40:51.840] - Bemerkung 1**

In der Psychiatrie ist man einfach krank. Wenn man ganz brav ist in der Psychiatrie, darf man dort dann auch mal drei Zigaretten rauchen pro Tag. Ich habe in Königsfelden gearbeitet.

**[00:40:56.960] - Bemerkung 1**

Wenn der Patient immer Kopfschmerzen hat, ist das für den Patienten auch einen Schutz. Man zieht sich in sich zurück.

**[00:41:23.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sprechen etwas interessantes an. Eine Krankheit kann auch ein Schutz sein.

**[00:41:24.320] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man aus seiner Krankheit entkommt, dann verliert man seinen Schutz. Das ist ein sehr interessanter Aspekt.

**[00:41:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich kann sie nur dazu aufmuntern: wenn es ihnen zu viel ist, dass sie es auch verbalisieren.

**[00:41:54.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie wollen nicht immer ein braver Patient sein, der Fortschritte macht. Sie wollen auch einfach nur ein Mensch sein.

**[00:41:54.300] - Bemerkung 1**

Das brav sein ist nicht gefordert. Ich spüre einfach, dass es für viele einfacher ist, wenn man brav ist.

**[00:41:54.410] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie sagen das sehr gut. Es wird nicht ausgesprochen aber man spürt es. Man hat ja das Gefühl, dass man mit seiner Behinderung genügend zur Last fällt. Dann darf man nicht noch mehr zur Last fallen.

**[00:42:12.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie dürfen. Der Behinderte kann auch ein Burnout bekommen über das brav sein. Sich zu fest anpassen an unsere tollen Vorstellungen, wie alles gut laufen muss. Vielen Dank für ihren Einwand.

**[00:42:12.690] - Bemerkung 2**

Wie reagiert man als Angehörige, wenn der Mann nicht will? Man sieht, dass es notwendig wäre für ihn. Er sollte schlafen.

**[00:42:59.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Frauen sind schnell Mütter. Wir kommen in die betreuende, beschützende Rolle rein. Wir sehen, dass der das eigentlich braucht und wollen es dann suggerieren. Je mehr wir sagen, du solltest und mach doch jetzt und du brauchst das, um so verrückter wird der Partner und will es nicht.

**[00:42:59.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es braucht von der weiblichen Betreuungsperson, manchmal Geduld, manchmal Überlistung und manchmal auch ein bisschen Distanz, dass man es ein wenig sein lassen kann.



**[00:44:08.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dass man nicht ganz so fest Mutter ist, nicht ganz so fest Verantwortung übernimmt für das Wohl des Behinderten.

**[00:44:21.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch der Behinderte hat noch das Recht, sich selber zu schaden.

**[00:44:25.540] - Dr.med. Ursula Davatz**

Je mehr wir drücken, desto mehr kommt oft Gegendruck.

**[00:44:35.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn wir weniger drücken, kommt weniger Gegendruck.

**[00:44:40.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann können sie es eher von sich aus.

**[00:44:40.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kommt schnell in die Dynamik hinein: ich meine, es ja nur gut für dich und mach doch jetzt.

**[00:44:49.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Solche Dinge laufen zwischen Eltern und Teenagern.

**[00:44:52.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ein Teenager sagte mir mal: das Gegenteil von gut ist gut gemeint.

**[00:44:57.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oh wie recht hatte dieser Teenager.

**[00:44:57.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir professionellen Helfer meinen es auch immer gut, aber es ist nicht immer gut.

**[00:45:09.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da braucht es ein wenig Geduld.

**[00:45:11.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es kommt immer darauf an, welche Rolle der Mensch im Leben hatte.

**[00:45:16.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn er eine sehr dominante Rolle hat, eine wichtige, respektable Rolle hatte, und jetzt ist er auf einmal auf Hilfe angewiesen und die anderen sagen ihm, was er machen muss, ist das oft sehr schwierig.

**[00:45:28.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist auch ein riesiger Trauerprozess.

**[00:45:31.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da kann auch Wut aufkommen.

**[00:45:31.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht so fest drücken.

**[00:45:39.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eher etwas Abstand nehmen.

**[00:45:41.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie gesagt, auch der Behinderte hat das Recht, kein braver Patient zu sein und sich sogar ein wenig selber zu schaden.

**[00:46:00.420] - Bemerkung 3**

Beim Essen kommt das gut zum Ausdruck. Es hat zu viel und man bewegt sich weniger. Das ist so. Mit dem Diätwahn wird soviel gemacht. Das ist auch nicht alles richtig.

Zucker gibt auch Energie. Wenn man nur das Süsse wegnimmt, harzt es auch bei der Energie. Das ist bei vielen Leuten so.

**[00:46:27.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Essen ist eine gute Möglichkeit zum bevormunden. Dort sind wir Mütter stark drinnen. Das Essen geht oft über uns. Dort haben wir Mütter die Tendenz zu bevormunden. Das mag der Partner nicht so gerne.

**[00:46:50.060] - Bemerkung 4**

Zum Unterschied zwischen Mann und Frau: nehmen wir das Beispiel kochen. Ein Mann kocht anders als eine Frau. Die Küche sieht beim Kochen anders aus. Ich will nicht kochen wie eine Frau. Ich will kochen wie ein Mann. Was beim anderen als wild und fahrlässig erscheint, ist Teil vom eigenen Wesen. Dann muss man das eigene Wesen ablegen, damit man als pflegeleicht gilt. Das ist nicht immer einfach.

**[00:47:47.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ein allgemeines Thema.

**[00:47:51.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mann und Frau haben verschiedene Vorstellungen, wie man kocht, wie man pflegt, wie man Kinder erzieht. Sobald jemand pflegebedürftig wird und den anderen pflegt, meint der Gesündere, er darf seine Methode dem anderen überstülpen. Das ist nicht in Ordnung. Auch wenn jemand behindert ist, pflegebedürftig ist, er hat das Recht, sich selber ein wenig zu schaden. Es gilt nicht, dass die Frau sagt, was jetzt gut ist und was nicht.

**[00:47:55.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Menschenrecht und der Respekt vor dem behinderten Menschen ist ganz wichtig, dass man ihn behaltet.

**[00:48:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Darum spricht man von: vergewohltätigen. Wohltätig vergewaltigen.

