

# «Viele kämpfen gegen Schuld und Scham»

Eine Studie zeigt auf, dass Angehörige für ihre betagten Verwandten oft unzählige Stunden aufwenden. Nun will ihnen die ZHAW helfen.

**INTERVIEW: MARISA EGGLI**

*In Winterthur gibt es bereits verschiedene städtische und private Beratungen fürs Alter. Weshalb muss nun auch noch die Fachhochschule ZHAW eine Fachstelle für Angehörige anbieten?*



**Romy Mahrer\***: Wir haben eine Studie durchgeführt, um festzustellen, wie über 80-jährige Winterthurerinnen und Winterthurer leben. Dabei hat sich gezeigt, dass viele von

ihnen von ihren Angehörigen tatkräftig unterstützt werden – insgesamt viele Stunden pro Woche. Oft stossen diese Angehörigen an Grenzen oder sie stellen sich Fragen, wie es weitergeht. Deshalb beraten und unterstützen wir sie.

*Weshalb brauchen sie diese Hilfe?*

Alte Menschen wollen meist so lange als möglich zu Hause bleiben. Angehörige schlagen ihnen diesen Wunsch in der Regel nicht aus. Sie versuchen vieles, damit es klappt. Und das, obwohl es ihnen viel Arbeit abverlangt und sicher ein grosses Engagement bedeutet.

*Wenn es den Söhnen und Töchtern zu viel Arbeit ist, müssen die Eltern halt trotzdem ins Alters- oder Pflegeheim.*

Nicht unbedingt. Viele glauben zwar, es gebe nur ein Entweder-oder, aber unsere Erfahrung zeigt etwas anderes. Oft kann man den Alltag mit kleinen Änderungen oder dem Fördern von gegenseitigem Verständnis anpassen, damit man zu Hause bleiben kann.

*Zum Beispiel?*

Eine Ehefrau betreut ihren Mann, der immer pflegebedürftiger wird. Er fürchtet, sie halte dies irgendwann nicht mehr aus, und beginnt, sich an ihr festzuklammern, sie zu kontrollieren. Das hält sie irgendwann vielleicht wirklich nicht mehr aus. Hier können wir beispielsweise beiden helfen, diese Gefühle offenzulegen. Vielleicht kommt der Ehemann dann zum Schluss, dass er einmal die Woche einen Nachmittag in einem Alterszentrum verbringt, damit auch seine Ehefrau regelmässig etwas für sich unternehmen kann. So könnte sich die Situation entspannen.

*Diese Lösung tönt einfach. Können die Beteiligten da nicht selbst dran denken? Solche Situationen sind meist sehr gefühlsbeladen. Die Angehörigen kämpfen oft gegen schlechtes Gewissen, Schuld- oder gar Schamgefühle – genauso wie die betreuungsbedürftigen Eltern oder Eheleute. Da setzen wir sehr feinfühlig an, besuchen die Familien zu Hause, hören zu, beraten und*

*nehmen die Beteiligten an der Hand. Meist nützt das bereits sehr viel.*

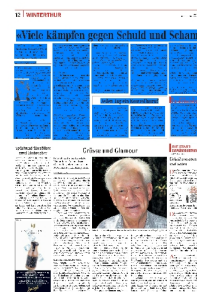
*Sie sind also mit Familiensituationen konfrontiert, die von vielen Gefühlen geprägt sind. Oder in denen es Konflikte gibt. Könnte da ein Familientherapeut nicht besser helfen?*

In vielen Situationen könnte er auch Lösungen finden. Manchmal würden wir Familien auch zu einem Therapiebesuch raten. Aber ein Therapeut kostet mehr und berät nicht im Bereich Betreuung und Pflege. Wir als Pflegefachpersonen wissen, wie mit Krankheit und Therapie umgegangen werden kann. Und unser Angebot ist kostenlos.

*Sie helfen nicht nur den Familien, sondern auch der Stadtverwaltung. Diese kann Heimkosten sparen und die Arbeit auf die Angehörigen abwälzen.*

Es ist nicht unsere Hauptmotivation, für die Stadt Kosten zu sparen. Für mich ist klar, dass die Stadt auch beim Modell «So lange als möglich zu Hause bleiben» finanziell in der Pflicht ist, zum Beispiel indem sie die Angehörigen berät. Das Sozialdepartement hatte offene Ohren für unseren Vorschlag und wir werden nun für die ersten zwei Jahre mit rund 200'000 Franken unterstützt. Ohne dieses Geld ginge es nicht.

*Die Stadtverwaltung hält Ihre Fachstelle offenbar für sinnvoll. Weshalb führt sie diese dann nicht gleich selbst? Die Beratung von Angehörigen gehört ja nicht zur Aufgabe eines Bildungsinstituts wie die Fachhochschule ZHAW.*



Der Landbote  
8401 Winterthur  
052/ 266 99 01  
www.landbote.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 32'205  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 375.18  
Abo-Nr.: 1053061  
Seite: 12  
Fläche: 44'763 mm<sup>2</sup>

Als Mitarbeitende des Instituts für Pflege und mit unserem klinischen Hintergrund als Pflegefachpersonen haben wir das Wissen und Können, das es für diese Beratungsarbeit braucht. Die Fachhochschule arbeitet so auch im Dienste der Bevölkerung von Winterthur. Wir evaluieren die Beratungsstelle auch mit wissenschaftlichen Methoden, damit wir nach zwei Jahren Lauf-

zeit den genauen Bedarf und die richtige Form der Beratung bestimmen können. Wir forschen also und wissen deshalb nach dieser zweijährigen Testphase, ob die beratenen Winterthurer mit unserem Angebot zufrieden sind.

*\*Romy Mahrer Imhof ist Professorin und leitet den Masterstudiengang für Pflege an der Fachhochschule ZHAW. Sie ist auch die Leiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige.*

## Jeden Tag ein Kontrollanruf

Eva Geiser (70) spricht jeden Morgen mit ihrer Mutter (92) – nicht ganz freiwillig: Die Winterthurerin kontrolliert, ob ihre Mutter ihre Medikamente nimmt. Diese ist dement und wehrt sich mit aller Kraft dagegen, in ein Heim zu ziehen. Deshalb kümmert sich die Tochter um sie, geht mit ihr die Einkaufsliste durch, chauffiert sie in den Laden und zum Arzt. Geiser selbst geht kaum weg, höchstens wenige Tage, und auch dann ver-

passt sie ihr Kontrolltelefon selten. Weil ihre Mutter schleichend mehr Hilfe braucht, liess sich Geiser noch in der Pilotphase der Fachstelle für Angehörige beraten. «Sie hat mir das schlechte Gewissen etwas nehmen können», sagt sie. Und habe ihr nützliche Fachbücher und Informationsbroschüren gegeben. Da sie selbst recht gut organisiert sei, habe ihr die Beratung bezüglich Tagesstruktur aber nicht viel gebracht. (meg)

## IM EINSATZ FÜR DIE ANGEHÖRIGEN

Kinder, die ihre betagten Eltern umsorgen, geraten oft selbst an den Rand ihrer Kräfte. Um ihnen zu helfen, hat die ZHAW kürzlich eine kostenlose Beratungsstelle für pflegende Angehörige eröffnet. Laut ihrer Leiterin Romy Mahrer berät die Fachstelle zurzeit zwölf Familien. Die drei Pflegeexpertinnen widmen diesen rund drei Sitzungen. Sie gehen bei den Leuten vorbei, hören ihnen zu und suchen nach Lösungen für Probleme (Telefon: 058 934 64 07, E-Mail: alterundfamilie.ipf@zhaw.ch). (meg)