



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Nachlese | Mit Demenz leben | 10.02.2021

"Ich tu mir gut!" | Selbstfürsorge in der Betreuung von Menschen mit Demenz

Es ist ein entscheidender Faktor für die individuelle Lebensqualität und das Wohlbefinden, seinen Alltag gut bewältigen zu können und nicht permanent unter Stress zu stehen. Die Betreuung und Pflege eines Angehörigen stellt diesbezüglich allerdings eine besondere Herausforderung dar. Ungefähr die Hälfte der Pflegenden erkrankt im Laufe der Zeit psychisch oder physisch und eine häufige Ursache hierfür ist übermäßiger Stress. Wie können Pflegende den Stress insbesondere bei der Pflege von Menschen mit Demenz reduzieren und gleichzeitig auch für sich selbst sorgen?



Michael Schray ist in einer eigenen Naturheilpraxis in Tübingen tätig. Zum Thema „Stress durch Betreuung von Menschen mit Demenz“ kann er nicht nur aus eigener Erfahrung im näheren Umfeld berichten, er hat auch in der Pflege gearbeitet und verfügt über reiche therapeutische Erfahrung.

Am 10. Februar 2021 verfolgten rund 80 ZuschauerInnen per Live-Schaltung vor ihren Bildschirmen zuhause seine Ausführungen zum Thema „Selbstfürsorge in der Betreuung von Menschen mit Demenz“, hatten Gelegenheit, ihre eigene Sicht einzubringen und Fragen zu stellen. Michael Schray versprach keine Patentrezepte zum Umgang mit Überlastung durch Pflege, doch er zeigte eine Vielzahl von Lösungsmöglichkeiten auf.

Wie der Körper und die Seele bei Überforderung reagieren

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf besondere Anforderungen und dient der Anpassung an sich verändernde Situationen und Umweltbedingungen, die den Menschen physisch oder psychisch bedrohen. Er ist ein Zustand erhöhter Aktivierung.

Der Alltag pendelt normalerweise um eine ‚vegetative Normallage‘ herum. Das heißt, es erfolgt ein gesunder Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, zwischen Anspannung mit Kampf oder Flucht einerseits und Entspannung mit Erholung und Verdauung andererseits.

Stress kann durch innere Faktoren ausgelöst sein, wie etwa, sich selbst unter zeitlichen Druck zu setzen oder sich zu ärgern. Äußere Faktoren bei der Betreuung von Menschen mit Demenz sind beispielsweise herausfordernde Verhaltensweisen, nicht mehr miteinander kommunizieren zu können oder Störungen des Nachtschlafs.

Stress kann dabei positiv (*Eustress*) oder negativ (*Distress*) sein. *Eustress* treibt dazu an, eine Sache, die man gut bewältigen kann, mit Freude zu erledigen, während es bei *Distress* zu Überforderung kommt.



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Je nachdem, um welche Art von Stress es sich handelt, läuft die Stress-Reaktion unterschiedlich ab.

- In der *Vorphase* bereitet sich der Körper auf die Aktivierung vor. Wachheit und Konzentration nehmen zu, andere Abläufe im Körper werden heruntergefahren.
- In der *Alarmphase* wird der Sympathikus aktiviert, der Körper wird in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt, Blutdruck, Puls und die Muskelaktivität steigen und Energiereserven werden abgebaut.
- In der *Handlungsphase* wird die zur Bewältigung bereitgestellte und Stress auslösende Energie bei *Eustress* verbraucht. Bei *Distress* hingegen ist der Pflegende oder Betreuende überfordert, bei Bedarf wird zusätzlich zum Adrenalin das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet.
- Bei *Eustress* folgt im Anschluss die *Erholungsphase*. Die Erregung klingt ab und die Probleme sind bewältigt. Im Falle von *Distress* konnte die bereitgestellte Energie nicht zur Problemlösung eingesetzt werden, die Erregung dauert an und Krankheiten werden gefördert. Es kann beispielsweise zu Schlaflosigkeit, Depressionen oder Schmerzen im Kopf oder Rücken kommen. Zudem wird das Immunsystem geschwächt, was viele chronische Krankheiten begünstigt. Dauerstress ist für den gesamten Organismus schädlich.

Umgang mit Stress

Die akut bereitgestellte und bei *Distress* nicht zielführend eingesetzte Energie kann durch direktes Abreagieren abgebaut werden. Zuzuschlagen oder jemanden anzuschreien verbietet sich von selbst. Schon eher ratsam ist es, stattdessen auf ein Kissen zu schlagen oder sich auf andere Weise körperlich abzureagieren.

Tiere zeigen weitere Reaktionsmöglichkeiten: Beutetiere, die eine Bedrohung nicht aktiv bewältigen können, stellen sich tot und schütteln sich, wenn die Gefahr vorbei ist. Auch für Menschen ist eine der besten Möglichkeiten, sich wieder zu entspannen, in Bewegung zu kommen. Konflikte lassen sich möglicherweise besser bei einem Spaziergang austragen.

Eine andere Möglichkeit, mit einer akuten Überforderungssituation umzugehen ist, sich innerlich und/oder äußerlich davon zu distanzieren. So kann man für eine Weile den Raum verlassen oder sich ablenken, indem man aus dem Fenster schaut.

