

注意事項

與兄弟姐妹一起照顧父母

簡介

照顧父母是一件複雜的事。如果兄弟姐妹也一起參與看護，雖然可以給您很大的幫助以及最大的支持，但是他們也可能是壓力的來源，甚至會讓事情變得更複雜。

本注意事項向您說明，如何辨別出影響看護的家庭變動因子、兄弟姐妹可提供協助的方式、如何提高獲得協助的機會，以及如何處理產生的情緒。

為什麼當父母需要照顧時，會引發兄弟姐妹間的緊張關係？

現今的成人子女及父母正面臨著全新的家庭關係轉換。由於父母愈來愈長壽—但患有慢性疾病—他們的成人子女必須照顧父母達10年以上。兄弟姐妹—或繼兄弟姐妹—可能沒有一個關於如何共同處理照顧事宜的好模式，而且會附帶產生許多實際上、情緒上及經濟上的問題。沒有明確的指引可以指出誰該做什麼，以及兄弟姐妹應如何作為更理智的成年人彼此互動。雖然某些家庭可以解決歧見，但仍有許多人無法擺脫這個困擾。

兄弟姐妹也會歷經一段重大的情緒起伏階段，而這會喚起他們兒時的感覺。

眼看著我們的父母變老、離開是人生中最難面對的事情之一，而每個家人會用不同的方式去處理。

感受到各種不同的情緒是正常的。您會發現自己作為家庭成員有對愛、認可、被重視或被讚許的需求。您甚至可能不會意識到這些感覺，但它們卻會影響您與父母以及兄弟姐妹之間相處的方式。如果不加以了解，您可能會像小時候那樣與手足發生爭執。不過，現在的戰爭源於父母的照顧問題：誰做了或沒有做、做多少及誰負責。

這是很艱難的一段時間，因此請憐惜自己，也試著理解您的兄弟姐妹。您不須為負面行為開脫，但請試著想像導致兄弟姐妹做出如此反應的恐懼、痛苦或需要。這種同理心可免去許多家庭衝突。

身為家人，請仔細考量—或重新考量—照顧責任

家人通常不會通盤考量請該擔任主要的照顧者，以及其他家人應該扮演什麼樣的支持角色。照顧的開端可能是：住在父母附近或與父母關係緊密的兄弟姐妹幫忙處理一些小事情。

您一開始甚至沒有察覺到自己是照顧者，然後當父母需要更多協助時，您會發現自己受不了，而且對手足感到忿恨。家庭很容易陷入常見的套路，例如，以為兒子會負責費用，而女兒則處理情感或身體照顧的需求。

另一個常見套路則是：一個手足成為照顧媽媽的人，是因為沒有工作或需要住的地方，而家人認為這個安排可以解決很多問題。但這樣做可能會帶來麻煩。家人應明確表達那個人應該做什麼、是否有金錢補償，以及如何實施。此外，兄弟姐妹應清楚了解每個人應該提供的支持事務。

您需以整個家庭的觀點來重新檢視上述所有問題。最佳的因應之道就是儘早召開家庭會議，且日後也應經常召開家庭會議。家庭會議可以提供討論父母需求的場所，且詢問每個人可貢獻的時間或金錢。必要時可請信任的非家庭成員來協助家庭會議的召開。詳情請見本注意事項 Family Caregiver Alliance 簡介一節中的「Holding a Family Meeting（召開家庭會議）」。

請想想您在成長期間家人的角色，以及您可如何針對照顧予以改變

即使我們在外面的行為方式已經改變，可是一旦和家人相處時，大多數人還是傾向於扮演以前的舊角色。但這些角色可能已經不再適用。父母可能無法扮演家庭成立初期時的角色，如做決定、提供情緒支持或化解家人之間的緊張關係。

可能別人期望您負責照顧事宜；可能您的兄弟被認為是需要照顧的人。可能您的其他姐妹被培養成才，而把家庭事務留給其他人。或許您被認為很「貼心」，而您的姐妹則被貼上「自私」或「冷漠」的標籤。所以，請問問您自己：雖然我們都已經是大人了，但我是否還被動地處在大姐姐的位置上，或仍被人認為是無助的小孩子？

