

# Entlastung für betreuende Angehörige



Das Thema stiess auf grosses Interesse.

Der Seniorenverein Münchenbuchsee lud zum alljährlichen Informationsabend «Leben nach 60» ins Kirchgemeindehaus in Münchenbuchsee ein. Dieses Jahr informierten vier Referentinnen und Referenten zum wichtigen Thema «Entlastung für betreuende Angehörige». Karin Balmer, betreuende Angehörige, Prof. Dr. Claudia Michel, Dozentin Institut Alter, Projekt- und Studienleiterin Berner Fachhochschule BFH, Regula Roth, Leiterin Infocenter Domicil Bern AG und Patrick Imhof, Leiter Politik Spitex Schweiz und zugleich Vize-Präsident der Gemeinde Münchenbuchsee informierten über die Herausforderungen und Entlastungsangebote.

Walter Bandi, Präsident des Seniorenvereins Münchenbuchsee, begrüsste die zahlreichen Teilnehmenden und freute sich, dass das Thema «Entlastung für betreuende Angehörige» auf so grosses Interesse gestossen ist. Er erläuterte, dass betreuende Angehörige für ältere Menschen unverzichtbar seien. Doch sind sie für die wichtigen Aufgaben, die sie für unterstützungsbedürftige Menschen übernehmen, auch auf Hilfe angewiesen, etwa wenn es darum gehe, sich selbst Sorge zu tragen, was oft unterschätzt werde und zu kurz komme, aber auch in der Vielzahl von Leistungen das richtige Angebot zu finden. Mit welchen Herausforderungen betreuende Angehörige konfrontiert seien und was sie entlastet, darauf würden die drei Referentinnen und der Referent am heutigen Abend eingehen.

### «Warum machst du das?»

Karin Balmer berichtete als Betroffene pflegende Angehörige ihrer kranken Eltern in einem Kurzreferat über ihre Erlebnisse und Erfahrungen. «Warum machst du das? Warum gibst du deine Mutter nicht in ein Alters- und Pflegeheim?», eine Frage, die sie in ihrem Umfeld oft beantworten musste und manchmal auch auf Unverständnis gestossen ist. Doch die Tochter wollte ihrer Mutter etwas zurückgeben, für all die Zeit, wo die Mutter für sie da gewesen war und sie unterstützt hatte. So entschloss sie sich, sich um ihre Mutter bei sich zuhause zu kümmern, solange sich die Möglichkeit dafür bot. Sie bekam Unterstützung durch die Spitex und begleitete ihre Mutter die letzten 6 Monate, bis sie friedlich zuhause eingeschlafen ist, so wie sie sich ihren Tod immer gewünscht hatte. Trotz den vielen Herausforderungen genoss Karin Balmer noch die gemeinsame Zeit mit ihrer Mutter und konnte über schöne wie auch traurige Erlebnisse erzählen. Sie kam auch oft an ihre Grenzen. Da sie die Situation mit Pflege der Mutter, der Familie mit zwei Kindern, der Arbeit und vor allem die psychische Belastung unterschätzt hatte, erlitt sie eine schwere Erschöpfung. Sie wies daraufhin, wie wichtig es sei, Hilfe und Unterstützung von aussen zu holen und sie auch anzunehmen. Vor allem sei es sehr wichtig, für sich selbst

regelmässige Pausen einzulegen und sich selbst etwas Schönes zu gönnen. Sei es Bekannte zu treffen, einer Freizeitbeschäftigung nachzugehen, einen Ausflug zu machen, einfach etwas zu tun, um sich entspannen und wieder neue Energie für den Alltag tanken zu können.

