

Pflegende Angehörige – Zahlen und Fakten

- In der Schweiz leben nur ein Fünftel der über 80-Jährigen in einem Alters- oder Pflegeheim.
- Rund 80 Prozent aller zu Hause lebender älterer Pflegebedürftiger werden von ihren Haushaltsmitgliedern unterstützt und betreut.
- Diese Arbeit wird mehrheitlich von Frauen erbracht, in erster Linie von den Partnerinnen, mit steigendem Alter der pflegebedürftigen Person vornehmlich von den Töchtern und zunehmend von den Söhnen.
- Im Schnitt investieren pflegende Partnerinnen und Partner nach eigenen Angaben 64 Stunden in die Hilfe und Pflege. Bei den Söhnen sind es 27 Stunden, bei den Töchtern 34 Stunden.
- Laut einer Umfrage sagt die Mehrheit der Töchter und Söhne (85%), dass es ihre Pflicht ist, ihren Eltern zu helfen, wenn diese Unterstützung brauchen oder um Hilfe bitten.
- Die vom Spitex Verband Schweiz durchgeführte SwissAgeCare-Studie 2010 zeigt auf, dass das durchschnittliche Pflegeverhältnis bei Partnerinnen und Partnern rund sechs Jahre, bei den pflegenden Kindern rund fünf Jahr dauert.
- Vor allem Töchter fühlen sich häufig chronisch gestresst und überlastet und geben an, dass die Eltern zu wenig darauf Rücksicht nehmen, dass sie auch noch eine eigene Familie haben.
- Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung haben pflegende Angehörige bedeutsam mehr körperliche und psychische Beschwerden. Damit assoziiert ist ein signifikant höherer Medikamentenkonsum, insbesondere von Psychopharmaka (Antidepressiva, Beruhigungsmittel).

Quelle: Pasqualina Perrig-Chiello, vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich

Wenn die Eltern Hilfe brauchen

Wenn Eltern gebrechlich werden, sind Töchter und Söhne oft ratlos, ab wann und wie viel Hilfe sie leisten sollen. Und nicht immer ist ihre Hilfe erwünscht. Ein Gespräch mit Diplompsychologin Bettina Ugolini, Universität Zürich.



Foto: Yvonne Zollinger

Dr. phil. Bettina Ugolini ist Diplompsychologin und dipl. Pflegefachfrau am Zentrum für Gerontologie ZfG der Universität Zürich. Sie ist Koautorin des Buches «Ich kann doch nicht immer für dich da sein.»

Auch früher haben Kinder ihre Eltern gepflegt, das Thema ist nicht neu. Warum erhält es heute eine andere Bedeutung?

Ich denke, der gravierendste Unterschied liegt in der erhöhten Lebenserwartung. Die Pflegebedürftigkeit hat früher weniger lange gedauert, weil auch die Lebenszeit kürzer war. Heute hat man nach der Pensionierung noch 20 bis 30 Jahre vor sich. Die Chance, dass meine Eltern pflegebedürftig werden und ich selbst auch schon gebrechlich bin, ist relativ hoch. Und wir haben keine Vorbilder, wie man damit umgeht.

Früher war es klarer. Die Familien haben enger zusammengelebt. Heute ist alles dezentralisiert, der Sohn ist vielleicht in Kanada, die anderen Kinder in verschiedenen Städten der Schweiz. Und dazu hat sich auch die Rolle der Frau verändert. Die Frauen sind berufstätig und können nicht einfach sagen, ja jetzt betreue ich Mama und vielleicht die Schwiegermutter auch noch dazu. Das ist anders geworden.

Es gibt also auch mehr Generationen in den Familien?

Sicher, durch die längere Lebenszeit haben wir mehr Generationen, die miteinander leben. In meiner eigenen Kindheit hatten wir vielleicht ein Kind in der Klasse, das eine Urgrossmutter hatte. Heute ist das fast die Regel. Das heisst, wir haben vier Generationen. Wenn man das mathematisch ausdrücken will, dann heisst das vielleicht, wir haben eine 90-jährige Mutter, eine 70-jährige Tochter, eine 50-jährige Enkelin und die hat eventuell noch eine 20-jährige Tochter, die Urenkelin. Welche Tochter betreut denn eigentlich wen? Das macht alles sehr komplex und ist wohl der Hauptgrund dafür, dass daraus ein Thema wurde.

Welches sind aus Sicht der Kinder die ersten Anzeichen dafür, dass sie bei ihren gebrechlichen Eltern aktiv werden müssen?

Es ist eher ein schleichender Prozess. Man handelt automatisch aus einem Impuls heraus um die Menschen, die einem nahestehen, zu unterstützen. Man macht mal dies und mal das, fährt mit Mama Schuhe kaufen oder zur Post usw. Dann merkt man vielleicht, dass es dabei nicht bleibt. Man stellt fest, dass es im Haushalt der Eltern nicht mehr so ordentlich ist, dass sie nicht mehr so sorgfältig

gekleidet sind, dass Rechnungen nicht gezahlt werden oder dass die Eltern erschöpft sind, weil sie versuchen alles alleine zu machen. Und dann kommt der Moment, wo man sich sagt, ich glaube, jetzt müssen sie Hilfe annehmen, jetzt schaffen sie es nicht mehr alleine.

Wie reagieren die Kinder auf diese Erkenntnis?

Die meisten werden, sagen wir mal, «hyperaktiv». Aus dem Pflicht- und Verantwortungsgefühl heraus wird dann erst einmal zu viel gemacht. Nicht zuletzt mit dem unbewussten Motiv, sich selbst ein Stück weit zu entlasten, nach dem Motto: Wenn alles gut organisiert ist, dann bin ich nicht mehr so verantwortlich. Ich habe ja etwas Gutes geleistet.

«Eltern bleiben Eltern und Kinder bleiben Kinder. Man darf die Rollen nicht umkehren.»

Also nicht drauflosorganisieren sondern ...?

... erst einmal sehr, sehr zurückhaltend sein mit allem. Ich meine, das oberste Gebot in dieser Situation heisst Respekt davor haben, dass die Eltern eigenständige Individuen sind, die selber entscheiden können und müssen, wann sie Hilfe benötigen. Sofern die Eltern im Besitz ihrer geistigen Kräfte sind. Wenn jemand an einer Demenz erkrankt ist, ist die Situation eine andere. Dann müssen Entscheidungen hin und wieder von den Kindern gefällt werden. Aber wenn wir es mit normal alternden, vielleicht zunehmend schwächer werdenden Menschen zu tun haben, dann können die dennoch über ihr Leben selbst entscheiden.

Ist das ein Zeitpunkt, wo Konflikte zwischen Kindern und Eltern entstehen?

Ja absolut, weil die Kinder in ihrer gut gemeinten Fürsorge anfangen, ihre Eltern zu bevormunden. Das geht überhaupt nicht. Eltern bleiben Eltern und Kinder bleiben Kinder, man darf die Rollen nicht umkehren.

Aber wie bietet man Hilfe an, wenn diese offensichtlich nötig ist?

Ich glaube, es gibt nur einen Weg. Den Blick auf Augenhöhe, das Gespräch mit

den Eltern suchen. Es geht in erster Linie darum, den Bedarf zu erfragen.

Und wie ist es mit Eltern, die sich selbst gefährden, weil sie z. B. in nicht altersgerechten Wohnungen leben oder anderen Unfallgefahren ausgesetzt sind, sich aber partout nicht helfen lassen wollen? Wo muss ich hart bleiben und sagen, Das geht nicht mehr so, hier bringst du dich in Gefahr!?

Sagen darf ich das immer, aber ich darf nicht handeln.

Was heisst das? Muss ich meine Eltern bis zu einem gewissen Punkt ins Verderben rennen lassen?

Ins Verderben rennen ist vielleicht ein wenig hart ausgedrückt. Wissen Sie, sich in Gefahr bringen und Gefahren sehen sind zwei verschiedene Dinge. Und Kinder sehen tausende von Gefahren, so wie Mütter für ihre Kinder überall Gefahren sehen. Ethisch-moralisch ist eine der schwierigsten Fragen: Was schadet denn mehr, wenn jemand in seiner geliebten Wohnung im dritten Stock wohnen bleibt, obwohl er sie kaum noch erreicht, oder sie verlassen muss, in eine altersgerechte Wohnung umgepflanzt wird, aus seinem verwurzelten Dasein irgendwohin? Ich glaube, man muss hier das Für und Wider mit den Eltern gut abklären. Und wenn sie nicht wollen, dann muss man sie machen lassen.

«Wenn sie nicht wollen, dann muss man sie machen lassen.»

Gehen wir einen Schritt weiter. Die Gebrechlichkeit der Eltern nimmt zu. Irgendwann entdeckt man zum Beispiel, dass die Herdplatte nicht abgestellt ist oder eine andere Gefahrensituation entstanden ist. Wie geht man damit um, wenn Eltern auch in dieser Situation glauben, dass sie noch immer alles im Griff haben?