此外，現在以全新角度看待您的兄弟姐妹也有助益。父母為每個小孩貼標籤和指定角色，而家中的每個人也接受，且信以為真。這可能是以某些事實為根據，但是父母也會為各種理由指定這些標籤：誰最先出生或最後出生、哪一個小孩讓媽媽想到她忿恨的人、哪一個小孩的個性最像爸爸—以及媽媽對爸爸的看法！

不論指定這些角色的理由是什麼，我們現在都需要重新加以檢視。如果您是「負責任」的人，這並不表示您必須像以前一樣肩扛起所有的事，即使您的兄弟姐妹期望您扮演這個角色。您可能需要幫助他們了解大家都可以因應新的環境及現在的人格來改變角色。此外，如果您因為小時候對兄弟姐妹的看法而認他們能力較差或較無法提供協助，您就不大可能獲得他們的幫助。如果您以不同的方式去看待，他們提供的協助可能會比您想像的來得更多。

兄弟姐妹對於父母的需求可能有不同的想法

想到您可能快要失去媽媽或爸爸，或者是他們需要更多照顧可能很令人害怕。有些成人子女仍然需要媽媽扮演家長的角色。有些人變得過度焦慮，並將父母視為大麻煩。有些人就是無法接受父母需要那麼多的協助。這些歧見是很常見的。以下是一些解決方法：

- 如果沒有緊急情況，讓大家在充份的時間了解現況。兄弟姐妹在不同的時間、以不同的方式進入狀態是很自然的事。不論他們是遠是近，這個現象都會發生。
- 分享資訊。讓醫生、社工人員或老年病學照護專家對父母的情況做專業評估，並把報告寄給所有兄弟姐妹。試著使用電子郵件、線上照顧分享工具及/或親自參加的家庭會議來協助每個人了解最新的照顧問題與資訊。

- 請記住，父母通常會告訴孩子與現況不符的事情。因此，要與每個人保持暢通的溝通，並試著分享關於父母健康的資訊。

試著將父母的需求與自己的需求分開，也將舊時的爭執與現在的決定分開

對於自己能夠協助父母感到自豪或對於自己做出重大或有價值的貢獻感到滿意都是很自然的。這些基本需求獲得滿足後，照顧者會對自己的作為感到滿意，並覺得負擔較輕。

但是您可能有其他一些實際上會使得自己更難因應、不易察覺的情緒需求。例如，如果您覺得自己必須讓媽媽開心，但她從來就不是快樂的人或承受了痛苦的失去，那可能就為自己設定了一個不可能的任務。您可以確定父母受到良好的照顧，但是讓他們快樂並不是您的職責，這也並不是可以辦到的事情。

因此，請試著專注在父母受到良好照顧需求的重要事務上。例如，如果您因為只有自己知道媽媽喜歡什麼而堅持打理她的所有採購工作，那麼您可能會累死自己。如果您的姐妹為媽媽買了不同品牌的鮭魚，這也不是太糟糕的事。

當被愛、被認可的舊需求被喚起了，可能就會引發手足的對立。畢竟每個孩子都需要媽媽或爸爸的看重。因此，討論爸爸是否需要更昂貴的輪椅或媽媽在家是否仍然安全時，試著將討論的內容著重在眼前的具體議題，而非您最在乎或您認為什麼是最好的事情上。

您是出於情感需求或在翻舊帳的行為跡象

- 您對於目前討論事件的情緒超出合理範圍。例如：對於誰下星期該陪爸爸去看醫生有激烈的爭執。
- 您或您的兄弟姐妹批評彼此對於他人的看法，如自私、愛發號施令、不在乎、不負責或更差勁的批評。
- 您覺得兄弟姐妹中沒有人像您一樣了解媽媽的需求，而且您是唯一可以做某些事情的人。
- 您或您的兄弟姐妹在討論事情的時候說出像是「你老是這樣子！」的話。
- 您或您的兄弟姐妹批評彼此的感覺方式，例如「你根本一點都不在乎媽媽」。