### Umgang und Entlastung

Anhand von zwei Beispielen zeigte die nächste Referentin, Prof. Dr. Claudia Michel, Dozentin Institut Alter, Projekt- und Studienleiterin Berner Fachhochschule BFH, auf, wie die Situation von Angehörigen aussehen kann. Plötzlich aufgrund einer Krankheit oder eines Unfalls ist eine Person nicht mehr in der Lage, selbständig sein Leben zu führen und ist auf Pflege und Unterstützung angewiesen. Für die betroffene Person und deren Familienangehörigen ist das oft eine Überforderung und grosse Herausforderung. Eine wichtige Stütze kann der Hausarzt oder die Hausärztin sein, um erste unterstützende Massnahmen einzuleiten und zusammen mit den Angehörigen bei den Fachpersonen Hilfe zu holen, um gemeinsam mit ihnen eine für alle, doch vor allem für die betroffene Person, adäquate Lösung des letzten Lebensabschnittes zu finden.

Wer übernimmt die Koordination? Der Hausarzt kennt oft das Umfeld und die allgemeine Situation seiner Patienten sehr gut. Deshalb ist es optimal, dass er nach Möglichkeit die Koordination übernehmen kann. Er ist darum besorgt, dem behandelnden Spital und später dem Pflegeheim wichtige Informationen zu übermitteln. Zusammen mit der betroffenen Person und ihrer Familie werden die Möglichkeiten aufgezeigt und danach die Entscheidungen für die weitere Betreuung und Begleitung getroffen, sei es zuhause oder in einem Alters- und Pflegeheim. Der Hausarzt steht dabei beratend und unterstützend zur Seite. Gespräche mit allen Beteiligten können von ihm einberufen werden. Nach dem Eintritt ins Pflegeheim oder – falls die Möglichkeit besteht – für die weitere Betreuung zuhause kann die Koordination mit den Angehörigen und weiteren Fachpersonen an die Pflegefachpersonen vor Ort übergehen, die dann für die tägliche Pflege und das Wohlergehen besorgt sind. Eine entscheidende Situation ergibt sich oft während eines Spitalaufenthaltes. Die gesundheitliche Situation erfordert bei einer Rückkehr nach Hause einen erhöhten Betreuungsaufwand oder er ist so gross, dass ein Verbleiben zuhause nicht mehr möglich ist. Gemeinsam wird bereits im Spital zusammen mit dem Patienten, seinen Angehörigen, den behandelnden Fachpersonen und dem Spitalsozialdienst das weitere Vorgehen besprochen und die verschiedenen Möglichkeiten eruiert, Möglichkeiten der Betreuung durch die Spitex oder die Suche nach einem Platz in einem Pflegeheim. Oft gibt es auch das Angebot, vor dem endgültigen Übertritt in ein Pflegeheim, die Situa-

tion mit einem Pflegebett auszuprobieren. Es ist ratsam, eine Patientenverfügung zu haben, die beispielsweise auch zusammen mit dem Hausarzt jederzeit schon früher gemacht werden kann, damit wichtige Entscheidungen getroffen sind, bevor ein Notfall eintritt.

Wichtig zu wissen ist, dass jeder Verlauf anders ist und doch gibt es typische Momente wie Erkennen einer kritischen Situation, die Koordination von Medizin, Pflege, Seelsorge, Physio-/Ergotherapie, Freiwilligen, Pharmazie, Ernährungsberatung, Psychologie und Sozialdienst, Lösungen finden und Entscheidungen treffen. Der Hausarzt kann eine wichtige Unterstützung dabei sein. Doch oft obliegt diese Aufgabe bei den Angehörigen, die sich mit den Herausforderungen manchmal überfordert fühlen. Ihnen fehlen oft die Kenntnisse über die Möglichkeiten zur Unterstützung und Entlastungsangebote.

Wichtig für einen pflegenden Angehörigen ist auch der Austausch mit Fachpersonen, Freunden oder anderen betreuenden Angehörigen. Die Unterstützung für sie ist wertvoll, damit sie nicht in eine Erschöpfung fallen oder selbst krank werden, was die Situation nur umso schwieriger gestaltet. Die ständige Stresssituation kann sowohl psychische wie auch physische Krankheiten bewirken. Mögliche psychische Auswirkungen können mentale Erschöpfung (Burnout), Schlafstörungen, Depressionen, usw. sein. Mögliche körperliche Auswirkungen sind körperliche Erschöpfung, Schwächung des Immunsystems, Herz-Kreislaufkrankheiten, usw. Belastungen, die dazu führen, sind negative Motive zur Betreuung und Pflege, Schuldgefühle, Schwierigkeiten, auf die eigenen Bedürfnisse im Sinne der Selbstsorge zu achten.

Auch Belastungen aus dem Umfeld führen dazu: erschwerter Zugang und Übersicht zu den notwendigen Informationen wie Entlastungsangebote, Angebote in Krisen und Notfallsituationen oder Finanzierungshilfen. Betreuung im Alter ist im Gegensatz zur Pflege in der Schweiz noch nicht geregelt. Erwerbstätige betreuende Angehörige müssen ihre berufliche Tätigkeit oft einschränken oder aufgeben. Die Care-Arbeit durch betreuende Angehörige wird in den wenigsten Fällen entschädigt. Speziell belastend wirken sich die fehlende Finanzierungsmittel für Entlastungs- und Unterstützungsangebote aus, was zu finanziellen Problemen der Betroffenen führen kann. Weitere Belastungen sind mangelnde soziale Unterstützung, Konflikte in den Familien, Rückzug von Verwandten, Freunden und Nachbarn, auch weil sich betreuende Angehörige oft missverstanden fühlen, Mangel an Anerkennung, usw.

Um solche Belastungen möglichst zu vermeiden, sind die Ressourcen der betreuenden Person äusserst wichtig. Sie sollte fähig sein, sich wissen zu ver-

schaffen, Hilfe zu suchen und sie auch anzunehmen. Sie sollte optimistisch im Leben stehen und Empathie und Verständnis in den unterschiedlichen Situationen verspüren. Die betreuende Person sollte von ihren Handlungen und Entscheidungen überzeugt sein, auch schwierige Situationen bewältigen zu können. Sie sollte flexibel sein und mit Stresssituationen umgehen und auch Unsicherheiten aushalten können. Das Umfeld kann unterstützend wirken, in dem es die betreuende Person bestärkt durch Angebot von Hilfeleistungen, Verständnis, emotionale Unterstützung, Wertschätzung, Respekt, Rücksicht, Motivation, Ablenkung aus dem Alltag, unterstützende Informationen, usw. Schlussendlich gilt es, eine ausgewogene Balance zwischen Belastungen und Ressourcen zu schaffen. Denn für andere zu sorgen, ist mittel- und langfristig nur möglich, wenn betreuende Angehörige auch zu sich selbst Sorge tragen und Entlastung und Unterstützung in ihrem Alltag erhalten. Zuerst muss es der betreuenden Person selbst gut gehen, bevor sie sich um einen Angehörigen kümmern kann. Wünschenswert ist, wenn Angehörige, trotz den Herausforderungen und Belastung, die Betreuung als Bereicherung sehen und die schönen, gemeinsamen Momente, die es gibt, geniessen und sie als wertvolle Zeit im Leben erleben.

### Domicil

Domicil als gemeinnützige Aktiengesellschaft ist die führende Anbieterin für Leben und Wohnen im Alter im Kanton Bern und bietet für ca. 2000 Bewohner/innen, Kund/innen stationäre und ambulante Dienstleistungen an. Die Institution beschäftigt ca. 1600 Mitarbeitende aus 80 Nationen und über 200 Fachpersonen in der Ausbildung. Zu Domicil gehören 21 Alterszentren im Kanton Bern. Fünf Häuser bilden das Domicil Kompetenzzentrum Demenz. Zu Domicil gehören die Domicil Cuisine und die Friedens-Apotheke. Seit Mitte 2023 sind Domicil und Spitex Bern unter dem Dach der gemeinnützigen Concara Gruppe vereint und bieten gemeinsam Integrierte Versorgung aus einer Hand an.