**[00:48:38.750] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das sagt man eigentlich nicht.

**[00:48:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Von daher sollte man auch dort respektieren: wie macht es der Mann, wie macht es die Frau und so weit wie möglich das wahrnehmen und auf das Rücksicht nehmen.

**[00:48:52.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wie es dann bei allen aussieht, kann man nicht in allen Details sagen.

**[00:48:53.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich meine nicht, dass der Mann die Methode der Frau übernehmen muss.

**[00:49:07.720] - Dr.med. Ursula Davatz**

In den Angehörigengruppen habe ich viel mehr Mütter.

**[00:49:11.300] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die sagen, dass der Mann nicht mitmacht.

**[00:49:16.880] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann mache ich mich auch lustig und sage, dass wir Frauen wollen immer, dass der Mann ein verlängerter Arm von uns ist. Nochmals eine Frau.

**[00:49:23.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn er es so machen würde wie wir, dann würde es gut gehen.

**[00:49:29.030] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da sage ich nein, der Mann macht es ganz anders. Er darf es auch anders machen.

**[00:49:35.680] - Dr.med. Ursula Davatz**

Bei den psychiatrischen Situationen ist es genau das, was es braucht, dass es der Mann anders macht und dass nicht noch mehr Frau in das System hinein kommt.

**[00:49:47.840] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist für uns Frauen nicht so einfach zu akzeptieren. Das ist unsere Domäne. Ja nicht einer Frau sagen, wie sie es in der Küche machen muss.

**[00:49:57.740] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt auch Männer, welche die Küche fest verteidigen, wo die Messer hinkommen und so weiter.

**[00:50:01.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da müssen wir uns gegenseitig respektieren und immer wieder wahrnehmen, wie wir unterschiedlich sind.

**[00:50:31.900] - Bemerkung 5**

Man muss Freiraum lassen können. Denjenigen, welchen man pflegt, muss man gewissen Freiraum lassen können. Derjenige, welcher gepflegt wird, soll auch ein wenig gefordert sein, wo ist seine Grenze. Wenn es nicht mehr geht, kann man eingreifen. Schauen, wann die Hilfe notwendig ist. Damit habe ich gute Erfahrungen gemacht.

**[00:50:32.100] - Bemerkung 5**

Wann kann sich derjenige, welcher pflegt sich ausklinken? Wann kann er den Schalter drehen und gehen? Es muss vorher organisiert sein, habe ich das Gefühl. Er kann nicht einfach den Schalter drehen und gehen und dann ist niemand mehr da. Das ist das Problem. Für mich ist das ein grosses Problem. Er kann eigentlich nur gehen, wenn ich weiss, dass es gut kommen kann. Ich kann mit gutem Gewissen abgeben.

**[00:51:27.460] - Bemerkung 5**

Wenn ich zwei Tage weg bin und es kommt ein Telefon, es fällt alles zusammen, dann sitze ich auf Kohlen.

**[00:51:38.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist etwas ganz Wichtiges. Das sagen sie sehr schön.

**[00:51:49.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss dem Behinderten, dem Pflegebedürftigen seinen Freiraum geben und ihn nicht mit seiner Hilfe vergewaltigen.

**[00:51:57.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dieser Freiraum ist genau das, dass man seine Persönlichkeit noch respektiert.

**[00:52:02.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Rein im Verbalen sage ich immer: wenn mir etwas ganz wichtig ist und ich möchte den anderen davon überzeugen, dann darf ich es ihm nicht den Hals runter stopfen, sondern ich darf es nur sagen wenn ich zurück sitzen und warten kann.

**[00:52:16.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist dieser Freiraum, dass der andere reagieren darf.

**[00:52:28.560] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist ganz, ganz wichtig.

**[00:52:31.520] - Bemerkung 5**

Das Warten ist, glaube ich, der entscheidende Punkt. Habe ich so viel Disziplin zu mir? Habe ich so viel Geduld? Oder will ich schon helfen? Warten, bis es reif ist. Das ist etwas sehr wichtiges.

**[00:52:43.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann sich nur Auszeit organisieren, wenn es organisiert ist.

**[00:52:56.370] - Dr.med. Ursula Davatz**

Damit man sich Auszeit organisieren kann, muss man als Erstes akzeptieren, dass man das braucht und möchte.

**[00:53:05.060] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das heisst nicht: ich lasse meinen Angehörigen im Stich.

**[00:53:09.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich brauche das für mich. Ich brauche jetzt ein wenig Sauerstoff.

**[00:53:13.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

In dem man es akzeptiert, muss man es organisieren. Man kann es nicht spontan machen.

**[00:53:18.260] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man soll sich die Auszeit organisieren, wenn einem das Wasser bei der Brust steht und nicht wenn einem das Wasser bei der Nase steht.

**[00:53:22.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn einem das Wasser bei der Nase steht, kann man nicht mehr richtig sprechen, nicht mehr so gut organisieren. Man kann eigentlich nur noch davon rennen.

**[00:53:31.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann hat man wieder ein schlechtes Gewissen.

**[00:53:35.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist wichtig, dass man es plant und dass man akzeptiert: ich habe das Recht auf diese Auszeit. Danach geht es mir wieder besser und meine Pflege ist qualitativ besser. Man muss es organisieren. Man darf nicht ein schlechtes Gewissen haben, dass man diese Auszeit braucht.

**[00:53:55.830] - Bemerkung 6**

Ich habe auf der Spitex gearbeitet. Jetzt überlege ich mir, wenn ich meinen Vater zu mir nehmen würde. Ich möchte von Anfang an schon mit einer professionellen Hilfe arbeiten. Damit alles geklärt ist. Ich gehe mit der Familie drei Wochen in den Urlaub. Dann hat er im Altersheim einen Platz. Nach den Ferien kommt er wieder zurück.

**[00:54:13.030] - Bemerkung 6**

Wir hatten auf der Pflege jemanden, der immer zu uns in die Ferien gekommen ist. Sie wurde von der Schwester gepflegt und hat gemerkt, was die Schwester alles für sie getan hat. Immer in den Ferien wurde es der Schwester bewusst.

**[00:54:22.550] - Bemerkung 6**

Man sieht dann wie schön man es zu Hause hat, wenn man wieder nach Hause kommen kann und schätzt das auch wieder.

