

Heimspiel

Informationen zur Welt der Spitex | Hilfe und Pflege zu Hause

02
10

ISSN 1661-8513
SPITEX BERN
CHF 3.40

Mit grossem Wettbewerb –
gewinnen Sie ein
Traum-Wochenende!

Zwischen Zuneigung, Engagement und Überlastung

Pflegende Angehörige übernehmen eine grosse Verantwortung und investieren viel Energie. Tanja Pauli ist eine von rund 250 000 Personen in der Schweiz, welche Angehörige betreuen und pflegen.

Seite 10

Wenn Kinder Eltern betreuen und pflegen

Die Menschen werden später pflegebedürftig als früher. Was heisst das für die Eltern-Kind-Beziehung? Ein Interview zum Thema. Seite 7

Einen Schritt voraus

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege – fortschrittliche Unternehmen versuchen dies zu ermöglichen. Seite 17

Gemeinsame Pflege durch Laien und Profis



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

Menschen in ihrer letzten Lebensphase werden meist alleine von ihren Lebenspartnern oder zum Teil von mehreren Angehörigen – wie zum Beispiel von den erwachsenen Kindern – betreut. Dies geschieht teilweise auch in Kombination mit der Spitex. Jedoch: Das Spektrum der pflegenden Angehörigen verändert sich heute. Der Grund dazu ist in der demografischen Veränderung, dem weniger engen Zusammenleben und den zunehmenden Single-Haushalten zu finden. So leisten auch Freunde, Bekannte oder Nachbarn pflegerische Unterstützung.

Oftmals stossen aber die pflegenden Angehörigen durch ihr Engagement an Grenzen. Denn die Verantwortung lastet auf ihnen, sie verzichten auf Freizeit und holen erst Hilfe, wenn sie erschöpft sind und selber krank werden. Warum ist das so? Pflegende erwachsene

«Erst eine gute Zusammenarbeit aller Beteiligten ermöglicht eine optimale Pflege und Betreuung der Patienten.»

Kinder wollen ihren Eltern etwas zurückgeben, was sie als Kind erhalten hatten. Ehepartner pflegen aus Liebe und Zuneigung, wollen den Patienten bei sich zu Hause haben. Doch die Grenzen der eigenen Möglichkeiten

müssen akzeptiert werden. Es gibt viele Angebote für eine Entlastung im Alltag. Die Stadt Bern macht dies in einer Kampagne umfassend bekannt. Ein Beratungstelefon hilft mit konkreter Beratung weiter. Wir berichten darüber auf Seite 22.

Das Engagement von pflegenden Angehörigen ist hoch einzuschätzen. Häufig sind selbst die pflegenden Fachleute von deren unermüdlichen Einsatz beeindruckt. Eine gute Kommunikation zwischen Patienten, pflegenden Angehörigen und den involvierten Berufsgruppen ist entscheidend. Angehörige sollen ihre Bedürfnisse jederzeit mitteilen, dürfen aber auch klare Informationen von den Fachkräften erwarten. Denn zum Beispiel spezielle Pflorgetechniken können Laien nicht ohne vorherige Anleitung korrekt durchführen. Erst eine gute Zusammenarbeit aller Beteiligten ermöglicht es, den Patienten optimal zu betreuen und ihm das Leben etwas angenehmer zu gestalten.

Beste Grüsse und Wohlergehen wünscht Ihnen

Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN



Impressum HEIMSPIEL – Offizielles Magazin der SPITEX BERN

Herausgeberin SPITEX BERN Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, verantwortlich: Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch **Redaktion** typisch – atelier für mediengestaltung, Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch, www.typisch.ch, verantwortlich: Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10, pat@typisch.ch **Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe** Annett Altvater, Patrick Bachmann, Katharina Bieri, Caroline Moor, Tanja Pauli, Pieter Poldervaart, Elsmarie Stricker, Yves Zenger **Anzeigenverkauf** typisch – atelier für mediengestaltung, Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55, inserate@typisch.ch **Konzept/Gestaltung** typisch – atelier für mediengestaltung, Bern, Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch **Fotos** Florian Bachmann, Roland Blattner **Druck** Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch **Preis** Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag der SPITEX BERN inbegriffen **Druckauflage** 13 500 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Nächste Erscheinungsdaten** 3/2010 («Palliation und Tod»): 10. September 2010; 4/2010 («Luxus?»): 26. November 2010 **Bitte beachten Sie die Anzeigen. Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.**

Den Alltag meistern

SPITEX-TAG ■ Mit Hilfe von Spitex den Alltag meistern – dieser Grundgedanke stand während des Spitex-Tages 2010 vom 8. Mai im Zentrum. Die Spitexorganisationen haben durch zahlreiche Aktivitäten den Nutzen von Spitex aufgezeigt.

Auf Berns Strassen und Plätzen haben am 8. Mai Mitarbeitende der SPITEX BERN auf die Dienstleistungen der Spitex aufmerksam gemacht. Dazu verteilten sie an die Passanten Spitex-Zeitungen und Äpfel – 240 Kilogramm Äpfel haben in wenigen Stunden dankbare Abnehmer gefunden. Die Mitarbeitenden beantworteten Fragen zum Spitex-Angebot und wiesen darauf hin, dass Spitex neben Pflegeleistungen auch qualifizierte Haus-



Der Spitex-Tag 2010: Gesunde Äpfel und informative Spitex-Zeitungen.

haltshilfen anbietet. Mit der ergänzenden Hilfe im Haushalt – zum Beispiel Kochen, Einkaufen, Wäschebesorgung oder Wohnungsreinigung – unterstützt und hilft die Spitex betroffenen Menschen dabei, ihren Alltag in ihrem gewohnten Umfeld zu meistern.

Anfang Mai ist die Zeitung Spitex-News erschienen. Darin wird das Dienstleistungsangebot der SPITEX BERN vorgestellt, und drei Spitex-Mitarbeitende erzählen aus ihrem Arbeitsalltag. Wer das Lösungswort des Kreuzworträtsels einschickt, nimmt zudem an einem Wettbewerb teil. Den Gewinner oder die Gewinnerin erwartet ein traumhafter Aufenthalt im Bündner Biohotel Ucliva in Waltensburg.

➤ Die Zeitung Spitex-News ist erhältlich auf: www.spitex-bern.ch/publikationen/spitexnews.html

Pionierhafte Zusammenarbeit

RÜCKBLICK ■ Im Mittelpunkt der 13. Mitgliederversammlung der SPITEX BERN stand die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen der SPITEX BERN und der SeneCasita Westside.

Zur Versammlung am 3. Mai treffen 160 Personen im Kinosaal der Cinémas Pathé im Westside Bern Brünnen ein. Nach der Berichterstattung des Direktors Marcel Rüfenacht und der Präsentation der Jahresrechnung führt Rahel Gmür, Präsidentin der SPITEX BERN, die Wahlen und Abstimmungen durch. Dabei stimmt die Versammlung mit einer einzigen Gegenstimme der Fusion mit Kehrsatz zu.

Rita Gisler, Leiterin des Alters- und Versicherungsamtes der Stadt Bern, nimmt als Delegierte der Stadt und Katharina Annen als Delegierte der Gemeinde Kehrsatz Einsitz im Vorstand der SPITEX BERN. Für weitere vier Jahre wiedergewählt werden die Vorstandsmitglieder Martin Bauer, Hans Daxelhoffer, Christoph Minnig sowie Susanne Rusterholz.

Anschliessend berichten Beat Fehlmann, CEO der Senevita AG, zu der die Residenz SeneCasita gehört sowie Marcel Rüfenacht über die erfolgreiche, pionierhafte Zusammenarbeit zwischen der SPITEX BERN und der SeneCasita Westside. Die SPITEX BERN erbringt dort die Pflegeleistungen. So kennen die Bewohner, welche bereits vor dem Eintritt durch Spitex betreut wurden, die Pflegenden bereits. Alle interessierten Teilnehmer besichtigen anschliessend in der nahen SeneCasita die Wohnungen sowie die Pflegestation, und sie können sich dabei von den modern gestalteten, hellen Räumlichkeiten ein Bild machen.

Der bekannte Satiriker Heinz Däpp rundet die Mitgliederversammlung durch seine heiteren Texte ab.

Heimspiel 2/2010

4 Thema: **Pflege in der Familie**

7 Interview: **Bettina Ugolini**



Die Psychologin und Pflegefachfrau plädiert für mehr Autonomie im Alter

10 Portrait: **Tanja Pauli**

11 Portrait: **Vera Herren**



Die 28-Jährige pflegt ihren Vater

12 Kreuzworträtsel: **Wettbewerb**



Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Gesundheitszentrum Schönberg!

14 Forum: **Caroline Moor**

17 Elder Care: **Die Wirtschaft ist gefordert – aus Eigeninteresse**

20 Forum: **Elsmarie Stricker**

22 Aktuell: **Mehr als ein Danke – eine Kampagne der Stadt Bern richtet sich an Betreuungspersonen**



«Mein persönlicher Pflegestars»



photo: case.de (rochennette)

Pflege «en famille»

BETREUUNGSPERSONEN ■ Familien übernehmen eine tragende Rolle in der Pflege ihrer Angehörigen. Vor allem Frauen verbringen unzählige Stunden am Krankenbett. Entlastungsangebote helfen dabei, dass Pflegende ihre Angehörigen möglichst lange begleiten können.

VON ANNETT ALTVATER

Gerda Schmid (Name geändert) war immer eine hervorragende Köchin gewesen. Doch als die knapp 70-Jährige für sich und ihren Mann ständig das gleiche Gericht kochte, die Kartoffeln anbrennen liess und die Sauce versalzte, wusste die Tochter, dass etwas nicht mehr stimmte. Sie hatte Recht. Bei ihrer Mutter wurde Alzheimer diagnostiziert. Die Erkrankung schritt schnell voran. Die Tochter übernahm das Kochen für die Eltern, die im gleichen Haus lebten. Sie wusch die Wäsche, putzte die Wohnung, half der Mutter bei der Körperpflege, regelte mit ihrem Vater die Finanzen. Der Feierabend begann erst, wenn die Mutter im Bett lag. Die Wochenenden waren ausgefüllt mit der Arbeit im eigenen Haushalt.

So wie der Tochter von Gerda Schmid geht es in der Schweiz vielen, die sich in der Pflege ihrer Angehörigen engagieren. Sie setzen sich mit Zeit, Arbeit und Geld dafür ein, dass pflegebedürftige Personen so lange wie möglich in ihren eigenen

vier Wänden wohnen können. Daraus ziehen viele grosse Befriedigung, doch auch die Belastung ist nicht zu unterschätzen. Dieser Einsatz darf nicht als selbstverständliche Gefälligkeit abgetan werden, wie die Zahlen verdeutlichen: Rund eine Viertelmillion Menschen pflegen ihre Angehörigen und verrichten damit Arbeit im Wert von 1,2 Milliarden Franken pro Jahr. Zwei Drittel der älteren Menschen werden zuhause betreut. Damit entlasten die Pflegenden das Sozial- und Gesundheitswesen, denn weder ihre Leistungen wären bezahlbar noch stünde genügend Personal für all die Aufgaben zur Verfügung. Dies gilt erst recht mit Blick auf den Umfang der Pflege: Gemäss einer Studie des Nationalfonds widmen sich 90 Prozent der pflegenden Angehörigen sieben Tage pro Woche dieser Aufgabe. 60 Prozent stehen auch in der Nacht auf, um sich um eine hilfsbedürftige Person zu kümmern.

