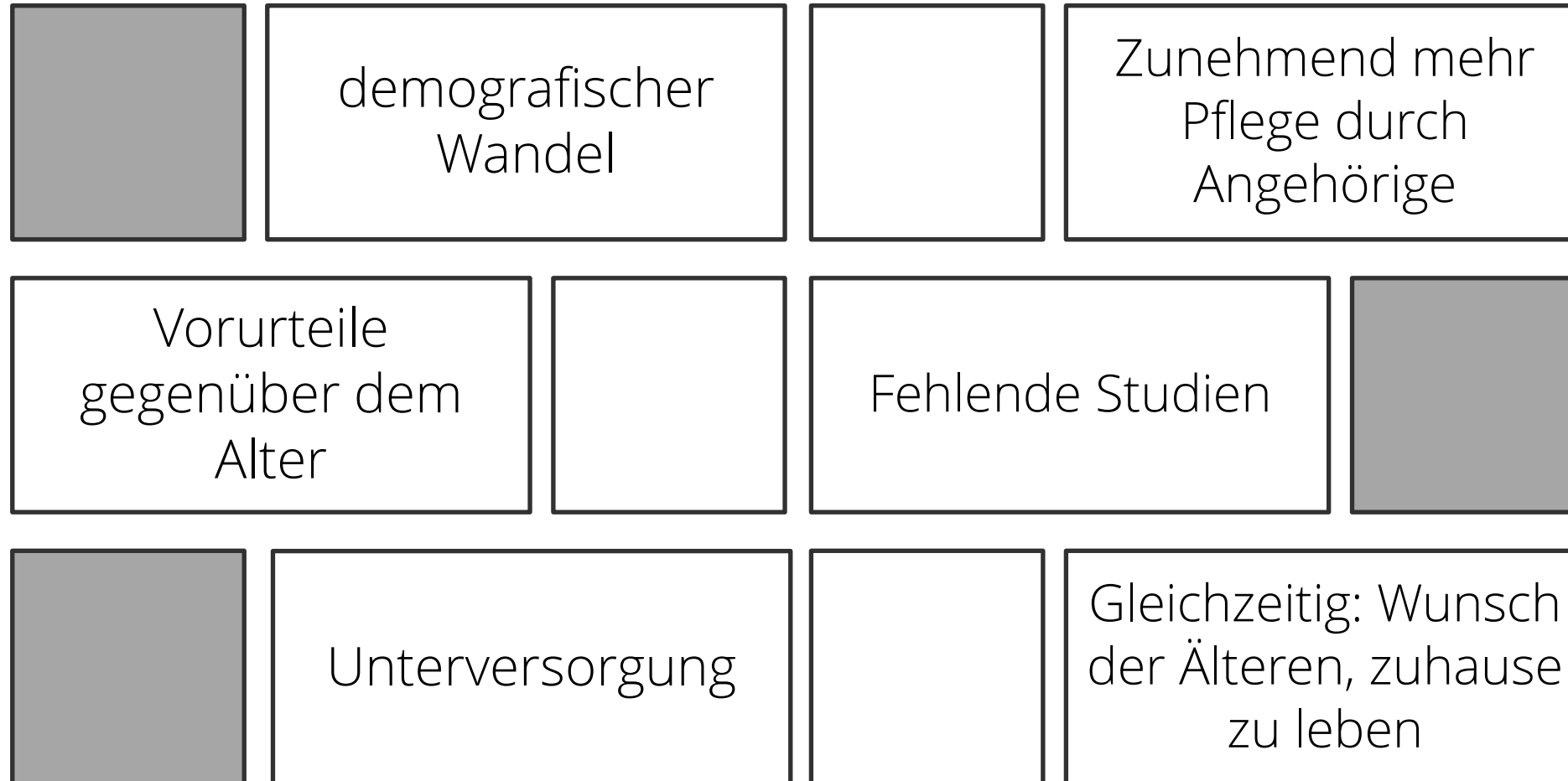


ANGEHÖRIGE VON ÄLTEREN MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