**[00:54:22.550] - Bemerkung 6**

Selber ist man dann auch gut erholt.

**[00:54:27.220] - Bemerkung 6**

Ich stelle mir das so vor, dass ich es planen muss, bevor ich meinen Vater zu mir nehme.

**[00:54:27.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das finde ich gut und rate ich den meisten Leuten auch. Nicht zuerst alles selber machen und erst wenn man nicht mehr kann, dann abgeben.

**[00:54:44.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Lieber von Anfang an zusätzliche Hilfe miteinbeziehen, damit man Flexibilität hat. Dann hat man die Angehörigenbetreuung und noch die professionelle Betreuung. So sieht man auch den Unterschied. Beim einen ist das besser und beim anderen ist das andere besser.

**[00:55:01.110] - Dr.med. Ursula Davatz**



Das finde ich natürlich das Idealste, dass die Angehörigen Pflegenden mit den Professionellen sich ergänzen und gut zusammenarbeiten.

**[00:55:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht miteinander konkurrieren.

**[00:55:32.100] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was manchmal auch passiert, wenn die Professionellen etwas besser als die Angehörigen können: oh je, das darf doch nicht sein.

**[00:55:39.990] - Dr.med. Ursula Davatz**

Auch das darf sein.

**[00:55:42.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir sind andere Wesen. Gewisse Dinge stimmen vielleicht mit einem professionellen Helfer oder Helferin besser überein.

**[00:55:53.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das darf man dann auch gerne an die anderen abgeben.

**[00:55:55.730] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das wäre für mich das Ideale.

**[00:55:58.940] - Bemerkung 7**

Ich habe einen Mann, der dement ist. Es geht um den Respekt. Es gibt Situationen, die er nicht mehr einsieht. Er möchte etwas woran er Freude hat. Das ist im Moment aber aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich. Dann sage ich: das geht nicht. Dann hat der Patient keinen Freiraum. Was soll man in so einem Fall tun? Die Demenz ist es wahnsinnig schwierig. Es gibt nur noch eine Person, welche Krankheitseinsicht hat. Er fühlt sich nicht krank.

**[00:56:27.860] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was möchte er gerne tun, was er nicht darf?

**[00:56:39.290] - Bemerkung 7**

Er geht gerne turnen und Fussball spielen. Er hatte aber heute morgen einen Kreislaufzusammenbruch. Dann geht das nicht. Das sieht er nicht ein. Er sieht sich fussballspielenderweise. Das ist für mich auch blöde, aber es geht ja nicht.

**[00:57:28.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es ihm gut geht, kann er dann noch Fussball spielen?

**[00:57:28.440] - Bemerkung 7**

Ja, er geht zwei Mal pro Woche noch Fussball spielen. Seine Kollegen sagen, dass es gut geht.

**[00:57:28.550] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Motorik läuft noch?

**[00:57:28.710] - Bemerkung 7**

Er muss ja nicht gleich wie Diego Maradona sein.

**[00:57:28.750] - Bemerkung 7**

Ich kann ihm den Respekt nicht geben, wenn er nicht Fussball spielen kann.

**[00:57:40.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier gilt die gleiche Regel wie bei den Kindern. Man spricht von dem validieren.

**[00:57:40.340] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit Dementen kann man nicht mehr argumentieren.

**[00:57:44.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Mit Dementen kann man sprechen, wie man mit einem Kind spricht. Ein kleines Kind versteht die Argumente oft auch noch nicht. Das kleine Kind versteht den Ton.

**[00:57:44.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich sehe: du möchtest gerne Fussball spielen gehen. Sie machen es vor. Sie zeigen es eher mit der Körpersprache.

**[00:58:20.960] - Bemerkung 7**

Er sagt, dass ich gar nichts von Fussball spielen verstehe.

**[00:58:58.440] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann ist er aber gut drauf.

**[00:58:58.660] - Bemerkung 7**

Verbal ist er gut unterwegs. Viele andere Dinge sind nicht mehr so gut erhalten.

**[00:58:58.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können sagen: nein, ich verstehe nichts von Fussball spielen, du hast Recht.

**[00:59:06.570] - Bemerkung 7**

Das sage ich immer.

**[00:59:13.270] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen mit ihm diesen Prozess geduldig durchmachen. Wenn man denkt, dass er es verstehen muss, das ist schnell. Dann muss er es gleich verstehen und Schluss. Sie müssen das Spiel wie mit kleinen Kindern ein paar Mal durchmachen.

**[00:59:25.340] - Bemerkung 7**

Beide Seiten, also der Pflegende und der Patient muss die Einsicht haben und die Krankheit akzeptieren. Das kann er nicht.

**[00:59:45.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da ist hier anders. Hier müssen wir mehr emotional mit ihm umgehen. Wenn ich sage validieren, seinen Wunsch, den er will, sagen: ich sehe, ich spüre, du möchtest.

**[01:00:04.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Ton ist wichtig. Er argumentiert auch noch gut.

**[01:00:12.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Empathisch, das sagen, dass er das sagen möchte.

**[01:00:17.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann auch aufzeigen, dass man es nicht kann.

**[01:00:21.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Läuft er ihnen davon?

**[01:00:29.450] - Bemerkung 7**

Nein, das nicht. Er ist dann traurig und das macht mich dann auch wieder traurig. Es ist eine emotionale Überforderung für mich. Es ist keine körperliche Überforderung. Er schaut danach auf den Boden. Das macht mich fertig.

**[01:00:46.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie wollen auf eine Art und Weise, dass er es begreift. Das kann er nicht.

**[01:01:08.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen einfach emotional mit ihm gehen und sie können dann auch sagen: ja es ist traurig, dass wir jetzt nicht Fussball spielen gehen können. Lieber das miterleben.

**[01:01:20.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wegkommen vom Intellektuellen.

**[01:01:22.600] - Bemerkung 7**

Er starrt dann eine halbe Stunde auf den Teppich runter. Es ist hart, das anzuschauen.

**[01:01:22.770] - Dr.med. Ursula Davatz**

Was kann er zu Hause machen mit Interaktion? Könnte man Ballonball spielen?

**[01:01:28.000] - Bemerkung 7**

Nein, das findet er kindisch.

