

事项说明

与兄弟姐妹一起看护父母

简介

照顾父母是件很复杂的事，如果牵扯到兄弟姐妹，虽然他们可以给予您很大的帮助并成为您最好的支持，但也可能是压力的一个源头，因此会变得更加复杂。

在本事项说明中，您将学习如何辨别出影响看护的家庭动力学，兄弟姐妹提供帮助的方式，如何增加获得这种帮助的机会，以及如何处理产生的情绪。

为什么当父母需要照顾时，兄弟姐妹之间的关系会突然变紧张

现如今，成年子女及其父母正在经历一种新型的家庭转变：父母越来越长寿，但患有慢性疾病，导致成年子女要照顾他们达十年以上。兄弟姐妹，有时还有继兄弟姐妹，对于如何共同处理看护问题没有一种好的模式，与此同时还伴随着许多实际上、情绪上以及财务上的问题。没有清晰的指导指明谁该做什么，以及兄弟姐妹作为更理智的成年人该如何互动。有些家庭能够解决分歧，但有许多家庭却陷于困扰之中。

兄弟姐妹也会经历一段重要的情感历程，从而唤起童年的感受。

看着父母变老然后离开人世，是人生中最难面对的事情之一，每个家人对此的处理方式不同。

感受到各种不同的情绪很正常。您会发现作为家庭成员对于爱、赞许、被看重或被肯定的需求。您甚至还没意识到这些感觉，但它们影响了您对待父母以及你们兄弟姐妹之间彼此相处的方式。如果不认清这一点，就可能像小时候一样闹矛盾。不过，现在的矛盾源于看护：谁做了或谁没做、做的多与少以及谁负责。

这是一段艰难的时光，所以要怜惜自己，也试着理解您的兄弟姐妹。您不需要为那些消极行为开脱，但试着想象一下导致兄弟姐妹作出如此反应的恐惧、痛苦或困境。这种理解可以化解许多家庭矛盾。

从家庭角度仔细考虑或重新思考看护责任

家人通常不会全面考虑谁将是主要看护者，以及其他家人该起到怎样的辅助作用。当住在父母附近或与父母关系亲密的子女帮助处理一些小事情时，看护可能就开始了。

您起初可能没有察觉到自己是在看护者，但当父母需要更多帮助时，您会发现压力过大并对同胞感到不满。许多家庭很容易陷入常见的套路，例如，儿子负责费用，女儿则处理情感或身体护理方面的需要。

另一种常见套路是，一名子女因为没有工作或需要地方住而成为母亲的看护者，而家庭成员认为这种安排可以解决许多问题。但这可能会带来麻烦。家人之间需要讲清楚希望看护者做些什么，是否有经济补偿，以及如何实施。此外，兄弟姐妹应清楚各自该提供何种支援。

你们需要从一个家庭的角度再次审视所有这些责任分担。最好的办法是尽可能早地（很快、经常）召开家庭会议。家庭会议可以提供讨论父母需求的场所，并且询问每个人可以付出的时间或金钱。如果需要，可以请一个信任的非家庭成员来提供协助。请参见本事项说明 [Family Caregiver Alliance 简介](#) 部分的“[Holding a Family Meeting](#)（举行家庭会议）”，了解更多信息。

想想您在成长过程中家人所扮演的角色，以及您可以为看护事宜作何改变

尽管我们会以不同的行为方式与其他人相处，但多数人不管什么时候与家人相处时，都会倾向于扮演以前的角色。而这些角色可能不再适宜。父母可能没办法再扮演孩子小时候的角色，比如做决定、提供情感支持或缓和家庭成员间的紧张关系。

家人可能会期待您负起责任；可能您的兄弟被认为是需要照顾的人。或许您的其他姐妹被培养成才，而家庭琐事则留给了其他人。可能您被认为很“贴心”，而您的姐妹被贴上了“自私”

或“冷漠”的标签。所以问问自己：即使都已成年，我是否还被动地处在“老大姐”的位置上，或者还被认作是“无助的小孩”？

同样地，以全新角度看待您的兄弟姐妹，对当前而言很有好处。父母为每个孩子创建标签和角色，每个家人都予以接受并认为是正确的。它们可能部分是基于事实，但父母还可能因为各种原因分配这些标签：出生先后，哪个孩子让母亲想起了自己怨恨的人，哪个孩子的性格最像父亲以及母亲对父亲的感觉如何！

