



## Häusliche Betreuung alter Menschen

Eine Informationsbroschüre für  
betreuende und betreute Personen

# Betreuung ist anstrengend, betreut werden kann es auch sein

## Inhalt

- 3 Betreuung ist anstrengend,  
betreut werden kann es auch sein
- 4 Diese Broschüre will allen Betroffenen helfen
- 5 Was Betreuende und Betreute berichten
- 6 Die wertschätzende Beziehung
- 7 Die pflichterfüllende Beziehung
- 8 Die abgrenzende Beziehung
- 9 Die beidseitig hilfebedürftige Beziehung
- 10 Wer bietet welche Hilfe

Diese Broschüre basiert auf den Ergebnissen eines Forschungsprojektes, welches von der ZHAW, Departement Soziale Arbeit im Zeitraum von 2012 bis 2014 durchgeführt und von der Age Stiftung gefördert wurde. Als Projektpartner waren die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA), Zürich und Schaffhausen, die Pro Senectute Kanton Zürich und der Spitex Verband Kanton Zürich beteiligt.

Ein Ziel des Projektes war es, dazu beizutragen, dass schwierige Situationen in häuslicher Betreuung und Pflege thematisiert werden und Unterstützung angenommen wird.

Diese Informationen richten sich an alle, die Angehörige betreuen oder von Angehörigen betreut werden.

Wer einen nahestehenden Menschen betreut, stösst früher oder später an die eigenen Grenzen. Angehörige zu pflegen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe – besonders wenn die Hilfestellung länger dauert und stetig intensiver wird.

Schwierig ist es auch, wenn Ihre eigene Gesundheit eingeschränkt ist und Sie auf Hilfe angewiesen sind – selbst wenn Sie von Ihrer Familie unterstützt werden und weiterhin zu Hause wohnen.



# Diese Broschüre will allen Betroffenen helfen

---

Grosse Belastungen in der häuslichen Betreuung und Pflege sind normal und alltäglich. In dieser Broschüre finden Sie Hinweise, wie Sie sich als Betroffene entlasten, schwer Ansprechbares thematisieren und Hilfe finden können.

---

In der Schweiz werden ältere Menschen, die zuhause leben, meistens von Angehörigen betreut und gepflegt. Eine anspruchsvolle Aufgabe, die körperlich wie psychisch belastet und viel Energie braucht. Auch weil man sich in der neuen Situation gegenseitig verstehen und akzeptieren muss.

Manchmal verhalten sich Pflegebedürftige missmutig oder aggressiv gegenüber ihren Nächsten. Aber auch das Gegenteil kommt vor: Als Pflegeperson reagiert man ungeduldig und gereizt. Es fehlt an Zeit, man kann die Bedürfnisse der betreuten Person nicht voll erfüllen oder vernachlässigt die Pflege – weil einem die Kenntnisse fehlen, weil man erschöpft oder emotional überfordert ist.

Betreuende müssen aber nicht nur körperliche und emotionale Belastungen aushalten. Ebenso herausfordernd ist es, die pflegerischen Aufgaben mit Erwerbstätigkeit und eigener Familie sowie eigenen Interessen und Wünschen unter einen Hut zu bringen. Das alles kann gesundheitlich beeinträchtigen, denn häufig wird viel mehr Zeit in Betreuung und Pflege investiert als ursprünglich geplant.

Aber auch für Betreute ist es nicht einfach, abhängig zu sein und Hilfe von Angehörigen anzunehmen. Wer seine Abhängigkeit schwer erträgt oder an starken körperlichen Schmerzen leidet, reagiert zuweilen gereizt, manchmal gar aggressiv.

Diese Umstände können zu Konflikten mit gegenseitigen Beschimpfungen oder Drohungen führen, dabei fühlen sich alle Beteiligten sehr unwohl. Häufig ist niemandem klar, wie man damit umgehen soll und an wen man sich in solchen Situationen wenden kann. Zudem verhindern Hemmungen und Unsicherheit, Scham oder Schuld, dass Betreuende und Betreute Hilfe bei Fachpersonen suchen. Zu unklar sind die Folgen, die ein solcher Schritt auslösen kann. Zu gross ist die Angst, dass innerfamiliäre Unstimmigkeiten bekannt werden. Zu stark ist die Furcht vor einem unerwünschten Eingriff in den Privatbereich.

# Was Betreuende und Betreute berichten

Aus Erzählungen von Angehörigen weiss man, dass es von der Beziehungsqualität und den Gründen der Betreuungsübernahme abhängt, wie Belastung wahrgenommen und ob Hilfe angenommen wird. Die Belastung wird eher wahrgenommen, wenn die Beziehung beider Parteien erstens schon früher konfliktbelastet und schwierig war und die Betreuung zweitens eher unfreiwillig übernommen wurde – zum Beispiel weil es von nahestehenden Personen so erwartet wird.

Interviews mit betreuenden und betreuten Angehörigen haben vier unterschiedliche Beziehungskonstellationen ergeben. Sie sind eng mit der Beziehungsqualität und den Gründen für die Übernahme der Betreuungsaufgabe verbunden. Sie verdeutlichen, wie sich beide Seiten in der häuslichen Betreuung fühlen.

