

Zwischen Belastung und Erfüllung

Betreuung und Pflege in der Familie

28. Oktober 2022 - Elsmarie Stricker

Einige Stimmen von pflegenden/ betreuenden Angehörigen

Eine Ehefrau:

„Jetzt schaffe ich es nicht mehr, meinem Mann aus dem Bett zu helfen. Früher ging das schon noch, aber jetzt bin ich froh, dass die Spitex dies macht.“

Eine Tochter:

„Ich musste mir eingestehen, dass mir alles über den Kopf wächst. Seither nutzten wir das Angebot des Ferienbetts; meine Mutter ist zweimal pro Jahr dort. In dieser Zeit kann ich Kraft schöpfen und zur Ruhe kommen. Das tut mir immer gut.“

Ein Ehemann:

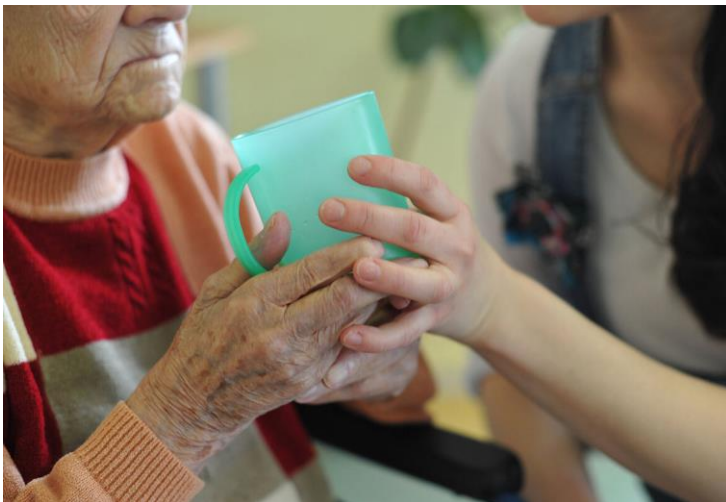
„Manchmal belastet es mich, dass meine Frau keinen Besuch mehr bekommt. Neben mir hat sie nur noch Kontakt zu unserer Nachbarin. Unter den Leuten sein, das ist für mich aber sehr wichtig, das möchte ich mir unbedingt erhalten.“

Ein Sohn:

„Es gäbe schon gute Angebote, aber wer übernimmt dann diese Kosten? Ich weiss nie genau, an wen ich mich mit solchen Fragen wenden soll, es gibt so viele verschiedene Fachstellen, das verunsichert mich.“

Unterschiedliche Gründe für Betreuung und Pflege in der Familie

- ▶ Altersbedingte Erkrankungen, Einschränkungen, Pflegebedarfe
- ▶ Langfristige oder chronische Erkrankungen in jedem Lebensalter
- ▶ Psychische Erkrankungen in jedem Lebensalter
- ▶ Behinderungen in jedem Lebensalter



Betreuung und Pflege in der Familie – früher und heute?

Was kennzeichnet die heutige Situation ?

- ▶ Kleine Familien
- ▶ Oft grössere geografische Distanzen zwischen den Familienmitgliedern
- ▶ Ausserhäusliche Berufstätigkeit
- ▶ Zunehmend mehr Menschen in den Generationen 65plus, 80plus
- ▶ Menschen leben durchschnittlich länger als früher (höheres Lebensalter), auch dann, wenn sie an chronischen Krankheiten leiden



Was fällt pflegenden Angehörigen schwer?

- ▶ Die Notwendigkeit ständiger Anwesenheit
- ▶ Sorge vor der weiteren Verschlechterung der Situation
- ▶ Beschäftigung mit dem Tod (v.a. beim Partner)
- ▶ Kognitive Störungen und Verhaltensprobleme bei Demenz
- ▶ Veränderte Beziehung zum Patienten
- ▶ Alleinige Verantwortung für Pflege

(vgl. Kruse, 2017)



Was motiviert Angehörige für diese Aufgabe?

- ▶ **Bewusstsein, etwas Nötiges, Wichtiges, Sinnvolles zu tun**

Bedingungen:

- ▶ **Wertschätzung**
- ▶ **Gewissheit, dass man bei Bedarf an Unterstützung zählen kann**



Was können Sie tun, um die Belastung abzubauen?