Meist übernehmen Frauen die Betreuung; schweizweit soll jede fünfte Frau so eingespannt sein. «Die Pflege ist weiblich»,

Ältere machen **ihrem Ärger Luft**

In einer Pflegebeziehung müssen die Beteiligten auch mit negativen Gefühlen umgehen. Widerwille oder Schuldgefühle der Pflegenden treffen auf Hilflosigkeit und Ohnmachtsgefühle der Gepflegten, die sich noch dazu mit dem Gedanken an ihr eigenes Ende auseinandersetzen müssen. Verschlechtert sich die Beziehung und ist die Pflegeperson überlastet, kann es zu Spannungen kommen, die sich in physischer oder psychischer Gewalt entladen. Dieses Problem ist in der Schweiz noch immer tabuisiert. Betroffene Personen haben die Möglichkeit, sich an die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) zu wenden. Fachpersonen wie Ärzte, Psychologen und Pflegefachfrauen helfen dabei, Lösungen zu finden. Telefon 058 450 60 60 (montags bis freitags von 14 bis 17Uhr).

bestätigt die Psychologin und Pflegefachfrau Bettina Ugolini von der Beratungsstelle Leben im Alter in Zürich. «Töchter sind oft engagierter, allerdings wird von ihnen auch mehr erwartet.» Frauen kümmern sich um ihre Partner, Eltern, Kinder und Freunde, Männer hingegen vornehmlich um ihre Partnerin. Körperliche Nähe klammern sie dabei eher aus. Monika Brechbühler, Autorin des Beobachter-Ratgebers «Ein Pflegefall in der Familie», befürchtet, dass die Lage sich verschärft: Während die Hausfrauen-Generation Zeit hatte, sich um pflegebedürftige Verwandte zu kümmern, sind Frauen heute zunehmend berufstätig. Gleichzeitig werden die Menschen heute immer älter. «Wenn sie dann krank werden, sind sie oft schon um die 80 und dementsprechend gebrechlich», sagt Brechbühler. Meist wüssten die Angehörigen nicht, was mit der Pflege auf sie zukommt und unterschätzen den Zeitaufwand. Brechbühler vergleicht dieses Abenteuer mit einer Expedition. Wer sich darauf einlässt, muss seine Ressourcen kennen und die Kräfte gut einteilen. Besonders wichtig sei es, sich die Entscheidung nicht leicht zu machen (siehe Kasten). Doch es ist schwierig, vorab alle Variablen in die Rechnung einzubeziehen. «Meist fängt es mit kleinen Hilfeleistungen an. Früher oder später wird die Unterstützung aufwändiger, und das Provisorium wird zum Dauerzustand.» Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass sie längst zu den pflegenden Angehörigen zählen, wenn sie die Mutter täglich besuchen, für sie einkaufen oder ihre Medikamente richten.

Wer Angehörige pflegt, weiss, dass diese Arbeit häufig als Selbstverständlichkeit angesehen wird, die kein soziales Prestige geniesst. Dabei stellt Monika Brechbühler auch hier eine geschlechtsspezifische Differenz fest: «Männer fahren viel Lob ein, wenn sie sich in der Betreuung eines Angehörigen engagieren. Frauen ernten mit der gleichen Arbeit viel weniger Anerkennung.» Frauen sollten sich bei den Männern abschauen, wie diese die Pflege anpacken, empfiehlt Brechbühler. Denn das starke Geschlecht geht die Pflege tendenziell sachlicher an, deckt sich mit Informationen ein, sucht Hilfe und nimmt Entlastungsange-

bote eher an. Solche Möglichkeiten – etwa Tagesbetreuung oder Ferien für Alzheimerkranke – werden in Bern von zahlreichen Institutionen angeboten, und viele Pflegenden wünschen sich tatsächlich hin und wieder eine Auszeit. Auch die Dienstleistungen der SPITEX BERN können die Angehörigen entlasten. Denn oft ist die Hilfe und Pflege der Spitex nicht ein Ersatz, sondern eine Ergänzung der Pflege durch Angehörige.

Doch die vorhandenen Angebote werden nur beschränkt genutzt: sei es, weil es zunächst aufwändig ist, die passende Dienstleistung ausfindig zu machen, sei es, weil das schlechte Gewissen grösser ist als die Erschöpfung. Um Ratsuchende einfach zu erreichen, lancierte die Stadt Bern Anfang 2010 die Aktion «Mein Pflegestar», mit der Betreuungspersonen für ihren Einsatz gedankt wurde. Gleichzeitig wurde der Infodraht des Schweizerischen Roten Kreuzes Bern Mittelland ins Leben gerufen, der Anrufende über Entlastungsangebote in Kenntnis setzt (Seite 22). Auch die Spitex kann dabei helfen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Beispielsweise wird das unterstützende Umfeld bereits in die Bedarfsabklärung einbezogen. Zudem ist das Personal darauf geschult, Überforderungssituationen rechtzeitig zu erkennen. Doch auch andersherum leisten die Angehörigen einen wichtigen Beitrag für die Spitex, erklärt Marius Muff, Leiter Betriebsmanagement Spitex Bern: «Die Unterstützung der Familie ist häufig ein Teil der Lösung.»

Erst prüfen, **dann pflegen**

Die Pflege eines Angehörigen kann Jahre dauern und das Leben stark verändern. Angehörige sollten sich daher einige Fragen beantworten, bevor sie eine solche Entscheidung fällen. Grundlegend ist die Art der Beziehung zur pflegebedürftigen Person. Ist sie angespannt, steht auch die Betreuung unter keinem guten Stern. Das Verhältnis muss von Respekt und Wohlwollen getragen sein – die Belastung sorgt ohnehin für genügend Spannungen. Angehörige sollten sich auch fragen, warum sie die Pflege übernehmen wollen. Geht es um die Vermeidung von Schuldgefühlen, um moralische Verpflichtungen? Übt jemand Druck aus? Oder erhofft man sich finanzielle Vorteile wie eine Bevorzugung beim Erben? Natürlich spielt auch der Zeitfaktor eine Rolle. Die Überlegung lohnt, ob ein ausgefülltes Leben für die Pflege eines Angehörigen umgestellt werden kann und soll. Nicht zuletzt gilt, dass auch einst gegebene Versprechen noch lange nicht bedeuten, dass man oder frau sich durch die Pflege durchbeissen muss.

> *Literatur zum Thema:*

*Monika Brechbühler,
«Ein Pflegefall in der Familie»,
Beobachter-Buchverlag 2004*

*Broschüre «Pflegend begleiten»,
Schweizerisches Rotes Kreuz 2001*



Unsere Anlageberatung ist ausgezeichnet!

Stephanie Bielmann, Senior Finanzberaterin, wurde mit dem 1. Rang in der Kategorie «Universalbanken national» ausgezeichnet. Wann dürfen wir Sie beraten?

Raiffeisenbank Bern
Waisenhausplatz 26, 3011 Bern
Telefon 031 326 05 05
www.raiffeisen.ch/bern
bern@raiffeisen.ch

Geschäftsstelle Bümpliz
Brünnenstrasse 123, 3018 Bern
Telefon 031 326 05 05
www.raiffeisen.ch/buempliz
buempliz@raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN

Als professionelles Bildungsinstitut des Schweizer Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner tragen wir zur Entwicklung der professionellen Pflege bei und stärken die Berufsidentität und Arbeitszufriedenheit der Pflegenden.

Unsere Angebote richten sich an diplomierte Pflegenden im stationären und ambulanten Bereich

Fachmodul Palliative Care

Beginn: 27. Oktober 2010 und Mai 2011

Fachmodul Psychiatriepflege

Beginn: 18. Oktober 2010

Modulares Gesamtangebot

Berufsbildner/in im Gesundheitswesen und Erwachsenenbildner/in SVEB – Zertifikat Stufe 1

Beginn: 22. September 2010 (sowie März & Sept. 2011)

Einzelmodul

Das Selbstmanagement von Menschen mit Schlafstörungen fördern

7./11./15. Oktober und 5. November 2010

Gerne senden wir Ihnen die Kursausschreibungen und beraten Sie.

SBK Bildungszentrum

Dienersstrasse 59, 8004 Zürich
Tel. 044 297 90 70, info@sbk-biz.ch, www.sbk-biz.ch



Pflegende und betreuende Angehörige

- Sie pflegen und/oder betreuen ein Familienmitglied im AHV-Alter
- Sie haben dazu Fragen und/oder suchen eine Entlastung
- Sie möchten etwas verändern und mit jemandem persönliche Anliegen besprechen

Die Sozialarbeitenden der Pro Senectute Region Bern stehen pflegenden und betreuenden Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Pro Senectute Region Bern

Muristrasse 12, Postfach
3000 Bern 31

Tel. 031 359 03 03

www.pro-senectute-regionbern.ch
region.bern@be.pro-senectute.ch



Elektromobil Pony

stark, sicher, innovativ
führerscheinfrei, sicher und komfortabel auf 4 Rädern



Prospekte / kostenlose Probefahrt
Lukas Jenni GmbH • Im Gstein • CH-8424 Embrach
Tel. 044 876 04 07 • www.lukas-jenni.ch

Bitte kostenlosen Prospekt schicken an:

Name, Vorname: _____ Strasse: _____

PLZ / Ort: _____ Telefon: _____



«Kinder bleiben Kinder, Eltern bleiben Eltern»

ELTERN-KIND-BEZIEHUNG ■ Soll man seine Eltern im Pflegefall selber betreuen? Was bedeutet ein solches Engagement für die Eltern-Kind-Beziehung? Und welche Regelungen sind für Geschwister möglich, wenn sie unterschiedlich viel Zeit in die Pflege der Eltern investieren? Wir befragten die Psychologin und Pflegefachfrau Bettina Ugolini von der Zürcher Beratungsstelle Leben im Alter LiA.

VON ANNETT ALTVATER (INTERVIEW) UND FLORIAN BACHMANN (BILD)

Bettina Ugolini, unsere Lebenserwartung steigt und steigt. Was bedeutet das für die Eltern-Kind-Beziehung?

Das Alter dauert heute länger als die Phase von Kindheit und Jugend zusammen. Dadurch wird die Zeit, die Eltern und Kinder miteinander verbringen, immer länger. Wer heute mit 75 Jahren pflegebedürftig wird, lebt vielleicht sogar noch zwei Jahrzehnte in dieser Situation. Die Pflegeaufgabe zu übernehmen, weil es erwartet wird und man das eben so macht – diese Zeiten sind vorbei.

Welche Probleme folgen daraus?

Mit Blick auf die Pensionierung denken viele: Jetzt habe ich Zeit für mich! Aber immer öfter wird nichts aus diesem Plan, weil die gebrechlich gewordenen Eltern mehr Zeit beanspruchen. Weil wir immer älter werden, können auch Konflikte immer später aufbrechen. Letztens rief mich eine 80-Jährige an. Ich ging

davon aus, dass sie eine Frage betreffend ihrer Beziehung zu ihrer Tochter anbringen wollte. Stattdessen überlegt sich diese Frau, ins gleiche Pflegeheim zu ziehen wie ihre 101-jährige Mutter, hat aber Vorbehalte. Glauben Sie mir, auch für eine 80-Jährige ist es nicht leicht, sich von einem Elternteil abgrenzen zu müssen.