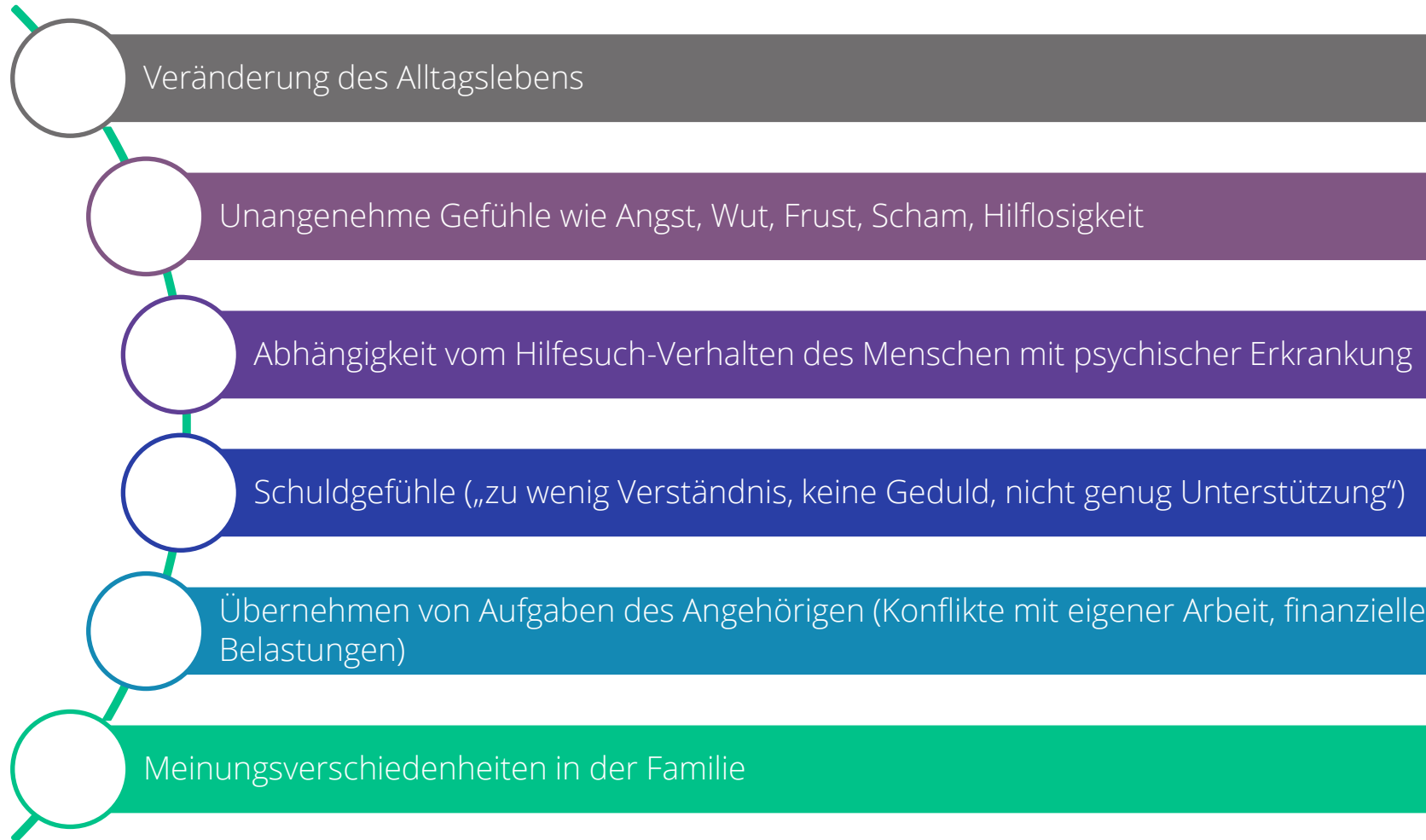
Svenja Palm

Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA)