## Wie erkenne ich rechtzeitig, dass ich Hilfe benötige?

Die nachfolgend beschriebenen Beziehungsmodelle können Ihnen helfen, Ihre Situation zu erkennen und einzuschätzen. Wichtig ist, dass Sie sensibilisiert und aufmerksam werden. Das schützt Sie besser vor heiklen Situationen. Für Ihr Wohlbefinden ist entscheidend, kritische Momente selber früh genug zu erkennen und zu wissen, wer Hilfe bietet und welche Unterstützung Sie erwarten dürfen.

# Die wertschätzende Beziehung

«Ich habe viel bekommen, jetzt gebe ich gerne auch etwas zurück.»

Gewisse Betreuungsbeziehungen sind gegenseitig stark verbindlich und aus vielen positiven gemeinsamen Erlebnissen gewachsen. Dabei drückt die Bereitschaft, die andere Person verstehen zu wollen, Wertschätzung aus. So berichtet eine helfende Tochter: «Mutter war für uns immer das Zentrum der Familie. Sie brachte uns sehr viel bei. Wenn ich nach Hause kam, hat sie mich stets mit offenen Armen empfangen.»

Hier übernehmen Helfende die Verantwortung dafür, dass es der nahestehenden Person gut geht. Ob das gelingt, wird am Wohlbefinden der betreuten Person gemessen, aber auch am eigenen Wohlbefinden.

Denn häufig leidet durch anstrengende Betreuung die Gesundheit der Pflegenden. Wertschätzende Beziehungen wirken dahingehend auch schützend: Wird die Belastung zu gross, sind Pflegebedürftige wie Angehörige bereit, Fachpersonen beizuziehen.

«Es ist sehr aufwändig. Das Ganze nimmt einem alle Ressourcen. Man muss selber spüren, bis hierher und nicht weiter, jetzt brauche ich sofort Hilfe.»

Für beide Seiten sind Lebensqualität und Wohlbefinden wichtig. «Ideale Pflege und Betreuung gibt es nicht. Und es ist ganz normal, dass einem manchmal zu viel rausrutscht oder etwas nicht so ist, wie man es sich vorstellt. Wichtig ist es, das zu realisieren und sich dann auch zu entschuldigen. Wenn ich gemerkt hätte, irgendetwas läuft in die falsche Richtung, hätte ich gesagt, da mache ich nicht mehr mit, wir müssen eine andere Lösung finden.»

Nicht nur betreuende Angehörige wissen, wann sie Unterstützung brauchen. Auch Betreute lassen Hilfe von Dritten zu, seien dies eine Haushalthilfe, die Spitex, eine Tagesbetreuung oder Angebote der Alzheimervereinigung. «Es tat gut, zu wissen: In zwei Tagen kann ich wieder gehen und mich erholen.»

Dieses Bewusstsein ist zentral, um eine Veränderung einzuleiten. Denn allzu oft gerät die eigene Befindlichkeit aus dem Blick. Besonders in einem von Routine und hohen Anforderungen geprägten Alltag.

# Die pflichterfüllende Beziehung

«Geholfen habe ich ihr schon immer. Was bleibt mir also jetzt übrig?»

Spielt das Pflichtbewusstsein der betreuenden Person eine zentrale Rolle, sind beide Parteien stark zueinander bezogen. Die Hilfeleistung ist und bleibt aber einseitig.

Eine Tochter berichtet: «Meiner Mutter gegenüber habe ich mich stets verantwortlich gefühlt.» Darum wird in derartigen Beziehungen die Betreuung oft nicht bewusst übernommen: «Eigentlich bin nur so reingerutscht. (...) Und ich habe nicht früh genug «Stopp» gesagt. Ich bin selber schuld, es hat sich einfach so ergeben, eins nach dem Anderen.»

Den Betreuenden fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Ihre Qualitätsansprüche an sich selbst und an Aussenstehende sind sehr hoch. «(...) dann verbringe ich bis zu 9,5 Stunden am Tag ununterbrochen bei meiner Mutter. In den letzten Monaten bin ich kaum vor Elf nach Hause gekommen, an Wochenenden auch später.»

Für diese Tochter scheint es einfacher, die Arbeiten selbst zu übernehmen. Aber das bringt sie an ihre Grenzen. «Am Abend denkst du, so geht es nicht mehr, ich muss etwas finden, endlich etwas verändern. Aber am nächsten Tag siehst du, dass es trotzdem geht – oder du willst einfach niemanden fragen, der täglich einspringen könnte.»

Ein Muster, das sich in dieser Beziehungsform noch stärker ausprägt. Denn auch die Betreuten wehren sich gegen fremde Hilfe, Aussenstehende haben bei uns nichts zu suchen.

In solchen Beziehungen ist man sich nicht wirklich bewusst, dass eine Überforderung in kritische Situationen münden kann. Die Möglichkeit, Hilfe zu holen, wird oft nicht wahrgenommen, da die betreuende Person überzeugt davon ist, dass «dies das Leben ist, man muss halt mit den Tatsachen klar kommen».

