

Angehörige Stress und Kommunikation

Dipl.-Psych. Jeannette Overbeck



- Die Parkinson-Erkrankung ändert den Alltag sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige
- Der Angehörige = der versteckte Patient

Veränderungen durch Morbus Parkinson

- Ursache gefunden - Erleichterung
- Zukunftssorgen – Lebensplanung und Gestaltung des Alltags
 - Veränderung von Rollen, von Familienzielen, von der Berufstätigkeit
- Verlangsamung des Erkrankten – löst Helfer-Syndrom aus
- Soziale Isolation

Bedeutung in Zahlen

Belastungen aufgrund der körperlichen Symptome:

Einschränkung der Aktivitäten wegen Erkrankung des Partners (86%)

Übernahme von Pflichten und Entscheidungen (72%)

Emotionale Belastungen:

Angst selbst zu erkranken (94%)

Angst vor dem Fortschreiten der Erkrankung des Partners (90%)

Probleme in der Partnerschaft:

Empfindlichkeit des Partners (90%)

Ungeduld im Umgang mit dem erkrankten Partner (83%)

Ängstlichkeit des Partners (82%)

Schwieriger Umgang mit Unselbstständigkeit des erkrankten Partners (80%)

Weniger gemeinsame Aktivitäten (76%)

Psychische Belastungen

- Betroffene zeigen Veränderungen (ca. 90%)
 - Im Verhalten, Denken und Handeln
 - Verlangsamung – bringt sich nicht mehr ein, Fehlinterpretation als Demenz
 - Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen – wirken sich auf Stimmung des Angehörigen aus (Emotionen sind infektiös)
 - Fehlende Krankheitseinsicht / Überschätzung
 - Fehlende Empathie
 - Impulskontrollstörungen
 - Kognitive Leistungseinbußen

- Eigene emotionale Reaktionen
 - Ängste, Depressionen, Scham
 - Schuldgefühle (z.B. bei Sturz in eigener Abwesenheit)
 - Einschränkung eigener Bedürfnisse
 - Erlebte Selbstwirksamkeit
 - Stress-Reaktionen
- Umgang miteinander
 - Abhängigkeitsverhalten
 - Kommunikation
 - Ungeduld
 - Sexualität

Umgang mit Problemen / Informationen

- Stressabhängigkeit der motorischen Symptomatik / kein böser Wille
- Ausdruck und Erleben sind nicht gleich
- Beim Erkrankten zwei konkurrierende Prozesse
 - Abwehrprozess ($\neq$ Vermeidung von Krankheitsbewältigung, sondern Schutzmechanismus vor Überforderung). Krankheit einer Bearbeitung nicht mehr zugänglich
 - Aktive, lösungsorientierte Bewältigungsbemühungen
- Angehörigenschulungen
- Angehörigengruppen

Relevante Faktoren

- Güte der Beziehung vor der Erkrankung
- Alter der Angehörigen
 - Erhöhte Belastung durch eigenes fortgeschrittenes Alter vs
 - Vielzahl von Veränderungen bei jüngeren Angehörigen (Beruf, Familienplanung...)

Ziele und Wege

- Helfersyndrom vermeiden
- Selbstständigkeit fördern
- Negative Gefühle akzeptieren
- Anpassung erzeugt Gefühl der Kontrolle
 - Bewältigungsverhalten besser als „Kampf“
- Regenerative Stresskompetenz
- Kommunikation