- Deutschlandweite RKI-Studie (Jacobi et al., 2014): **etwa 20%** der 65-79-Jährigen leidet **unter mindestens einer** der 25 untersuchten **psychischen Erkrankungen**
- Häufigste psychische Störungen: Depressionen und Demenz
 - Ebenfalls häufig: Angststörungen, Schlafstörungen, Missbrauch von Alkohol und Medikamenten
- Nur 2% der Patient*innen in psychotherapeutischer Behandlung sind älter als 65 Jahre (bei 6,8% Bevölkerungsanteil)
- Schätzung: etwa 90% der Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen werden von Angehörigen unterstützt



FÜRSORGE FÜR EINEN MENSCHEN MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG



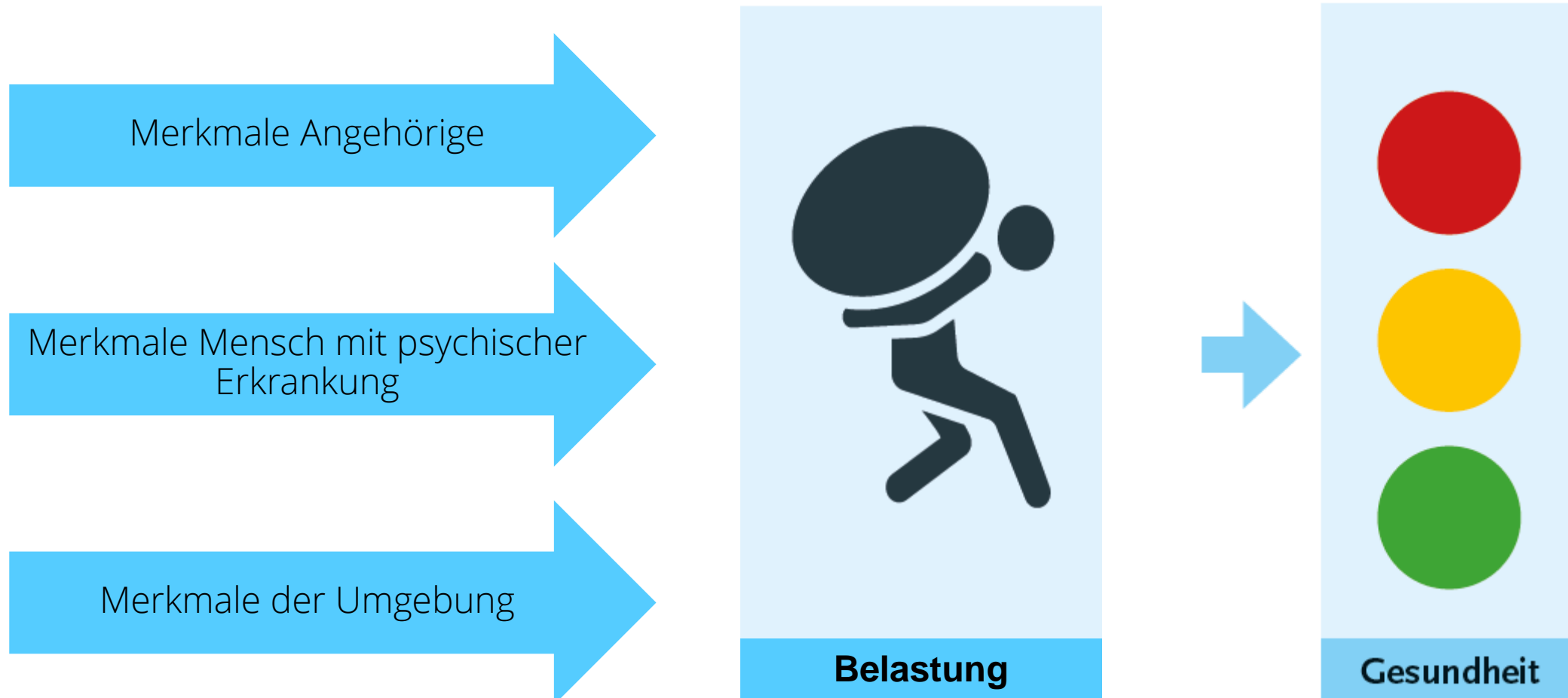
BEFUNDE ZU ANGEHÖRIGEN PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN

- Pflegende Angehörige kommen oft nicht in Kontakt mit Behandelnden → in Praxis „übersehen“

Angehörige („informell Pflegende“) von psychisch erkrankten Menschen haben selbst ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen (Cham et al., 2022)

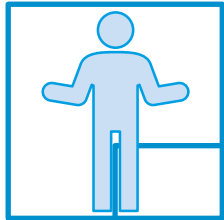
ABER: Der Großteil der Angehörigen bleibt gesund!

BELASTUNG ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG



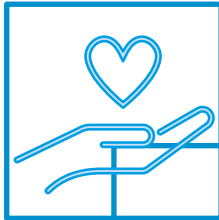
BELASTUNG ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Risikofaktoren für höhere Belastung



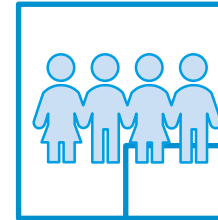
Angehöriger

- Verheiratet
- Weibliches Geschlecht
- Geringere Bildung
- Leben in ländlichem Gebiet
- Mehr Fürsorge-Stunden



Mensch mit psychischer Erkrankung

- Symptomschwere
- Schwierigkeiten bei Alltagstätigkeiten
- Fehlende Berufstätigkeit
- Lange Erkrankungsdauer
- Physische Erkrankungen



(Soziales) Umfeld

- Wenig soziale Unterstützung
- Finanzielle Stressoren

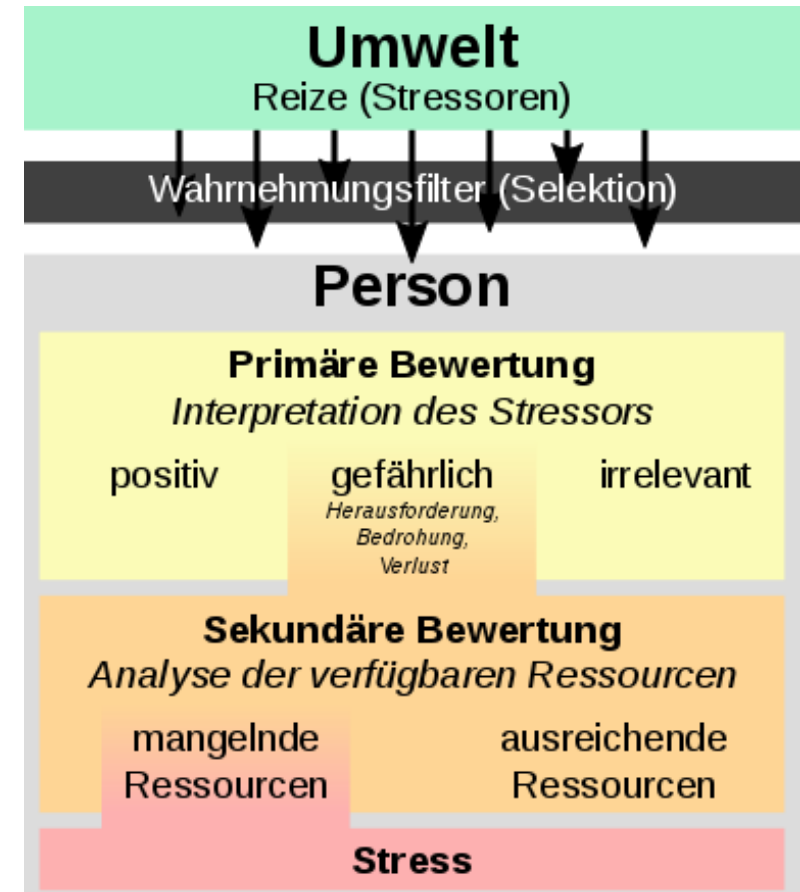
Häufig entspricht die „objektive“ der „subjektiven“ Belastung

WAS IST STRESS?

Das transaktionale Stressmodell von Lazarus

Stress ist die subjektive Bewertung
in einer für einen wichtigen Situation
keine ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten
zur Verfügung zu haben.

Bild: <https://alleswolke.de/wp-content/uploads/2019/10/Stressmodell-Lazarus-640x1024.png>



DIE DREI BESTANDTEILE DES STRESSGESCHEHENS NACH KALUZA

Auf Pflegende angepasst nach: Kaluza, G. (2014). Stress und Stressbewältigung. *Erfahrungsheilkunde*, 63(05), 261-267.

Stressoren

Ich gerate in Stress, wenn...

Gesundheitsverschlechterung, Leistungsanforderung,
Konflikte mit Angehörigem,...

Persönliche Stressverstärker

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

„Der andere geht vor“, Perfektionismus, Kontrollstreben,
Einzelkämpfertum, Selbstüberforderung

Stressreaktion

Wenn ich im Stress bin, dann

Unmittelbar: körperliche / mentale Aktivierung
Langfristig: Erschöpfung, Krankheit

HINDERNIS: ‚ES GEHT JA NOCH‘

Viele Angehörige nehmen erst sehr spät Hilfe an

Es bestehen hohe Barrieren für Angehörige Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen

- Es kann keine Zeit für die eigene Selbstfürsorge gefunden werden
- Es wird eine Stigmatisierung befürchtet
- Anspruch, alles alleine zu schaffen
- Es besteht kaum Wissen über Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie den Beratungsstellen

WAS HILFT ERWIESENERMAßEN BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG?

- Psychoedukation
- Manualisierte Interventionen
- Min. 8-wöchiges Programm
- Programm mit aktiver Teilnahme

WAS IST RESILIENZ?

Das Immunsystem der Seele

Psychische Widerstandsfähigkeit
Gesund bleiben trotz Widrigkeiten
„ability to bounce back“



RESILIENZ- UND STRESSERLEBEN

Zwei Seiten einer Medaille?



Resilienz



Stress



Die individuelle Ausprägung der eigenen Resilienz und der individuelle Umgang mit Stress erklären, warum die einen pflegenden Angehörigen krank werden und die anderen trotz der Belastung gesund bleiben.

WIE KANN MAN AN DEN EINZELNEN EBENEN ANSETZEN?

Stressoren

Ich gerate in Stress, wenn...

Leistungsanforderung, zu viel Arbeit, soziale Konflikte, Zeitdruck,
Unterbrechungen / Störungen

- Psychoedukation: Informationen einholen über das jeweilige Erkrankungsbild
- Falls Psychotherapie: Manchmal auf Angehörigengespräche möglich
- Aufgaben abgeben an andere
- ...

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker: Der BApK

Psychiatrienetz



BApK

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

- Erste Informationen zu einzelnen Erkrankungsbildern (z.B.: Broschüre „Psychisch krank_und nun?“)
- Übersicht Selbsthilfegruppen
- Beratungstelefon für Angehörige
- (kostenlose) Seminare

https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/infomaterialien/broschueren/Psychisch_erkrankt_Und_jetzt_2020.pdf umfassende Aufklärung über Erkrankungen, Behandlungsmöglichkeiten, Unterstützungsangebote & Rechtliches

Persönliche Stressverstärker

Ich setze mich selbst unter Stress,
indem...

„Der andere geht vor“, Perfektionismus, Kontrollstreben,
Einzelkämpfertum, Selbstüberforderung



Persönliche Haltung im Blick behalten:

- Sie haben keine Schuld an der schlechten Stimmung / Vorwürfen des Angehörigen
- Eine psychische Erkrankung ist für Beziehungen sehr belastend. Kümmern Sie sich ausreichend um Ihre eigenen Bedürfnisse. Achten Sie auf Ihre Grenzen.
- Suchen Sie sich Unterstützung.