现在，我们需要抛开支撑这些角色的理由，重新审视它们。如果您曾是“负责任”的人，并不意味着因为您一向如此，就该承担所有事情，即使兄弟姐妹可能希望这样。您可能需要帮助他们认识到，你们都可以根据新环境和自己的实际状况来调整角色。同样，如果您因为从小形成的观念而认定某位兄弟或姐妹无能或没用，您就不大可能从他们那里获得帮助。如果您不这么看待他们，他们可能会给予您超乎想象的更多帮助。

兄弟姐妹对父母的需求可能看法不同

想到很快会失去爸爸或妈妈或者他们需要更多照顾，可能真的很可怕。一些成年子女仍需要他们的母亲做家长。一些人会过度焦虑，认为父母变成了大麻烦。有些人就是无法接受父母需要的协助那么多。这些歧见很常见。这里有一些处理方式：

- *如果没有紧急情况，留出一些时间使所有人都达成共识。对于兄弟姐妹来说，在不同的时间以不同方式进入状况是很自然的。无论他们距离远近，都是如此。*

- **分享信息。**通过医生、社会福利工作者或老年护理师获得父母健康状况的专业评估，并将报告发给所有兄弟姐妹。尝试利用电子邮件、在线护理共享工具以及/或现场家庭会议，让每个人了解最新的护理问题和信息。
- **请记住，父母通常会告诉孩子与其身体现状不符的事情。**这就使得彼此保持畅通的沟通并尝试分享父母的健康信息很有必要。

试着区分父母的需求和自己的需求，也将旧日的争执与现在的决定分开

以帮助父母为荣，或对于自己正在做重要且有价值的事情感到满意，是理所当然的事情。当这些基本需求得到满足，看护者会对自己的作为感觉良好，并觉得负担减轻。

但您也可能有其他一些没有充分意识到的情感需求，从而让您实际上处于更艰难的境地。例如，如果您觉得必须让母亲快乐起来，而她从来就不是快乐的人或是承受了痛苦的失去，您就是为自己设立了一个不可能完成的任务。您可以确保父母得到很好的照顾，但让他们快乐并不是您的职责，也不总是可以办到的事情。

所以试着将注意力放在让父母获得良好照顾的必要事情上来。例如，如果您坚持负责母亲的所有购物事宜，因为只有您知道她喜欢什么，就会把自己搞得精疲力尽。如果您的姐妹为她买了不同品牌的金枪鱼，这也不是很糟糕的事。

而当被爱和被认可的旧需求被唤起时，可能会点燃手足争执的火焰。毕竟，您不是唯一需要被父母看重的孩子。所以当讨论父亲是否需要一个更昂贵的轮椅，或母亲在家是否仍然安全时，请尝试讨论眼前的具体问题，而不是各自最在乎什么或觉得什么最好。

您是出于情感需求或是在翻旧帐的行为迹象

- 您的情绪强烈程度超出所讨论具体事项的正常范围。例如：对于下周由谁陪父亲去看医生有激烈的争执。
- 您或您的兄弟姐妹指责彼此对他人的看法，例如：自私、霸道、漠不关心、不负责任或更糟。
- 您觉得兄弟姐妹中没人能像您一样了解母亲的需求，并且您是唯一可以做某些事情的人。
- 您或您的兄弟姐妹对某个讨论概而化之，例如说“你总是这样！”
- 您或您的兄弟姐妹彼此指责另一人的感受方式，例如，“你一点都不关心妈妈。”

当您在和同胞的争执中变得狂躁或非常伤心时，试着后退一步，冷静下来，专注于眼前的问题，如陪父亲去看医生。

赢取兄弟姐妹更多支持的诀窍

1. 尝试接受兄弟姐妹以及您父母真正的样子，而不是您希望他们成为的样子。家庭总是复杂的，从来都不完美。关于人们如何感受，不存在“应该”二字。他们和您没有同感，不代表他们是坏人或坏孩子。如果能够接受这一点，您就有可能得到他们更多的支持，或者起码可以少点冲突。

2. 不要过度简化问题。我们很容易认为自己是**对的**，而兄弟姐妹错的离谱或是懒惰、不负责任、不关心他人等等…每个人和父母关系不同，因此每个人的观点也必然不同。