Eine Herdplatte vergessen abzustellen passiert mir manchmal auch. Wenn jedoch andere Fehlleistungen dazukommen, dann muss man schon an einen Prozess mit verminderten kognitiven Fähigkeiten denken. Und das gilt es abzuklären, ob da bereits eine Demenz im Gange ist.

Sie sagen, das gilt es abzuklären. Wie bringe ich, sagen wir, meinen Vater dazu, seinen geistigen Zustand abklären zu lassen? Ich glaube kaum, dass er diesem Vorschlag einfach zustimmt.

Besser ist es, wenn nicht das Kind den Vorschlag macht, sondern eine Person von der der Vater oder die Mutter das besser annehmen kann. Von einem Kind hören zu müssen, dass man jetzt langsam nicht mehr ganz zurechnungsfähig ist, das geht nicht. Man kann auch den Weg über den Hausarzt gehen, ihm sagen, dass Ihnen als Kinder gewisse Dinge im Alltag auffallen, und ihn bitten, das bei der nächsten Untersuchung genauer abzuklären.

Wenn die Eltern oder ein Elternteil nicht mehr ohne ständige Aufsicht zu Hause wohnen kann und in ein Heim ziehen muss, sind die Kinder oft von starken Schuldgefühlen geplagt. Wie geht man damit um?

Es ist ein Unterschied, ob ich mich wirklich schuldig gemacht habe oder ob ich mich nur schuldig fühle. Wenn meine Mutter aufgrund ihres geistigen Zustandes in ihrer Wohnumgebung nicht mehr bleiben kann und in eine Institution muss, dann bin nicht ich schuld daran sondern ihre Krankheit, ihre Wohnumgebung und ihr geistiger Zustand. Aber nicht ich als Person. Manchmal braucht es da schon etwas Beraterisch-therapeutische Intervention, um mit der Situation klarzukommen.

Interview: Yvonne Zollinger ■

Welche Spitex-Kosten übernimmt die EGK-Gesundheitskasse?

Kassenpflichtige Leistungen

Kassenpflichtig sind gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG) die ärztlich verordnete Pflege und die dafür nötige Bedarfsabklärung. Seit der Einführung der neuen Pflegefinanzierung Anfang 2011 wird die Spitex-Pflege kantonal unterschiedlich finanziert. Zwar ist der Anteil, den die obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt, überall gleich hoch, doch in einigen Kantonen müssen sich die Pflegebedürftigen an den Kosten beteiligen. Während einer Übergangsfrist bis längstens Ende 2013 gelten in einigen Kantonen noch die alten Tarife/Bestimmungen.

Nicht kassenpflichtige Leistungen

Nicht von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung gedeckt sind unter anderem die hauswirtschaftlichen Leistungen und jene Pflegeleistungen, die nicht in der KLV aufgelistet sind; diese Preise legt die Spitex-Organisation in Absprache mit den Gemeinden/Kantonen fest. Nicht kassenpflichtige Leistungen bezahlen die Klientinnen und Klienten grundsätzlich selber. Gewisse Bereiche können durch eine private Zusatzversicherung abgedeckt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer EGK-Agentur.

Quelle: Spitex/EGK



Auswahl an Adressen von Beratungsstellen und Entlastungsangeboten:

Spitex Verband Schweiz

Sulgenauweg 38, Postfach 1074, 3000 Bern 23, Tel. 031 381 22 81, admin@spitex.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, Hauptadresse: Schweizerisches Rotes Kreuz, Rainmattstrasse 10, CH-3001 Bern, Tel. 031 387 71 11, info@redcross.ch

Pro Senectute

Sozialberatung, Informationen über Entlastungsangebote. Auskunft erteilt die Regionalstelle. www.pro-senectute.ch

Beratungsstelle LiA

Leben im Alter, Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, Sumatrastrasse 30, 8006 Zürich, Tel. 044 635 34 20



Auswahl an Ratgebern für pflegende Angehörige:

«Pflegende begleiten – ein Ratgeber für Angehörige und Freunde pflegebedürftiger Menschen»,

Careum Verlag, 2011, ISBN 978-3-0378731-4-4

«Ich kann doch nicht immer für dich da sein»,

Cornelia Kazis, Bettina Ugolini, Piper Verlag, 2010, ISBN 978-3-492-26385-6