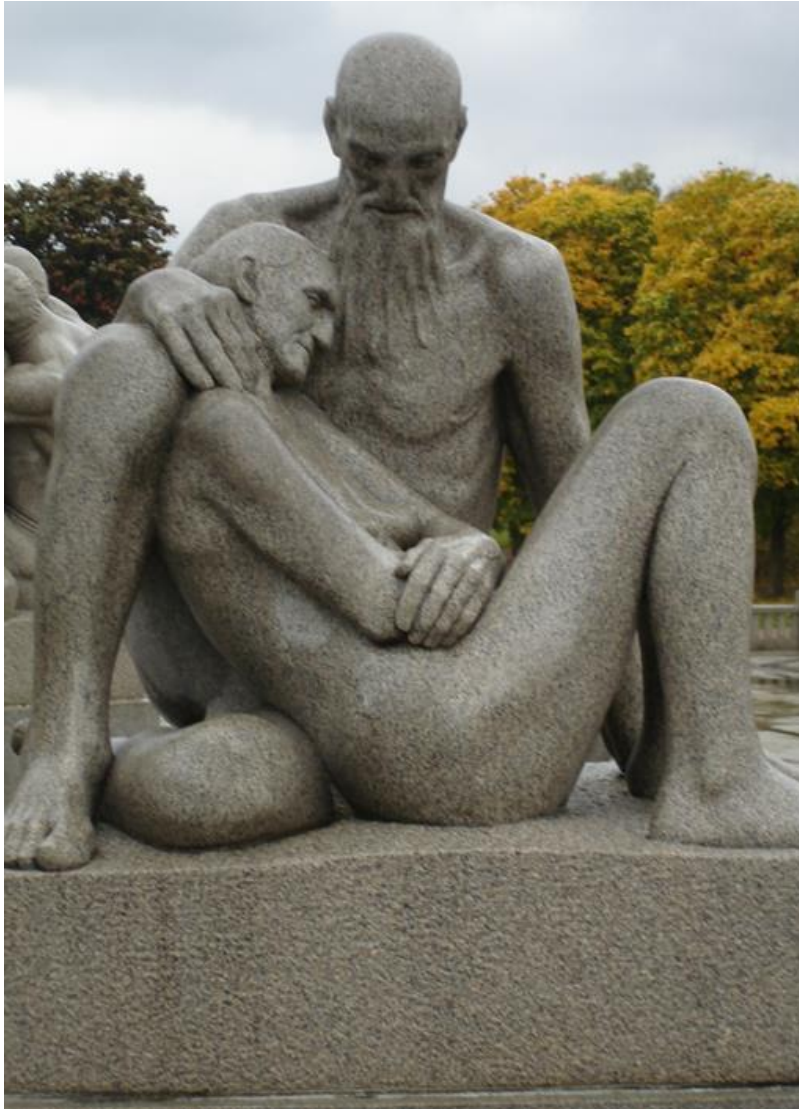


- Haben Sie den Mut, nahestehende Menschen (erweiterte Familie, Nachbarschaft) um kleinere Dienste und Unterstützungen zu bitten. Viele Menschen helfen gerne – wenn sie nur wissen *wie*.
- Informieren Sie sich, ob es in Ihrem Dorf, Ihrer Stadt, Ihrem Quartier spezifische Angebote für pflegende/betreuende Angehörige gibt:
 - beratend
 - mit Informationen/Anleitungen/Schulungen
 - entlastend (z.B. Auszeiten, Ferienbett, Tages- oder Nachtstätte)

Was können Sie tun, um sich zu stärken?

Überlegen Sie:

- ▶ Was hat Ihnen bisher die Kraft gegeben für diese Aufgabe? Halten Sie das fest und versuchen Sie, regelmässig diese ganz persönliche Kraftquelle zu aktivieren (Musik, freundschaftliche Beziehung, Natur)
- ▶ Welche persönlichen Stärken haben Sie, die Sie für die Betreuungsaufgabe nutzen können?
- ▶ Lassen Sie Trauer zu, aber überlassen Sie der Trauer nicht langfristig das Feld!
- ▶ Wenn Sie spüren, dass Sie an Grenzen kommen: stehen Sie dazu; halten Sie einen Moment inne; holen Sie Hilfe!



Die Sorge für
andere -
SINN-voll!

DANKE!