3. 问问自己真正想从兄弟姐妹那里获得什么。

在提出要求之前，需要先想清楚这一点，而这并不总是像表面上看起来那么简单。首先认真地问问自己是否发自内心的想要得到帮助。许多看护者说他们想要，但实际上却在拒绝帮助。所以请认真想一想。您是否想要他们定期完成某些任务？您是否想要他们让您偶尔也休息一下？或者您是否觉得一切尽在掌控，但还是希望他们支付看护服务或喘息服务的费用？

或者——这对许多看护者而言都是一个大问题——您是否真的不想要他们**做**任何事情，但需要更多的情感支持。许多看护者感觉孤独、孤立或者不被领情。如果您想要兄弟姐妹多关心您，请要求他们每周打一次电话。并告诉他们，如果他们说声“谢谢”，或说您做得很好，会让您感到欣慰。如果您友善地指出他们该做却没有做的事情，就会减少同样情况的发生。

4. 清晰有效的求助。

- 请求是第一步。可以这样请求帮助“您可以每周四陪妈妈吗？我必须购买一周的物品，也要给自己留出点儿时间。”不要陷入常见的思维陷阱，“我不应该开口。”您的兄弟姐妹可能认为您把一切处理得很好，所以他们没有意识到额外的责任和“负担”。他们有自己的生活和难题，对您的处境不会了解得那么透彻。同样，如果您不是非常确定想从他们那里获得什么，就可能向传递出含糊信息。
- 求助要直接而具体。许多看护者暗示或抱怨，或寄送有关照顾老人多么艰辛的杂志文章。但这些策略效果并不好。
- 请提出实际的要求。当人们提出的要求合理时，通常会获得更多。所以考虑兄弟姐妹和父母的关系，然后提出符合其实际能力的要求。如果您的姐妹和母亲在一起十分钟就忍不住对她吼叫，请不要让她花费这个时间；让她做点更简单的事情，比如书面工作或购买杂货。

5. 请注意您的求助方式，避免进入内疚与愤怒的循环。

- **避免让兄弟姐妹感到内疚。**是，真的。内疚让人不舒服并产生抵触心理。他们可能会恼怒、贬低或指责您的所作所为，或者躲避您。这有可能让您生气，然后您会加倍地让他们感到内疚。而他们将会反击或者退得更远。然后您就会陷入这样的循环。
- 兄弟姐妹有时会责难您，是因为他们也真心在乎父母。尝试不带个人情绪地聆听这些忧虑，然后考虑这种反馈是否有用。同时，大胆要求他们对您所作的一切表示感激，并记得，当有人提供帮助时也要回一声谢谢。

当您有所求时，请注意语气和言辞。了解我们对其他人说话的方式并不容易。您可能认为自己是**以很友善的方式求助**，但如果您在生气，您的兄弟姐妹就会听出来。而他们的回应很可能是**不予合作**。

6. 从非家庭成员的专业人士那里获取帮助。家庭拥有很长的复杂历史，在这段充满情绪化的时间内，彼此之间的沟通很难避免过度反应、曲解或翻旧账。甚至最健康的家庭有时也可能需要客观的专业人士的帮助。像家庭治疗师、社会福利工作者、老年护理师、内科医生或神职人员，可以帮助兄弟姐妹确定父母健康与需求的真实状况，以便更公正地分配责任。在家庭会议中，他们可以帮助您专注于眼前的话题，避免提起旧有的争执。

7. 避开关于您父母法权指定分配的权力争执不论父母是否将财务或健康的法权授予您，您都要记住，做出这些决定的是父母。如果您拥有母亲或父亲的授权，请务必保留详细记录，并就您如何花费母亲的金钱发送报表给兄弟姐妹。这看起来似乎很多余，但保存记录是法律要求的，保持公开则可减少不信任或曲解，以及诉讼问题。如果一位同胞获得了法权，请试着接受父母的决定，

不要将其视为对您个人的攻击。竭尽所能与拥有书面授权的同胞合作，清楚地记录开支与帐单。如果这位掌管钱袋的同胞不合作，可以找专业人士来解释您父母的需求并从中调解。如果您担心有人伪造账目、篡改遗嘱或发挥不正当影响，请联系当地 Adult Protective Services（成人保护服务部门）。