**[01:01:48.020] - Dr.med. Ursula Davatz**

Könnte er einen Fussballmatch schauen?

**[01:02:02.320] - Bemerkung 7**

Ja, das würde er schon machen.

**[01:02:02.520] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie können ein paar Fussball Spiele aufnehmen und sagen: heute machen wir Video Fussball. Dann bleibt man beim Fussball, aber man kann es anschauen.

**[01:02:02.630] - Bemerkung 7**

Das ist nur eine Situation. Es gibt mit der Demenz noch andere Situationen, wo man nicht alle Ratschläge brauchen kann, welche auch für einen Behinderten funktionieren.

**[01:02:43.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es gibt immer mehr Erfahrung im Umgang mit Dementen. Man macht extra Ausbildungen mit Dementen. Dort sagen sie immer: validieren.

**[01:02:50.780] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss emotional mit ihnen gehen und emotional sie irgendwo anders hinführen. Das Intellektuelle geht nicht.

**[01:03:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das geht beim Kind und beim Tier auch.

**[01:03:00.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir Menschen können ein Pferd führen, obwohl das Pferd viel stärker ist als wir.

**[01:03:16.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Über die Stimme, den Ton, die Haltung können wir das hinbekommen, was wir wollen.  
So wäre das auch beim Dementen.

**[01:03:24.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sobald sie Mitleid mit dem Dementen haben, können sie ihn nicht führen.

**[01:03:26.360] - Bemerkung 7**

Das hat man dann trotzdem.

**[01:03:31.960] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich verstehe sie. Es ist eine Realität. Kreislaufkollaps. Ja, es ist traurig. Man muss sich auch immer verlangsamen mit diesen Leuten. Viel, viel langsamer. Oft ist man zu schnell. Dann überfordert man sie mit dieser Geschwindigkeit.

**[01:03:45.140] - Bemerkung 7**

Das habe ich gemerkt. Immer nur eine Sache auf einmal sagen. Nicht drei Dinge hintereinander sagen. Das geht gar nicht.

**[01:03:59.050] - Dr.med. Ursula Davatz**

Der Prozess muss ganz langsam sein. Schritt für Schritt für Schritt für Schritt.

**[01:04:04.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss sich wirklich verlangsamen. Das ist ähnlich wie bei einem kleinen Kind, das noch nicht versteht, welches das Intellektuelle sowieso noch nicht versteht. Man spricht trotzdem mit dem kleinen Kind. Über den Ton kommt es rüber. Einfach langsam.

**[01:04:28.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Den Prozess verlangsamen. Den Schritt, welchen sie erwähnen, welchen sie verbal kommentieren, an den Glauben, hinter dem stehen und nicht zögern. Sobald sie zögern, heisst es: du verstehst nichts von Fussball. Es ist gut, wie er argumentiert. Das weiss er noch.

**[01:04:53.710] - Bemerkung 8**

Ich muss ihren Fussball Kollegen ein grosses Kompliment machen, dass sie sich noch mit ihm abgeben und sich nicht einfach zurück ziehen. Das wäre viel einfacher.

**[01:05:05.240] - Bemerkung 8**

Ich stand voll im Berufsleben, als ich krank wurde. Als ich von der Reha zurück kam, war ich nur im Rollstuhl. Ich konnte soviel ich wollte an meinen ehemaligen Arbeitsplatz zurück. Das mache ich heute noch. Ich darf wieder Auto fahren. Mein Arbeitsplatz wurde auf Aarau verlegt. Früher war er in Baden. Ich muss nicht arbeiten gehen, ich kann einfach dort sein. Ich kann noch einen Kaffee trinken und dann wieder gehen. Die Firma hat eine sehr starke Fluktuation. Ich kenne noch den einen oder den anderen. Ich muss dort keine Leistung mehr bringen. Ich kann noch ein wenig mitreden. Die lassen mich auch nicht einfach fallen. Das ist nicht in jedem Beruf das gleiche. Man muss auch Glück haben.

**[01:06:04.660] - Bemerkung 7**

Er spielt in zwei verschiedenen Gruppen Fussball. Er hat über Jahrzehnte alles für die gemacht. Er hat viel organisiert. Jemand kommt ihn auch immer abholen.

**[01:06:56.180] - Bemerkung 9**

Meine Mutter war auch dement. In einem Kurs wurde mir gesagt: Freiheit geht vor Sicherheit. Sich gehen lassen.

**[01:06:56.310] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist eine Haltung. Es kommt immer auf einem selber an, ob man das aushalten kann. Man muss selber entscheiden.

**[01:07:12.630] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn betagte Väter oder Mütter noch alleine wohnen, dann hat die Tochter Angst vor einem Sturz, vor einer Schenkelhalsfraktur. Dann kommt niemand vorbei, weil es einsam ist. Darum muss sie jetzt in ein Heim geben und die Freiheit wird weggenommen. Hier kann man auch sagen: Freiheit geht vor Sicherheit. Nicht alle Leute können zu dem ja sagen.

**[01:07:46.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Oft tut man diesen Leuten keinen Dienst, wenn man auf Sicherheit geht und überleben, aber sie verlieren ihre Freiheit.

**[01:07:55.660] - Bemerkung 7**

In dieser Situation wäre es nicht gegangen.

**[01:07:55.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es ist etwas, das man bedenken muss.

**[01:08:21.160] - Bemerkung 7**

Ich werde das Argument nicht vergessen aber vielleicht nicht gerade heute anwenden.

**[01:08:21.360] - Dr.med. Ursula Davatz**

Morgen ist auch noch ein Tag.

**[01:08:21.470] - Bemerkung 10**

Ich habe eine Frage zur systemischen Arbeit, wenn ich merke, da ist ein Konflikt unter den Geschwistern, müssen dann alle in die Therapie kommen um die Konflikte sichtbar zu machen und um sich aus der Situation heraus zu finden? Oder genügt es wenn nur jemand kommt.



**[01:08:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann es unterschiedlich machen.

**[01:09:01.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann Familientherapie mit einer Person machen, d.h. die Person, die zu einem kommt, berät man von ihrer Geschwisterposition her und sagt ihr, wie sie mit der Ältesten umgehen soll.

**[01:09:16.070] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal wünschen die Leute auch, dass sie alle mitbringen dürfen.