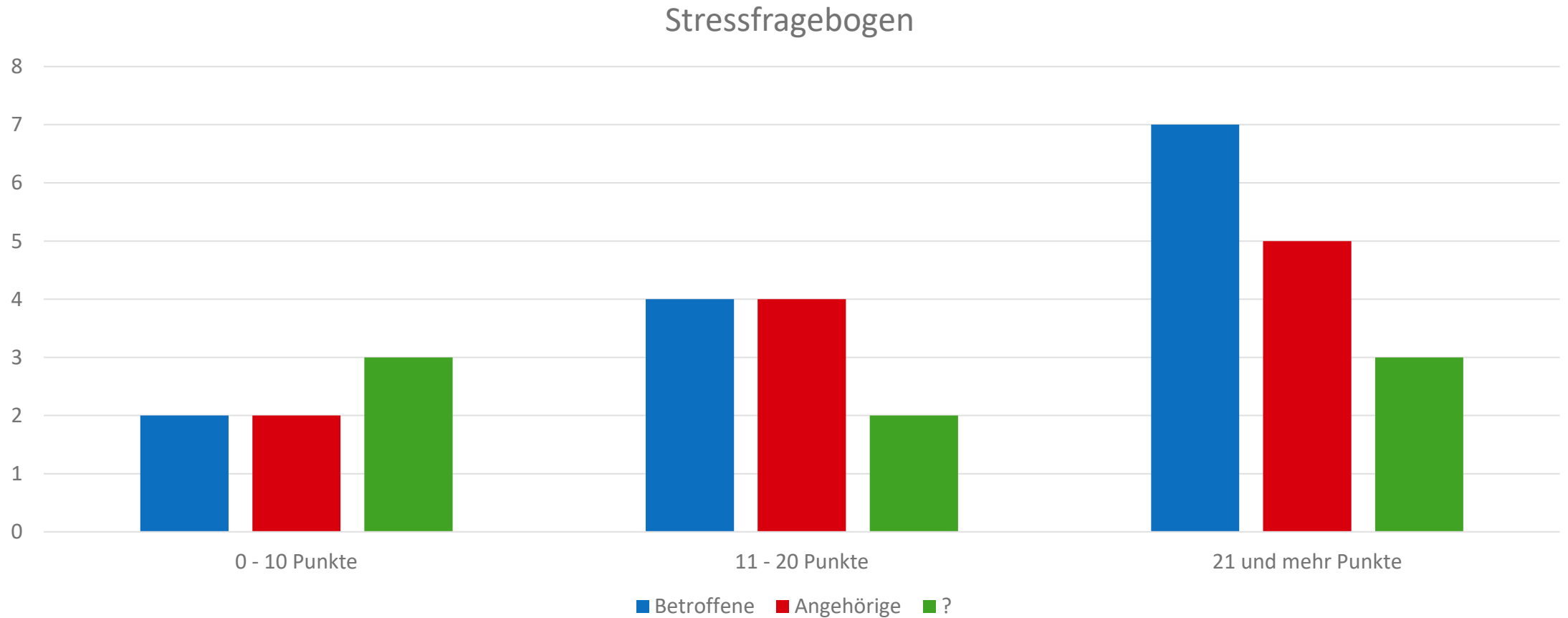
Regenerative Stresskompetenz

- Erholung aktiv gestalten
 - Ruhe, Ausgleich suchen, Pausen setzen, Schlafhygiene
- Körperlich entspannen und abschalten
 - Entspannungstraining
- Sport treiben, mehr Bewegung im Alltag
- Genießen im Alltag
- Austausch mit anderen Betroffenen!
- Auszeiten einplanen!
- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen!
- Kein schlechtes Gewissen!

Stressbelastung

- Studie mit Caregiver Strain Index
- 13 Fragen /Gesamtscore zeigt an, ob eine hohe Belastung vorliegt (Score ≥ 7)
- Erfragt von betreuenden Angehörigen objektive Belastungen
 - z.B. Schlaf, Finanzen, Abweichung von Routine
- und subjektive Belastungen
 - physisch und psychisch
- Summenscore ≥ 7 bei 15%

Ergebnisse Stressfragebogen



Kommunikation in der Beziehung

- Qualität einer Beziehung steht und fällt mit der Qualität der Kommunikation – oft unterschätzt
- Genauso wichtig wie Vertrauen und Akzeptanz
- Viele Paare haben Problem
 - Keine Kommunikation oder falscher Ablauf
- **Folge:** Missverständnisse / Streit
- Emotionale Selbstöffnung wichtig

Emotionale Selbstöffnung

- Mitteilen von Sorgen, Bedürfnissen, Zielen, Eindrücken und Erfahrungen, die einem persönlich wichtig sind
- Bei der Selbstöffnung werden Dinge angesprochen, die stark mit Emotionen verbunden sind und die einen Partner beschäftigt haben oder immer noch beschäftigen
- Damit emotionale Selbstöffnung überhaupt entstehen kann, muss das Klima wohlwollend sein
- Je häufiger und je mehr sich beide Partner mit emotionaler Selbstöffnung begegnen, desto mehr Nähe und Intimität kann entstehen

Folgen guter Kommunikation

- Man erfährt von seinem Partner was er eigentlich denkt und fühlt
- Man erfährt was sich der Partner von seinem Leben erwartet
- Man lernt mehr über die gegenseitigen Ansichten und Vorlieben kennen
- Man erfährt, wie der andere sich die gemeinsame Zukunft vorstellt
- Streitigkeiten werden deutlich humaner gelöst

Wie geht das?

- So wie ich behandelt werden will, so sollte ich auch den anderen behandeln
- Stress und die eigenen Probleme nicht am Partner auslassen
- Ich-bezogene Sätze
- „Du hast aber gesagt....“ oder „Du machst das aber immer so...“ ist mit einer direkten Anschuldigung gleich zu setzen
- Im Streit alte Geschichten oder Vorwürfe ruhen lassen
- Dem Partner aufmerksam zuhören und nicht unterbrechen
- Positiv kommunizieren
- Neutral und sachlich bleiben - Selbstdisziplin

Worauf sollten Menschen mit Parkinson achten

- Geben Sie dem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit
 - Blickkontakt, Geradesitzen, Kopfnicken oder „mh“
- Paraphrasieren Sie
 - Nachricht mit eigenen Worten wiederholen („Ich fühle mich schrecklich“ → „Dir geht es also nicht gut?“)
- Fragen sie nach dem Inhalt, wenn Sie ihn nicht verstanden haben
- Geben Sie deutliche Botschaften über Ihre eigenen Gefühle
 - „Das hat mich sehr gefreut.“

Worauf Angehörige

- Die Kommunikationsmuster können sich durch die Parkinsonerkrankung langsam ändern
- Sie müssen in Ihrem Gefühlsausdruck „echt“ sein. Ihr Partner hat das Recht zu wissen, wie Sie sich fühlen

Geschlechtsunterschiede?

- Frauen zu Beginn der Erkrankung des Partners weniger belastet als männliche pflegende Angehörige
 - Rollenverständnis?
- Belastung Frauen > Männer bei fortgeschrittener Erkrankung des Partners
 - Männer höherer Anteil kognitiver Einbußen
- Risiko für Schlafstörung bei Angehörigen höher, wenn der Pat. männlich ist

- Frauen nehmen weniger Hilfe in Anspruch
- Gesundheit pflegender Frauen abhängig von Güte der Beziehung. Kein Zusammenhang bei pflegenden Männern
- Frauen profitieren mehr von Bewältigungsstrategien, die Kommunikation in den Vordergrund stellen
 - Ausdruck von Gedanken und Gefühlen

Sonderstellung THS

- Postoperativ erneute Anpassung an die Erkrankung notwendig
- Betrifft auch Familie und Partnerschaft
- Das Gefühl einer zweiten Chance, der Wunsch, zunächst eigenen Bedürfnissen nachzugehen, kann bis zu einem Bruch der Partnerschaft führen
- Dem ersten postoperativen Jahr kommt dabei eine besondere Bedeutung zu



Wichtig

- Beide sind betroffen
- Stress reduzieren
- Im Gespräch bleiben
- Hilfen annehmen
- „Wie kann ich die Zeiten, in denen es mit den Parkinson-Symptomen (relativ) gut geht, in positiver Weise nutzen?“

Kontakt

Ich bin gerne für Sie da!

Dipl.-Psych. Jeannette Overbeck

Tel. 02594-9247749

jeannette.overbeck@christophorus-kliniken.de

Christophorus Kliniken GmbH

Klinik für Neurologie

Vollenstr.10

48249 Dülmen





Vielen Dank für ihre
Aufmerksamkeit