8. 不要让遗产纠纷撕裂您的家庭。如果父母分配金钱和财产的方式对您不公平，心烦意乱是很正常的，尤其是在您悲伤的时候。您可能觉得自己照顾过父母，理应得到更多。如果有这种想法，您需要于父母在世并可以做决定时与他们讨论。如果您怀疑其他兄弟姐妹有不正当行为，可以咨询律师或成人保护服务部门。

此外，研究显示大多数父母觉得需要平等分配财产，证明对所有孩子一视同仁。当他们不平等分配财产时，通常是因为担心某个孩子会需要更多帮助。无论理由是什么，请记住做这个决定的是父母而不是同胞。在您对兄弟姐妹发怒或感到失望之前，请仔细想一想。他们是您原生家庭的一份子，并且对于大多数人来说，这种关系在父母离开后变得更加重要。

总结：与兄弟姐妹一起处理父母照顾适宜是困难、复杂和情绪化的事情。在这个具有挑战性的阶段，重要的是了解自己的情绪，并尝试对兄弟姐妹的感受抱以同情，即便大家意见不一。直接具体地向他们提出要求，不要让他们内疚或生气。如果您做不到，或者无论如何都有冲突，请找一位客观的专业人士帮助家庭解决问题。因为家庭动力学在您照顾父母之前就存在，所以现在您可能无法圆满化解由此产生的现有矛盾。为自己争取到支持很重要，这样才能在看护过程中乃至结束后享受和睦的关系。

推荐读物

Brody, E., *Women In the Middle: Their Parent Care Years* (2004) New York: Springer Publishing

Ingersoll-Dayton, B., Neal, M., Ha, J., Hammer, L., “Redressing Inequity in Parent Care Among Siblings”, *Journal of Marriage and Family* (2003).

Zarit, S., “Caregiving Revisited: Old and New Perspectives on Families Assisting Elders,” Lecture, Gerontological Society of America (2005).

Suitor, J., Pillmer, K., “Mothers’ Favoritism in Later Life Families: The Role of Children’s Birth Order,” *Research on Aging* (2007).

Russo, Francine, *They’re Your Parents, Too! How Siblings Can Survive Their Parents’ Aging Without Driving Each Other Crazy* (2010) New York: Bantam.

Russo, Francine, “When Elder Care Brings Back Sibling Tensions,” *Time*, February 1, 2010. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1955601,00.html>

Russo, Francine, “Who Cares More for Mom?” *Time*, July 12, 2005. <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1071271,00.html>

Family Caregiver Alliance简介

Caregiving and Ambiguous Loss

（看护与莫名损失）

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=2185

Helping Families Make Every Day Care Choices

（帮助家庭做出每个日护选择）

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=405

Holding a Family Meeting

（举行家庭会议）

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=475

Taking Care of YOU: Self Care for Family Caregivers

(照顾好自己：家庭看护者的自我照顾)

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=847

资源

Family Caregiver Alliance
180 Montgomery Street, Suite 900
San Francisco, CA 94104
(415) 434-3388
(800) 445-8106
网站: www.caregiver.org
电子邮件: info@caregiver.org

Family Caregiver Alliance (家庭看护者联盟, FCA) 寻求通过教育、服务、研究和倡议来提高看护者的生活品质。

FCA 通过其全国看护中心提供有关当前社会、公共政策及看护问题相关信息, 并为公共和私人看护者项目的发展提供帮助。

对于大旧金山湾区的居民, FCA 为老年痴呆症、中风、创伤性脑损伤、帕金森症及其他导致成年人身体机能衰弱紊乱等疾病患者的看护者提供直接支持服务。

Eldercare Locator

(800) 677-1116

<http://www.eldercare.gov/eldercare.NET/Public/index.aspx>

一项美国老龄事务局的公共服务, 可为您联系当地成人保护服务部门和/或地区老龄服务机构。

Lotsa Helping Hands

<http://www.lotsahelpinghands.com/>

一个帮您创建、组织及与家人、朋友和看护社区保持联系的网站。

本事项说明由 Family Caregiver Alliance (家庭看护者联盟) 制作, 获得了 Palo Alto Medical Foundation (Palo Alto 医疗基金会) 和 California Department of Mental Health (加州精神健康部) 的资金支持。由 Francine Russo 撰写, 并参考了她的著作: *They're Your Parents, Too! How Siblings Can Survive Their Parents' Aging Without Driving Each Other Crazy (2010) New York: Bantam*。©2011 Family Caregiver Alliance。版权所有。