Regula Roth, Leiterin des Domicil Infocenter, informierte über die Entlastungsangebote von Domicil. Sie beinhalten Pflegeplätze für Übergangspflege, für definitive Eintritte oder Kurzaufenthalte ins Pflegezentrum sowie Alterswohnungen. Sie zeigt dazu auch die speziellen Angebote für Menschen mit Demenz auf. Domicil verfügt auch über Tagesangebote in Schönbühl und Bern sowie Tageszentren in Bern und Belp. Alle Domicil-Häuser (exkl. Demenzhäuser) bieten einen offenen Mittagstisch an. Ebenfalls gibt es ein Angebot für Mahlzeitendienst. Die Info- und Beratungsstelle steht für alle offen, die Fragen haben, Informationen oder eine individuelle und persönliche Beratung wünschen.

### Anstellung von pflegenden Angehörigen

Patrick Imhof, Leiter Politik Spitex Schweiz und zugleich Vize-Präsident der Gemeinde Münchenbuchsee, informierte über die Möglichkeit und Voraussetzungen zur Anstellung von pflegenden Angehörigen durch die Spitex, was in der Spitex Grauholz – jedoch aber nicht in jeder Spitex Organisation – möglich ist. Die Angehörigen gelten für die Spitex als wichtige Ressourcen, betonte Patrick Imhof. Eine Anstellung könne eine Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige sein. Doch für die Anstellung gibt es einige Kriterien und Herausforderungen. Die Anstellung gilt ausschliesslich nur für die Grundpflege, wie z.B. Beine einbinden, Kompressionsstrümpfe anlegen, Mobilisieren, Hilfe bei Mund- und Körperpflege, Hilfe beim An- und Ausklei-



Regula Roth, Leiterin des Info-Center Domicil, spricht über die Entlastungsangebote von Domicil.

den und nicht für Betreuung und Behandlungspflege. Die Spitex muss auch der Qualität, dem Arbeitsrecht (z.B. Arbeitszeit), Entlohnung, Überbelastung (z.B. Gesundheitsschutz des Mitarbeitenden) und Nähe-Distanz Rechnung tragen. Ebenfalls ist die Zustimmung der zu pflegenden Person Bedingung. Die Eignung und die Fähigkeit der pflegenden Person muss vorhanden sein sowie die Bereitschaft zur kooperativen Zusammenarbeit mit der Spitex. Bedingung ist auch, den Kurs in Pflegehilfe zu absolvieren oder eine vergleichbare Weiterbildung vorweisen zu können.

Der Referent hält fest, dass gewisse rechtliche Rahmenbedingungen dazu immer wieder zu nationalen Diskussionen führen, z.B. «Schadenminderungspflicht» für Familienangehörige, «Ehe-liche Beistandspflicht» für Ehegatten, Kosten für die Krankenkassen und den Staat. Ein Plus für die Anstellung sei sicherlich die soziale Sicherheit für pflegende Angehörige (Einkommen, Rente, Versicherung, usw.) sowie deren Anerkennung. Künftig seien gewisse Regelungen zu erwarten wie einheitliche Vergütung, Qualitätssicherung und die Definition, wer pflegende Angehörige oder Angehörige sein kann.

Im Anschluss an die Referate gab es beim Apéro auf jeden Fall genügend Stoff für angeregte Gespräche unter den Anwesenden.

### Weitere Informationen:

[www.seniorenbuchsi.ch](http://www.seniorenbuchsi.ch)  
[www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch)  
[www.spitex-grauholz.ch](http://www.spitex-grauholz.ch)  
[www.bfh.ch/compassionate-city](http://www.bfh.ch/compassionate-city)  
[www.bfh.ch/zuhaus-sterben](http://www.bfh.ch/zuhaus-sterben)  
[www.palliativzentrum.insel.ch/de/bildung-und-lehre/pilotkurs-zur-gesundheitlichen-vorausplanung/pilotkurs-zur-gesundheitlichen-vorausplanung](http://www.palliativzentrum.insel.ch/de/bildung-und-lehre/pilotkurs-zur-gesundheitlichen-vorausplanung/pilotkurs-zur-gesundheitlichen-vorausplanung)

Text: Karin Balmer, Fotos: Manuel Pereira



Patrick Imhof, Leiter Politik Spitex Schweiz und zugleich Vize-Präsident der Gemeinde Münchenbuchsee, informierte über die Anstellung von pflegenden Angehörigen durch die Spitex.