Wie verändert sich die Eltern-Kind-Beziehung durch die einsetzende Pflegebedürftigkeit?

Der erste Schritt besteht darin zu erkennen, dass jemand Hilfe braucht. Aber wenn das Thema zur Sprache kommt, fühlen sich Eltern schnell bevormundet. Das liegt auch daran, dass die Kinder sich oft ungeschickt verhalten. Statt ihre Beobachtungen mit den Eltern zu besprechen, präsentieren sie ungefragt Lösungen. Damit stossen sie natürlich auf Abwehr. Während die Kinder die Rollenverteilung auf den Kopf stellen, können die Eltern häufig

...FÜR MEHR MOBILITÄT

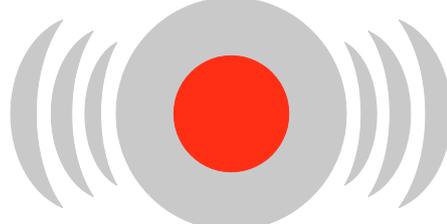


- Beratung
- Vermietung
- Verkauf
- Grattest
- Lieferdienst
- Servicecenter
- Wohnberatung

Hilfsmittelstelle Bern • Kornweg 15
3027 Bern
Tel. 031 991 60 80

Schweizerisches Rotes Kreuz 
menschlich. stark. engagiert. Bern-Mittelland

Der Rotkreuz-Notruf
sorgt rund um die Uhr
für Ihre Sicherheit



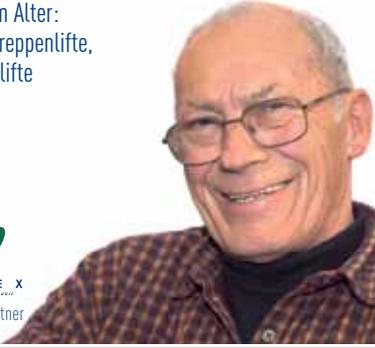
Fragen Sie nach den Anmeldeunterlagen:
031 384 02 00
Esther Hirschi und Priska Andreani
beraten Sie gern.

Effingerstrasse 25, CH-3008 Bern
Tel. 031 384 02 00, Fax 031 384 02 02
info@srk-bern.ch, www.srk-bern.ch


Wir bewegen Menschen.

«Unabhängigkeit ist mir wichtig.»

Für ein angenehmes Wohnen im Alter:
Sitzlifte, Treppenlifte,
Senkrechtlifte



GARAVENTA LIFTECH AG
TREPPEN- & SENKRECHTLIFTE
Fänring 2
CH-6403 Küssnacht am Rigi
Telefon 041 854 78 80
liftech@garaventa.com
www.garaventalift.ch


Offizieller Partner

Senden Sie mir Unterlagen
 Sitzlifte Treppenlifte Senkrechtlifte Rufen Sie mich an

Vorname / Name
Adresse
PLZ / Ort
Telefon

Heimspiel Spitex BE

Früher weckte mich schon
das leiseste Knarren



Gutschein für **Hörgerät zur Probe**

Wer gut hört, gehört dazu, hat mehr vom Leben und schützt sich vor schleichender Isolation. Ein kurzer, kostenloser Hörtest bringt Gewissheit. Und falls angezeigt, passen wir Ihnen ein ultramodernes Hörsystem an, welches Sie bis zu 10 Tage in allen für Sie wichtigen Alltagssituationen testen können. Ergreifen Sie die Gelegenheit und machen Sie jetzt diesen ersten unverbindlichen Schritt zurück in die Welt des umfassenden Hörens und Verstehens.

Hörmittelzentrale
Bern

 Waaghaus-Passage 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 60 07
Montag - Freitag, 08.00 - 17.45 Uhr

Weitere Hörmittelzentralen im Raum Bern: Burgdorf, Interlaken, Langnau i.E. Schwarzenburg und Thun. Eine Liste aller 22 Hörmittelzentralen finden Sie auf dem Internet unter www.auditosuisse.ch.

ihre Verantwortung nicht abgeben. Es fällt ihnen schwer zu akzeptieren, dass sie schwächer werden und selbst Unterstützung brauchen. Das führt auch zu Konflikten.

Was passiert im Familiengefüge, wenn die Eltern mehr Fürsorge beanspruchen?

So unterschiedlich die Fälle auch sind, sie gleichen sich darin, dass die Familie in dieser Lebensphase enger zusammenrückt. Während man sich früher vielleicht an Weihnachten sah und sich sonst gut aus dem Weg gehen konnte, müssen sich Geschwister und Schwägerinnen nun zusammen an einen Tisch setzen. In dieser Situation können überwunden geglaubte Konkurrenzsituationen wieder aufleben.

Über das Engagement für ihre Eltern scheinen Männer und Frauen häufig unterschiedlicher Ansichten zu sein. Wie können Geschwister einander dennoch unterstützen?

Es ist hilfreich zu akzeptieren, dass Männer und Frauen nicht gleich sind, sondern gleichberechtigt. Jeder und jede bringt andere Fähigkeiten und Möglichkeiten mit. Das gilt es zu respektieren. Ich erinnere mich an einen Fall, in dem die Schwester die Pflege des Vaters übernahm und das gern tat. Der Bruder wollte nicht mit anpacken. Stattdessen entschädigte er seine Schwester für ihre Arbeit. Mit ein bisschen Kreativität lassen sich meist faire Lösungen finden.

Ist es möglich, sich auf die Pflege der Eltern vorzubereiten?

Es lohnt sich, wenn sich Eltern und Kinder schon vor der Pensionierung Gedanken über das Thema machen. Es ist zwar nicht möglich, detaillierte Pläne zu entwerfen, weil sich die Zukunft nicht vorwegnehmen lässt. Aber Eltern und Kinder sollten sich darüber im Klaren sein, welche Vorhaben anstehen können.

Welche Erwartungen stellen betagte Eltern und Kinder aneinander?

Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Das Problem ist, dass die Erwartungen, Wünsche und Ansprüche nur in den wenigsten Familien offen angesprochen werden. Oft werden einfach automatisch Bilder erfüllt. «Du sollst Vater und Mutter ehren», heisst es beispielsweise in den zehn Geboten. Der moralische Druck ist gross und damit auch die Angst, einem bestimmten Bild nicht zu entsprechen. Aber ich warne immer wieder davor, die Rollenverteilung einfach umzudrehen. Kinder bleiben Kinder und Eltern bleiben Eltern. Wenn es den Beteiligten schwerfällt, offen miteinander zu sprechen, lade ich die Familie in die Beratungsstelle zu einem begleiteten Gespräch ein.

Ist dieser offene Austausch denn der Garant dafür, dass die Beziehung funktioniert?

Auf jeden Fall läuft es besser. Das gilt natürlich für Beziehungen, in denen alle Beteiligten geistig gesund sind. Bei dementen Pflegebedürftigen sind gemeinsame Entscheidungen oft nicht mehr möglich.

Wie gleist man die offene Kommunikation am besten auf?

Zum Beispiel, indem die Beteiligten Ich-Botschaften senden, statt Vorwürfe zu machen. Oder indem sie Fragen stellen, etwa:

«Was brauchst du, was wünschst du dir?» So wird die Autonomie der Eltern gewahrt.

Das klingt einfach, scheint in der Praxis aber kompliziert zu sein.

Oft muss ich Ratsuchenden nur ihr Verhalten spiegeln, um einen Erkenntnisprozess in Gang zu setzen. Beispielsweise kam eine Frau zu mir, die einmal wöchentlich ihre Mutter besuchte. Die Mutter nörgelte ständig, und es gab jede Woche Streit. Im Gespräch stellte sich heraus, dass die Tochter beim Besuch erst einmal das Lavabo putzt, während die Mutter auf sie einredet. Ich fragte sie, wie sie reagiert, wenn eine Freundin ihren Frust abladen will. Da wird natürlich nicht geputzt, sondern zugehört und nachgefragt. Wenn jemand die Grenzen einer anderen Person überschreitet – etwa ungefragt das Lavabo putzt – muss man damit rechnen, dass das zu Konflikten führt. Es ist hilfreich, den Perspektivenwechsel zu üben und sich in das Gegenüber hineinzuversetzen. Respekt kann dann heissen, nichts zu tun – auch wenn das schwerfällt.

In guten Beziehungen ist das sicher kein Problem. Aber was ist, wenn die Fronten verhärtet sind?

Je klarer man kommuniziert und je respektvoller man miteinander umgeht, desto besser. Wenn das unmöglich ist, sollten sich die Kinder genau überlegen, welche Hilfeleistungen sie bereit sind zu übernehmen, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten. Es kann ja sein, dass eine Tochter bereit ist, den Vater regelmässig zu bekochen, während sie die Körperpflege lieber anderen überlässt. Auch wenn diese Abgrenzung der Kinder schwer zu akzeptieren ist, wissen die Eltern in der Regel selbst, was sie erwarten können. In schwierigen Beziehungen ist es unter Umständen besser, wenn Kinder und Eltern getrennte Wege gehen.

Haben Kinder nicht die Pflicht, ihre Eltern zu betreuen?

Nein, diese moralische Pflicht darf meiner Ansicht nach nicht existieren. Aber ich setze mich in der Beratungsstelle täglich dafür ein, dass die Betreuung möglich wird. ■

Wer ist Bettina Ugolini?

Die Psychologin und Pflegefachfrau Bettina Ugolini leitet die Beratungsstelle Leben im Alter LiA am Zentrum für Gerontologie in Zürich. Betagte Personen, die im eigenen Zuhause oder in einer betreuten Wohnsituation leben, aber auch jüngere Personen, die mit älteren Menschen in einer Beziehung stehen, finden hier psychologische Hilfestellung. Im Radio sind die Tipps von Bettina Ugolini einmal monatlich jeweils dienstags um 11.10 Uhr in der Sendung «Ratgeber» auf Schweizer Radio DRS1 zu hören. Zusammen mit der Journalistin Cornelia Kazis verfasste sie das Buch «Ich kann doch nicht immer für dich da sein». Das Buch ist im Pendo Verlag erschienen. Darin zeigen die Autorinnen, wie schwierige Situationen zwischen erwachsenen Kindern und ihren betagten Eltern gemeistert werden können.



Alleine ist es nicht zu bewältigen

PORTRAIT ■ Tanja Pauli (36) ist Mutter von Jennifer, eines 11-jährigen «Schmetterlingkindes», und arbeitet als Redaktorin. Sie kennt sich inzwischen mit der Krankheit von Jennifer aus und kann sich bei der Pflege auf ein Netzwerk abstützen, welches mitträgt.