SELBSTFÜRSORGE: POSITIVE AKTIVITÄTENPLANUNG

Aufbau positiver Aktivitäten; Wiederaufnahme von Hobbies



Führen Sie eine Liste mit Aktivitäten, die für Sie angenehm sind.

Jeder Pflicht der Sie im Alltag nachgehen, sollte eine angenehme Aktivität als Ausgleich gegenüber stehen.

ACHTSAMKEIT: POSITIVTAGEBUCH

Intervention zur Schärfung des Blicks auf positive Erlebnisse im Alltag



*Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf,
über die Sie sich gefreut haben oder
für die Sie dankbar sind.*

Stressreaktion

Wenn ich im Stress bin, dann

Unmittelbar: körperliche / mentale Aktivierung
Langfristig: Erschöpfung, Krankheit

Versuchen Sie, auf Ihren Körper zu hören:

- Regelmäßige Bewegung
- Entspannungstechniken
- Bewusst Zeit für sich einplanen
- Genussübungen

WAS ICH IHNEN MITGEBEN MÖCHTE:



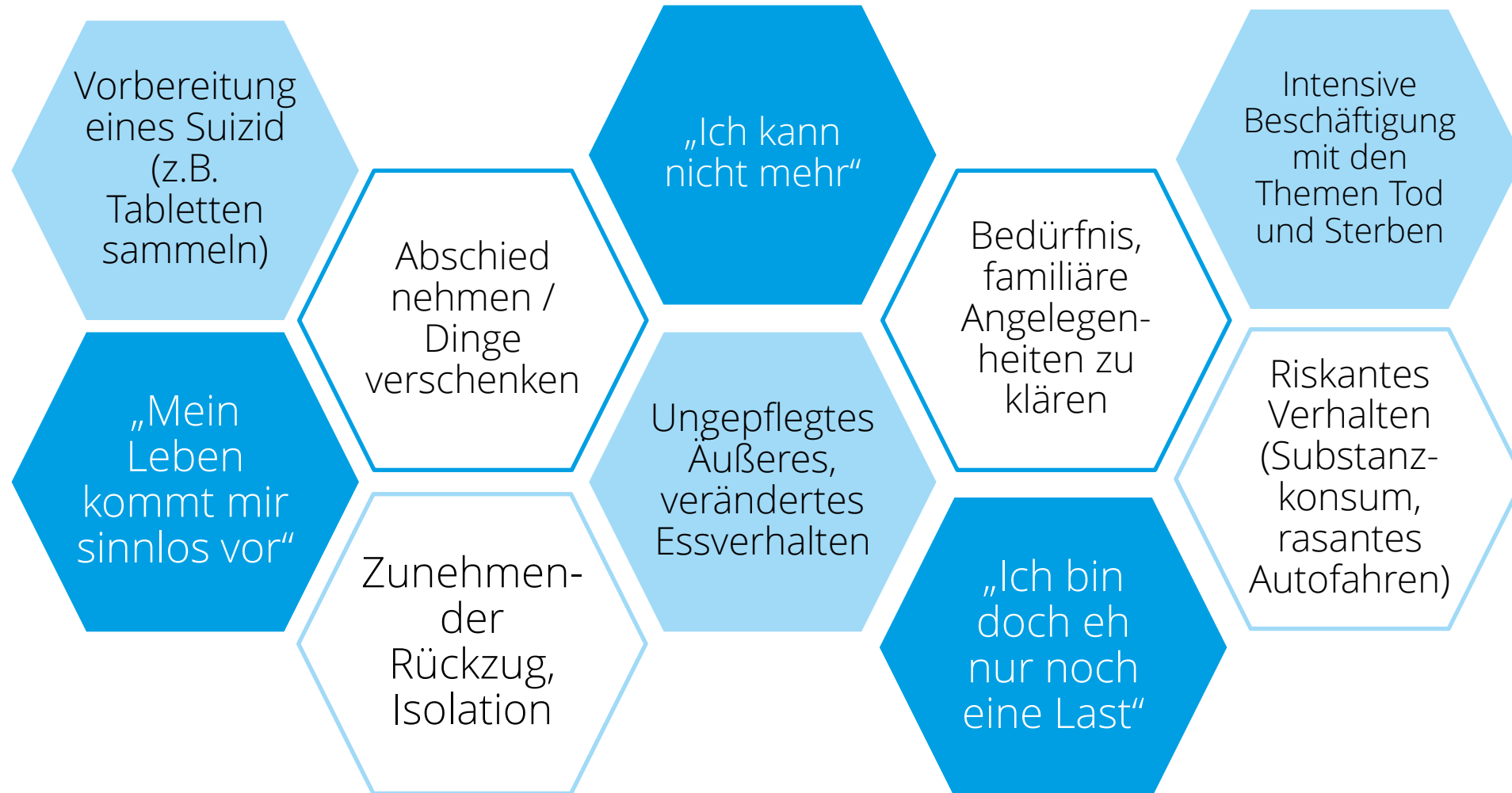
Das Patentrezept gibt es nicht.