**[01:09:23.040] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann würde ich auch alle nehmen.

**[01:09:23.900] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es muss nicht zwingendermassen so sein, dass alle kommen müssen.

**[01:09:29.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann durchaus systemisch denken und nur eine Person zu beraten.

**[01:09:34.240] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man berätet diese Person so, wie sie es machen kann, von ihrer Position her.

**[01:09:39.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man eine Jüngste berätet, ist das anders, als wenn man eine Älteste berätet. Eine Mittlere ist wieder anders. Je nachdem, welche Rolle sie im System hatte, gibt man andere Ratschläge.

**[01:09:51.690] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann gibt man der Person, die in die Beratung kommt, den Ratschlag, mit dieser Person machst du dies und mit jener das.

**[01:10:04.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie müssen sich anders der Familie und den Eltern gegenüber stellen.

**[01:10:09.010] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn es Konflikte unter den Geschwistern gibt, ist das meistens von den Eltern her gemacht.

**[01:10:14.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die Eltern sind ungleich umgegangen mit den Geschwistern, irgendein Lieblingskind oder ein Sündenbock.

**[01:10:22.760] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das kommt dann wieder hervor, wenn die Eltern betagt sind.

**[01:10:27.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es lohnt sich, das noch einmal anzugehen und hier Ordnung zu machen.

**[01:10:32.470] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht auch nur mit einer Person.

**[01:10:45.200] - Bemerkung 11**

Ich weiss aus einer Radiosendung, dass es sehr gut ist, wenn man noch eine Fremdperson hat.

**[01:10:52.840] - Bemerkung 11**

Wenn ein Familienmitglied etwas sagen möchte, wird das nicht immer so gerne angenommen.

**[01:10:53.920] - Bemerkung 11**

Es ist gut, wenn man noch eine Drittperson rein nehmen kann.

**[01:10:54.120] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich finde es eine ideale Mischung, wenn man jemanden von der Familie hat oder mehrere von der Familie hat und auch noch Fachpersonen. Wenn die gut zusammenarbeiten können, ist das am idealsten.

**[01:10:59.510] - Bemerkung 12**

Wenn es dann brennt, dann ist es schwierig, dann kommen die Emotionen ins Spiel. Dann wird es schwierig.

**[01:11:18.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man soll die Fachperson nicht erst zuziehen, wenn das Feuer im Dach ist, sondern schon vorbeugend. Man muss die Entlastung vorbereiten. Man kann die Entlastung nicht erst dann organisieren, wenn man am Ende ist.

**[01:11:52.780] - Bemerkung 13**

Wir sind zwei Schwestern und wir kümmern uns um die Mutter. Wir mussten ab und zu gegen den Willen der Mutter vorgehen, planen. Die Mutter liebt Feuerwehübungen. Wir mussten es richtig durchsetzen, wir mussten es richtig aushalten, dass sie gar nicht zufrieden ist. Das wird dann nur in der Familie drinnen behalten. Da gehen wir fast drauf.

**[01:11:52.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es geht um die Ablösung des erwachsenen Kindes von den betagten Eltern.

**[01:12:33.830] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als erwachsene Tochter muss man seiner betagten Mutter oder seinem betagten Vater sagen: ich brauche das, zu meiner Entlastung.

**[01:12:45.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Klar, die Mutter will nur ihre Töchter, das ist das Wunderschönste und das Beste. Es kann ja nicht sein, dass die Tochter darauf geht.

**[01:12:57.080] - Dr.med. Ursula Davatz**

Da muss man sich manchmal wirklich als Tochter durchsetzen, und sagen: ich brauche das, Mutter ich will, dass du akzeptierst. Auch wenn die Mutter trotzig ist.

**[01:12:59.620] - Bemerkung 13**

Es geht soweit, dass die Mutter sagt: mit 65 Jahren war ich jünger. Das ist natürlich nicht so.

**[01:13:15.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier muss man sich als Tochter gegen die betagte Mutter durchsetzen. Das ist nicht immer so einfach. Man kommt sich als böse Tochter vor. Es ist aber notwendig.

**[01:13:26.400] - Bemerkung 13**

Es wartet niemand auf unsere Mutter. Wir müssen vorplanen.

**[01:13:53.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss vor der Mutter auftreten und sagen: ich brauche das so. Man muss ein erwachsenes Statement abgeben. Man muss es nicht der Mutter immer Recht machen wollen. Man muss es sich selber Recht machen. Es ist nicht einfach.

**[01:13:53.310] - Bemerkung 13**

Ihr seit ja ständig weg, im Ausgang.

**[01:14:09.890] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ja, die kann auch noch gut argumentieren. Dann muss man für sich selber eintreten.

**[01:14:34.480] - Bemerkung 14**

Es ist anders ob man die Eltern zusammen mit den Geschwistern pflegt oder ob man den Partner pflegt. Was macht man, wenn man einen Partner hat, der eine Hirnverletzung hat? Sie müssen alles organisieren. Er braucht kein Kindermädchen.

**[01:15:23.170] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er hat wohl seine Gehirnverletzung nicht ganz akzeptiert. Es gibt solche, die es nie akzeptieren. Es gibt auch Querschnittsgelähmte, welches es nie akzeptieren und immer dagegen angehen.

**[01:15:30.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Hier muss man auch wieder für sich eintreten.

**[01:15:30.200] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man darf den Partner nicht von seiner Gehirnverletzung überzeugen wollen und sagen, dass dies und das nicht geht. Man muss selber von der Gehirnverletzung überzeugt sein, was man machen kann und was man nicht machen kann. Es ist ein Kampf.

**[01:15:45.460] - Bemerkung 14**

Wie sieht es mit dem Autofahren aus?

**[01:16:09.950] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist gesetzlich geregelt. Das wird bestraft. Wenn er Auto fährt, wird er bestraft.

**[01:16:16.280] - Dr.med. Ursula Davatz**

Er muss nicht einsichtig sein. Da würde ich wirklich mit dem kommen: nein, ich will das nicht.

**[01:16:24.400] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich will keine Polizei im Haus, keinen Gerichtsfall. Ich will es nicht.

**[01:16:27.600] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss nicht überzeugen wollen, man muss aber selbst sehr überzeugt sein und das auch sagen können.

