

# Pflegende Angehörige

**Gabriele Wilz  
Klaus Pfeiffer**

Fortschritte der  
Psychotherapie

 **hogrefe**

## **Pflegende Angehörige**

## **Fortschritte der Psychotherapie Band 73**

Pflegende Angehörige

Prof. Dr. Gabriele Wilz, Dr. Klaus Pfeiffer

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln

Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Gabriele Wilz  
Klaus Pfeiffer

# Pflegende Angehörige

**Prof. Dr. rer. nat. Gabriele Wilz**, geb. 1966, 1986-1993 Studium der Psychologie in Marburg. 1998 Promotion. 2008 Habilitation. Approbierte psychologische Psychotherapeutin (Kognitive Verhaltenstherapie) und Supervisorin. Seit 2009 Professorin für Klinisch-Psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Leitung der Hochschulambulanz und des Weiterbildenden Studiums Psychologische Psychotherapie an der FSU Jena.

**Dr. rer. nat. Klaus Pfeiffer**, geb. 1966, 1991-1997 Studium der Psychologie in Bremen und Tübingen. 2010 Promotion. Seit 1999 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) Stuttgart. 2001-2006 Koordinator des Geriatrischen Kompetenzzentrums am RBK. Seit 2006 Leitung von Forschungsprojekten und seit 2012 Lehrbeauftragter an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Merkelstraße 3

37085 Göttingen

Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0

Fax +49 551 999 50 111

verlag@hogrefe.de

www.hogrefe.de

Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen

Format: PDF

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2735-5; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2735-6)

ISBN 978-3-8017-2735-2

<http://doi.org/10.1026/02735-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Herausforderungen der häuslichen Pflege älterer Menschen</b> .....	<b>3</b>
1.1 Veränderungen hinsichtlich Familie, Berufstätigkeit und sozialer Beziehungen .....	6
1.2 Belastende Emotionen .....	7
1.2.1 Wut und Ärger .....	8
1.2.2 Schuldgefühle .....	9
1.2.3 Hilflosigkeit und Angst .....	9
1.2.4 Ekel .....	10
1.2.5 Verlusterleben und Trauer .....	10
1.3 Gesundheitliche Folgen .....	11
1.4 Epidemiologische Daten .....	12
<b>2 Modelle der Pflegebelastung und Bewältigung der Pflegesituation</b> .....	<b>13</b>
2.1 Entscheidung zur Pflegeübernahme und Pflegemotivation .....	13
2.2 Pflegebeziehung und Rollenveränderung .....	16
2.3 Positive Aspekte – „Uplifts of caregiving“ .....	17
2.4 Die Bewältigung von Pflegeaufgaben .....	18
2.5 Verlauf und Prognose .....	20
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	<b>23</b>
3.1 Erstgespräch – Exploration der Belastungssituation und Festlegung der Therapieziele .....	23
3.2 Indikation zur Psychotherapie .....	25
3.3 Diagnostische Instrumente zur Erfassung von pflegebedingten Veränderungen .....	25
<b>4 Psychosoziale und therapeutische Unterstützungskonzepte</b> .....	<b>27</b>
4.1 Therapeutische Grundhaltung und Beziehungsgestaltung .....	27
4.1.1 Ressourcenorientierung und Stärkung des Selbstwerts .....	28
4.1.2 Würdigung der Belastungssituation und Wertschätzung der Pflegeleistung .....	28

