

«Das Wichtigste ist, dass man in Beziehungen investiert»

Angehörige, die einen Menschen betreuen, sind selbst auf Hilfe angewiesen. Sie brauchen eine Gemeinschaft, die sie in schwierigen Zeiten unterstützt.

Claudia Michel, Institut Alter der Berner Fachhochschule

Herrn Pfisters Zeit als betreuender Angehöriger begann, als seine Ehefrau schwer erkrankte. Frau Pfister wünschte sich, zuhause sterben zu können, und er wollte ihr diesen Wunsch unbedingt erfüllen. Doch je intensiver die Betreuung wurde, desto mehr war er auf Unterstützung angewiesen.

Glücklicherweise war er von einem dichten Netz von Helfenden unterstützt. Seine Schwiegereltern und die Schwiegertochter, die in der Nähe wohnten, kamen täglich vorbei. Die beiden Töchter übernahmen nächtliche Sitzwachen, wenn er beruflich auswärts übernachtete. Nachbar*innen machten Fahrdienste oder kochten. Auch eine Cousine und eine Schwägerin beteiligten sich an der Pflege. Herr Pfister hatte im Turnverein Kollegen, die zuhörten, wenn ihn etwas beschäftigte. Sechs Frauen besorgten die Pferde von Frau Pfister.

Unterstützen und unterstützt werden

Menschen wie Herr Pfister erleben die Betreuungsarbeit oftmals als erfüllend, aber auch als belastend. Gerade wenn es sich um eine unheilbare Krankheit handelt, wollen sie die verbleibende Zeit mit der geliebten Person verbringen und sie in ihrer Nähe behalten. Neben der Betreuung und Pflege haben sie aber weitere Verpflichtungen, sind vielleicht noch berufstätig oder haben Kinder. Auch brauchen sie Zeit für sich selbst, um sich zu erholen und Kräfte zu sammeln. Deshalb sind betreuende Angehörige selbst auf Hilfe angewiesen. Anders als Herr Pfister sind viele Angehörige in ihrer Betreuungsarbeit weitgehend auf

sich selbst gestellt. Es fällt ihnen nicht leicht, sich Hilfe zu holen. Manchmal aus Scham, weil sie das Gefühl haben, sie müssten es allein schaffen. Manchmal, weil sie wissen, dass die betreute Person ihre Bedürftigkeit nicht gegen aussen zeigen möchte. Und manchmal fühlen sich betreuende Angehörige auch missverstanden, wenn sie wohlmeinende Tipps erhalten. Zum Beispiel sagt man ihnen, sie sollten sich entlasten und die demenz gewordene Mutter ins Altersheim bringen. Das kann dazu führen, dass sie sich zurückziehen.

Dabei wäre die professionelle Hilfe nicht selten genau das Richtige. Ein Altersheimplatz kann für alle Beteiligten die beste Lösung sein, der tägliche Besuch der Spitex eine willkommene Entlastung bringen oder der regelmässige Mahlzeitendienst eine zu intensiv gewordene Betreuung in die richtige Balance bringen. Verschiedene Institutionen können Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen und beim Entscheid beratend zur Seite stehen (für entsprechende Angebote siehe Serviceteil, Seite 14). Betreuende Angehörige entscheiden zusammen mit ihren Liebsten aber immer selbst, wann es eine professionelle Unterstützung braucht und welche Form angemessen

Ehemann, Tochter oder auch einmal das Grosskind: Wenn sich mehrere Familienmitglieder an der Betreuung beteiligen, wiegt sie weniger schwer. Foto: SolStock.





Zum Beispiel die Spitex: Professionelle Unterstützung entlastet betreuende Angehörige.
Foto: Spitex Schweiz/KEYSTONE/Gaëtan Bally.

ist. Ratschläge aus dem Umfeld sind oft nicht förderlich, im Gegenteil: Sie können Angehörige schwächen, weil damit die Botschaft einher geht, man würde etwas falsch machen.

Unterstützung anbieten: Aufgabe des Umfelds

Was Angehörige tatsächlich brauchen, ist ein soziales Umfeld, das sie trägt. Ein solches Umfeld besteht aus Familienmitgliedern, Nachbar*innen oder Freiwilligen, die realisieren, wenn jemand erschöpft ist. Es tut Angehörigen gut, wenn sie nicht um Hilfe bitten müssen, sondern diese an sie herangetragen wird. Hilfe kann in unterschiedlicher Form angeboten werden: den Einkauf übernehmen, mit dem Hund spazieren gehen, eine Mahlzeit kochen oder Zeit schenken, in der man einfach zuhört und Trost spendet. Wichtig ist, dass Angehörige die Möglichkeit haben, das Angebot an- oder auch abzulehnen, je nach Bedarf. Und dass es ihnen immer wieder angeboten wird.

Herr Pfister lernte von seiner Betreuungszeit, dass es das Wichtigste ist, in Beziehungen und in Freundschaften zu investieren. «Lebendige Beziehungen helfen dabei, dass man sich nicht einsam fühlt. Sie sind auch das Tor zu vielfältigen Hilfen oder sogar zu umfassenden Unterstützungsnetzwerken, wie ich es während der Krankheitszeit meiner Frau erlebte.» In vertrauensvollen Bezie-

hungen ist es möglich, Hilfe anzubieten und anzunehmen. Oder abzulehnen, wenn sie nicht passt oder man sich nicht bereit dazu fühlt. Auch wenn eine Absage erfolgt, macht man also betreuenden Angehörigen mit einem Angebot ein grosses Geschenk: Sie fühlen sich in ihrer Situation wahrgenommen und nicht allein.



Netzwerk zum Lebensende

Damit Menschen am Lebensende und ihre Angehörigen Teil der Gemeinschaft bleiben und Unterstützung erfahren, hat die Stadt Bern zusammen mit vielen Organisationen und Freiwilligen begonnen, das Netzwerk «Bärn treit» aufzubauen. «Bärn treit» sensibilisiert für Themen rund ums Lebensende, zeigt Unterstützungsmöglichkeiten und stärkt die gegenseitige Hilfe. Neue Interessierte sind willkommen.

www.baerntreit.ch

baerntreit@bern.ch | 031 321 63 11