**[01:16:36.660] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kämpft um sein eigenes Leben. Man muss um sein eigenes Leben kämpfen. Man kann nicht vom Hirnverletzten erwarten, dass er einem versteht, man kann nicht erwarten, dass er es einsieht. Er muss spüren, dass man nicht nachgibt. Schlussendlich geht es über das Spüren.

**[01:17:03.160] - Dr.med. Ursula Davatz**

Es heisst dann: du bist böse und schrecklich etc. aber man kämpft um sein Leben. Es ist notwendig. Es ist sehr schwierig.

**[01:17:03.400] - Bemerkung 14**

Es ist der Partner. Man hat eine gute Beziehung gelebt.

**[01:17:17.530] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie kämpfen um ihre Existenz. Es bringt dem Hirnverletzten gar nichts, wenn sie zu Grunde gehen. Einsehen tut er es nicht.

**[01:17:43.030] - Bemerkung 14**

Danke!

**[01:17:43.090] - Bemerkung 15**

Ich brauche dann auch Hilfe für mich selber. Ich habe jetzt eine gute Therapeutin, die mich unterstützt. Die Therapeutin sagt: sie haben schon so viel gemacht, es reicht jetzt. Ich verstehe, dass sie nicht mehr können. Sie haben jetzt auch ein Recht auf ihr eigenes Leben. Alleine schafft man das fast nicht. Das soziale Netz muss halten.

**[01:17:43.130] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal kann man auch umbenennen. Reframing ist manchmal eine Hilfe. Ich organisiere jetzt eine Gouvernante, die ganz galant ist. Man darf es dann vielleicht nicht Spitex nennen. Das klingt nach Krankheit. Man ist ja nicht krank.

**[01:19:23.310] - Bemerkung 16**

Es geht um das Burnout. Wie merkt man, dass man in ein Burnout reinrutscht?

**[01:19:23.480] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kommt ins Burnout, wenn man merkt, dass man schnell genervt wird. Es geht mir viel schneller auf die Nerven. Ich ertrage das nicht mehr, wenn es laut ist. Beim Patient kann man sich selber noch im Griff haben. Wenn dann aber etwas hinzukommt, dann explodiert man. Man wird genervt, gereizt, übermüdet. Man mag nicht mehr richtig. Man hat keine Lust mehr auf andere Dinge, weil die Energie fehlt. Oft will man es nicht wahrhaben. Man will es so gut machen, man will es nicht wahrhaben und man überschaute dann diese Signale.

**[01:20:07.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn ich mit Spitex Schwestern gearbeitet habe, war eine Frage an mich: wie merken sie, wenn sie überfordert sind? Reden sie viel? Bekommen sie Bauchschmerzen? Bekommen sie Kopfschmerzen? Werden sie gereizt? Man hat seine Stresssymptome. Vor dem Burnout kommen mehr Stresssymptome. Nicht alle Leute sind gleich.

**[01:20:18.800] - Dr.med. Ursula Davatz**

Die einen reagieren mit dem System und die anderen mit einem anderen System.

**[01:20:24.510] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn die Stresssymptome mehr auftreten, dann rutscht man in ein Burnout.

**[01:20:26.230] - Dr.med. Ursula Davatz**

Eigentlich sind das alles körperliche oder seelische Symptome, die einem sagen: Achtung, du musst aufpassen. Man übergeht die oft.

**[01:20:51.580] - Bemerkung 17**

Man hat gar keine Zeit mehr, um sich wahrzunehmen.

**[01:20:51.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist nicht so gut.

**[01:20:59.640] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Burnout ist vergleichbar mit einer Depression.

**[01:20:59.710] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das Burnout sagt schön: man hat sich verbrannt.

**[01:21:05.820] - Dr.med. Ursula Davatz**

Ich vergleiche das Burnout mit dem Moped. Wenn ein Mensch ein Moped frisiert, verbrennt der Motor schneller. D.h. wenn man einen Motor dazu bringt, dass er mehr leisten muss als er leisten kann, dann verbrennt der Motor. Wenn man ein Burnout hat, muss man immer über die Bücher gehen und schauen, wo man sich überstrapaziert hat. Wo habe ich über meine Grenzen hinaus geleistet? Aus welchem Grund? Weil ich Anerkennung möchte? Weil ich Mutter Theresa sein möchte? Weil ich einen grossen Anspruch an mich habe.

**[01:21:12.430] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss über die Bücher gehen und schauen, dass man das ändert. Einfach in die Ferien zu fahren und im gleichen Stil weiterzumachen, das genügt nicht.

**[01:21:35.920] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nur in die Burnout Klinik gehen und sich verwöhnen lassen, das genügt nicht.

**[01:21:56.420] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss verändern.

**[01:22:00.190] - Dr.med. Ursula Davatz**



Man muss seine Muster verändern. Das Moped zurück frisieren.

**[01:22:37.620] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss über die Bücher gehen und etwas verändern.

**[01:22:37.820] - Bemerkung 18**

Falls jemand das gar nicht einsieht, dass er ein Burnout hat, man denkt man sei müde von der Arbeit.

**[01:22:37.930] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielleicht muss dann eine grössere Krankheit passieren. Oder ein Unfall.

**[01:22:43.220] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal macht man dann auch einen Unfall und wird so aus dem Verkehr gezogen.

**[01:22:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz**

Diesen Leuten einreden wollen, das geht meistens nicht.

**[01:22:49.290] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man es ihnen sagen möchte, ist es wichtig, dass man das Argument nur auf den Tisch legt und wartet.

**[01:22:49.490] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann niemand zur Wahrheit oder zur Einsicht zwingen.

**[01:23:00.980] - Dr.med. Ursula Davatz**

Das ist für uns Therapeuten manchmal auch schwierig. Manchmal begleiten wir Leute ewig oder einfach lange Zeit und es macht nicht Klick, es ändert nichts. Wir müssen trotzdem aufmerksam begleiten und warten, bis es so weit ist, dass der Sprung passiert.

**[01:23:26.380] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man kann niemanden zu seiner Einsicht zwingen.

**[01:23:30.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Manchmal sehen sie es nicht ein, sie ändern nichts. Dann kommt eine weitere Krankheit dazu. Dann zwingt einem die Krankheit zur Einsicht.