當您在與兄弟姐妹的爭執中感到生氣或受傷時，試著退後一步、冷靜下來，專注於眼前的問題，例如帶爸爸去看醫生。

獲得兄弟姐妹更多協助的訣竅

1. 試著接受兄弟姐妹及父母的真實個性，而不是您期望他們呈現出來的個性。家庭是複雜的，而且永遠不會是完美的。人們沒有什麼「應該有」的感覺。如果他們的感覺和您不一樣，這並不代表他們是壞人或壞孩子。如果可以接受這一點，您就比較可能獲得他們更多的協助，或至少可以減少衝突。

2. 不要把事情過度簡化。我們很容易認為自己完全正確而兄弟姐妹錯得離譜，或是懶惰、不負責、不在乎等等…每個人與父母的關係都不一樣，所以每個人的看法也就不一樣。

3. 問問自己到底想要從兄弟姐妹那邊獲得什麼。

提出自己的要求之前，您需要好好想清楚，而這並不總是像表面上看起來那樣簡單。首先，認真的問問自己是否真的需要協助。許多照顧者說他們需要協助，但實際上卻在拒絕協助。因此，請認真思考。您是否需要他們定期做某些事情？您是否需要他們偶爾讓您放假休息一下？或您是否覺得一切都在您的掌控之下，但您需要他們支付醫療服務或喘息照護的費用？

或是一這對於許多照顧者來說非常重要—您是否真的不需要他們**做**任何事，但您需要更多的情感支持。許多照顧者覺得孤單、被孤立且沒有獲得感激。如果您希望兄弟姐妹多關心您，那就請他們每個星期打一次電話給您。告訴他們如果說聲「謝謝」或告訴您做得很好會讓您感到很欣慰。如果您友善地指出他們應做卻沒有做的事情，就能減少同樣情況發生的機會。

4. 清楚、有效地要求協助。

- 開口是第一步。您可以這樣提出要求：「可以每週四來陪媽媽嗎？我必須去採買一週的必需品，而且這也讓我有一點自己的時間。」切勿陷入常見的思考陷阱：「我不應該開口」。您的兄弟姐妹可能以為您一切都處理得很好，所以他們沒有察覺到附帶的責任與「負擔」。他們有自己的生活要過，有自己的人生問題要面對，所以他們並不那麼能理解您的情況。此外，如果您並不確定自己想要從他們身上獲得什麼，您可能發出了混合的訊息給他們。
- 直接、具體地提出要求。許多照顧者給予暗示、抱怨或傳送關於老人照顧難處的雜誌文章。但這些策略並不是很有效。
- 提出實際的要求。如果提出合理的要求，人們通常會獲得更多。所以，請考量您的兄弟姐妹與媽媽或爸爸的關係，然後根據那個人的能力與實際情況提出要求。如果您的姐妹和媽媽相處十分鐘就忍不住要對她吼叫，那就不要讓她花時間陪伴媽媽；要求她提供做得來的協助，像是文書作業或幫忙買食品雜貨。

5. 請注意您要求協助的方式，避開罪惡感與忿怒的循環。

- **避免讓兄弟姐妹有罪惡感。**對，我是說真的。罪惡感會讓人感到不舒服，而且會變得有防禦心。他們可能會生氣、小看或批評您的所作所為，或躲避您。這很可能會讓您感到生氣，然後您會加倍讓他們有罪惡感。他們會反擊或退得更遠。然後您深陷在這樣的循環中無法擺脫。
- 有時候兄弟姐妹會批評您是因為他們真的很關心父母。試著不帶個人評斷地去傾聽這些憂慮，然後想一想這是不是有助益的意見。同時，要勇於要求他們對您所做的一切表示感激，並請記住，某人提供協助時，也要回道一聲謝謝。

提出要求時請注意您的語氣與用詞。聽到自己對他人的說話方式並不總是很容易。您可能認為自己已經好聲好氣的要求協助，但如果您正在生氣，您的兄弟姐妹聽到的就是您在生氣。而他們很可能會以不予合作的方式回應您。

6. 取得非家庭成員的專家的協助。家庭具有長久、複雜的歷史，而在這個極具情緒性的時間段內，我們彼此溝通時通常很難避免反應過度、誤解或翻舊帳的問題。即使是最健全的家庭有時也會尋求客觀專家的協助。像家庭治療師、社工人員、老年病學照護專員、醫師或神職人員可以協助兄弟姐妹了解父母健康的實際情況與需求，以使用更公平的方式分配責任。在家庭會議中，他們可以協助您專注討論眼前的問題，避免提起舊有爭端。

7. 避免關於父母法權指定的權利爭執。不論父母是否將財務或健康的法權授予給您，您都需記住，做出這些決定的是父母。如果您擁有媽媽或爸爸的法律授權書，請務必妥善保存詳細的記錄，並將如何使用媽媽金錢的聲明寄給兄弟姐妹。這看起來可能像是額外的工作，但保留記錄是法律規定的事項，而且公開記錄可以減少不信任或扭曲事實的可能，還可避免法律訴訟。如果

兄弟姐妹獲得父母的法權，請試著接受父母的決定，而不要將之視為對您個人的攻擊。儘力與具有授權的兄弟姐妹合作：清楚地記錄下開支與帳單。如果握有經濟大權的兄弟姐妹不合作，請讓專家說明父母的需求並居中調解。如果您擔心有人從中動手腳、遺囑遭到竄改或有人發揮不當影響，請與您當地的Adult Protective Services（成人保護服務處）聯絡。

8. 切勿讓遺產爭執搞得家庭四分五裂。如果您認為父母分配金錢與財產的方式不公平，感到沮喪是自然的，尤其當您感到悲傷時。您可能會覺得自己理應獲得更多，因為您一直在照顧父母。如果您是這麼想的，您需要在父母仍在世且能做決定時與他們討論這件事。如果您懷疑自己遭到手足詐欺，那麼請向律師或成人保護服務處諮詢。

此外，研究顯示，大多數父母覺得自己需要公平分配財產，如此才能表示他們對所有小孩一視同仁。當他們以不公平的方式分配財物時，通常是因為擔心某個孩子需要比較多的幫助。不論原因為何，請記住，做決定的是父母而不是兄弟姐妹。對兄弟姐妹發怒或感到失望之前，請好好想一想。他們是您原生家庭的一份子，而且對大多數人來說，父母離開後，這層關係會變得更加重要。

總結：與兄弟姐妹一起處理父母照顧事宜是困難、複雜且具情緒性的事。在此艱難的時刻，請務必了解自己的情緒，並試著對兄弟姐妹的感覺以同理心看待，即使您不認同亦然。直接、具體向他們提出您的需要，而不要讓他們有罪惡感或發怒。如果您辦不到，或還是發生衝突，請讓客觀的專家協助家庭解決問題。在您照顧父母之前就存在家庭變動因子，而您現在可能無法滿意地排解現有衝突。請務必讓自己獲得支持，如此才能在照顧父母的這段期間及結束後獲得心靈的平靜。

建議讀物

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簡介

Caregiving and Ambiguous Loss
(照顧與不明的損失)

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

Helping Families Make Every Day Care Choices
(協助家庭做出日常照顧選擇)

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

Holding a Family Meeting
(召開家庭會議)

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

Taking Care of YOU: Self Care for Family Caregivers

(照顧自己：家人照顧者自我照顧)

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

資源

Family Caregiver Alliance

180 Montgomery Street, Suite 900

San Francisco, CA 94104

(415) 434-3388

(800) 445-8106

網站：www.caregiver.org

電子郵件：info@caregiver.org

Family Caregiver Alliance (家庭照顧者聯盟, FCA) 致力於透過教育、服務、研究與倡導來改善照顧者的生活品質。

FCA透過其國家照顧中心提供最新的社會、公共政策與照顧議題的資訊，並在研擬照顧者公開與私人計劃上提供協助。

對於大舊金山灣區居民，FCA 針對阿茲海默症、中風、腦部創傷、巴金森氏症及其他導致成人失能等疾病患者的照顧者提供直接的支持服務。

Eldercare Locator

(800) 677-1116

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

美國老人管理局的一項公共服務，可協助您與當地成人保護服務處及/或區域老人服務機構取得聯繫。

Lotsa Helping Hands

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

可協助您建立、組織及與家人、朋友和照護社群保持聯繫的網站。

本注意事項由Family Caregiver Alliance (家人照顧者聯盟) 製作，該聯盟係由Palo Alto Medical Foundation (Palo Alto醫學基金會) 與California Department of Mental Health (加州心理健康局) 贊助。本文由Francine Russo撰寫，且以其著作為根據：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。保留所有權利。