VON TANJA PAULI (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Ich habe nie mit dem Gedanken gespielt, einen medizinischen Beruf zu ergreifen. Somit wurde ich sozusagen über Nacht, am 11. Oktober 1998, zu einer Pflegenden. Damals wurde meine Tochter Jennifer – ein «Schmetterlingskind» (siehe Kasten) – geboren. Im Kinderspital war man ratlos. Nicht einmal der erfahrene Chefarzt hatte je zuvor ein Kind mit der Diagnose Epidermolysis bullosa (EB) behandelt. Die Beraterin der Selbsthilfeorganisation DEBRA-CH wurde zu meiner wichtigsten Ansprechperson. Ich wollte alles lernen, was man über EB wissen muss. Mir war klar: Ich muss zwar nicht eine umfassend ausgebildete Pflegefachfrau werden – jedoch eine Expertin auf diesem

«Schmetterlingskinder» – Menschen mit EB

Die Haut von Menschen mit EB ist verletzlich wie die Flügel eines Schmetterlings. EB ist angeboren. Der Körper produziert aufgrund eines Gendefekts ein bestimmtes Kollagen gar nicht oder nur ungenügend. Die einzelnen Hautschichten halten dadurch nicht zusammen und es entstehen Blasen und in der Folge davon Wunden und Vernarbungen. Bei einer schweren Form von EB sind auch die Schleimhäute betroffen. Für Spenden und weitere Infos: www.schmetterlingskinder.ch

einen Gebiet. Wenn Jennifer heute eine neue Verletzung hat, weiss ich auf den ersten Blick wie schlimm diese ist und wie lange sie uns beschäftigen wird. Die Verletzungen und alle anderen Umstände, die EB mit sich bringt, kann man unmöglich alleine bewältigen. Jennifers Grosseltern und ihr Vater gehören zum innersten Teil des Netzwerks, das hilft mitzutragen. Ich bin sehr dankbar für diese Unterstützung und dass ich so die nötige Flexibilität für mein Berufsleben bewahren kann. Ein weiterer wichtiger Stützpfeiler ist die Kinderspitex. Denn Jennifers Haut macht nie Ferien und kennt keine Feiertage. Das bedeutet Pflege auch nach einem Ausflug oder früh morgens nach der Silvesterparty. Im Idealfall sollte ich dabei als pflegende Mutter stets topmotiviert sein, präzise arbeiten und wenn möglich auch noch gutgelaunt bleiben. Auch dann, wenn das Schmetterlingskind die Pflegeprozedur satt hat und Schmerzen in aller Deutlichkeit (und mit gutem Recht) kundtut. Dem Idealfall entsprechen die Frauen der Kinderspitex eigentlich immer, was einer Höchstleistung gleichkommt, die erst noch mit viel herzlicher Anteilnahme verbunden ist. Die Kinderspitex besucht uns zwei Mal pro Woche, um Jennifer zu baden. Das dauert aufgrund der Wund- und Hautpflege bis zu zwei Stunden. Jennifer mag die «Spitexfrauen» sehr und hat ein ausgesprochen herzliches Verhältnis zu ihnen. Und für mich sind diese vier Stunden pro Woche die effizientesten in Haushalt und Küche!



Keine leichte Entscheidung

PORTRAIT ■ Vera Herren (28) ist gelernte kaufmännische Angestellte, derzeit aber erwerbslos. Sie pflegt seit zwei Jahren ihren 58-jährigen Vater, der nach einer Hirnblutung auf enge Betreuung und den Rollstuhl angewiesen ist.

VON YVES ZENGER (AUFGEZEICHNET) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

Obwohl es keine leichte Entscheidung war, meinen Vater aus dem Heim in die eigenen vier Wände zurückzuholen, habe ich über die Bereitschaft, all dies zu tun, nie nachgedacht. Man gibt sich einfach hin und fühlt sich hinein, so gut wie es eben geht. Viel Neues habe ich dazugelernt, aber ich bin auch sehr kritisch geworden, direkt und manchmal auch schonungslos ehrlich. Es wäre unmenschlich, hätte sich nichts verändert nach einem solchen Schicksalsschlag. Ich betreue meinen Vater an drei Tagen in der Woche, darunter fallen die Begleitungen zu den Therapien, Arzttermine, administrative Arbeiten sowie die zwischenmenschlichen Kontakte im Pflegeheim Tilia in Wittgkofen. Als meine Welt noch in Ordnung war, konnte ich mir nicht vorstellen, welchen schweren Weg pflegende Angehörige gehen müssen. Erst jetzt verfüge ich über ein klares Budget, mit dem ich gerade die laufenden Kosten bezahlen kann. Mit meinen Eigenleistungen konnte ich die Spitex-Kosten halbieren. Die Krankenkassen decken nur eine bestimmte Stundenanzahl für

die Betreuung durch die Spitex. Zusätzliches muss meistens aus eigener Tasche bezahlt werden. Einige Institutionen rieten mir, meinen Vater in ein Heim zu geben. Dieser ständige Kampf geht nicht spurlos an mir vorbei. Manchmal fällt es mir schwer, mich auf schöne Augenblicke einzulassen. Existenzängste begleiten mich. Abends zuhause kommen auch bei mir die Tränen. Die vielen Leute, mit denen ich durch die Behinderung in Kontakt gekommen bin, tragen viel dazu bei, den Mut nicht zu verlieren. Ich schreibe für mein Leben gerne. Zusammen mit der Fotografie lässt mich das zur Ruhe zu kommen und Schönes, Bewegendes oder Trauriges festzuhalten. Ich wünschte mir, dass die Politiker und unsere Gesellschaft mehr Bewusstsein, Offenheit und Einfühlungsvermögen im Umgang mit behinderten Menschen und ihren pflegenden Angehörigen hätten und dass der dazugehörige Aufwand als wirkliche Arbeitsleistung anerkannt und entlohnt würde. Es ist das Umfeld, welches das Leben eines pflegebedürftigen Menschen gestaltet, nicht dessen Krankheit. ■

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Wert von tausend Franken

Hauptthema Spitex Magazin im Nov.	Intern. Kinderhilfsfonds	Kraftmaschine			Filmlichtempfindlichkeit	Nachtvögel	engl.: blau			altröm. Hundertschaft	Gesellschaftsklasse	korean. Währung	Regierungssitz in Moskau			digitaler Datenträger	Zürcher Eishockeyclub	Stadt in Myanmar
					Preis an Mind Care d. Spitex Bern											Slogan: Das beste Spital ist mein ...		
					Bewohner eines Kantons		US-Bundesstaat			engl. Fährhafen				13		Initialen des Sängers Eicher		Vorn. der dt. Feministin Schwarzer
Wortteil: innerhalb		Ort im Kanton Bern		Unebenheiten beseitigen							8		Parfümduftstoff					
schweiz. Schoggi-fabrikant † 1852			9				Ort im Nordosten von Mallorca		Weiden des Wildes			Baum mit gezähnten Blättern					Knochengerüst	
Produktstrichcode (Abk.)				Hauptstadt der Türkei														Schattenboxen
nord. Gott des Lichts						Sologesang in der Oper												macher
Gesamtheit der Printmedien	Schiffseigner		Südeuropäerin	Grossstadt an der Loire				10			dt. Männername							scherzh. schlechte Schiffe
						Abk.: Samstag												
Passionspielort im Tirol				Disneys Clownfisch (Findet ...)		Vorn. der Humoristin Engelke			eingeschaltet									Abk.: Nachnahme
Vorn. des österr. Malers Schiele †					Zufluchtsort			3				Spitex Elektrovelos						med.: de Mund betreffend
Gewebe-wasser-sucht		vorausgesetzt, falls		2			Stossgerät		Initialen Fellinis									
					Mischsprache der Karibik													
				5	Hptst. Griechenlands (griech.)				feierliche Amtstracht									die Basis betreffend
ital.: Zug	Reittier in der Wüste	bepflanzungsfähig		Stadt im Westen Jemens		Gesetzgeber im AT												syrische Landschaft
kulturelles Schaffen						grosser Dorschfisch			runder Platz, Kreisverkehr				6			Gegen- teil von chronisch		
Verstopfung e. Blutgefässes			nadelartige Werkzeuge						Sportkürzel: Kolumbien	Abk.: Nevada				franz. Akzentzeichen				Träger der Erb- anlage (Kw.)
		12					Hautaus- schlag					Schiffs- besitzer			19			Abk.: Teil- kasko
			Fluss in Graubünden		18		engl.: nach, zu			Zollkenn- zeichen am Camion				Nah- rungs- mittel		sportl. Wett- kämpfer		
engl.: Meer			Abk. einer Berufs- bezeichn. der Spitex						Abk.: latei- nisch			Holz- schäd- ling						



Hauptpreis Gesundheitszentrum **Schönberg Gunten******
 Prachtige Panoramansicht auf Thunersee und Berner Alpen, Viersternekomfort, eine erstklassige Küche und ein umfassendes Erholungs- und Ausflugsangebot: das sind die besten Voraussetzungen für (ent-)spannende Kurzferien.

SCHÖNBERG GUNTEN – ERHOLUNG PUR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

en im Gesundheitszentrum Schönberg****

en!

↓	musik.: Kopfstimme	Bank- note	↓	engl. National- getränk	franz.: Schale	Ort am Urnersee	↓	griech. Göttin der Zwie- tracht	Wo liegt das Hotel Schön- berg?
				Quittung					
				Tochter des Zeus		peruan. Indianer- volk			
11	die Arkaden in Bern		isoliert, einsam						
					Him- mels- richtung				
				7		abson- derlich		Arbeits- speicher im Com- puter	
			4	lat.: im Jahre		Bundes- haupt- stadt			
	Jacke mit Kapuze		Halsent- zündung						franz.: Tanne
					ein- tönig reden			Abk.: Multiple Sklerose	
			flach, breit- gedrückt		halb- herzig		15		Lebens- hauch
			kurzer Erho- lungs- schlaf						
14				Sport- kürzel: Birna				russi- sches Parla- ment	
					Strom durch Rom			best. Artikel (4. Fall)	
			Arbeits- platz	Schlaf- erlebnis			17		Organisa- tionsform der Spitex Bern
	Obst- kern					Compu- ter- Dateien (engl.)			Stadt in Lettland
		16	brit. Gewicht (Abk.)		ohne Würze				
			Vorn. der dt. Tän- zerin Lemper		Abk.: Original- version			Platz, Stelle	
	Abk.: Hektare		'Männer- arzt'						1
				Kompo- nist von 'Nabuc- co' †					6
					Vorn. des Komikers Laurel † (Doof)				

Wettbewerbspreis



Zwei Übernachtungen in einem Südzimmer und mit Vollpension im Gesundheitszentrum Schönberg**** im Wert von Fr. 1000.–!

Im Gesundheitszentrum Schönberg Gunten finden Sie alles, was Herz, Leib und Seele brauchen, um aufzublühen. Die Stimmung ist geprägt von Menschlichkeit und Lebensfreude, und die individuelle 24h-Betreuung unserer Gäste steht an erster Stelle. Unser Haus hat sich auf die orthopädische Rehabilitation spezialisiert, steht auf der Spitalliste des Kantons Bern und ist krankenkassenanerkant. Unsere hauseigene Arztpraxis, das topausgebildete Pflege- und Physio-Team, das Therapiebad und der Fitnessraum sind weitere Pluspunkte des Schönbergs. Alle unsere Südzimmer sind modern eingerichtet und verfügen über verstellbare Betten, Balkon oder Sitzplatz, Dusche/WC, Radio/TV, Telefon, Minibar und über eine unbezahlbare Aussicht.