*Stress ist individuell und daher ist es wichtig,
Ihren ganz persönlichen Weg zu finden.*

*ABER: Nehmen Sie sich selbst bewusster wahr.
Achten Sie auf Ihr eigenes Befinden.*

EXKURS: SUIZIDALITÄT

SUIZID: ANZEICHEN ERKENNEN



HILFREICHE LINKS ZUM THEMA SUIZID

- Gesprächstipps und Verhaltensempfehlungen im Umgang mit Suizidalität:
<https://www.reden-kann-retten.ch/ich-bin-besorgt-um-jemanden/gespraechstipps>
- Broschüre zu Lebensmüdigkeit im Alter:
<https://www.zqp.de/produkt/lebensmuedigkeit-pflegebeduerftige/>
- Broschüre: Suizidprävention im Alter:
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/wenn-das-altwerden-zur-last-wird-96012>
- Psychologische erste Hilfe:
https://www.mhfa-ersthelfer.de/media/guidelines_files/Richtlinien_zum_Umgang_mit_Suizidgedanken_und_suizidalem_Verhalten.pdf

- [Home | AGUS e.V. \(agus-selbsthilfe.de\)](#)
- [Hilfe-nach-Suizid: Ein Online-Programm für Hinterbliebene nach einem Suizid - Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e.V. \(veid.de\)](#)

**EXKURS: ONLINE-ANGEBOTE
ZUR UNTERSTÜTZUNG VON
PFLEGENDEN**

HILFREICHE INFORMATIONEN IM INTERNET


<https://pflege.aok.de/>



Familiencoach Pflege

Seelische Gesundheit der Angehörigen stärken

 Anmelden ▾

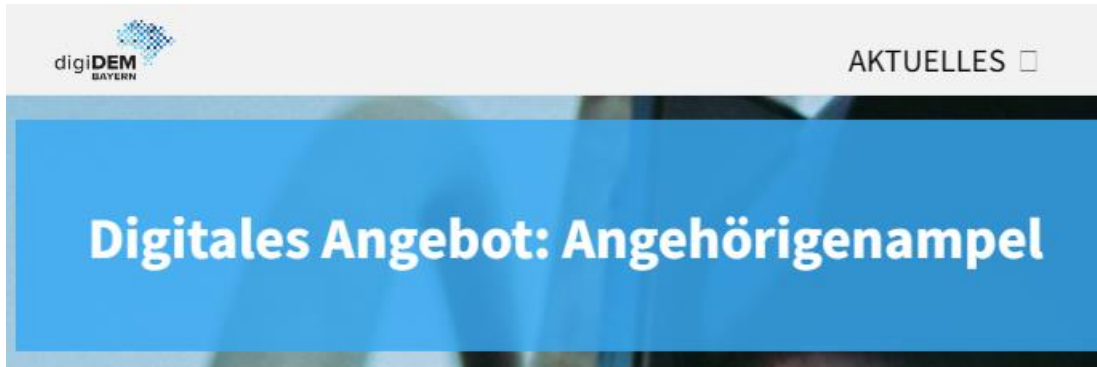


Dieses Online-Selbsthilfe-Programm hilft Ihnen, den seelisch belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen und sich vor Überlastung zu schützen.