4.1.3	Empathisches Verständnis und Raum für das Mitteilungsbedürfnis .....	29
4.1.4	Förderung des Annehmens der Veränderungen und Verluste .....	30
4.2	Therapeutisches Arbeiten: Themen und spezifische Interventionen .....	31
4.2.1	Förderung von Erkrankungswissen und Pflegekompetenz .....	31
4.2.2	Veränderung pflegebezogener dysfunktionaler Kognitionen .....	36
4.2.3	Problemanalyse und Problemlösen .....	41
4.2.4	Selbstfürsorge, Werteorientierung und Akzeptanz .....	44
4.2.5	Förderung der Inanspruchnahme professioneller Unterstützung ...	47
4.2.6	Förderung der familialen Unterstützung und Kommunikation .....	54
4.2.7	Umgang mit belastenden Emotionen – Emotionsregulation und Stressmanagement .....	59
4.2.8	Umgang mit Gewalt in der Pflege .....	62
4.2.9	Unterstützung im Notfall und der Übergang in institutionelle Pflege .....	67
4.2.10	Umgang mit Sterben und Tod .....	70
4.2.11	Abschlussgespräch – Förderung des Transfers .....	75
4.3	Effektivität psychosozialer und psychotherapeutischer Interventionen .....	76
4.3.1	Intensität und Dauer der Intervention .....	78
4.3.2	Unterschiedliche Settingbedingungen .....	79
<b>5</b>	<b>Der Pflege- und Betreuungsalltag: Überblick zu häufigen Alterssyndromen .....</b>	<b>80</b>
5.1	Seh- und Höreinschränkungen .....	80
5.2	Immobilität .....	81
5.3	Posturale Instabilität und Stürze .....	82
5.4	Ess- und Trinkstörungen .....	84
5.5	Sexuelle Probleme .....	86
5.6	Inkontinenz .....	88
5.7	Chronische Schmerzen .....	90
5.8	Schlafstörungen .....	91
5.9	Depression .....	92
5.10	Kognitiver Abbau und Demenz .....	92
5.11	Maligne Erkrankungen .....	94
5.12	Polypharmazie .....	96
5.13	Rechtliche Fragen .....	97



<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>99</b>
6.1	Fachliteratur .....	99
6.2	Ratgeber für pflegende Angehörige .....	100
<b>7</b>	<b>Literatur</b> .....	<b>101</b>

## **Karten**

Fragen zur Exploration der Pflegesituation

Fragen zur Exploration der sozialen und professionellen Unterstützung

Fragen zur Exploration von Werten und persönlichen Bedürfnissen



# Vorwort

In Deutschland werden die 2,59 Millionen zu Hause lebenden Pflegebedürftigen überwiegend von Angehörigen betreut und gepflegt. Vor dem Hintergrund, dass aktuell rund 3,7 Millionen Personen in Deutschland nicht professionelle Hilfe für pflegebedürftige Verwandte, Nachbarn oder Bekannte leisten, kann die Übernahme von Pflege- und Betreuungsaufgaben als eine wahrscheinliche Entwicklungsaufgabe im Lauf unseres Lebens betrachtet werden.

Während die Pflege eines Angehörigen auf der einen Seite emotional sehr bereichernd sein kann, ist sie gleichzeitig für viele Pflegenden auch mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Neben den zeitlichen und körperlichen Belastungen müssen immer wieder Krisen überwunden und Versorgungsroutinen angepasst werden. Darüber hinaus sind pflegende Angehörige häufig mit Aufgaben konfrontiert, die emotional sehr belastend sein können. Als Beispiele seien der schrittweise Abschied von der gepflegten Person, der Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen (z.B. bei Menschen mit Demenz) oder auch Konflikte mit anderen Familienmitgliedern bezüglich der Übernahme von Pflegeaufgaben an dieser Stelle erwähnt. Diese können in der Summe einen starken Stressfaktor im Leben vieler Pflegenden darstellen und mit Überlastungs- und Depressionssymptomen einhergehen. Demzufolge ist es nicht verwunderlich, dass in einer von uns durchgeführten Umfrage knapp zwei Drittel der befragten Verhaltenstherapeutinnen angaben, dass sie zum Erhebungszeitpunkt zwischen einem und fünfzehn Klienten behandelten, die für die Pflege eines Angehörigen verantwortlich waren.

In unterschiedlichen Studien während der letzten 15 Jahre konnten wir in Übereinstimmung mit der internationalen Literatur zeigen, dass fokussierte verhaltenstherapeutische Interventionen in unterschiedlichen Settings (in einer Gruppe, telefonisch, im persönlichen Kontakt und auch online) für pflegende Angehörige wirkungsvoll sind. Eine größere zukünftige Setting-Vielfalt von psychotherapeutischen Angeboten für diese Zielgruppe, aber auch Finanzierungsformen unter Einbeziehung der Pflegekassen halten wir daher für wünschenswert.

Ausgehend von unseren bisherigen Erfahrungen wollen wir den Leserinnen und Lesern einen Überblick über charakteristische Themen von pflegenden Angehörigen geben. Hierbei werden diese nicht isoliert, sondern immer in Bezug auf die pflegebedürftigen Personen, die ihre eigenen Bedürfnisse und

Wünsche oft nicht mehr in der gewohnten Weise äußern können, betrachtet. Auf die beschriebenen Belastungsfaktoren Bezug nehmend, werden für diese Zielgruppe bewährte Interventionsansätze, die Verhaltenstherapeuten und Verhaltenstherapeutinnen in der Regel bekannt sein dürften und in der Reihe „Fortschritte in der Psychotherapie“ bereits ausführlich beschrieben wurden, kurz skizziert. Ergänzend wird die Perspektive dahingehend erweitert, dass eine psychotherapeutische Intervention für pflegende Angehörige aus unserer Sicht auch immer im Kontext chronischer Pflege und anderer Unterstützungs- und Entlastungsangebote zu sehen ist. Die Leser und Leserinnen sollen angeregt werden, in der Psychotherapie immer wieder aktiv Bezugspunkte zum Versorgungssystem mit seinen gegebenen Möglichkeiten herzustellen und damit die pflegenden Angehörigen soweit möglich und erwünscht in der Aufrechterhaltung ihrer Pflege Tätigkeit zu unterstützen.

Der Band „Pflegende Angehörige“ richtet sich somit an Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die entweder in der ambulanten Praxis oder in Institutionen mit den Problemen pflegender Angehöriger konfrontiert werden. Hierfür werden die vielfältigen, herausfordernden Situationen der pflegenden Angehörigen in Kapitel 1 verdeutlicht und die damit in Verbindung stehenden Hauptbelastungsthemen erläutert. Da in diesem Bereich nicht ein psychisches Störungsbild zugrunde liegt, ist dieser erste Abschnitt in wesentliche Belastungsthemen untergliedert. Entsprechend bezieht sich die „Störungskonzeption“ im zweiten Kapitel auf die Probleme der pflegenden Angehörigen und stellt aktuell bedeutsame Pflegebelastungsmodelle dar. Im dritten Kapitel Diagnostik und Indikation werden das Vorgehen im Erstgespräch sowie Modifikationen und Probleme bei der Zielbestimmung vorgestellt. Themenspezifische Fragebögen und Messinstrumente werden hinsichtlich des Anwendungsbereichs erläutert und relevante Aspekte zur Indikation erörtert.

Im vierten Kapitel wird neben der Beschreibung hilfreicher und wirksamer psychotherapeutischer Interventionsstrategien ein besonderer Fokus auf die Beziehungsgestaltung und Besonderheiten in der Arbeit mit Angehörigen im Vergleich zu Psychotherapiepatienten gelegt. Zudem wird ein Überblick zu den wichtigsten pflegebezogenen Unterstützungs- und Entlastungsangeboten gegeben. Weiterhin werden besondere Pflegesituationen wie Gewalt in der Pflege, der Übergang in institutionelle Pflege und der Umgang mit Sterben und Tod thematisiert. Abschließend werden in Kapitel 5 die häufigsten Beeinträchtigungen im Alter aufgegriffen und im Hinblick auf die jeweiligen Herausforderungen für die Pflegenden beschrieben.

Jena und Stuttgart, im Februar 2019

Gabriele Wilz und Klaus Pfeiffer