

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Kapitel 1: Anforderungen, Belastungen und gesundheitliche Auswirkungen der Pflege 11

1.1 Einleitung 11

1.2 Überblick zu den spezifischen Belastungen bei der Betreuung und Pflege eines Demenzerkrankten. 11

1.3 Modelle und Prädiktoren der Belastung und Belastungsverarbeitung 13

1.3.1 Verhaltenseinschränkungen und -auffälligkeiten sowie nicht kognitive Krankheitssymptome und neuropsychiatrische Störungen 13

1.3.2 Trauer und Verlusterleben der pflegenden Angehörigen 14

1.3.3 Wahrnehmen der negativen Befindlichkeit des Demenzerkrankten 15

1.3.4 Rollenwechsel und Übernahme neuer Rollen 15

1.3.5 Soziale Isolation und nicht ausreichende soziale Unterstützung. 15

1.4 Bewältigungsstrategien von pflegenden Angehörigen. 16

1.5 Positive Aspekte der Pflege 16

Kapitel 2: Bedarf und Wirksamkeit psychosozialer Unterstützung 17

2.1 Bedarf an hilfreichen Angehörigeninterventionen bei Demenz 17

2.2 Anforderungen an hilfreiche Angehörigeninterventionen bei Demenz. 18

2.3 Darstellung des aktuellen Forschungsstands zu wissenschaftlich evaluierten Interventionsstudien. 18

2.4 Zusammenfassende Empfehlungen für Angehörigeninterventionen bei Demenz 21

2.4.1 Empfehlungen zur zeitlichen Intensität und Dauer der Intervention. 21

2.4.2 Empfehlungen zu den Settingbedingungen. 22

2.5 Evaluationsergebnisse zur telefonischen Therapie für Angehörige von Demenzerkrankten – Tele.TAnDem 22

2.5.1 Überblick zu den Inhalten und Settingbedingungen des Interventionskonzepts. 22

2.5.2 Design und Durchführung der Interventionsstudie Tele.TAnDem 23

2.5.3 Evaluationsergebnisse zu Tele.TAnDem 24

Kapitel 3: Hilfreiche Informationen für Angehörige zu Demenz und pflegespezifischen Themen 26

3.1 Krankheitsspezifische Themen 26

3.1.1 Diagnose Demenz 26

3.1.2 Verlauf der Erkrankung 27

3.1.3 Schwierige Verhaltensweisen bei Demenz 29

3.1.4 Ursachen von schwierigen Verhaltensweisen 30

3.2 Medizinische Fragen 30

3.3 Pflegebezogene Fragen 31

3.4 Rechtliche Fragen 31

3.5 Finanzielle Fragen 32

Kapitel 4: Diagnostische Instrumente für pflegende Angehörige Demenzerkrankter	34
4.1 Fragebögen für pflegende Angehörige	34
4.1.1 Psychische und körperliche Belastungsmaße	34
4.1.2 Fragebögen zu spezifischen Themen hinsichtlich der Pflegesituation	35
4.2 Fragebögen zur subjektiven Einschätzung von Verhaltensauffälligkeiten des Demenzerkrankten	36
4.3 Einschätzung des Schweregrades der Demenz	36
Kapitel 5: Therapeutische Haltung und Beziehungsgestaltung	37
5.1 Die Angehörigen sind die Pflegeexperten	38
5.2 Therapeutin und Angehörige sind gleichgestellt	38
5.3 Die Angehörigen tun ihr Bestes – Wertschätzung und Validierung der Leistungen	39
5.4 Isolation und starkes Leid – Empathie und Geduld	40
5.5 Unveränderliche Belastungen und Kontrollverlust – Konfrontation und Akzeptanz	41
Kapitel 6: Therapeutische Inhalte, Interventionsmethoden und Rahmenbedingungen	43
6.1 Individualisierte Therapie	43
6.2 Setting	43
6.3 Phasen der therapeutischen Gespräche und Sitzungsstruktur	44
6.4 Die Arbeit zwischen den Sitzungen – Therapeutische Hausaufgaben	45
Kapitel 7: Erstgespräch und Beziehungsaufbau	47
7.1 Ziele des Moduls	47
7.2 Therapeutisches Vorgehen	47
7.2.1 Beziehungsaufbau und Informationsvermittlung	47
7.2.2 Exploration der Pflegesituation	48
7.2.3 Analyse und Auswahl der Hauptproblembereiche	49
7.2.4 Aufbau einer Veränderungsmotivation	50
7.2.5 Zieldefinition	50
7.2.6 Abschluss des Erstgesprächs	53
Kapitel 8: „Ich bin auf dem Land aufgewachsen und da war das selbstverständlich“ – Veränderung von dysfunktionalen Einstellungen und Bewertungen	54
8.1 Ziele des Moduls	55
8.2 Therapeutisches Vorgehen	56
8.2.1 Identifikation, Irritation und Disputation dysfunktionaler Annahmen	56
8.2.2 Imaginationsübungen zur Identifikation und Veränderung dysfunktionaler Annahmen	61
8.2.3 Dysfunktionale Gedanken und deren Einfluss auf die Stimmung und das Verhalten	63
Kapitel 9: „Du bist doch hier zu Hause!“ – Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen	66
9.1 Ziele des Moduls	68
9.2 Therapeutisches Vorgehen	68
9.2.1 Psychoedukation und Geleitetes Entdecken	68
9.2.2 Exploration von schwierigen Verhaltensweisen und Förderung der Selbstöffnung	72