Michael Schray rät dazu, eine aufgeladene Situation mit einem Ritual zu beenden. Im Pflegeheim können Pflegende z.B. durch Handgeben zum Abschied oder beim Gehen durch die Tür eine belastende Situation innerlich abschließen. Es kann auch hilfreich sein, tief durchzuatmen oder zu seufzen.

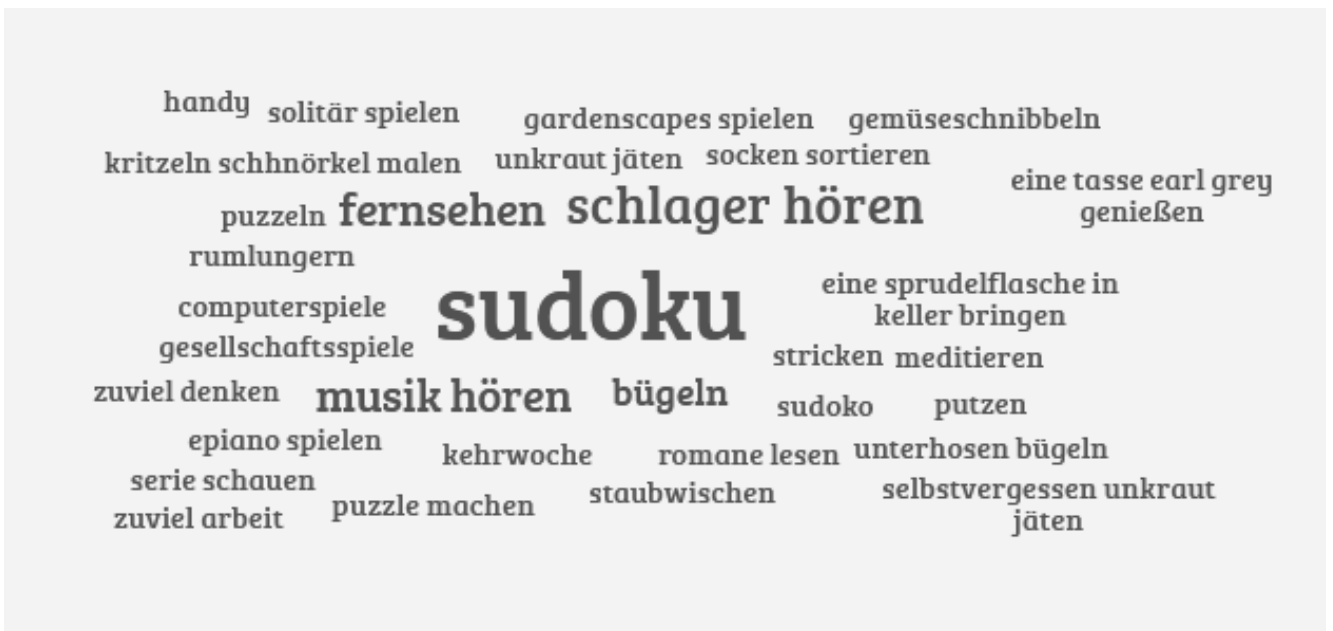
Eine Möglichkeit, sich auch ohne akute Herausforderung immer wieder selbst gut zu tun, ist kreativer Selbsta Ausdruck. Und was Freude macht, tut gut. Die digitale Abfrage bei den Teilnehmenden brachte eine Vielzahl von Aktivitäten zutage, die den einzelnen helfen, mit Stress umzugehen, bevor er zu groß wird und im Laufe der Zeit zum Burnout führt.



Alzheimer Gesellschaft
 Baden-Württemberg e.V.
 Selbsthilfe Demenz



Das Ausführen ,nutzloser‘ Tätigkeiten richtet den Fokus auf etwas Anderes und lenkt ab. So kann man Kreuzworträtsel lösen, sich mit einem Puzzle oder Geduldspiel beschäftigen oder einen bereits glänzenden Gegenstand polieren. Auch dazu eine kleine Abfrage bei den Teilnehmenden:



Hilfreich sind laut Michael Schray Entspannungsübungen wie Bild- oder Kerzenmeditation. Wenn man die Aufmerksamkeit auf den Atem legt, so kann man sich innerlich lösen.

Er empfiehlt des Weiteren Entlastungskuren, etwa einen Tag lang auf Kaffee zu verzichten. Im Übrigen sollte man ausreichend schlafen und beim Essen und Trinken auf die Gesundheit achten. Vor



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Selbsthilfe Demenz

dem Schlafengehen ist es nützlich, den Tag, z.B. durch Notizen in einem Tagebuch, abzuschließen und sich zu fragen: „Wofür bin ich heute dankbar?“.

Für den Alltag rät er, immer nur eine Sache zu tun, Grenzen zu setzen und „Nein“ sagen zu lernen, wenn man „Nein“ meint. Das gelingt besser, wenn man auf Anliegen anderer mit einer Zeitverzögerung antwortet. Von dem Ehrgeiz, immer perfekt sein zu wollen, sollte man sich lösen und stattdessen die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten als Teil der eigenen Persönlichkeit akzeptieren. Und das Wichtigste: Jeder sollte selbst herausfinden und auswählen, was für das eigene Wohlbefinden wichtig ist und den Mut haben, dies einzufordern und umzusetzen.



Website des Referenten: www.michael-schray.de

Dr. Brigitte Bauer-Söllner, Redaktionsteam Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg