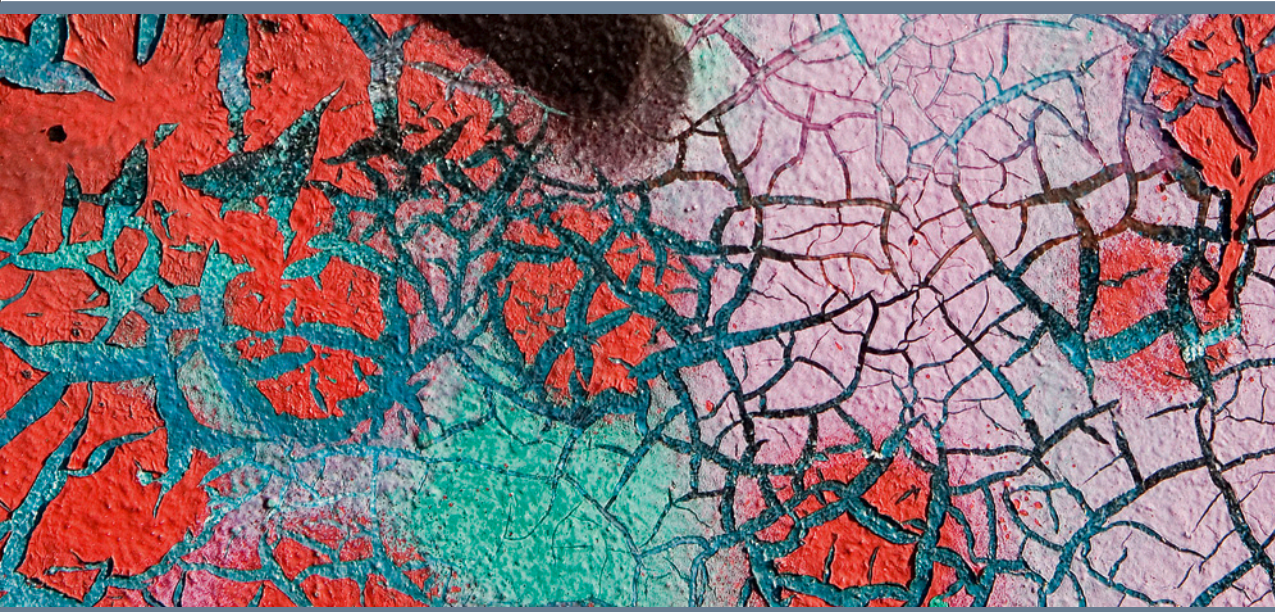




Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Zwischen Belastung und Erfüllung

Betreuung und Pflege in der Familie

Anlass für betreuende und Pflegenden Angehörige, Luzern, 14. Februar 2019

Elsmarie Stricker, Leiterin Bildung, Institut Alter der BFH

www.alter.bfh.ch

«Wie geht es Ihnen?»

Einige Aussagen von Menschen mit einer Pflege-/ Betreuungsaufgabe

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.“

Und wie geht es Ihnen?

(Cartoon: Copyright bei Pfuschi / www.pfuschi-cartoon.ch)



- ▶ Auch wenn Sie sich vielleicht oft so fühlen:
Sie sind nicht allein!

Menschen lassen sich vier verschiedenen Gruppen zuordnen

- Personen, die pflegende Angehörige **waren**
- Personen, die pflegende Angehörige **sind**
- Personen, die pflegende Angehörige **sein werden**
- Personen, die pflegende Angehörige **brauchen werden**

“There are only four kinds of people in the world: those who have been caregivers, those who are currently caregivers, those who will be caregivers, and those who will need caregivers” (Rosalynn Carter)

Betreuung und Pflege in der Familie – früher und heute?

Was kennzeichnet die heutige Situation ?

- ▶ Kleine Familien
- ▶ Oft grössere geograf. 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 ist gleich geblieben?

- ▶ Wunsch, möglichst lange in der eigenen, vertrauten Umgebung zu bleiben
- ▶ Mehr Frauen als Männer, die betreuen
- ▶ Wo Ehepartner noch beide leben und zusammen sind: sehr hohe gegenseitige Verpflichtung und Verantwortlichkeit

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

Wer pflegt resp. betreut?

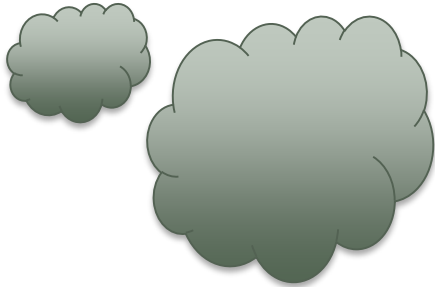
- ▶ Frauen und Männer (mehr Frauen)
- ▶ Unterschiedliches Alter
- ▶ Unterschiedliche familiäre Rolle
- ▶ Unterschiedliche Betreuungs-/Pflegeaufgabe
- ▶ Unterschiedliche Betroffenheit
- ▶ Unterschiedliche Nähe/Distanz

Pflegeaufgabe – wie sie entsteht?

- ▶ Eine Pflegeaufgabe kann sehr unterschiedlich beginnen:

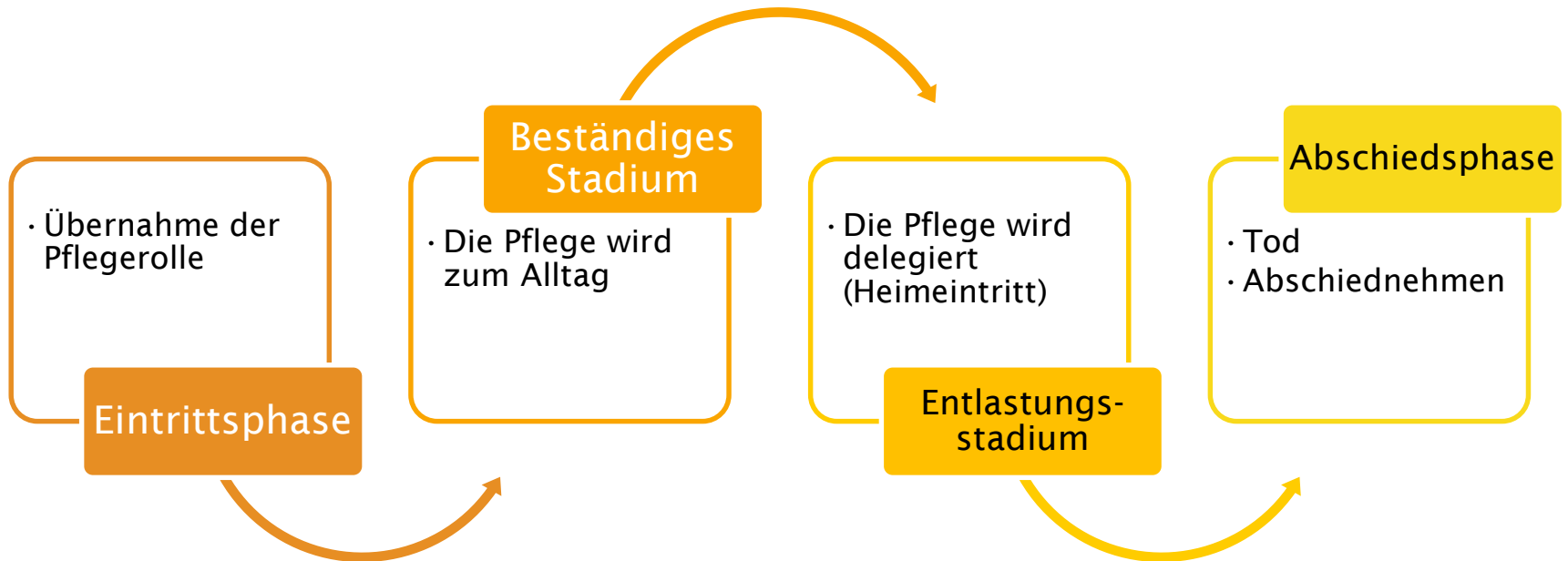


... wie ein Blitz aus heiterem Himmel (Unfall, Hirnschlag)



... wie eine anfänglich kleine Wolke, die kontinuierlich anwächst und bedrohlicher wird (z.B. Demenz)

Pflege-Phasen der Angehörigen



Stricker, 2013, weiterentwickelt aufgrund einer Vorlage von Mischke & Meyer, 2008

Aufgaben im Bereich Körper

- Aktivitäten des tägl. Lebens
- Mobilität
- Körperpflege
- Pflegetechnische Verrichtungen

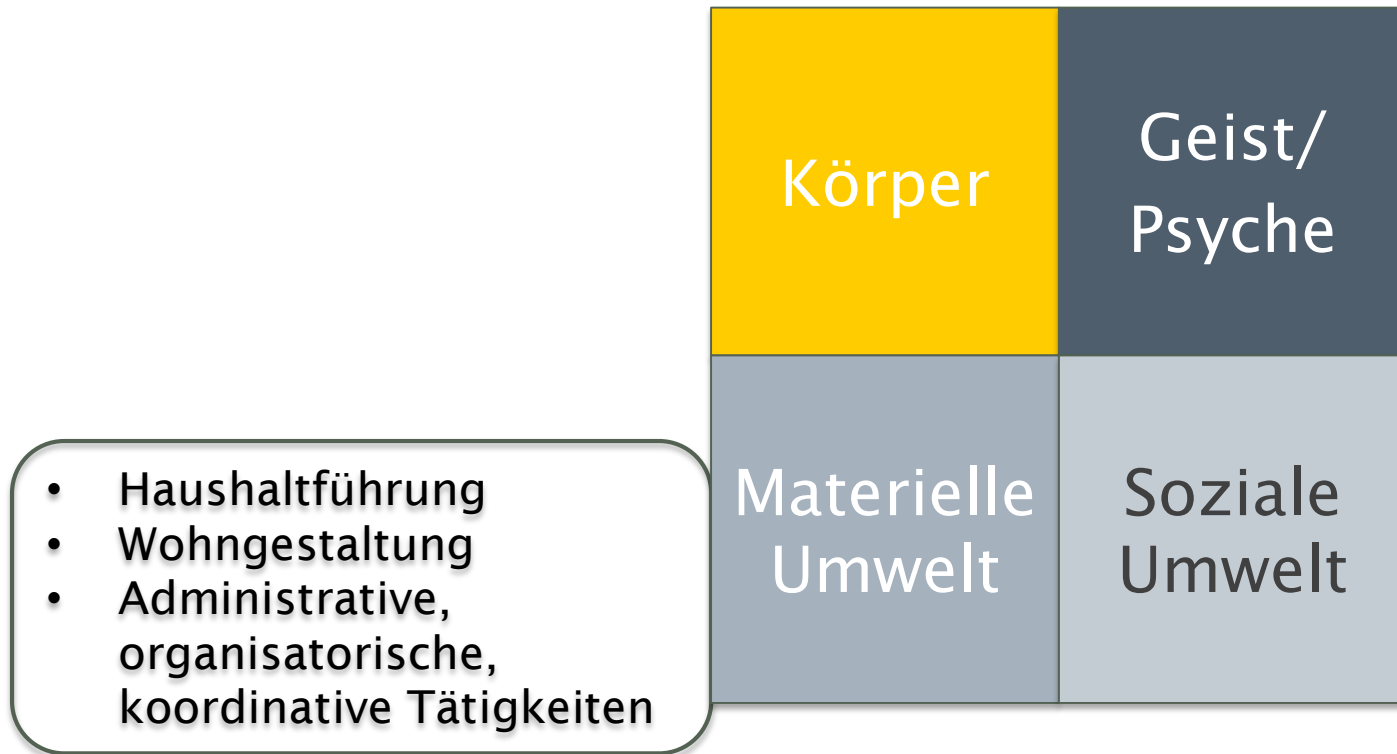


Aufgaben im seelisch-geistigen Bereich



- Emotionale Unterstützung
- Informationen, Entscheidungshilfen
- Sinnfragen/ Spiritualität

Aufgaben im Bereich «Materielle Umwelt»



Aufgaben im Bereich «Soziale Umwelt»



- Beziehungsgestaltung unter neuen Bedingungen
- Beziehungsermöglichung

Koordination und Organisation einer komplexen Gesamtsituation



Was fällt pflegenden Angehörigen schwer?

- ▶ Die psychische Situation des Patienten
- ▶ Die Notwendigkeit ständiger Anwesenheit
- ▶ Körperliche und psychische Beanspruchung
- ▶ Sorge vor der weiteren Verschlechterung der Situation
- ▶ Beschäftigung mit dem Tod (v.a. beim Partner)
- ▶ Kognitive Störungen und Verhaltensprobleme bei Demenz
- ▶ Harn- oder Stuhlinkontinenz
- ▶ Veränderte Beziehung zum Patienten
- ▶ Alleinige Verantwortung für Pflege
- ▶ (einseitiges) Angewiesensein auf Unterstützung von Freunden/Nachbarn

(vgl. Kruse, 2017)

Was motiviert Angehörige für diese Aufgabe?

- ▶ Motive für die Pflegeübernahme unterschiedlich, von finanzieller Notwendigkeit bis hin zu tiefer Überzeugung
- ▶ Pflegende Angehörige beschreiben neben den Belastungen oft auch den Aspekt «Bereicherung, Erfüllung, Sinn»
- ▶ Sorge für andere Menschen (v.a. innerhalb der Familie) zu leisten, Verantwortung übernehmen → «etwas kommt dabei zurück».

Bedingungen:

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

Was können Sie tun, um die Belastung abzubauen?

- Gestehen Sie sich ein, dass Ihnen manchmal alles über den Kopf wächst – das ist kein Zeichen einer «Niederlage»!
- 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)
- Wenn immer möglich: Überwinden Sie sich, solche Angebote zumindest punktuell zu nutzen, um Ihre eigenen Kräfte zu regenerieren.
- Suchen Sie gegebenenfalls für sich selber fachliche Hilfe (z.B. Hausarzt, psycholog. Beratung)

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? Dafür dürfen Sie sich zwischendurch auch mal selber auf die Schulter klopfen, wenn es sonst niemand tut 😊
- ▶ Wenn Sie spüren, dass Sie an Grenzen kommen: stehen Sie dazu; halten Sie einen Moment inne; holen Sie Hilfe!
- ▶ Lassen Sie Trauer zu, aber überlassen Sie der Trauer nicht langfristig das Feld!

Hoffnung – Sinn - Liebe

«**Hoffnung** ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen **Sinn** hat, egal wie es ausgeht.

Diese **Hoffnung** alleine ist es, die uns die Kraft gibt zu leben und immer wieder Neues zu wagen, selbst unter Bedingungen, die uns vollkommen hoffnungslos erscheinen.

Das Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es entwerten dürften, indem wir es leer und hohl, ohne **Sinn**, ohne **Liebe** und letztlich ohne **Hoffnung** verstreichen lassen.»

Vaclav Havel (tschechischer Politiker und Schriftsteller, 1936-2011)

Quellen

- ▶ Eidgenössisches Büro für Gleichstellung von Frau und Mann, (2015). *Care-Arbeit. Anerkennung und Aufwertung der Care-Arbeit. Impulse aus Sicht der Gleichstellung*. Bern.
- ▶ Höpflinger, F., Bayer-Oglesby, L. & Zumbrunn, A. (2011). *Pflegebedürftigkeit und Langzeitpflege im Alter. Aktualisierte Szenarien für die Schweiz*. Hans Huber: Bern.
- ▶ Kruse, A. (2017). *Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife*. Berlin: Springer.
- ▶ Schweizerische Eidgenossenschaft. (2014). *Unterstützung für betreuende und pflegende Angehörige* [Bericht des Bundesrates]. Bern.
- ▶ Stricker, E., Métrailler, M. und Neuenschwander, C. (2016). *Pflegende Angehörige im Wasseramt* (Studie). Institut Alter, Berner Fachhochschule.