

08.12.2015 – 08:14 Uhr

Pflegende Angehörige brauchen einen Coach

Bern (ots) -

Pflegende Angehörige sollten als kompetente Partner anerkannt und in ihren Kompetenzen unterstützt werden, zum Beispiel durch eine Anlaufstelle, die auch in der Nacht und am Wochenende verfügbar ist. Zu diesem Schluss kommt eine Studie des Schweizerischen Nationalfonds (SNF).

Bei der Betreuung von schwer kranken Menschen zu Hause tragen pflegende Angehörige die Hauptlast. Um diese schwierige Aufgabe erfolgreich zu meistern, sollten sie frühzeitiger und systematischer unterstützt werden, zum Beispiel im psychosozialen Bereich und durch einen besseren Zugang zu Entlastungsangeboten. Zu diesem Schluss kommt eine Studie, die die Ressourcen und Bewältigungsstrategien pflegender Angehöriger untersucht hat.

Erfolgreiche Bewältigungsstrategien entwickeln

Wie belastend pflegende Angehörige ihre Situation erleben, hängt nicht nur von direkt erhaltener Unterstützung wie Hilfe in der Pflege ab, sondern auch von ihren Strategien und Ressourcen. Mit Ressourcen sind nicht allein finanzielle Möglichkeiten, sondern auch Merkmale der Person wie zum Beispiel Motivation, ihr soziales Netz, ihre Fähigkeiten sowie die Persönlichkeit gemeint. Das sozialwissenschaftliche Forschungsteam von Beat Sottas aus Freiburg i. Ue. hat im Rahmen des Nationalen Forschungsprogrammes "Lebensende" (NFP 67) die Perspektive der pflegenden Angehörigen untersucht. Dazu wurden 25 Personen aus den Kantonen Freiburg und Wallis interviewt, die sich aufgrund eines Zeitungsartikels gemeldet haben.

Befragt wurden 20 Frauen, die ihre schwerkranken Ehemänner, Mütter, Väter oder Geschwister pflegten, und 5 Männer, die sich um ihre Ehefrau kümmerten. Die Forschenden wollten wissen, was die pflegenden Angehörigen als besonders belastend erleben und welche Strategien sie entwickeln, um die oft lang andauernde Situation zu bewältigen.

Die Studie zeigt, dass pflegende Angehörige häufig über zunehmende Müdigkeit und Überlastung berichten. Hinzu kommen Einsamkeit, Trauer und Zukunftssorgen, Hilf- und Machtlosigkeit sowie das Gefühl, immer stärker fremdbestimmt zu sein.

Zu den Bewältigungsstrategien der Angehörigen gehört die aktive Suche nach Entlastung, zum Beispiel durch die Unterstützung professioneller Dienste oder durch Hilfe aus dem persönlichen Umfeld; sich informieren und Kompetenzen erwerben; Austausch mit anderen; das Positive hervorheben sowie Ausgleich schaffen und die eigenen Bedürfnisse pflegen. Denn die Angehörigen fühlen sich durch moralische Verpflichtungen oder gesellschaftliche Erwartungen unter Druck, sich um ihre kranken Angehörigen zu kümmern. "Am wichtigsten ist in dieser Situation, mutig zu sein und sich Zeit zu nehmen, um eine gewisse Distanz zu gewinnen", sagt Beat Sottas.

Partner, keine Ko-Patienten

Um die pflegenden Angehörigen zu unterstützen brauche es meistens keine weiteren Entlastungsangebote, sondern insbesondere bessere Information über die bestehenden Dienste und Finanzierungen, ein ernsthaftes Abwägen der eigenen Möglichkeiten sowie soziale, psychologische und spirituelle Unterstützung, folgern die Forschenden aus ihren Ergebnissen. Und Beat Sottas betont: "Es braucht einen Wechsel in der Wahrnehmung. Pflegende Angehörige sind keine Ko-Patienten, sondern sollten als kompetente Partner des Pflegesystems behandelt werden." Um das Therapie- und Unterstützungsangebot eines Patienten zu Hause zu koordinieren bringe ein Gespräch an einem Tisch viel mehr, als vereinzelt kurze Besuche eines Arztes oder Spitex-Dienstes. Wichtig sei dabei, dass die Fäden immer bei einer einzigen Fachperson zusammenlaufen, sagt Sottas: "Für die pflegenden Angehörigen wäre eine Ansprechperson für alle Fragen wie ein Coach."

(*) Sarah Brügger, Adrienne Jaquier und Beat Sottas (2015). Belastungserleben und Coping-Strategien pflegender Angehöriger. doi: 10.1007/s00391-015-0940-x (Für Medienvertreter als PDF-Datei beim SNF erhältlich: com@snf.ch)

Der Text dieser Medienmitteilung steht auf der Website des Schweizerischen Nationalfonds zur Verfügung:
<http://www.snf.ch/de/fokusForschung/newsroom/Seiten/news-151208-medienmitteilung-pflegende-angehoerige.aspx>

Kontakt:

Dr. Beat Sottas, [sottas formative works](http://www.snf.ch/de/fokusForschung/newsroom/Seiten/news-151208-medienmitteilung-pflegende-angehoerige.aspx), Bourguillon FR
Tel: 043 222 50 29 oder 079 285 91 77

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100781579> abgerufen werden.