



Empfehlungen zum Umgang mit Schuldgefühlen von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz

Die Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen erfordert einen großen Einsatz der pflegenden Angehörigen. Sie sind häufig 24 Stunden am Tag, oft über Jahre für die Kranken da und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück.

Aufgrund dieser permanenten Belastung ergeben sich oft Situationen, in denen die Pflegenden überfordert sind und auf eine Art und Weise reagieren, die nicht gewollt ist. Deshalb haben viele Angehörige Schuldgefühle.

In jedem Fall ist es wichtig, Schuldgefühlen nachzugehen. Aus ihnen können nämlich auch Schuldzuweisungen werden. Sie können sich gegen den demenzkranken Menschen, gegen sich selbst oder gegen Einrichtungen richten. Dabei kann es hilfreich sein, zwischen objektiver und subjektiver Schuld zu unterscheiden. In der objektiven Schuld liegt ein tatsächliches Versäumnis vor, zum Beispiel eine Vernachlässigung oder eine Misshandlung. Die subjektive Schuld erscheint als Befindlichkeit der Pflegeperson. Für Außenstehende sind die Gründe nicht erkennbar. Trotzdem wird Schuld empfunden, weil zum Beispiel die Ansprüche an die eigene Person zu hoch sind.

Schuld und Schuldgefühle

Zur Anschaulichkeit wird nachfolgend eine Differenzierung zwischen Schuld als objektiver und Schuldgefühlen als subjektiver Schuld durchgeführt. In der Realität finden sich oft Mischsituationen.

a) Objektive Schuld:

Objektive Schuld entsteht, wenn pflegende Angehörige tatsächlich einen Fehler begehen oder sich auf andere Art gegenüber einem demenzkranken Menschen schuldig machen. Ihr Verhalten wird dabei meist durch konkrete Faktoren begünstigt: Es gibt Umstände, die dazu beitragen, dass zum Beispiel eine Tochter ihre pflegebedürftige Mutter schlägt oder sie zu Hause einschließt (siehe Beispiel).

In diesen Fällen hilft es, sich zu der eigenen objektiven Schuld zu bekennen und sich die Tatsachen vor Augen zu führen, die sie begünstigen. Oft kann man die Umstände verbessern, gegebenenfalls auch mit fremder Hilfe.

Durch das Erkennen der konkreten Situation benennt man die Schuld und kann sie annehmen. Das ist eine Möglichkeit, sich

von der Schuld zu entlasten. Hilfreich kann es auch sein, vor dem demenzkranken Menschen eine Entschuldigung auszusprechen und dies durch eine Form der Zuneigung deutlich zu machen.

Beispiel

Frau T. hat eine demenzkranke Mutter, die sie seit vielen Jahren im eigenen Haushalt pflegt. Es ist ein schwieriger Spagat zwischen ihrer eigenen Familie und der Pflege ihrer Mutter. Ständig fühlt sie sich schuldig, weil sie zu wenig Zeit sowohl für die Kinder und den Ehemann als auch für ihre Mutter hat. Immer wenn sie einkaufen geht, hat sie ein schlechtes Gewissen, weil sie ihre Mutter in dieser Zeit in ihrem Zimmer einschließt.

In diesem Beispiel gibt die Tochter alles, was ihr möglich ist. Allerdings kann sie auch klare Gründe – zu wenig Zeit, Einschließen der Mutter – benennen, warum sie sich schuldig fühlt. Um diese objektive Schuld verringern, kann sie die Umstände verändern, in denen die Schuld entsteht, also z.B. ihre Zeit anders einteilen oder fremde Hilfe annehmen.



b) Subjektive Schuld:

Bei der subjektiven Schuld handelt es sich um Schuldgefühle, die nicht auf einer objektiven Schuld beruhen. Sie treten insbesondere dann auf, wenn eigene Bedürfnisse zu lange unterdrückt werden. In diesen Fällen ist es wichtig, die Motivation zu den übernommenen Aufgaben neu zu hinterfragen. Pflegende stellen oft fest, dass die Erwartungen an sich selbst zu hoch sind („Meine Mutter hat immer gut für mich gesorgt, jetzt muss ich das Gleiche für sie tun“). Es kann aber auch sein, dass der Druck von außen ausgeübt wird, z. B. von Geschwistern („Du kannst Deinen Beruf am ehesten aufgeben und Mutter pflegen, Dein Mann verdient doch auch“).