Das Pflichtgefühl steht über dem eigenen Wohlbefinden, man will die eigene Überforderung nicht wahrhaben. Aber bereits ein unverbindliches Gespräch mit Freunden oder einer Fachperson kann dazu ermutigen, die Situation zu verändern.

## Die abgrenzende Beziehung

«Ich habe kaum Anerkennung bekommen. Wieso sollte ich mich jetzt aufopfern?»

In diesen Verhältnissen ist die Betreuungsleistung wider besseren Wissens an Erwartungen der betreuten Person geknüpft: Sie will Dankbarkeit und Anerkennung. «Es ist natürlich vertrackt. Aber von Dankbarkeit für alles, was ich leiste, kann keine Rede sein. Überhaupt war meine Frau in ihrer Art noch nie mitfühlend.»

Offensichtlich fiel es der betreuten Ehefrau schon früher schwer, Gefühle und Anerkennung zu zeigen. Sie konnte die Perspektive des Gegenübers kaum einnehmen und wenig Verständnis aufbringen. Das alles kann sich sogar noch verstärken, wenn sich die betreute Person krankheitsbedingt verändert, beispielsweise durch eine demenzielle Entwicklung.

Eine Tochter berichtet: «Meine Mutter hat mich nie umarmt, mir nie einen Kuss gegeben. Gefühle zeigen kann sie bis heute nicht.»

Schreiten die Krankheit und die Einschränkungen des Angehörigen weiter fort, wird die betreuende Person ihre pflegerischen Aufgaben vermutlich abgeben und Hilfe holen. Gut möglich, dass es davor schon zu kritischen Situationen mit Vorwürfen, Drohungen oder Vernachlässigung gekommen ist.

«Durch ihr Alter war sie irgendwann nicht mehr in der Lage, alles zu können. Diesen Frust hat sie an mir ausgelassen. Ich dachte, das muss jetzt nicht auch noch sein. Wenn du eine eigene Familie hast, gibt's eh genug zu tun. Also habe ich gesagt, jetzt muss die Spitex her. Und das klappt eigentlich ziemlich gut.»

Mehrheitlich wird Hilfe durch Drittpersonen auch von der betreuten Person ohne grösseren Widerstand angenommen – ein sehr positiver Umstand.

## Die beidseitig hilfebedürftige Beziehung

«Ich helfe dir und brauche deine Hilfe.»

Die Rollen und Aufgaben in Partnerschaften oder Familien mit Kindern werden häufig untereinander aufgeteilt. Im Alltag funktioniert das jahrelang sehr gut. Erkrankt jedoch ein Mitglied, kann es seine Pflichten nicht mehr erfüllen. Jetzt versuchen die Angehörigen, das Alltagsleben aufrecht zu erhalten – und stossen dabei an die Grenzen der Machbarkeit. Das gewohnte Familienleben gerät durcheinander und wird instabil. Auch hier übernimmt man – ähnlich wie in einer pflichterfüllenden Beziehung – die Betreuung oft unbewusst, weil keine andere Lösung in Sicht ist. Es hat sich gezeigt, dass derartige Familien nicht nur Betreuung benötigen. Häufig sind sie bereits belastet – mit finanziellen Problemen, einer Krankheit oder Behinderung der betreuenden Person. Zudem leben sie meist sehr zurückgezogen und haben ausserfamiliär kaum Kontakte, was sich durch die zunehmende Krankheit noch verstärkt. «Ich verkehre kaum mehr mit Menschen, sie verkehren auch nicht mehr mit uns. Wer an einer solchen Krankheit leidet, ist abgeschrieben.»

Betreuende und Betreute sehen kaum Möglichkeiten, Hilfe zu holen und so aus der Überforderung heraus zu kommen. Hilfsangebote sind ihnen schlicht nicht genügend bekannt. Fehlen soziale Kontakte, wird das Umfeld oft erst aufmerksam, wenn ein gravierender medizinischer Notfall eintritt.

Darum ist es in gegenseitigen Abhängigkeitsverhältnissen besonders wichtig, sich an eine Fachstelle zu wenden – wie etwa die Pro Senectute, die in unterschiedlichen Notlagen Hilfe bieten oder Unterstützung vermitteln kann.





## Departement Soziale Arbeit

Pfingstweidstrasse 96  
Postfach 707  
CH-8037 Zürich

Telefon +41 58 934 88 88

info.sozialarbeit@zhaw.ch  
www.zhaw.ch/sozialarbeit

### **Autorinnen und Autoren**

Barbara Baumeister  
Milena Gehrig  
Trudi Beck  
Thomas Gabriel

### **Projektpartner**

Unabhängige Beschwerdestelle (UBA) Zürich und Schaffhausen  
Pro Senectute Kanton Zürich  
Spitexverband Kanton Zürich

### **Projektförderung**

Age Stiftung

**Diese Broschüre ist abrufbar unter:**  
**[www.zhaw.ch/sozialarbeit/haeusliche-betreuung](http://www.zhaw.ch/sozialarbeit/haeusliche-betreuung)**