**Gesundheitszentrum Schönberg, 3654 Gunten,
Tel. 033 252 38 38, Fax 033 252 38 39
info@schoenberg.ch, www.schoenberg.ch**

Anzeige



**Bümpliz-
Apotheke +
Drogerie**
Bernstr. 72 (vis-à-vis Post)
Tel. 031 992 10 62
3018 Bern-Bümpliz



**Bachmätteli-
Apotheke**
Bümplizstr. 128
Tel. 031 991 22 11
3018 Bern-Bümpliz

Dr. H. + K. Gurtner AG
www.buempliz-apotheke.ch

Gratis Hauslieferdienst

Lösungswort auf beigehefteter Antwortkarte eintragen und einwerfen. Falls die Antwortkarte bereits entfernt wurde, senden Sie die Wettbewerbslösung auf einer Postkarte an: SPITEX BERN, Marketing, Könizstrasse 60, Postach 450, 3000 Bern 5. Oder senden Sie das Lösungswort per Mail an pr@spitex-bern.ch.

Einsendeschluss: 6. August 2010. Zur Teilnahme an diesem Wettbewerb sind alle zugelassen (ausgenommen Mitarbeitende SPITEX BERN). Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnenden werden benachrichtigt. Die Wettbewerbspreise wurden zur Verfügung gestellt, die SPITEX BERN dankt dem Gesundheitszentrum Schönberg in Gunten.

Individuelle Lebensqualität verstehen und fördern

MEINE MEINUNG ■ Wie beurteilen betreuende Angehörige eines demenzkranken Menschen ihre Lebensqualität? Welche Unterstützung von aussen ist hilfreich? Diesen und anderen Fragen sind Forschende gemeinsam mit betroffenen Angehörigen und Fachleuten aus der Beratung und Betreuung am «Runden Tisch Science et Cité zum Thema Demenz» nachgegangen. Gastbeitrag von Caroline Moor vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.

Heute sind gemäss Schätzungen über 100 000 Schweizerinnen und Schweizer von einer Demenzerkrankung betroffen. Die Mehrheit lebt zuhause und wird von Nahestehenden – vor allem Partnerinnen und Partnern, Kindern und Schwiegertöchtern oder Schwiegersöhnen – begleitet und gepflegt. Einen Menschen mit Demenz innerhalb der Familie zu begleiten, ist eine enorme Herausforderung, die einen an nie gekannte körperliche und emotionale Grenzen bringen kann. Die Spannbreite beim Umgang mit dieser Herausforderung ist aber gross: während einige Angehörige die Betreuung als eine anstrengende, aber letztlich bereichernde Erfahrung erleben, können andere wiederum an dieser Aufgabe fast zerbrechen, werden selber krank oder erleiden gar einen Zusammenbruch.

Obwohl sich die Betreuung mit dem Fortschreiten einer Demenzerkrankung intensiviert, muss die individuelle Lebensqualität nicht zwingend abnehmen, wie häufig angenommen wird. Im Rahmen der vom Runden Tisch konzipierten Studie wurden betreuende Angehörige aus unterschiedlichen Krankheitsstadien gebeten, ihre Lebensqualität zu beurteilen. Es zeigte sich sehr eindrücklich, dass in allen Krankheitsstadien etwa ähnlich viele Angehörige ihre Lebensqualität als gut empfinden, ebenso wie es in allen Krankheitsstadien auch Angehörige gibt, die über keine gute Lebensqualität berichten.

Viele der befragten Angehörigen nannten als wichtigen Bestandteil ihrer Lebensqualität, dass sie Freiraum für sich selbst und für eigene Interessen bräuchten. Gerade dieser Aspekt von Lebensqualität kann jedoch verglichen mit anderen wichtigen Aspekten (wie etwa soziale Kontakte, Familie oder Gesundheit) häufig nur ungenügend verwirklicht werden, obwohl die meisten der befragten Angehörigen die eine oder andere Form von Unterstützung in Anspruch nehmen. Entsprechend wünschte sich etwa



«Alle können einen Beitrag an eine demenzfreundliche Gesellschaft leisten», meint Caroline Moor.

die Hälfte der befragten Angehörigen klar mehr Entlastung bei der Betreuung.

Das Leben mit einem demenzkranken Menschen hält viele Überraschungen bereit. Deshalb sind Angehörige dringend angewiesen auf jederzeit erreichbare Entlastungsdienste, die flexibel und kurzfristig genutzt werden können, insbesondere im Notfall. Die meisten in der Studie befragten Angehörigen kannten zwar die wichtigsten Entlastungsdienste wie Spitex, Tagesstätten und Ferienmöglichkeiten, nutzten sie aber im Bedarfsfall nicht immer. Die häufigsten Gründe dafür waren unflexible Zeitstrukturen, mangelnde Toleranz gegenüber dem Verhalten von Klienten, lange Distanzen und zu hohe Kosten.

Weniger informiert waren die Angehörigen über Möglichkeiten der Entlastung zuhause, wie beispielsweise Besuchsdienste. Eine Fremdbetreuung zuhause statt auswärts wird von vielen gewünscht, aber häufig als nicht bezahlbar eingestuft. Um bestehende und neue Entlastungsstrukturen noch näher an betroffene Familien zu bringen, um sie flexibler zu gestalten und aufeinander abzustimmen, dazu ist von allen Beteiligten viel Kreativität gefordert. Der Runde Tisch empfiehlt, betroffene Familien aktiv in diesen Prozess einzubeziehen.

Wer ist Caroline Moor?

Dr. Caroline Moor arbeitet am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und hat das Projekt «Runder Tisch Science et Cité zum Thema Demenz» wissenschaftlich begleitet. Nähere Angaben zum Projekt finden sich auf der Website des Zentrums für Gerontologie.

> www.zfg.uzh.ch/projekt/rt-demenz.html

Laut den Erkenntnissen des Forschungsprojektes gibt es keine bestimmte Betreuungskonstellation, die für alle Familien ideal wäre: gute Lebensqualität kommt in unterschiedlichen Betreuungskonstellationen vor. Wichtig ist allerdings, dass betroffene Familien diejenige Form von Unterstützung wählen können, die ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Als Wegweiser bei der Beratung, Betreuung und Behandlung sollte deshalb stets die individuelle Lebensqualität der betroffenen Familie dienen.

Wie dies in der Praxis umgesetzt werden kann, und auf welche Weise betroffene Familien unterstützt, wertgeschätzt und in ihrer Selbstbestimmung gestärkt werden können, dazu bietet die Broschüre «D!NGS» des Runden Tisches (siehe Kasten) eine Reihe an Anregungen. Dabei sind nicht nur betroffene Familien und die direkt involvierten Berufsfelder angesprochen. Auch die Nachbarschaft, Arbeitgebenden, Behörden und Medienschaffenden

werden aufgerufen, ihren Beitrag an eine demenzfreundliche Gesellschaft zu leisten.

D!NGS: Hilfreicher Ratgeber

Die Broschüre «D!NGS: Menschen mit einer Demenz zuhause begleiten» enthält Anregungen und Empfehlungen für Betroffene, professionell Tätige, Institutionen, Behörden und die breitere Öffentlichkeit.

Sie ist kostenlos und kann beim Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich bezogen werden: Tel. 044 635 34 20, zfg@zfg.uzh.ch



Anzeigen



BADE-PERLE
Badewannen - Lift

- Kein Gestell in der Wanne
- Kein Badumbau nötig
- Passt in jedes Bad

Neu: Jetzt Probe sitzen! Rufen Sie uns an. 071 311 30 20



SANIBAD HELD AG
Oberdorfweg 12 | 9030 Abthal | Telefon 071 311 30 20 | Telefax 071 311 30 24
Mitteldorfbühl 43 | 8524 Zuzwil | Telefon 071 944 25 38 | Telefax 071 311 30 24
Weststrasse 294 | 8049 Zürich | Telefon 044 373 01 74 | Telefax 044 373 01 24
www.sanibad-held.ch | www.bade-perle.ch



„Das Leben ist, was wir selbst daraus machen.“
Dr. med. Y. Maurer

GRATIS-Info-Abend: 8.9.10

Dipl. Psychologischer Patienten-Coach IKP

Psychologisches Coaching hilft Patienten, mit schwerwiegenden Diagnosen umzugehen, die Krankheit zu verstehen, eigene Ressourcen und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Erweitern Sie Ihre Kompetenz in **Psychologie, Coaching und Persönlichkeits-Entwicklung.**

Mehr Infos?
Tel. **044 242 29 30**
www.ikp-therapien.com

Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien IKP, in Zürich und Bern.

IKP
Seit 25 Jahren anerkannt

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

zh aw

Gesundheit

Vertiefen Sie Ihr Wissen und Können

Weiterbildungen (MAS, DAS, CAS) sowie Module und Kurse im Kontext der

- Gerontologischen Pflege
- Onkologischen Pflege
- Pädiatrischen Pflege
- Patienten- und Familienedukation

Infoveranstaltung ZHAW Winterthur: Do, 24. Juni 2010

Flyer unter weiterbildung.gesundheit@zhaw.ch,
weitere Infos unter www.gesundheit.zhaw.ch



Zürcher Fachhochschule



NOTRUFDIENST

Das Notrufgerät für Ihre Sicherheit zuhause. Ein Tastendruck – und Hilfe kommt. Rund um die Uhr.

Einsatzgebiet:
Gemeinde Bern und Umgebung.

Weitere Informationen:
Tel. 031 997 17 77
E-Mail: info@vbbb.ch
www.vbbb.ch

Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz



Domizilbehandlung auf Verordnung des Arztes sowie weitere physiotherapeutische Massnahmen.

Für Informationen besuchen Sie unsere Homepage.

Physiotherapie
Team PhysioMobile
Bernstrasse 65a
3122 Kehrsatz
031 961 90 60

Bei uns stehen SIE im Mittelpunkt

Physiotherapie Team PhysioMobile
www.teamphysiomobile.ch

Hörgeräte-Anpassung

Gratis-Hörtest und kompetente Hörberatung

Hörgeräte-Service

Beruf, Musik, Freizeit
individueller Schallschutz

Hörtraining

a-plus
Audio-Akustik

Praxis
Spitalackerstrasse 63, 3013 Bern, Telefon 031 348 20 35

Ladengeschäft
Brünnenstrasse 126, 3018 Bern, Telefon 031 991 20 30

info@audio-akustik.ch, www.audio-akustik.ch

Mit dem **CLASSIC**
sicher unterwegs



• bis 30 km/h schnell • auch ohne Führerschein

Unverbindliche Probefahrt
in der ganzen Schweiz:

Ing. Büro M. Kyburz AG
Solarweg, CH-8427 Freienstein
Tel. 044 865 63 63
Fax 044 865 63 80
www.kyburz-classic.ch

Bitte senden Sie Gratisprospekte an:

Name und Vorname _____
Strasse _____
Postleitzahl und Ort _____
Telefon _____

SHK

ORTHO-TEAM[®]
HEALTHTEC.CH

DIABTEC

ist ein Fachbereich innerhalb der Ortho-Team AG.
Die Mitarbeiter sind erfahrene Spezialisten, die sich um Fragen
und Versorgung von Patienten mit diabetischen Fussyndrom kümmern.

Der individuellen Versorgung liegt ein Konzept zu Grunde, welches die

- Beratung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Schuhauswahl und Zurichtungen
- Nachkontrollen + Dokumentation beinhaltet.

Ärzte und betroffene Kunden können ausdrücklich im Fachbereich
DIABTEC einen Termin vereinbaren und dadurch eine professionelle
Versorgung Ihres Problemfusses erwarten.