Online-Programm starten



EINEN BLICK FÜR DIE EIGENE BELASTUNG ERHALTEN



<https://digidem-bayern.de/angehoerigenampel/>

Digitales Angebot zur Selbsteinschätzung für Pflegende

Selbsteinschätzung: Wie beeinflusst die häusliche Pflege mein Wohlbefinden?



Klicken Sie hier, um die Befragung auf Deutsch durchzuführen.



Click here to complete the survey in English.



Anketi Türkçe yapmak için buraya tıklayın.



Нажмите здесь, чтобы заполнить анкету на русском языке.

Finden Sie die passende digitale Gesundheitsanwendung

Treffen Sie eine Auswahl aus digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die vom BfArM gemäß § 139e SGB V bewertet wurden.

- ✓ Erstattung durch die GKV
- ✓ Zertifizierte Medizinprodukte
- ✓ Transparent aufbereitet

DiGA-Verzeichnis

Geben Sie Ihren Suchbegriff ein...



oder

DiGA-Verzeichnis öffnen

- Können von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden
- Kosten werden von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen
- Verzeichnis: [DiGA-Verzeichnis \(bfarm.de\)](https://www.bfarm.de/DE/Themen/DiGA/DiGA-Verzeichnis/DiGA-Verzeichnis.html)

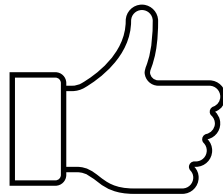
NEU: DIGITALE PFLEGEANWENDUNGEN (DIPA)

- = Webanwendungen, die Pflegebedürftige und pflegende Angehörige im Pflegealltag unterstützen
- Sehr aktuell: Dezember 2022 beschlossen
- Die Pflegeversicherung übernimmt nur die Kosten für digitale Pflegeanwendungen, die im DiPA-Verzeichnis gelistet sind
- Der Höchstbetrag für DiPA und ergänzende Unterstützungsleistungen = 50 Euro / Monat
- Leider: derzeit noch keine Angebote verfügbar



Worauf sollten Sie bei Apps achten?

- Deutschsprachig / für Deutschland geltend
- Letzte Aktualisierung \leq 1 Jahr
- kostenfrei



Worauf sollten Sie bei Internetseiten achten?

- Achten Sie auf verlässliche Quellen, z.B.:
- <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/alles-fuer-pflegende-angehoerige> (Verbraucherzentrale)
- <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.html> (Online Ratgeber Pflege)
- <https://www.deutsche-alzheimer.de/publikationen> (Deutsche Alzheimer Gesellschaft)
- <https://www.zqp.de/> (Zentrum für Qualität in der Pflege)

HILFREICHE APPS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ

- In der folgenden wissenschaftlichen Veröffentlichung wurden verschiedene bereits verfügbare Apps auf ihre Anwendbarkeit und wissenschaftliche Fundierung untersucht:
- Zeiler, M., Chmelirsch, C., Dietzel, N., & Kolominsky-Rabas, P. L. (2023). Wissenschaftliche Evidenz und Nutzerqualität von Mobile-Health-Anwendungen für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und deren Angehörige. *Zeitschrift für Evidenz, Fortbildung und Qualität im Gesundheitswesen*, 177, 10-17.
- Hier finden sie einzelne App-Beispiele mit Bewertungen

Zentrum für psychische Gesundheit im Alter
(ZpGA)

Landeskrankenhaus (AöR)

Hartmühlenweg 2-4

55122 Mainz

E-Mail: s.palm@zpga.landeskrankenhaus.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit