

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 6

Artikel: Wenn es zu Hause nicht mehr geht
Autor: Vollenwyder, Usch
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724709>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wenn es zu Hause nicht mehr geht

Gesundheit und Unabhängigkeit bis zuletzt – das wünschen sich alte Menschen ganz besonders. Doch oft kommt es anders. Unterstützung, Betreuung und zuletzt ein Heimeintritt werden unumgänglich. Vorsorgt haben nur die wenigsten.

**VON USCH VOLLENWYDER
MIT BILDERN VON VERA MARKUS**

Hans Bader (Name von der Redaktion geändert) war stolz auf seine perfekte Haushaltsführung. Nie hätte er gedacht, dass er sich nach dem Tod seiner Frau vor zehn Jahren so gut allein zurechtfinden würde. Er lernte kochen, waschen und bügeln, den Staubsauger bedienen, das WC putzen und Einkaufslisten notieren. Tagsüber machte er lange Spaziergänge, und abends schaute er fern. Er genoss seine Unabhängigkeit und Selbstständigkeit. Bis an sein Lebensende sollte es so weitergehen. «Und dann möchte ich einfach tot umfallen wie schon mein Vater», pflegte er Sohn und Tochter zu sagen.

Es kam anders. Schon länger hatte Hans Bader gemerkt, dass er mit dem Atmen Mühe hatte. Seine Spaziergänge wurden kürzer, immer häufiger machte er auf einem Bänklein eine kleine Pause. Er musste sogar den Bus nehmen, um die zwei Stationen zum nahe gelegenen Friedhof ans Grab seiner Frau zu fahren. Schliesslich ging er kaum noch aus dem Haus. Etwas stimmte nicht mehr.

Er suchte seinen Hausarzt auf. Für die genaueren Abklärungen musste der bald Neunzigjährige ins Spital. «Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen», lautete die Diagnose. Nach einem dreiwöchigen Spitalaufenthalt kam der immer noch geschwächte Hans Bader in eine Rehabilitationsklinik. Nur mit Murren hatte er sein Einverständnis dazu gegeben – selber hatte er auch keine besse-

re Lösung gesehen: «Aber dann gehe ich wieder nach Hause, in meine eigenen vier Wände.»

Sohn und Tochter – beide berufstätig – konnten sich nicht vorstellen, wie ihr Vater weiterhin ganz allein in seiner Wohnung zurechtkommen würde. Jegliche Art von Hilfe boten sie ihm an: eine Putzfrau anzustellen, die Spitex zu organisieren, das Mittagessen im nahen Altersheim einzunehmen. Alles lehnte Hans Bader kategorisch ab: «Ich will keine fremden Leute um mich haben.» Und vom Altersheim wollte er schon gar nichts wissen. Tochter und Sohn waren ratlos. Sie bereiteten seine Rückkehr in die Wohnung vor.

Sie putzten, bezogen das Bett neu, füllten den Kühlschrank und stellten Blumen auf den Tisch. Dann kam der Vater nach Hause. «Es brach mir fast das Herz, als ich meinen einst starken Vater allein in der Stube stehen sah», sagt die Tochter. Schwach, klein, bleich habe er ausgesehen, die Lippen zusammengepresst und Schweissperlen auf der Stirn. So wollte er es alleine schaffen? Am liebsten hätte sie ihn in den Arm genommen, ihm das Blaue vom Himmel versprochen und ihn zu sich nach Hause genommen.

Monika Brechbühler, Betreiberin der umfassenden Internetseite für pflegende Angehörige www.homecare-info.ch und Autorin des Beobachter-Ratgebers «Ein Pflegefall in der Familie», hat in unzähligen Gesprächen mit Betroffenen gesehen, wie viele Probleme aus vorschnellen Versprechen und aus Gutmütigkeit entstehen können: Eine Tochter verspricht,

Schwierige Wahl:
Selbst kochen oder
im Heim mit den
anderen essen?
Eine Wahl wird
oft nicht getroffen.
Meist entscheidet
das Schicksal.



ihre Mutter nach dem Spitalaufenthalt zur Erholung zu sich zu nehmen. «Aus drei Wochen können problemlos drei Monate oder drei Jahre werden!» Eine Schwiegertochter ertappt sich dabei, wie sie bei den Schwiegereltern den Boden schrubbt, während sie bei sich zu Hause eine Putzfrau angestellt hat. Ein Ehemann verzichtet auf Entlastung, weil seine pflegebedürftige Frau niemand anderen um sich haben will.

Wieweit sich Angehörige in die Betreuung ihrer Familienmitglieder einbringen wollen und können, müssen sie selbst entscheiden. Monika Brechbühler rät, sich bei Entscheiden Zeit zu lassen, alle Für und Wider zu prüfen und dann seiner inneren Stimme zu trauen. Keinesfalls sollte die Betreuung eines Elternteils aus Pflichtgefühl oder um den Erwartungen von Eltern und Gesellschaft zu entsprechen, übernommen werden. Wer sich aus Überzeugung und mit dem Einverständnis aller Betroffenen dafür entscheidet, muss klare Rahmenbedingungen schaffen, zunächst eine Probezeit vereinbaren und einen Pflegevertrag unterzeichnen.

Hilfe anbieten – und akzeptieren

«Wichtig ist, dass die Lage geklärt wird. Diffuse Situationen und unausgesprochene Gefühle belasten die Beziehung», sagt Monika Brechbühler. Mit Herz, aber in aller Ehrlichkeit gelte es, die eigenen Möglichkeiten und Angebote aufzuzeigen. Und sich damit von anderen Aufgaben abzugrenzen: «Ich mache mit dir alle zwei Wochen eine Fahrt ins Blaue. Zwischen Auffahrt und Pfingsten kannst du zu mir in die Ferien kommen. Ich erledige deine Post. Wir gehen einmal im Monat zusammen einkaufen. Ich organisiere die professionelle Hilfe, die dich im Alltag unterstützt...»

Viele alte Menschen weigern sich, diese fremde Hilfe anzunehmen – auch wenn sie sie nötig hätten. Die grosse Schwierigkeit sei es dann, bei den einmal gesetzten Grenzen zu bleiben: das vergammelte Joghurt im Kühlschrank oder die umgebundene schmutzige Schürze zu übersehen, die mangelnde Körperpflege oder die ungeputzte Wohnung zu akzeptieren, Angst und Sorge um die alten Eltern auszuhalten. «Und gleichzeitig sollte man freundlich und bestimmt immer wieder auf mögliche Hilfsangebote hinweisen.» Ein schier unmögliches Un-



Nützliche Stützen: Im Heim sind Hilfe und Betreuung professioneller.

terfangen. Söhne und Töchter, die nicht bereit sind, in die Lücken zu springen, haben schnell ein schlechtes Gewissen.

«Die Schuldgefühle bringt man kaum weg», sagt Monika Brechbühler, deren Mutter selbst in einem Pflegeheim lebt. Man könne versuchen, sie über den Kopf in den Griff zu bekommen und sich zu fragen: «Hätte es die Mutter, der kranke Partner besser bei mir, in meiner kleinen Wohnung, bei meiner laienhaften Pflege?» Auch viele alte Eltern haben Mühe beim Gedanken, dass sie von den eigenen Kindern betreut werden sollten. Schuldgefühle entstehen aber auch bei Pflegenden, weil sie ihrer Aufgabe selbst mit dem grössten Aufwand nie genügen können.

Für Rosmarie Tschumi (Name von der Redaktion geändert) ist die Pflege ihres Mannes trotz Hilfe der Spitex kaum zu bewältigen. Das Paar hatte eine traditionelle Ehe geführt, die Mutter vier Kinder grossgezogen, der Vater umsichtig den kleinen Handwerkerbetrieb geführt und vergrössert. Rosmarie und Leo Tschumi freuten sich auf die AHV-Rente und die Übergabe ihres Geschäfts an den jüngeren Sohn: Dann würden sie kleinere Reisen machen und so vieles nachholen, was ihnen früher nicht möglich gewesen war.

Leo Tschumi (Name von der Redaktion geändert) war sechzig, als er Mühe bekam, seinen Namen zu schreiben. Seine Hand zitterte, die Schrift wurde klein und krakelig. Leo Tschumi hat Parkinson.

Für seine Frau brach eine Welt zusammen. Doch anmerken lässt sie sich kaum etwas, ihren Kummer gibt sie nicht preis. «Wir haben uns vor 38 Jahren versprochen, unser Leben lang Freude und Leid zu teilen», sagt Rosmarie Tschumi. Für sie ist es keine Frage: Sie wird zu Leo schauen bis zum «Gehtnichtmehr».

«Viele Frauen haben dieses Pflichtbewusstsein tief verinnerlicht», sagt Käthi Stauer, Leiterin der Spitex Thurnen-Riggisberg und Umgebung im Kanton Bern. Gerade auf dem Land sei es noch vielfach so, dass sich vor allem Ehefrauen voll und ganz der Pflege ihres kranken Partners verschrieben. Irgendwann seien sie so erschöpft, dass sie nicht einmal mehr Kraft hätten, Hilfe anzufordern. So sind oft der Hausarzt, Töchter, Söhne und Schwiegertöchter oder nach einem Spitalaufenthalt auch das Spital selbst, die für die Betroffenen Unterstützung und Hilfe suchen.

Mit ihrer jahrelangen Berufserfahrung ist Käthi Stauer immer wieder erstaunt, wie lange das Leben in den eigenen vier Wänden möglich ist – vorausgesetzt, dass Angehörige Hilfe von aussen annehmen. Meist stösst man erst bei unkontrollierbarer Inkontinenz und lang anhaltenden Problemen in der Nacht an die Grenzen: «Dann ist die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich.» Wo die Not gross und kein Platz in einem Alters- oder Pflegeheim vorgesehen ist, kann ein vorübergehender Spitalaufenthalt angebracht sein. «In dieser Zeit muss eine Lösung gefunden werden. Manchmal eine, die man sich nicht gewünscht hat.»

Entscheidung wird hinausgeschoben

Unabhängig vom Sterbealter sind Männer heute durchschnittlich ein und Frauen zwei Jahre pflegebedürftig. Trotzdem ergab eine repräsentative Umfrage in Zürich, dass sich mehr als die Hälfte der über 85-Jährigen einen Heimeintritt noch nie überlegt hat. Die Erfahrung zeigt, dass solche Überlegungen mit dem Alter sogar immer weiter hinausgeschoben werden. Auch Käthi Stauer stellt in ihrer Arbeit fest, dass sich selbst von Krankheit und Abhängigkeit betroffene Menschen wenig Gedanken über ihre Zukunft machen. «Was nicht sein darf, wird verdrängt.» So bleibt es oft Angehörigen und Aussenstehenden überlassen, nach bestmöglichen Lösungen zu suchen – vielfach unter Zeitdruck.

Einen eigenen Weg ging dabei Lena Sommer (Name von der Redaktion geändert), als sie merkte, dass ihre alzheimerkranke Mutter nicht mehr allein leben konnte. Sie leistete sich eine Auszeit und suchte Möglichkeiten. Zu sich in die kleine Stadtwohnung konnte und wollte sie ihre Mutter nicht nehmen. Die Betreuung durch Spitex und Nachbarschaftshilfe deckte die unruhigen Nächte nicht ab. Private professionelle Hilfe war auf dem Land schwierig zu finden. Vielleicht würde sich die Mutter in einem kleinen Pflegeheim in Gesellschaft wohlfühlen. Sie war bis zur Pensionierung Lehrerin und immer gern unter anderen Menschen gewesen. Lena Sommer liess sich von Pro Senectute und der Alzheimervereinigung beraten und bekam schliesslich eine Liste mit der Adresse möglicher Pflegeheime.

Sie besuchte rund ein Dutzend Pflegeheime in der näheren und weiteren Umgebung. Manchmal blieb sie einen halben Tag dort und liess die Atmosphäre auf sich wirken. Sie versuchte, nicht von ihren eigenen Vorstellungen auszugehen. Vielmehr versetzte sie sich in die Lage ihrer Mutter: Was würde ihr entsprechen? Wie würde sie sich entscheiden? Sie nahm ihre Mutter mit, besuchte mit ihr die Zimmer, nahm mit ihr im Speisesaal das Mittagessen ein, beobachtete ihren Gesichtsausdruck und redete mit ihr. Schliesslich fiel die Wahl auf das «Sunnehuus». Ihre Mutter war bereit, in das alte Gebäude mit den heimeligen Einerzimmern, der lebendigen Atmosphäre im Esssaal und der grossen Parkanlage einmal in die Ferien zu gehen.

Den Tag, an dem sie ihre Mutter ins Heim brachte, wird Lena Sommer nie vergessen. Die alte Frau stand unter der Wohnungstür, die Handtasche an sich gepresst, den Rollkoffer draussen auf dem Gang. Auch den Nachbarn hatte sie erzählt, sie gehe in die Ferien – ins Heim, das sie mit ihrer Tochter kurz vorher besucht hatte. Lena Sommer wusste, dass es Ferien ohne Heimreise werden würden.

«Ich fühlte mich einfach nur mies», sagt die aktive Mittfünfzigerin ein Jahr später. Sie musste über das Leben ihrer Mutter entscheiden, weil diese keine Vorsorge getroffen und nie über ihre Wünsche für die Zukunft geredet hatte. Längst hat sich die Mutter im «Sunnehuus» eingelebt und fühlt sich wohl; schon bald nach dem Eintritt ging vergessen, dass sie

nur ferienhalber bleiben wollte. Schuldgefühle hat die Tochter, wenn sie sich fragt, ob es zu Hause nicht doch noch ein bisschen länger gegangen wäre... Entlastend ist für sie, dass sie nach einer optimalen Lösung gesucht hatte und mit der Mutter im Gespräch geblieben war – soweit es die Krankheit zugelassen hatte.

Gespräche sind das Wichtigste

Im Gespräch sieht Spitex-Fachfrau Käthi Stauer auch die einzige Möglichkeit für eine akzeptable Lösung aus einer untragbar gewordenen Situation. Für alle Betroffenen oft ein schmerzhafter Prozess, denn Gefühle, Befürchtungen und Möglichkeiten müssen auf den Tisch gelegt werden. Trotz der Schwierigkeiten kann in der Regel vom Wohlwollen aller Beteiligten ausgegangen werden: Söhne und Töchter wollen ihre alten Eltern nicht einfach im Stich lassen, alte Menschen wollen umgekehrt ihren Partner oder ihre erwachsenen Kinder nicht vorsätzlich belasten.

Eine gute Anlaufstelle ist für Käthi Stauer der Hausarzt. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass der Doktor im weissen Kittel bei der heutigen älteren Generation immer noch über eine grosse Autorität verfügt. Es gilt, ihn als Verbündeten zu gewinnen. Nur in ganz seltenen Fällen weigern sich Betroffene und manchmal auch Angehörige bis zuletzt, Hilfe anzunehmen. Der Hausarzt hat zwar die Möglichkeit, einen fürsorglichen Freiheitsentzug, den sogenannten FFE, auszusprechen – allerdings nur bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung. Wo jemand nicht bevormundet ist, lässt sich eine Veränderung nicht aufzwingen.

«Es gibt solche Schicksale», sagt Käthi Stauer: «Situationen müssen ausgehalten werden, auch wenn sie kaum auszuhalten sind, Aufgaben werden zugemutet, auch wenn sie nicht zumutbar sind.» Doch komme es selten vor, dass sich gar keine Lösung abzeichne – das sei dann auch für sie schwer zu ertragen. In der Regel würden Gespräche und oft auch ein Quäntchen Glück zum Ziel führen. Eine kleine Erkältung, Durchfall oder plötzliche Schmerzen können pflegebedürftige Menschen zur Einsicht bringen. «Alte Menschen wollen es zwar nicht hören und nicht wissen, aber sie spüren in der Regel sehr gut, wann die Situation zu Hause nicht mehr tragbar ist.» ■

INFORMATIONEN UND TIPPS

Als direkt Betroffene und als Angehörige: Suchen Sie Hilfe und Unterstützung! Mögliche Ansprechstellen sind Pro Senectute, Spitäler, Tages- und Pflegeheime, Sozialdienste von Gemeinden, Kirchgemeinden und Pfarreien oder Informationsstellen für AHV, IV und Ergänzungsleistungen.

Nehmen Sie Entlastungsangebote an: Neben Spitex gibt es private Betreuungsdienste, Nachbarschaftshilfen, freiwillige Besuchsdienste, Rotkreuz-Fahrdienste, Ferien für Betroffene und Betreuende, Ferienbetten in Pflegeheimen und anderes.

Werden Sie selber aktiv: Oft braucht es Geduld und eine gewisse Beharrlichkeit, bis die richtige Hilfe am richtigen Ort gefunden wird. Schauen Sie sich um, besuchen Sie Tages- und Pflegeheime, tauschen Sie sich aus in Selbsthilfegruppen.

Wichtige Adressen:

► Die Adresse Ihrer Pro-Senectute-Beratungsstelle finden Sie vorne im Heft.

► Spitex-Verband Schweiz, Belpstr. 24, 3007 Bern, Telefon 031 381 22 81, Fax 031 381 22 28, Mail admin@spitex.ch, Internet www.spitex.ch

► Schweizerische Alzheimervereinigung, Zentralsekretariat, Rue des Pêcheurs 8, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 20 00, Fax 024 426 21 67, Mail info@alz.ch, Internet www.alz.ch

Alzheimertelefon:
024 426 06 06

Internet: Viele Informationen, Fachartikel, eine Austauschplattform, weiterführende Adressen und vieles mehr bietet die Internetseite www.homecare-info.ch

Buchtipp: Der Ratgeber «Ein Pflegefall in der Familie» von Monika Brechbühler richtet sich an pflegende Angehörige sowie an Frauen und Männer, die sich in der Pflegearbeit engagieren. Er enthält Informationen, Tipps und Adressen von Anlaufstellen. Monika Brechbühler: «Ein Pflegefall in der Familie. Organisation, Entlastung, Hilfe», Beobachter-Buchverlag, Zürich 2004, 126 Seiten, CHF 28.60.

Bestelltalon Seite 80.