DREHPUNKT
DIABETISCHER FUSS

ORTHO-TEAM AG
Effingerstrasse 37
CH-3008 Bern
Fon 031 388 89 89
Fax 031 382 34 81
info@ortho-team.ch

WEITERE STANDORTE

Thun • Basel • Zürich • Winterthur • Herzogenbuchsee
Interlaken • St. Gallen • Schaffhausen

ORTHO-TEAM[®]
HEALTHTEC.CH

Die Betreuung älterer Angehöriger fordert die Wirtschaft

ELDER CARE I ■ Berufstätige sorgen oft nicht nur für ihre Kinder. Häufig betreuen sie gemeinsam mit der Spitex auch noch Eltern oder Schwiegereltern. Erst allmählich erkennt die Wirtschaft, dass sie Lösungen für die besonderen Anforderungen des «Elder Care» erarbeiten muss. Denn damit bleiben den Unternehmen vor allem Frauen langfristig als Mitarbeitende erhalten.

VON PIETER POLDERVAART

Obwohl immer mehr Frauen erwerbstätig sind, bleiben noch immer zahlreiche traditionelle Aufgaben an ihnen hängen. So übernehmen etwa berufstätige Frauen den überwiegenden Teil der Kinderbetreuung und Haushaltsführung. Und zu 80 Prozent sind es ebenfalls die Frauen, welche die Betreuung älterer Angehörigen wahrnehmen, sei dies nun die Langzeitpflege der Schwiegermutter oder die intensive Unterstützung des Vaters, bis ein Pflegeheimplatz gefunden ist. Doch dieses familiäre Engagement tangiert die Erwerbstätigkeit. Wird beispielsweise die Betreuung demenzkranker Angehöriger zur Daueraufgabe, steigen die zeitlichen und organisatorischen Anforderungen. Damit nimmt auch das Risiko einer Erschöpfung zu. Dies führt am Ende oft zum Abschied vom Berufsleben.

«**Gesicherte Zahlen** zu den Beschäftigten, die ältere Angehörige betreuen und pflegen, existieren in der Schweiz nicht», so Iren Bischofberger, Professorin an der Kalaidos Fachhochschule in Zürich und Leiterin der Studie «Work & Care». Bisher gingen Schätzungen von wenigen Prozenten aus. Doch eine systematische Untersuchung beim Kalaidos-Studienpartner Bank Coop stellte fest, dass beachtliche zehn Prozent der Mitarbeitenden Betreuungspflichten wahrnehmen. Gar ein Viertel sind es bei Novartis, ergab eine etwas anders gelagerte, global angelegte Umfrage des Pharmakonzerns. «Für uns ist es wichtig, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie im erweiterten Sinn zu verbessern», so Kathrin Amacker, Chancengleichheitsbeauftragte von Novartis Schweiz und Baselbieter Nationalrätin. Ein Schwerpunktartikel im Mitarbeitermagazin machte auf die Thematik aufmerksam und forderte die Betroffenen auf, bei Bedarf mit ihrem Vorgesetzten Kontakt aufzunehmen. Bei Novartis Schweiz hat sich zudem eine Interessengruppe von Beschäftigten mit demenzkranken Angehörigen gebildet.

Rezepte, wie der Arbeitgeber pflegende Mitarbeiter entlasten kann, sind noch im Teststadium. So kann eine externe Firma beauftragt werden, die Mitarbeitenden zu unterstützen. Bei der AXA-Winterthur wird ein solches Hilfsangebot für Angestellte mit pflegebedürftigen älteren Angehörigen zwar weniger genutzt als das vergleichbare Child Care-Angebot. «Doch es ist ein Zeichen für die fortschrittliche Firmenkultur, wenn nicht nur von Kinder-, sondern auch von Altenbetreuung ganz selbstverständlich ge-



In Europa ist die Diskussion um Pflegezeit lanciert.

sprochen wird», so Yvonne Seitz von der Fachstelle Diversity & Family Care. Anders als bei der externen Kinderbetreuung wollen ältere Angehörige allerdings meist mitentscheiden, wo und wie sie betreut werden. Zudem haben es die Angehörigen bei der Altenpflege mit deutlich mehr Leistungserbringern zu tun als nur mit einer Kinderkrippe. Bei der Bank Coop sieht man mit Massnah-

50-Jährige besonders betroffen

Mehrere Faktoren dürften dazu beitragen, dass die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege für die Schweizer Wirtschaft an Bedeutung gewinnt. Zum einen führt der medizinische Fortschritt zu einer deutlich längeren Lebensdauer. Diese kann auch mit einem langjährigen Pflegebedarf einhergehen, zum Beispiel bei Überlebenden von Schädelhirnverletzungen. Auch Patienten mit Krankheiten wie Multipler Sklerose oder Parkinson leben heute deutlich länger als vor 20 Jahren. Die Pflege findet häufig zuhause statt. Zum andern steigt die Zahl der Hochbetagten als potenzielle Betreuungsempfänger: Prognosen erwarten bis 2020 eine Zunahme der über 75-Jährigen um 36 Prozent oder 400 000 Personen. Damit nimmt auch die Zahl der pflegenden Angehörigen zu; betroffen sind besonders Menschen ab 50, die häufig noch berufstätig sind.

men wie unbezahlten Ferien eine Möglichkeit, «die Work-Life-Balance der Mitarbeitenden zu fördern, Beschäftigte zu halten und Coop als familienbewusstes Unternehmen zu positionieren», erklärt Eveline Erne, Stellvertreterin Competence Center Personal.

Sind die Kinder krank, dürfen Eltern für die Pflege frei nehmen. Ein vergleichbarer rechtlicher Anspruch für Elder Care existiert dagegen nicht, denn das Arbeitsgesetz limitiert entsprechende Absenzen auf die Betreuung von Personen bis zu einem Alter von maximal 15 Jahren. Fortschrittliche Arbeitgeber gewähren deshalb von sich aus Freitage für die Pflege älterer Angehöriger. Bei der Bank Coop etwa ist es ein Tag, bei AXA-Winterthur und der Migros sind es drei Tage pro Jahr. Zudem offeriert der Grossverteiler seinen Beschäftigten eine externe Anlaufstelle für Notfälle und unterstützt sie beim Einfädeln einer langfristigen Pflege. Gar bis zu vier Tage können die 340 Mitarbeitenden der drei Dahlia-Heime in Lenggen, Oberfeld und Zollbrück in Absprache mit dem Bereichsleiter beanspruchen. In der Praxis werde die Möglichkeit aber selten in Anspruch genommen, so Urs Lüthi, Direktor von Dahlia Lenggen. Für Fragen im Zusammenhang mit pflegebedürftigen Angehörigen stünden zudem Vorgesetzte, die Leiterin Personaldienste und gegebenenfalls der Finanzchef zur Verfügung.

Der Kanton Bern sieht zwar für die Pflege älterer Angehöriger keine expliziten Freitage vor. Doch das Personalreglement erlaubt es, «für verschiedene Situationen wie die Krankheit eines nahen Familienangehörigen» bis zu sechs Tage Urlaub pro Jahr zu beziehen. «Diese Formulierung umfasst selbstverständlich auch die Pflege der eigenen Eltern», bestätigt Hans-Ulrich Zürcher, Direktor des Personalamts des Kantons Bern. Allerdings meint Zürcher, wichtiger als ein paar Freitage seien Arbeitsmodelle, die auch eine längerfristige Betreuung von Angehörigen ermöglichen. Deshalb kennt der Kanton Bern ein kombiniertes System: Zum einen erlaubt es das Jahresarbeitszeitmodell, mehrere 100 Stunden vor- oder nachzuarbeiten, wobei maximal 100 Stunden ins folgende Kalenderjahr übernommen werden können. Zum andern bietet das vor drei Jahren eingeführte Langzeitkonto die Möglichkeit, Ferienwochen und Treueprämien zu kumulieren und für grössere Projekte wie Weltreisen, Weiterbildungen oder eben eine mehrmonatige Pflege oder Sterbebegleitung eines Angehörigen zu benützen. Zürcher: «Die Resonanz auf die beiden Angebote ist erfreulich; noch ist es aber zu früh, um sagen zu können, wie die angesparte Zeit verwendet wird.»

«Die gegenwärtige Situation bei der Pflege Angehöriger ist vergleichbar mit jener im Bereich Kinderbetreuung vor 30 Jahren», bilanziert Iren Bischofberger von der Fachhochschule Kalaidos: Man arbeite zurzeit noch an der Begrifflichkeit und müsse Vorgesetzte und Beschäftigte für das Thema sensibilisieren. Häufig liegt die Lösung in einer Kombination verschiedener Leistungserbringer wie der Spitex und pflegenden Angehörigen. Diese können sich je nach Voraussetzungen im Rahmen der Lohnkompensation von den Pflegeempfängern anstellen lassen – und werden damit ALV-berechtigt, wenn das Pflegeverhältnis plötzlich aufhört (vgl. Kasten). Im Ausland ist man diesbezüglich schon etwas weiter. So gibt es in Österreich seit 2002 die «Hospiz-

karenz». So heisst die Möglichkeit, sich mit reduziertem Lohn mehrere Monate lang der Pflege von schwerstkranken Angehörigen zu widmen und dann wieder am selben Arbeitsplatz einzuweisen – ein Modell, das jährlich 500 Personen in Anspruch nehmen. Deutschland kennt seit bald zwei Jahren die «Pflegezeit», die eine bis zu sechsmonatige Pause vom Berufsleben ermöglicht. In dieser Zeit erfolgt zwar keine Lohnfortzahlung, aber es besteht ein Kündigungsschutz. Im März lancierte die CDU-Familienministerin Kristina Schröder die Idee einer zweijährigen Pflegezeit für Angehörige. Während dieser Zeit könnten die Pflegenden halbtags arbeiten, bekämen aber drei Viertel ihres Gehalts. Wenn die Beschäftigten anschliessend wieder voll arbeiteten, bekämen sie so lange nur noch 75 Prozent ihres Gehalts, wie sie vorher Teilzeit gearbeitet haben. Sowohl Wirtschaft wie Linke kritisieren den Vorschlag: Die Arbeitgeber scheuen die Vorfinanzierung der Löhne; Gewerkschaftskreise wollen die Differenz zum früheren Lohn aus Steuergeldern finanzieren, damit die meist weiblichen Berufstätigen den Betrag später nicht wieder abarbeiten müssen.

Kaum bekannte «Lohnkompensation»

Wird die Mutter pflegebedürftig, bieten sich je nach Umständen die Spitex oder ein Pflegeheimplatz an. Denkbar ist auch eine Kombination mit der Pflege durch Angehörige, die ihr eigenes Arbeitspensum reduzieren, um Zeit für die Pflege zu haben. Nicht immer muss dies aber für Gotteslohn geschehen: Ist die Mutter aufgrund ihres tiefen Vermögens Bezügerin von Ergänzungsleistungen, kann sie bei der AHV-Zweigstelle einen Antrag auf die Erstattung der Krankheits- und Behinderungskosten stellen. Darin fordert sie die Kompensation jenes Verdienstes, dessen die pflegende Person aufgrund der Pensenreduktion verlustig geht. Der Antrag muss ein Arztzeugnis enthalten, das belegt, dass die Pflegebedürftigkeit nicht bloss vorübergehenden Charakter hat. Zudem ist eine Kopie des früheren und aktuellen Arbeitsvertrags beizulegen. Die Behörde überprüft, ob Pflegeaufwand und Erwerbseinbusse übereinstimmen. Im positiven Fall erhält die versicherte Person – also die Mutter – die Kompensation zugesprochen, «wobei der Maximalbetrag pro Jahr begrenzt ist», wie Robert Gyga, stellvertretender Direktor der Ausgleichskasse des Kantons Bern, betont. Die zu pflegende Person stellt mit diesem Betrag die Pflegeperson an, wird somit zur Arbeitgeberin und rechnet AHV, UVG und ALV ab. Allerdings ist diese Möglichkeit noch vielerorts unbekannt. Im Kanton Bern wird das Instrument der Lohnkompensation heute von rund 80 Personen in Anspruch genommen.

- > *Details zur Lohnkompensation: Kantonale Einführungsverordnung zum Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen (EV ELG), Artikel 15 und 16.*
- > *<http://www.sta.be.ch/belex/d/> (Suche mit Nummer 841.311)*

Auf jeden Fall ist die Diskussion um die Pflegezeit in Europa lanciert, was auch positive Auswirkungen auf die Schweiz haben könnte – wenn auch vorerst nur auf Betriebsebene und nicht in gesetzlichen Ansprüchen. Denn wenn sich Unternehmen aktiv nicht nur an Kinderkrippen, sondern etwa auch an Tagesheimen für Demente beteiligen, tragen sie dazu bei, dass Mitarbeitende dem Betrieb erhalten bleiben und nicht aus dem Erwerbsleben ausscheiden. Dies steigert die Attraktivität der Firma auf dem Arbeitsmarkt. Voraussetzung ist jedoch, dass das

Tabu offen angesprochen wird: Dass also am Kopiergerät und an der Kaffeemaschine nicht nur die Windeln des Nachwuchses, sondern auch jene der betreuten Eltern zum Gesprächsthema werden. ■

> **Mehr zum Thema:**

www.workandcare.ch, besonders nützlich ist das Infoblatt der Schweizerischen Alzheimervereinigung «Berufstätig sein und Angehörige pflegen?» (unter Downloads > Publikationen)

«Situation frühzeitig ansprechen»

ELDER CARE II ■ Sehen sich Mitarbeitende plötzlich mit einer Pflegeaufgabe konfrontiert, sollten sie umgehend das Gespräch mit den Vorgesetzten suchen. Denn eine langfristige Zweifach- oder gar Dreifachbelastung geht auch auf Kosten der Arbeitsqualität, so Agnes Joester, Inhaberin der Beratungsfirma vivo Consulting GmbH in Tägerwil/TG.

VON PIETER POLDERVAAART (INTERVIEW)

Familienfreundlich nennen sich viele Firmen. Doch die Pflege älterer Verwandten ist meist tabu. Warum?

Das liegt an den Bildern in den Köpfen der Mitarbeitenden. Kinder haben ein positiveres Image, sie stehen für Leben und Zukunft. Bei älteren Verwandten hingegen ist die Pflege oft der Auftakt zum Sterben. Diesen Prozess thematisiert niemand aus freien Stücken.

Welchen Einfluss hat die Wirtschaftskrise?

Generell gehen während der Krise die Absenzen zurück. Vielerorts ist die Angst gross, durch Leistungseinbrüche aufzufallen. Man nimmt die Doppel- und Dreifachbelastung durch Arbeit, Kinder und pflegebedürftige Verwandte eher in Kauf. Doch auf Dauer verursacht dies Fehlleistungen und reduziert die Qualität.

Daran können auch Arbeitgeber kein Interesse haben ...

Korrekt. Besser ist es deshalb, wenn die Personalabteilung proaktiv agiert. Dabei geht es neben älteren auch um chronisch-kranke Angehörige. Aber auch die Mitarbeitenden sind gefordert, sich an eine Vertrauensperson zu wenden. Nur so erkennen die Personalleiter Elder Care zunehmend als Herausforderung, die sie aktiv angehen und thematisieren müssen.

Doch welche Firma stellt schon gerne ihre Mitarbeitenden für die private Pflege frei?

Es geht nicht in erster Linie um bezahlte Freitage. In Deutschland – und zunehmend auch in der Schweiz – machen Gleit- und Arbeitszeitkonten Schule: Über- und Fehlzeiten können über mehrere Jahre hinweg kumuliert werden. Das ermöglicht einen Ausgleich zwischen intensiven familiären Phasen und Zeiten, in denen der Beruf im Zentrum steht. Die Firma wiederum hat den Vorteil, langfristig auf die Fachkraft zählen zu können. ■



Agnes Joester:
«Gleit- und Arbeitszeitkonten wirken entlastend und ermöglichen einen Ausgleich.»

Anzeigen

Lyreco Heute bestellt – morgen geliefert!

Lyreco ist Ihr erfahrener Dienstleister rund ums Büro.

Lyreco AG – www.lyreco.ch
Tel. 0800 484 484 – Fax 0800 485 485

trendreha
Ihr persönlicher Partner für Rehabilitation und Hilfsmittel
Beratung, Verkauf und Service

- Elektro- und Handrollstühle
- Hilfsmittel für Bad und WC
- Gesundheitsmatratzen
- Therapie- und Fitnessartikel
- Vermietung von Hilfsmitteln
- Kompetente Beratung bei uns in Wünnewil
- Beratung und Besichtigung bei Ihnen zu Hause

Dorfstrasse 22, 3184 Wünnewil, T 026 497 92 10, www.trendreha.ch

Wie viel wert ist uns das Wohlergehen pflegender Angehöriger?

MEINE MEINUNG ■ Mit einem neuen Studiengang für die Unterstützung von pflegenden Angehörigen und Freiwilligen schliesst die Berner Fachhochschule eine Lücke im Bildungsangebot. Pflegenden Angehörigen stehen damit in Zukunft speziell ausgebildete Fachleute zur Seite, die sie in ihrer Aufgabe begleiten. Die Studienleiterin und Dozentin Elsmarie Stricker stellt in ihrem Gastbeitrag den Studiengang vor und plädiert für ein finanzwirksames Bekenntnis von Gesellschaft und Politik zur Angehörigenarbeit.

Wo Menschen aufgrund einer schweren Krankheit oder aufgrund altersbedingter Einschränkungen zunehmenden Betreuungsbedarf haben, werden deren Angehörige nicht nur emotional zu unmittelbar Betroffenen. Sie sind mit einer Aufgabe konfrontiert, die einiges abverlangt. Beziehungen und Rollenmuster werden oft radikal verändert und müssen neu gestaltet werden. Es gilt, Entscheidungen zu treffen, im Wissen, dass damit wesentliche Weichenstellungen erfolgen. Und oft stellt sich auch nachher nochmals eine nicht einfache Aufgabe: Abschied zu nehmen, zu trauern, und zu gegebener Zeit wieder Tritt zu fassen im «normalen Leben». Dass Angehörige dabei Unterstützung brauchen, liegt auf der Hand.

Das Kompetenzzentrum Gerontologie der Berner Fachhochschule hat ein spezifisches und schweizweit einmaliges Weiterbildungsangebot entwickelt: Der Studiengang Diploma of advanced studies (DAS) «Angehörigen- und Freiwilligen-Support» bildet Fachleute dazu aus, Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige (und Freiwillige, die pflegende Angehörige entlasten) bereitzustellen und anzubieten. Die Unterstützung orientiert sich an den Bereichen «Prävention und Intervention» sowie «Kompetenzerwerb».



Elsmarie Stricker sieht Angehörigenarbeit als gewinnbringende Erfahrung für die pflegende Person.

Prävention und Intervention

bedeuten: Angehörige sollen so auf ihre Aufgabe vorbereitet und darin begleitet werden, dass sie nicht durch Überforderung oder Überlastung Schaden erleiden und selber krank werden. Wer bereits in einer Überforderungssituation drin ist, soll durch Entlastung und kompetente Beratung wirkungsvoll unterstützt werden.

Kompetenzerwerb bedeutet:

Angehörigenarbeit soll für die pflegende/betreuende Person in ihrer persönlichen Biografie zu einer gewinnbringenden Erfahrung werden. Die pflegenden Angehörigen sollen durch diese Lebensphase mit den vielen komplexen, verantwortungsvollen Tätigkeiten persönlich und fachlich daran wachsen können. So können sich Geben und Nehmen mittelfristig ausgleichen.

Die Teilnehmenden

der ersten Durchführung des Studienganges haben in den vergangenen knapp zwei Jahren vielfältige Erfahrungen gesammelt: Sie haben einerseits erlebt, dass auch schwer belastete Angehörige lange (oft zu lange!) keine Hilfe in Anspruch nehmen. Andererseits zeigte sich das Support-Angebot für diejenigen, die es beanspruchten, als ausgesprochen wertvoll. An einigen Orten haben die Studierenden Gruppenprogramme für Angehörige entwickelt, die auf sehr gute Resonanz stossen.

Anzeigen

ecoplan
hygiene sa

Unbeschwertheit geniessen –
auch im Alter

Inkontinenz Hosenswindeln
Euron Form Ultra Medium

1 Beutel, 28 Stk.
CHF 28.60

www.ecoplan-hygiene.ch / 0848 124 124

DR. F. + B. LEDERMANN
SCHLOSS-APOTHEKE

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59
www.schloss-apotheke-bern.ch

GRATIS HAUSLIEFERDIENST

Entscheidend für die Zukunft ist, dass Support-Angebote nicht nur auf individuelle Initiative angeboten, sondern durch Institutionen wie Spitex oder Heime gezielt gestützt und gefördert werden. Zurzeit sind einige Studierende daran, im Auftrag ihrer Institution Konzepte für Angebote der Angehörigen- und Freiwilligenarbeit zu erstellen. Spitex, Heime, Beratungsstellen können dadurch ein neues, profiliertes und qualitativ hochstehendes Dienstleistungsangebot aufbauen und verankern.

Wie viel ist uns das Wohlergehen pflegender Angehöriger wert? Die Stärkung und Förderung der Angehörigen- und Freiwilligenarbeit liegt im Interesse von Gesellschaft und Politik. Es lohnt sich gerade auch für die Spitex, Angehörigenunterstützung nicht nur als Nebenprodukt der Kerndienstleistungen zu sehen, sondern sie qualifiziert durch speziell dafür ausgebildetes Personal entwickeln und ausführen zu lassen. Selbstverständlich muss dabei auch die Frage der Finanzierung solcher Dienstleistungen in der Institution aktiv und vor allem kreativ angegangen werden. Darüber hinaus stellt sich die Frage an Gesellschaft und Politik: Wie viel ist uns die Angehörigenarbeit mit einem

volkswirtschaftlichen Nutzen von geschätzten 10 bis 12 Milliarden Franken (vgl. Altersleitbild 2005 Kanton Bern) wert? Über die individuelle oder medienunterstützte Wertschätzung pflegender Angehöriger hinaus braucht es das Engagement für ein finanzwirksames Bekenntnis von Gesellschaft und Politik zu diesem kostbaren, unverzichtbaren Teil gesellschaftlicher Solidarität!

Wer ist **Elsmarie Stricker**?

Prof. Elsmarie Stricker ist Studienleiterin und Dozentin im Kompetenzzentrum Gerontologie der Berner Fachhochschule.

Anmeldeschluss für den Studiengang DAS

«Angehörigen- und Freiwilligen-Support» ist der 30. Juni 2010. Besuchen Sie die Infoveranstaltung am 7. Juni!