9.2.3	Problemanalyse	72
9.2.4	Ziele für einen besseren Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen.	75
9.2.5	Modifikation von Bewertungen	75
9.2.6	Problemlösestrategien zur Verhaltensänderung	78
9.2.7	Annehmen von Gefühlen bei schwierigem Verhalten	81
Kapitel 10: „Wut ist völlig normal“ – Stressmanagement und Emotionsregulation .		83
10.1	Ziele des Moduls	83
10.2	Therapeutisches Vorgehen	84
10.2.1	Entkatastrophisierung und Normalisierung von Wut und Ärger in akuten Stresssituationen	84
10.2.2	Umgang mit starker Emotionalität – Vier Schritte zum Umgang mit akuten Stresssituationen nach Kaluza	86
10.2.3	Förderung von Verständnis und Akzeptanz	89
10.2.4	Arbeit am generellen Anspannungsniveau	90
Kapitel 11: „Und wo bleibe ich?“ – Selbstfürsorge und Aufbau wertorientierter, angenehmer Aktivitäten		92
11.1	Ziele des Moduls	92
11.2	Therapeutisches Vorgehen	93
11.2.1	Förderung von Selbstfürsorge und Aufnahme ausgleichender Aktivitäten	93
11.2.2	Förderung von Selbstfürsorge und Sammlung, Auswahl und Planung ausgleichender Aktivitäten	95
11.2.3	Problemlösetraining zur Planung und Umsetzung der angenehmen Aktivitäten	97
11.2.4	Reflexion der Umsetzung von Selbstfürsorge und geplanten angenehmen Aktivitäten	99
11.2.5	Umgang mit schlechtem Gewissen und Schuldgefühlen – Normalisierung und Akzeptanz	100
Kapitel 12: „Von der Diagnose bis zum Tod“ – Umgang mit Veränderung, Verlust und Trauer		104
12.1	Ziele des Moduls	104
12.2	Therapeutisches Vorgehen	105
12.2.1	Wahrnehmen und Ausdrücken von belastenden Gedanken und Gefühlen	105
12.2.2	Auseinandersetzung und Umgang mit Gefühlen von Trauer, Schuld und Angst	107
12.2.3	Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen	109
12.2.4	Identifikation und Bearbeitung dysfunktionaler Gedanken in Bezug auf emotionales Erleben	112
12.2.5	Arbeit an der Rollenneudefinition	115
12.2.6	Ressourcenaktivierung	116
12.3	Die Zeit nach dem Tod des Demenzerkrankten	117
12.3.1	Folgen antizipatorischer Trauer	118
12.3.2	Komplizierte Trauerreaktion	119
Kapitel 13: „Ich muss das alleine schaffen“ – Unterstützungsmöglichkeiten für Angehörige von Demenzerkrankten		120
13.1	Ziele des Moduls	120
13.2	Bedarf an Unterstützung ermitteln	121

13.3	Barrieren der Inanspruchnahme von Unterstützung überwinden	122
13.4	Den richtigen Zeitpunkt für Unterstützung finden	123
13.5	Unterstützungsmöglichkeiten suchen	126
13.6	Schwierigkeiten der Inanspruchnahme	129
13.6.1	Um Unterstützung bitten	129
13.6.2	Zusammenarbeit mit professionellen Diensten	131
13.6.3	Unterstützung durch die Therapeutin bei rechtlichen und organisatorischen Fragen	132

Kapitel 14: „Ein Heimplatz für den Notfall“ – Wenn die Grenzen der häuslichen Pflege erreicht sind 133

14.1	Ziele des Moduls	133
14.2	Faktoren der Entscheidungsfindung	133
14.2.1	Förderung der Reflexion der Belastungsgrenze	134
14.2.2	Schuldgefühle und Angst, die falsche Entscheidung zu treffen	135
14.2.3	Informationen zur institutionellen Pflege	136
14.3	Unterstützung bei der Entscheidungsfindung	137
14.3.1	Reflexion der positiven und negativen Aspekte sowie Konsequenzen einer Heimversorgung	137
14.3.2	Erarbeiten von realistischen Erwartungen hinsichtlich der Heimversorgung	138
14.4	Die Versorgung in der Notfallsituation	140
14.5	Umgang mit der Entscheidung	140
14.6	Therapeutisches Vorgehen bei nicht tragbaren Pflegesituationen	143

Kapitel 15: Abschluss der Therapie 147

15.1	Ziele des Moduls	147
15.2	Therapeutisches Vorgehen	147
15.2.1	Auswertung der erreichten Ziele	147
15.2.2	Sammeln von Bewältigungsmöglichkeiten und Aufrechterhaltung der Erfolge	148
15.2.3	Umgang mit Krisen	148
15.2.4	Aufnahme weiterer Unterstützungsangebote	149
15.2.5	Rückmeldung an die Therapeutin	149
15.2.6	Verabschiedung	150

Literatur 151

Anhang

Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM	161
---	-----

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung des Programms verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter <http://www.adobe.com/de/products/reader.html> erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.