**[01:23:30.290] - Bemerkung 19**

Es geht um einen jungen Menschen, der nicht einsichtig ist. Er sieht seine Krankheit nicht ein.

**[01:23:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz**

Jemand, der über seine Grenzen hinaus leistet?

**[01:24:00.860] - Bemerkung 19**

Die Symptome sind vorhanden. Sehr hohe Ansprüche, ein grosser Perfektionismus.

**[01:24:21.590] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Es wird immer noch vorangetrieben. Im Sport wird es vorangetrieben mit Hormonen, Stimulanzien, etc. Im Geschäft wird immer mehr verlangt. Es ist schwierig für die Jungen zu sagen: das ist mir zuviel, ich mache hier nicht mit, bei diesem Rennen. Sie werden angestiftet.

**[01:24:52.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Man muss auf mentaler Ebene seine Überzeugung ändern. Leistung ist nicht alles. Es gibt noch anderes im Leben. Gewisse müssen schwer bezahlen, bevor sie sich ändern. Zum Teil müssen die Beziehungen zu Grunde gehen, damit man sich ändert. Gewisse rennen mit dem Kopf durch die Wand.

**[01:25:28.140] - Dr.med. Ursula Davatz**

Als Eltern ist man beim Sohn oder der Tochter aufgeschmissen. Von den Eltern will man gar nichts hören.

**[01:25:28.400] - Bemerkung 20**

Es ist der Freund von einer Tochter. Sie kann auch nicht Therapeutin spielen.

**[01:25:39.350] - Dr.med. Ursula Davatz**

Sie kann sagen: ich will noch etwas anderes von dir. Sie kann etwas anderes fordern.  
Nicht sagen: mach nicht soviel. Sagen: ich will das. Ich will mit dir Freizeit haben. Sie kann ihn wegholen.

**[01:26:06.940] - Dr.med. Ursula Davatz**

Wenn man im Hamsterrad der Leistung gefangen ist und der Partner will etwas mit einem unternehmen, dann lässt man sich eher von der Arbeit wegheissen, als wenn der Partner sagt: arbeite doch nicht so viel. Das leuchtet nicht ein. Etwas anderes, das Spass macht, damit lässt man sich eher wegholen.

**[01:26:21.890] - Bemerkung 20**

Wenn jemand das Interesse gar nicht hat, weil er so abgelöscht ist?

**[01:26:22.090] - Dr.med. Ursula Davatz**

Dann kann man nur noch die Beziehung abbrechen.

**[01:26:22.200] - Bemerkung 20**

Er erträgt ihre ewigen Wünsche gar nicht. Sie hat grosse Bedürfnisse.

**[01:26:49.460] - Dr.med. Ursula Davatz**

Nicht nur als Wunsch, sondern Durchsetzen. Frauen haben den Wunsch, dass der Partner den Wunsch durchsetzt. Es fehlt der letzte Schritt. Der letzte Schritt muss gemacht werden. Vielleicht ist es hier schon auseinander gelaufen.

**[01:26:49.530] - Bemerkung 20**

Das kann sein.

**[01:27:24.610] - Dr.med. Ursula Davatz**

Vielen Dank für das gute Mitmachen. Ich hoffe, sie konnten etwas mitnehmen. Ich wünsche ihnen viel Kraft. Achten sie gut auf sich selber. Sowohl die Betroffenen, als auch die pflegenden Angehörigen. Es ist wichtig, dass man sich ernst nimmt und auch seine Grenzen mitteilt. Dann läuft das Ganze besser. Schönen Abend!

# BURNOUT

## bei pflegenden Angehörigen

---

Dr. med. Ursula Davatz

[www.ganglion.ch](http://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.



## **Das Burn-out-Syndrom**

---

U. Davatz

<http://www.ganglion.ch>

### **I. Einleitung**

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Die Maxime lautet immer mehr Leistung für weniger Geld, d.h. zu besseren konkurrenzfähigen Preisen. Der globalisierte wirtschaftliche Wettkampf schreitet fort und beschleunigt sich in rasantem Tempo, vergleichbar mit einem Suchtmechanismus. Das ganze nennt man Fortschritt doch wo bleibt der Mensch? Kann er wirklich mithalten mit dieser Acceleration, diesem Tempo?

### **II. Einige Ursachen für das Burn-out-Syndrom**

#### **1. Leistungsburn-out**

- Der Mensch ist ein ehrgeiziges Wesen, d.h. er versucht Anerkennung und Ehre zu erhalten durch seine Leistung.
- In unserer Leistungsgesellschaft kann dieser Ehrgeiz ausgenutzt werden, indem man die Ziele immer weiter steckt bevor die Anerkennung oder das Lob kommt und somit die Leistung des einzelnen immer mehr gesteigert werden kann.
- Das allgemeine Ziel in der Wirtschaft ist Wachstumssteigerung, Umsatzvergrößerung, Gewinnmaximierung, stetig höhere Zahlen.
- Handelt es sich aber um einen Dienstleistungsbetrieb, kann diese Wachstumssteigerung nur erzielt werden durch mehr und schnellere Leistung des einzelnen.
- Die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers und Geistes ist jedoch beschränkt, sie kann nicht beliebig gesteigert werden, ohne dass er Schaden nimmt.
- Versucht man die menschliche Leistungsfähigkeit über seine Grenzen hinaus künstlich zu steigern mittels Doping, so läuft der Mensch wie ein frasierter Motor, er verbrennt und verbraucht sich schneller, ein "burn out" tritt auf, ein "chronisches Fatigue-Syndrom" oder eine Depression.

- Menschen, die sehr stark von der Anerkennung ihrer Vorgesetzten abhängen, weil sie wenig Anerkennung von ihren Eltern erhalten haben, neigen dazu, sich über ihre Grenzen hinaus zu überfordern. Sie können deshalb leicht ausgenutzt, ausgebeutet werden und enden dann in einem burn out.
- Menschen die gewohnt waren immer die besten zu sein, lassen sich im Wettkampf leicht dazu hinreißen, immer noch mehr zu leisten um so an die Spitze zu gelangen und landen so schlussendlich auch im Burn-out.
- Ehrgeizige Chefs, die vielen Menschen vorgesetzt sind, überfordern nicht nur sich selbst, sondern stiften auch ihre Mitarbeiter dazu an, sich selbst zu überfordern, sodass dann alle in einem Burn-out landen.
- Die Angst vor Arbeitsplatzverlust, d.h. die Existenzangst kann ebenfalls dazu führen, dass man übermenschliche Leistung erbringt und sich so schlussendlich zu einem Burn-out bringt.
- Die Angst vor Strafe und Kritik, Angst vor einer schlechten Qualifikation kann ebenfalls zu einer Überforderung, einem Übertreten seiner eigenen Leistungsgrenze führen und somit zu einem Burn-out.
- Setzt sich ein Mensch dauernd zu hohe Ziele und kann deshalb nicht das leisten, was er von sich erwartet, so überfordert er sich auch laufend und führt sich somit in ein Burn-out.

## **2. Das Burn out in den sozialen Berufen**

- Früher wurde das Burn-out-Syndrom nur für Personen aus den sozialen Berufen verwendet.
- Ein Beruf im sozialen Bereich zeichnet sich dadurch aus, dass man Menschen mit sozialem oder Beziehungsdefizit menschliche Unterstützung haben muss, d.h. der sozial Tätige ist ständig am Geben.
- Aus diesem Grunde war es Brauch in diesen Berufen, nur 80% zu arbeiten, um so dem Burn-out vorzubeugen.
- Je mehr die Menschen sich aber in ihrer Leistung steigern, umso weniger Zeit haben sie für die Beziehung und umso mehr geraten sie in ein soziales Defizit.
- Dies bringt mit sich, dass es immer mehr sozial Tätige braucht, die dieses menschliche Defizit ausgleichen müssen.

- Diese sozial Tätigen müssen dann wiederum für sich dafür sorgen, dass sie durch das viele Geben nicht in ein Burn-out geraten.
- Die soziale Tätigkeit bewirkt jedoch nicht nur ein Burn-out, sie kann einem auch etwas geben. Aus diesem Grunde suchen viele Menschen aus rein administrativen Berufen häufig den menschlichen Ausgleich in einer freiwilligen sozialen Tätigkeit. Projekte wie „Seitenwechsel“ demonstrieren dies.
- Somit kann gesagt werden, dass die reine Beschäftigung mit Zahlen, wie dies an der Börse z.B. der Fall ist, über kurz oder lang zu einem burn out führt, weil der menschliche Kontakt fehlt!

### **1. Wie kann man dem Burn-out-Syndrom vorbeugen?**

- In der sozialen Tätigkeit lautet das Lösungswort zur Vorbeugung gegen das Burn-out „Abgrenzung“, d.h. man darf in der sozialen Beziehung dem andern nicht mehr geben als man kann, man muss immer sehr genau auf seine Grenzen achten, um sich nicht zu überfordern.
- Diese Regel lässt sich auch anwenden auf andere Berufe, d.h. auf Situationen in der Wirtschaft, um dem eigenen Burn-out vorzubeugen, muss man seine Grenzen kennen und auf diese achten.
- Wird man überfordert von der Erwartungshaltung des Chefs, muss man den Mut haben, zu seinen Grenzen zu stehen und dies dem Chef mitzuteilen.
- Dies ist jedoch nicht so einfach, wenn man Angst vor einer schlechten Qualität hat, Angst vor der Entlassung oder ganz einfach Angst davor hat, den Chef als Vaterfigur zu enttäuschen.
- Unselbständige Menschen lassen sich somit leichter überfordern und ausbeuten.
- Auch dem Wettkampf unter den Kollegen muss man versuchen zu widerstehen und auf seine eigenen Grenzen Rücksicht nehmen, um dem burn out vorzubeugen. Man darf sich nicht ohne weiteres mitreißen lassen im Strudel des Wettkampfes, des Geschwindigkeitsrausches, der allgemeinen Beschleunigung.
- Eine weitere Art zur Vorbeugung gegen das Burn-out ist die Konzentration auf das eigene Handwerk, die eigene Fachkompetenz.

- Fachliche Qualität lässt sich nicht verbinden mit einer ständigen Beschleunigung. Qualität geht automatisch verloren, wenn man die Schraube zu sehr andreht. Bezieht man sich deshalb auf seine eigene Berufsethik, kann nicht unendlich beschleunigt und ausgebeutet werden.
- Wirkliche Qualität und nicht Quantität verlangt ein gewisses Mass an Ruhe und Gelassenheit. Unter Stress steigt die Fehlerquelle, sinkt somit die Qualität.
- Um sich an diese eigene Berufsethik der Qualität zu halten und sich nicht nach der fremdbestimmten Quantität zu richten, braucht es jedoch wieder Mut, sich gegen die ehrgeizigen Ziele der Vorgesetzten abzugrenzen bzw. zu behaupten.
- Ein guter Chef fordert seine Mitarbeiter jedoch nur entsprechend ihren Leistungsgrenzen und überfordert sie nicht. Somit ist es auch Aufgabe des Chefs, dem burn out seiner Mitarbeiter vorzubeugen.
- Als letzte allgemeine Regel zur Vorbeugung, muss darauf hingewiesen werden, dass man sich immer wieder vor Augen halten muss, dass der Mensch keine Maschine ist und auch kein Roboter, auch kein „gedopter“ Sportler an der Olympiade. Dass der Mensch vielmehr ein lebendiges Wesen ist, das zwar hohe Anstrengungen und Hochleistungen vollbringen kann, aber immer wieder seine regelmässigen Erholungsphasen braucht.
- Erlaubt man sich diese Erholungsphasen nicht, ist man bald ausgebrannt, burned out.

### **Zusammenfassung**

Das Burn-out-Syndrom stellt also nichts anderes dar als eine chronische Überforderung, eine Vorstufe chronischer Überforderung, eine Vorstufe der Depression oder irgend einer anderen körperlichen oder seelischen Krankheit. Um dieser Überforderung vorzubeugen, muss man den Mut haben, zu seinen eigenen Grenzen zu stehen und diese auch gegenüber seinen Vorgesetzten oder den bedürftigen Klienten gegenüber zu verteidigen. Um gegen die Ansteckung durch den Geschwindigkeitsrausch anzukämpfen, der über die Kompetition zur Acceleration, d.h. zur allgemeinen Beschleunigung führt, muss man sich auf die Qualitätsethik seines eigenen Handwerks beziehen, denn Qualität verhindert stetig zunehmende Quantität.