In solchen Situationen sollte man sich vor Augen führen, dass eigene Bedürfnisse gerechtfertigt sind. Auch schwierige Pflegesituationen dürfen nicht zur Selbstaufgabe führen. Deshalb sollten sich Pflegende zur Unterstützung Hilfe von außen holen.

Folgen von nicht bewältigter Schuld und Schuldgefühlen

Wenn Schuld und Schuldgefühle nicht bewältigt, sondern womöglich verleugnet werden, können verschiedene Folgen auftreten: Außer der Übertragung auf Andere können Sie dazu führen, den erkrankten Angehörigen überfürsorglich zu behüten. In anderen Fällen kann es aber auch sein, dass man sich wünscht, dass der Kranke „von seinem Leiden erlöst wird“.

Eigene Bedürfnisse sind legitim. Die Befriedigung eigener Bedürfnisse ist sogar notwendig, um gut für einen erkrankten Menschen da sein zu können. Wenn ich nicht für mich selbst Sorge, kann ich auch nicht für ihn sorgen.

Wichtig für die Bewältigung von Schuld und Schuldgefühlen ist in jedem Fall das Gespräch. Das kann in einer Selbsthilfegruppe sein, mit dem Arzt, dem Seelsorger oder auch mit einer vertrauten Person im privaten Umfeld. In diesem Gespräch kann dann versucht werden, die Ursache für die Schuldgefühle heraus zu finden. Sollte es keine objektive Schuld geben und das Schuldgefühl dennoch vorhanden sein, sollte man versuchen, die Ursache dafür zu finden.

Stand: 9. März 2007, aktualisiert im Januar 2017

Beispiel

Frau M. pflegt seit vielen Jahren aufopferungsvoll ihren demenzkranken Ehemann. Sie ist ständig für ihn da, geht sehr liebevoll mit ihm um und fühlt sich trotzdem schuldig. Auch die Bestätigung anderer „Du machst doch alles richtig!“ hilft ihr nicht weiter. Warum?

Objektive Schuld im Sinne von Versäumnis ist nicht erkennbar, ein subjektives Schuldgefühl sehr wohl vorhanden. Frau M. könnte, am besten in einem Beratungsgespräch, darüber nachdenken, woher diese Schuldgefühle kommen, z. B. aus ihrer eigenen Lebensgeschichte, ihrer eigenen überhöhten Anspruchshaltung oder in der Beziehung zu ihrem Mann.

Beispiel

Die Frau von Herrn S. lebt seit einem halben Jahr in Pflegeheim. Er besucht sie täglich und verbringt viel Zeit an ihrem Bett. Während seine Frau sich im Heim durchaus wohl fühlt und zu einigen Schwestern eine sehr liebevolle Beziehung aufgebaut hat, können die Schwestern Herrn S. nichts Recht machen. Er bemängelt, dass sie seine Frau nicht richtig pflegen. In einem Gespräch mit der Seelsorgerin des Heims stellt sich heraus, dass er seiner Frau versprochen hatte „Ich gebe dich nicht ins Heim.“ Dieses Versprechen konnte er wegen eigener gesundheitlicher Probleme nicht halten.

In seiner tatsächlich vorhandenen Beeinträchtigung ist ihm objektiv keine Schuld zu geben. Die trotzdem vorhandenen subjektiven Schuldgefühle lässt er nun im Ärger an den Schwestern aus, d. h. sie richten sich gegen Andere, weil er sich wegen seiner eigenen „Schwäche“ schämt.



Empfehlungen zum Umgang mit Schuldgefühlen von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz

Impressum



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz
Friedrichstraße 236
10969 Berlin
Tel.: 030 – 259 37 95 0
Fax: 030 – 259 37 95 29
www.deutsche-alzheimer.de
info@deutsche-alzheimer.de

Alzheimer-Telefon:
Tel.: 030 – 259 37 95 14
Mo – Do: 9 – 18 Uhr, Fr: 9 – 15 Uhr

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft Berlin
IBAN: DE91 1002 0500 0003 3778 05
BIC: BFSWDE33BER

Empfehlungen der Deutschen Alzheimer Gesellschaft

[› Link zur Downloadseite](#)

Empfehlungen zur **Begleitung von Menschen mit Demenz in der Sterbephase**

Empfehlungen zum **Umgang mit Frühdiagnostik bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Diagnose und Aufklärung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Schuldgefühlen von Angehörigen bei der Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit medizinischer Behandlung bei Demenz**

Anlage zu den **Empfehlungen zur medizinischen Behandlung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Unruhe und Gefährdung bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Ernährungsstörungen bei Demenz**

Empfehlungen zum **Umgang mit Patientenverfügungen bei Demenz**