Sie unterstützen pflegende Angehörige

Morgen ist der Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen. Sie sollten sich nicht scheuen, Unterstützungsangebote zu nutzen.

«Ich erhalte Erfüllung, weil ich weiss, dass die Angehörigen entlastet sind»

«Ich war auf der Suche nach einer Tätigkeit, die mir etwas bringt, und fand den Pflegehelferinnenkurs des Schweizerischen Roten Kreuzes. So kam ich auf Umwegen zum Entlastungsdienst. Nun bin ich seit einem Jahr Teilzeit im Entlastungsdienst tätig und gehe zu den zu betreuenden Personen und ihren Angehörigen nach Hause.

Für diese Aufgabe muss man flexibel sein, das kommt mir sehr entgegen. Im Entlastungsdienst muss man zudem offen sein und die Leute gernhaben. Für mich ist es ein Traumjob. Die Aufgaben sind vielseitig, man lernt verschiedene Charaktere kennen, und man sieht in die Familien rein, wobei Diskretion sehr wichtig ist.

Die Angehörigen schätzen es sehr, dass sie, während ich anwesend bin, Zeit für sich haben. Das basiert auf gegenseitigem Vertrauen, und das gibt mir etwas retour. Ich erhalte Erfüllung, weil ich weiss, dass die Angehörigen entlastet sind.

Es kann sein, dass die zu pflegende Person uns gegenüber abweisend ist, weil sie stark auf ihren Partner fixiert ist. Es ist ein Prozess, bis jemand sich eingestehen kann, dass er oder sie Hilfe braucht.

Ich gehe mit dem Herzen in die Aufgabe rein, aber immer im Bewusstsein, dass es eine Dienstleistung ist, die ich erbringe. Wir sind lediglich ein Puzzle in der Betreuung.»

Esther Moser-Trinkler, Sattel, 53 Jahre alt, ist Pflegehelferin im Entlastungsdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes.

«Wir wollen die Eltern entlasten, damit sie verschnaufen können»

«Ich bin von Beginn an bei ‹Zyt ha› dabei, das ist nun schon seit 28 Jahren. Als ich davon in der Zeitung las, meldete ich mich, denn ich wuchs mit einer Schwester mit einer Beeinträchtigung auf.

Im Entlastungsdienst tätig zu sein, macht glücklich. Es ist das Erlebnis, für jemanden da zu sein und anderen etwas zu geben.

Oftmals erlebe ich die Menschen mit Beeinträchtigung auch als die wahren Experten der Gefühle. Zum Beispiel, wenn ein Kind mit Downsyndrom mich anlächelt oder sogar in die Arme schliesst. Aufrichtig, offen und unverstellt können sie uns tief berühren und erweichen. Von dieser emotionalen Intelligenz können wir viel lernen.

Ich betreue regelmässig Kinder und Erwachsene mit einer Beeinträchtigung, teils kommen sie zu mir nach Hause, teils besuche ich sie in ihrem Zuhause. Wir wollen die Eltern entlasten, damit sie verschnaufen können, Zeit für sich haben.

Nils, der mit mir auf dem Bild ist, betreue ich, seit er zwei Jahre alt ist. Inzwischen besucht er die Schule im Heilpädagogischen Zentrum Innerschwyz (HZI). Seither betreue ich ihn sporadisch. Gehen seine Eltern abends weg, betreue ich ihn auch bei ihm zu Hause.

Weiter betreue ich eine Frau mit Trisomie 21 übers Wochenende und begleite zwei junge Frauen in ihrer WG.»

Christina Nideröst, Schwyz, 62 Jahre alt, betreut unter anderem den elfjährigen Nils über den Entlastungsdienst «Zyt ha» von Insieme Innerschwyz.

«Es ist schwierig, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht»

«Die grösste Gruppe der betreuenden Angehörigen sind die erwachsenen Kinder, die ihre Eltern oder einen Elternteil betreuen. Sehr oft ist es aber auch die Partnerin oder der Partner, die oder der sehr viel Betreuungsarbeit leistet. Diese Betreuungssituationen führen oft zu starken physischen und psychischen Belastungssituationen. Die Tochter arbeitet Teilzeit, versorgt die Familie, und plötzlich erwarten die Eltern auch noch Unterstützung. Warum gerade von mir? Was leisten die anderen Geschwister? Kann die Betreuungsarbeit konkret und verbindlich aufgeteilt werden? Gelingt es mir, in meiner neuen Rolle gegenüber meinen Eltern und Geschwistern die eigenen Bedürfnisse und Belastungssituationen zu thematisieren? Die Beratung der pflegenden Angehörigen ist für mich eine zentrale Aufgabe und muss ganz früh erfolgen können. Eine neutrale Stellung zusammen mit viel Erfahrung aus anderen Situationen kann sehr hilfreich sein, um Überlastungssituationen vorzubeugen.

Was kann ich selber leisten? Wo braucht es externe Hilfe, weil vielleicht Nähe und Distanz zu den Eltern schwierig werden? Lassen Sie sich frühzeitig beraten und entlasten, auch wenns etwas kostet, denn betreuende Angehörige werden an 365 Tagen im Jahr gefordert. Wir unterstützen und beraten das ganze Jahr.»

Kurt Frei aus Emmenbrücke ist 63 Jahre alt und seit einem Jahr Geschäftsleiter der Spitex in Gersau.

«Die Teilnehmenden schätzen es sehr, dass wir Zeit finden für sie»

«Jeden zweiten Dienstag im Monat treffen sich 35 bis 40 Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Mittagstisch im Restaurant Rose in Ibach. Die Besucher werden nach Wunsch jeweils von zu Hause abgeholt und nach dem gemeinsamen Essen und Spielen am Nachmittag auch wieder nach Hause chauffiert.

Das Freiwilligenteam besteht aus insgesamt zehn meist berufstätigen Frauen, wobei jeweils pro Mittagstisch abwechselnd drei bis vier Frauen anwesend sind. Es ist nicht einfach, Freiwillige zu finden, die mithelfen möchten.

Der Sozialaspekt ist für Alleinstehende, aber auch Ehepaare sehr wichtig, ganz nach dem Motto ‹gemeinsam statt einsam›. So wird nach dem Essen gejasst oder Memory gespielt oder ganz einfach miteinander geplaudert. Ich bin nun bereits seit zwanzig Jahren im Team des Frauenvereins Ibach aktiv dabei, wovon die letzten zehn Jahre als Leiterin und gleichzeitig Ortsvertreterin von Pro Senectute.

Diese Freiwilligenarbeit gibt mir und dem ganzen Team sehr viel ‹Gfreuts›. Das zeigen die vielen Rückmeldungen von dankbaren Teilnehmenden, die unser Engagement sehr schätzen. Insbesondere Zeithaben für sie ist das Wichtigste.»

Helen Steiner-Kessler, Ibach, ist 60 Jahre alt. Sie leistet Freiwilligenarbeit beim Mittagstisch von Pro Senectute.

Text und Bilder: Silvia Camenzind