

# Weniger Belastung – mehr Bereicherung

**Angehörige** zu betreuen und zu pflegen erfordert körperliche und emotionale Höchstleistungen. Oft vernachlässigen die Pflegenden dabei die eigenen Bedürfnisse. Zwei Frauen erzählen.

## SARAH ZURBUCHEN

Rosalia Schneider aus Biel ist 69 Jahre alt. Früher sind sie und ihr 21 Jahre älterer Ehemann viel in der Weltgeschichte herumgereist. Auch pflegten sie eine gemeinsame Leidenschaft: Das Sammeln und Verkaufen von Mineralien. Heute sieht die Situation anders aus. Inzwischen ist Rosalia Schneiders Ehemann 90 Jahre alt, seit zirka 12 Jahren braucht er intensive Betreuung. Welche sie übernimmt. «Das ist psychisch enorm anspruchsvoll», sagt die Frau. Hilfe von den Kindern oder anderen Angehörigen hat sie keine, ausserdem «muss alles immer nach seinem Kopf gehen». Der Mann fordert ohne Rücksicht. Ihre eigenen Bedürfnisse steckte sie lange zurück. Bis sie vor rund sechs Jahren kurze Anfälle von Bewusstlosigkeit entwickelte. An schlimmen Tagen zeigten sich diese Blackouts alle zehn Minuten. Nach ärztlichen Abklärungen wurde klar: Die Symptome waren stressbedingt, Zei-



Einen Angehörigen zu betreuen, **verlangt** einem vieles ab. Dabei besteht das Risiko, dass man die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Bild: ky

chen einer psychischen und körperlichen Überlastung.

«Wer Angehörige pflegt, leistet einen grossen zeitlichen und emotionalen Einsatz», sagt Margrit Roder. Sie ist ausgebildete Supporterin für Angehörige. Es sei erwiesen, dass diese Menschen oft selbst früher erkranken, aus einer empfundenen Verpflichtung heraus ihre eigenen Grenzen überschreiten und Burnout-gefährdet sind. In Kursen ermutigt Roder pflegende Angehörige deshalb, sich auszutauschen, zeigt ihnen Möglichkeiten zur Entlastung auf und thematisiert Themen wie schlechtes Gewissen oder die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Auch Rosalia Schneider suchte sich in einem Kurs Hilfe. «Ich konnte einfach nicht mehr und fühlte mich so alleingelassen.» Sie merkte, dass es auch anderen so geht, was für die gebürtige Brasilianerin eine grosse Erleichterung bedeutete. Sie lernte, Hilfe anzunehmen, um sich Freiraum zu schaffen, und erfuhr, wo sie sich finanzielle Unterstützung holen konnte. Noch immer besucht sie

heute eine Selbsthilfegruppe, welche sich regelmässig zum Austausch trifft.

## Hochbetagte Eltern

«Sich selbst den nötigen Freiraum schaffen ist überlebenswichtig», sagt die 51-jährige Seeländerin Claudia P.\*. Ihre Eltern sind hochbetagt (85 und 96), leben aber noch immer in ihrer eigenen Wohnung. Doch auch sie sind immer mehr auf Betreuung angewiesen. Diese beinhaltet Hausarbeit, Körperpflege und administrative Dinge. Einmal pro Woche widmet sich Claudia P.\* diesen Aufgaben. Der grösste Wunsch ihrer Eltern ist es, bis an ihr Lebensende zuhause bleiben zu können. Doch die Tochter ist sich bewusst, dass sie diesen Wunsch trotz der Hilfe ihrer drei Geschwister vielleicht nicht erfüllen kann. Die Eltern wohnen im Oberland, sie steht aktiv im Berufsleben und hat selber Familie. Auch sie holte sich im Angehörigenkurs Hilfe.

Fragen wie «Wo habe ich eine Verpflichtung?», «Wie weit kann und will ich dem Wunsch meiner

Eltern entsprechen?» mussten geklärt werden. «Meiner Generation wurde beigebracht, dass dienen und sich aufopfern eine Tugend ist.» Daraus kann schnell einmal eine Verpflichtung werden, welche in einem schlechten Gewissen mündet. Doch Claudia P.\* lernte, wo sie ohne schlechtes Gewissen Nein sagen darf. Nicht im schlechten Gewissen zu verharren, hat sie emotional entlastet. Fazit: «Ich bin die Tochter und will meinen Eltern helfen. Aber ich darf zu meinen Grenzen stehen.»

## Hilfe organisiert

Claudia P.\* und ihre Geschwister haben sich nun abgesprochen und vertraglich geregelt, wer wofür zuständig ist. Ausserdem wurden Hilfen wie die Spitex organisiert. Und Claudia P.\* hat ihren Eltern ihren Standpunkt liebevoll klar machen können: Falls sich der Gesundheitszustand der Eltern stark verschlechtert und eine 24-Stunden-Betreuung nötig wird, kann keines der Kinder die Pflege übernehmen. Das Ehepaar hat sich nun für einen solchen Fall in

einem Altersheim angemeldet. Ob Altersheim oder zu Hause: der Kursleiterin Margrit Roder ist es wichtig, dass jede Familie ihre eigene Form der Betreuung findet. Dabei gehe es darum, den Betreuenden die verschiedenen Möglichkeiten aufzuzeigen und die Ressourcen jedes Einzelnen miteinzubeziehen. «Es ist wichtig, dass Angehörige in erster Linie das betrachten und wertschätzen, was sie leisten, und nicht, was sie meinen, leisten zu müssen.»

\* Name der Redaktion bekannt

## Kursangebote

- **Kursinhalt:** Angehörige pflegen und betreuen: weniger Belastung - mehr Bereicherung. Für Menschen, die Angehörige oder nahe Bekannte betreuen und pflegen.
- **Nidau:** 1.2./8.2./22.2./1.3., 18.30 bis 21 Uhr. Ort: Stützpunkt Spitex AareBielsee, Ipsachstrasse 10.
- **Rüti:** 8./15./29. März und 5. April, 19.00 bis 21.30 Uhr.
- **Kosten:** 100.- pro Person
- **Arbeitsweise:** Einzel- und Gruppenarbeiten
- **Leitung und Anmeldung:** Margrit Roder-Fahrni, Pflegefachfrau, DAS Angehörigen-support, betreuende Angehörige. Tel. 032 322 04 26. margrit\_roder@hotmail.com (sz)

## Wert von 10 bis 12 Mia. Franken

In der Schweiz pflegen schätzungsweise **200 000 bis 250 000** Angehörige ihre Eltern, Schwiegereltern, Partner oder Kinder. Sie leisten tägliche Pflegearbeit im Wert von 10 bis 12 Mrd. Franken pro Jahr. Das sind **80 Prozent** des Pflegebedarfs. (sz)