> www.gerontologie.bfh.ch

Anzeigen

Inserate im Heimspiel werden beachtet. Mehr als 13 500 Mal pro Ausgabe.

Mit einem Inserat im HEIMSPIEL erreichen Sie mehr als 13 500 interessierte Leserinnen und Leser. Informationen und Media-Daten erhalten Sie bei Petra Schawaller unter inserate@typisch.ch oder Telefon 026 674 34 55.



Ihr idealer Treppenlift

- umfassendes Produktsortiment
- ausgezeichneter Fahrkomfort
- hohe Sicherheit und Qualität
- unübertroffene Stabilität
- besonders leise Fahrt
- kurzfristige Lieferung
- innovative Lösungen
- kostenlose Beratung
- Service schweizweit

MEICOLIFT

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
 Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen über

Sitzlifte

Plattformlifte

Senkrechttaufzüge

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____



Heimspiel

www.citroen.ch

NEVER LOOK BACK



ANTI RETRO

CITROËN DS3

CREATIVE TECHNOLOGIE



Citroën (Suisse) SA
 Freiburgstr. 447, 3018 Bern
 Tel. 031 998 33 11 www.citroen-bern.ch
 1 Min. ab Ausfahrt Bern-Niederwangen

CITROËN

 BERN

Das Beratungstelefon für Pflegeheldinnen

BERNER KAMPAGNE «MEIN PFLEGESTAR» ■ Mit einem «herzlichen Dank» will die Stadt Bern auf die tausenden von Menschen aufmerksam machen, die sich jährlich freiwillig und ohne Lohn für ihre pflegebedürftigen Angehörigen engagieren. Über Entlastungsangebote für Betroffene informiert seit Januar ein Gratis-Beratungstelefon.

VON PATRICK BACHMANN

Vollzeitlich in einem verantwortungsvollen Beruf engagiert, pubertierende Kinder zu Hause, ehrenamtliches Engagement in einem Verein – in einer solchen Situation ist der Alltag bereits ausgefüllt. Wenn plötzlich noch die Eltern pflegebedürftig werden, ist dies häufig eine Überforderung. Trotzdem versuchen viele Menschen, alles unter einen Hut zu bringen und überschreiten damit eine Belastungsgrenze. Denn die Betreuung von Angehörigen bringt grosse Verantwortung mit sich, ist anspruchsvoll und kräftezehrend. Jede fünfte Frau in der Schweiz pflegt eine ihr nahestehende Person.

Es ist daher nicht erstaunlich, dass pflegende Angehörige überdurchschnittlich oft an gesundheitlichen Problemen leiden, die von Rückenschmerzen bis zum Burnout reichen. Dies unter anderem deshalb, weil sie keine Zeit für sich selbst haben, schlecht schlafen oder ihre Gefühle nicht verarbeiten können. Eigentlich gibt es in der Stadt Bern viele Möglichkeiten für Angehörige, Hilfe und Entlastung zu holen. Doch oft sind diese Angebote nicht bekannt. Unterstützungsangebote werden nur dann genutzt, wenn der Zugang zu ihnen einfach ist. Auf dieser Erkenntnis basiert ein neues Angebot: das Gratis-

Beratungstelefon «infodraht», welches das Schweizerische Rote Kreuz Bern-Mittelland (SRK Bern-Mittelland) zusammen mit der Stadt Bern eingerichtet hat (siehe Kasten). Diese zentrale telefonische Anlaufstelle berät Angehörige und Betroffene und vermittelt geeignete Entlastungsmöglichkeiten. Eine Fachperson des SRK Bern-Mittelland steht bei «infodraht» täglich drei Stunden kostenlos zur Verfügung und soll damit Ratsuchenden einen langwierigen Gang durch die zahlreichen Institutionen, Angebote, Stellen und Behörden ersparen.

Das Projekt startete im Januar, befindet sich also noch in der Startphase. «Durchschnittlich erhalten wir täglich zwei Anrufe», sagt Ursula Zulauf, Geschäftsführerin des SRK Bern-Mittelland. Sobald das Angebot besser bekannt ist, werden aber mehr Anfragen erwartet. Und wie wichtig diese Unterstützung sein kann, zeigt die bisherige Erfahrung. «Teilweise beginnen die Anrufenden sogleich zu weinen und erzählen verzweifelt von der Verantwortung, die alleine auf ihren Schultern lastet», erzählt Ursula Zulauf. Der grösste Teil der Anrufenden sind Frauen. Sie sind von dieser Überlastung betroffen, weil sie es häufig als selbstverständlich erachten, dass sie sich um Angehörige kümmern. Die Erwartungshaltung in der Gesellschaft fördert dieses Pflichtgefühl zusätzlich.

Auszeit für Angehörige

Beim Infodraht erhalten pflegende Angehörige von Mitarbeiterinnen des Roten Kreuzes Mittelland Informationen zu Entlastungsangeboten oder Antworten auf Versicherungsfragen. Anrufende können sich Adressen und Telefonnummern geben lassen, aber die Mitarbeiterinnen übernehmen in Einzelfällen auch einen Teil der Organisation. Der Infodraht ist montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr besetzt. Telefon 0844 144 144

Wer sich im Internet über Entlastungsangebote in der Stadt Bern informieren will, findet auf der Webseite www.nimmergruen.ch Beratungsstellen, Besuchsdienste oder Altersheime und Spitäler, die eine Tagesbetreuung anbieten. Auch Ferienmöglichkeiten für Pflegebedürftige – allein oder mit Partner – sind aufgelistet.

Neben diesem telefonischen Hilfsangebot lancierte die Stadt Bern im Januar die Kampagne «Mein Pflegestart». Die Berner Sozialdirektion dankt damit engagierten Menschen und möchte die Wertschätzung dieser Pflegeleistungen stärken. «Wir wollen mit der Kampagne auch die Hemmschwelle senken, um Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen», erklärt Nicole Stutzmann, Projektleiterin Alters- und Versicherungsamt. Mit Plakaten in Trams und Bussen und der Broschüre «Betreuende Angehörige», die alle Entlastungsangebote der Stadt Bern enthält, will man die betroffenen Personen informieren. Nicole Stutzmann empfiehlt insbesondere die Informationsveranstaltung vom 25. Oktober im Kornhausforum Bern. Zahlreiche Infostände von verschiedenen Anbietern und ein Podiumsgespräch sollen einen Austausch zwischen Betroffenen und Fachpersonen ermöglichen und Fragen beantworten. In den nächsten zwei Jahren sind weitere Kampagnen, Veranstaltungen und eine optimale Vernetzung der Anbietenden geplant.

Stephanie Biemann, Senior Finanzberaterin, Raiffeisenbank Bern

«Wir konnten unsere Anregungen und Wünsche immer einbringen»



Die BILANZ hat zum zweiten mal die Banken in der Schweiz einem in der Fachwelt viel beachteten Private-Banking-Rating unterzogen. In der Kategorie «Universalbanken national» überzeugte der Vorschlag von Stephanie Biemann (30), Senior Finanzberaterin bei der Raiffeisenbank Bern, die hochkarätige Jury mit u.a. dem langjährigen Preisüberwacher Rudolf Strahm am meisten.

Während die Experten staunten, ist Bankleiter Daniel Schmid nicht überrascht: «Egal ob ein Kunde 100 000 oder 3.5 Millionen Franken Anlagevermögen hat, bei Raiffeisen steht die individuelle Beratung auch im Private Banking zuoberst.» Folgend ein Interview mit der Siegerin.

Wie haben Sie reagiert, als Sie vom Erfolg in der BILANZ erfuhren?

Stephanie Biemann: Jemand vom Hauptsitz in St Gallen schrieb mir eine E-Mail, die mich komplett verwirrte.

Ich dachte zuerst an einen schlechten Scherz. Erst als eine halbe Stunde später ein Brief der BILANZ eintraf, klärte sich alles. Meine Freude war riesig, unbeschreiblich.

Sie mussten den angeblichen Millionär nur auf dem schriftlichen Weg beraten. Kam Ihnen dies nicht ein wenig verdächtig vor?

Ich habe keinen Moment daran gedacht, dass dies eine Testberatung sein könnte. Der Fall war sehr realistisch. Als Finanzplanerin hat es mich allerdings gestört, dass nur die Anlage im Fokus stand, eine Gesamtbetrachtung war nicht gefragt. Ich fragte deshalb viel nach, so dass ich am Schluss etwas unter Zeitdruck kam.

Beschreiben Sie uns doch Ihren Beratungsansatz.

Mein Ziel ist es, den Kunden ganzheitlich zu beraten, also möglichst alle Themen wie Vorsorge, Steuern, Pensionierung ins Spiel zu bringen. Man muss

zuerst die grundlegenden Dinge klären, erst dann kann man die Vermögensfrage angehen. Und zuallererst gilt es, eine Vertrauensbasis zu schaffen und diese nicht zu missbrauchen.

Und wie gehen Sie mit Kunden um, die einer jungen Finanzberaterin skeptisch gegenüber stehen?

Ich bleibe mich selber: freundlich, korrekt, ehrlich. Ich versuche einen Anlagevorschlag auszuarbeiten, welcher ihn überrascht und den er mir nicht zuge-
traut hätte.



Stephanie Biemann ist diplomierte Finanzplanerin FA und ist unter anderem spezialisiert in Pensionsplanungen.

Anzeigen

Pflege und Betreuung ist eine Basis zum Erfolg.

rubmedia
graf-lehmann

Druckerei Murtenstrasse 40, 3001 Bern
Verlag Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89
Neue Medien info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

Probesitzen zu Hause!

Mehr unter www.seniorenstuhl.ch oder Prospekt anfordern

Name: _____ Vorname: _____
 Adresse: _____
 PLZ / Ort: _____
 Telefon: _____

RentschSitzgut GmbH | M.+V. Rentsch, 3032 Hinterkappelen
 Mehr Komfort – mehr Lebensqualität | Tel. 031 901 25 32/076 508 85 84



Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiance wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere 16 Häuser in Bern alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte. Telefon 031 307 20 20.

www.domicilbern.ch

Ihr Zuhause im Alter.

GESUNDE UND SCHÖNE BEINE

Die Venenkllinik wurde 1983 als erste Spezialklinik für Beinleiden in der Schweiz gegründet. Seither bürgt sie als Spezialklinik für hohe Kompetenz in Abklärung und Therapie von Gefässkrankheiten, auch über die Landesgrenzen hinaus.

Zu unserem umfangreichen Angebot zählen die Diagnose und Abklärung sowie Behandlung von Erkrankungen von Blutgefässen in den Beinen, wie Krampfadern, Besenreisern, Beinvenenthrombosen, der Schaufensterkrankheit, Lymphödemem und die Wundbehandlung am offenen Bein.

Die langjährige Erfahrung, die Betreuung durch qualifizierte Fachärzte und die Anwendung modernster Behandlungsmethoden machen die Klinik zu einer attraktiven Adresse. Die Patientinnen und Patienten schätzen überdies die ruhige Lage und die Annehmlichkeiten eines gepflegten Hauses.



Venenkllinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

Venenkllinik Bellevue Brückenstrasse 9 CH-8280 Kreuzlingen Tel. +41 (0)71 678 22 66 Fax +41 (0)71 678 22 67 info@venenkllinik.ch www.venenkllinik.ch