

## **Angehörig sein – eine Herausforderung!**

### **Unterstützung bieten, aber wie?**

Abstract von **Bettina Ugolini**

*Auf den ersten Blick scheint das Thema der betreuenden und pflegenden Angehörigen ein Bekanntes. Nahezu jede/r von uns kennt im privaten aber auch im beruflichen Bereich eine oder mehrere Personen, die die Betreuung eines nahestehenden Familienmitglieds übernommen haben. Scheinbar wissen wir, wie es diesen Menschen geht und meinen nicht selten, dass wir ihnen mit gutem Rat zu Seite stehen können.*

Die Situation vieler betreuender und pflegender Angehöriger ist wesentlich komplexer und individueller als wir es von aussen wahrnehmen und erfassen können.

### **Belastungsfaktoren**

Belastungen sind vielfältig und niemals ganz einfach zu erfassen. Je nachdem in welcher individuellen Situation sich ein Mensch befindet und wen er oder sie betreut und/oder pflegt ergeben sich Herausforderungen aus der speziellen Pflegesituation. Also bestimmt auch das Ausmass und die Spezifität der Pflegebedürftigkeit eine grosse Rolle. Und zu guter Letzt ist auch in Abhängigkeit zur gelebten Beziehung einiges leichter oder eben schwerer zu bewältigen.

### **Entlastungsmöglichkeiten**

Ähnlich wie die Belastungen in Abhängigkeit zu den vorhandenen und erlebten Ressourcen sehr unterschiedlich sein können, so erfahren Menschen in einer Betreuungssituation ganz verschiedene Aktivitäten als Entlastung. Je breiter das Angebot an Entlastung, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass jemand für sich und seine ganz persönliche Situation das Passende wirklich findet.

### **Beratung**

Wenn betreuende Angehörige unterstützt werden sollen, muss sich die Beratung immer am Individuum orientieren. Immer wieder erleben wir überlastete Angehörige, die zwar in eine Beratung kommen, oder sich Unterstützung suchen, und dann aber zu unserem Erstaunen diese nicht in die Tat umsetzen. Möglicherweise liegt es an innerpsychischen Widerständen oder aber das gemachte Angebot entspricht nicht wirklich der Belastungssituation dieser Person.

Selbstreflexion im Umgang mit unterstützungsbedürftigen Menschen ist ein wichtiges Mittel, um die Unterstützung auch erfolgreich werden zu lassen.

Dr. phil. Bettina Ugolini  
Diplompsychologin / dipl. Pflegefachfrau HF  
Universität Zürich  
Zentrum für Gerontologie  
Leiterin der Beratungsstelle LiA, Leben im Alter  
Pestalozzistrasse 24  
8032 Zürich  
044 635 34 23  
[bettina.ugolini@zfg.uzh.ch](mailto:bettina.ugolini@zfg.uzh.ch)