

# «Es ist wie ein Marathon,

Die Care Managerin Frieda Waldispühl Zindel\* gibt Kurse für betreuende und pflegende Angehörige. Es sei mitunter unglaublich, was Menschen leisten, die jemanden pflegen, sagt sie im Gespräch. Oft sind sich diese nicht bewusst, dass ohne sie nichts mehr geht und das Familiensystem Unterstützung braucht. Darum sei es wichtig, über die eigene Situation zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.



**\*Frieda Waldispühl Zindel (61),** ist ausgebildete Pflegefachfrau und Care Managerin. Bis vor zwei Jahren war sie Bereichsleiterin Freiwillige beim Schweizerischen Roten Kreuz Zug. Heute bietet sie als freischaffende Referentin u.a. bei Pro Senectute Kanton Luzern Seminare zur Pensionierungsvorbereitung an. Zudem gibt sie Kurse für betreuende und pflegende Angehörige.

Foto: Peter Lauth

VON ROBERT BOSSART

## ***Frieda Waldispühl Zindel, weshalb braucht es einen Kurs für pflegende Angehörige?***

Es geht darum, Angehörige zu bestärken, sie zu sensibilisieren, was sie leisten, und sie dazu zu befähigen, mit ihrer Situation gut zurecht zu kommen. Und natürlich möchten wir ihnen Mut machen für das, was sie tagtäglich leisten.

## ***Manche Angehörige sind am Anschlag und stossen an ihre Grenzen.***

Wenn ich solchen Menschen sage, dass es unglaublich sei, was sie leisten, kommen oft die Tränen und die Bemerkung,

dass das noch nie jemand zu ihnen gesagt habe. Meist ging es immer nur um die Patienten, aber ohne die Angehörigen wäre das System längst zusammengebrochen. Und viele rutschen oft langsam in eine solche Situation hinein.

## ***Wer nutzt das Angebot, in welchen Situationen stecken diese Menschen?***

Zum einen sind es Leute, die noch nicht in einer pflegerischen Situation sind, sich aber darauf vorbereiten wollen. Andere stecken bereits in einer Rolle, in der sie Pflegeleistungen erbringen. Sie sind unglaubliche Organisations-

# einfach ohne Zeitlimite»

talente, haben sich mühsam durch die zahlreichen Angebote, welche es gibt, durchgekämpft. Viele Menschen stecken aber bereits so tief drin in einer Situation, dass sie Mühe haben, sich überhaupt Zeit zu nehmen für ein solches Angebot. Manche suchen erst dann Hilfe, wenn es bereits fünf vor zwölf ist.

## **Wann wäre denn der richtige Zeitpunkt, Hilfe in Anspruch zu nehmen?**

Ich höre immer wieder den Ausdruck: Wenn es dann nicht mehr geht, hole ich schon Hilfe. Aber wann ist dieser Zeitpunkt? Oft stimmt die Selbst- und Fremdeinschätzung von Angehörigen und den Betroffenen nicht überein. Kranke Menschen schätzen ihre Situation und ihre Fähigkeiten oft besser ein, als sie es in der Realität sind. Die nachhaltigsten Lösungen sind jene, wo frühzeitig Hilfe in Anspruch genommen wird. Die Angehörigen werden entlastet, und die Betroffenen gewöhnen sich langsam daran. Das können kostenpflichtige Dienstleistungen sein oder kostenlose Angebote durch Freiwillige. Es beginnt vielleicht mit einem Besuchs- und Begleitedienst, mit Hilfeleistungen im Haushalt, beim Treuhanddienst oder bei Pflegeleistungen über die Spitex.

## **Gibt es klare Zeichen, wann Angehörige Hilfe benötigen?**

Wenn der Aufwand immer grösser wird, die Gebrechlichkeit der Patienten zunimmt und die Einschränkung den Tagesablauf zu bestimmen beginnt. Wenn sie beim Duschen, Anziehen und anderen alltäglichen Verrichtungen helfen müssen und immer mehr dazukommt, kann die Situation kippen. Oder wenn Angehörige jeden Tag während der Arbeit mit der pflegebedürftigen Person telefonieren müssen.

## **Sie beraten einerseits betreuende, andererseits pflegende Angehörige. Wo ist die Trennlinie, welches sind die Unterschiede?**

Die Grenze ist fließend. Betreuend ist die Situation dann, wenn jemand beim Begleichen von Rechnungen und anderen administrativen Aufgaben hilft. Oder Termine beim Arzt, der Fusspflege oder bei der Bank vereinbart. Das pflegende Element kommt hinzu, wenn ich die Medikamente für meine Mutter bereitstelle, ihr beim Duschen helfe und so weiter. Oft sind sich Menschen anfangs gar nicht bewusst, dass sie in einer betreuenden und später pflegerischen Situation stecken. Man ist derart beschäftigt, den Spagat

zwischen Beruf, eigener Familie und dem Unterstützen des Angehörigen zu bewältigen, dass man keine Zeit mehr hat, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen.

## **Warum machen Betroffene oft immer weiter bis zur Erschöpfung, weshalb holen sie sich nicht früher Hilfe?**

Ich glaube, dass es damit zu tun hat, dass sich Familienmitglieder sehr gut und sehr lange kennen und sich mehr oder weniger nahe sind. Ehepaare geben sich das Versprechen, dass sie füreinander bis ans Lebensende sorgen. Aber auch

Kinder haben solche Einstellungen verinnerlicht. Wenn ein Elternteil verstirbt, sorgen Töchter – seltener Söhne – für den verbliebenen Vater oder die Mutter, bis man daran zerbricht. Man weiss ja im Voraus meistens nicht, wie lange es dauern wird. Es ist wie ein Marathon, einfach ohne Zeitlimite. Hinzu kommt, dass viele Menschen die Kosten scheuen und es nicht gerne haben, wenn «fremde Leute», etwa von der Spitex, von Pro Senectute oder vom SRK ins Haus kommen. Sie könnten ja sehen, wie unaufgeräumt es

aussieht, ist dann oft die Begründung.

## **Wie schwierig ist es, die richtige Unterstützung zu finden?**

Die Fragmentierung im Gesundheits- und Sozialwesen ist ein riesiger Stolperstein. Wie soll ich wissen, welches der

«Manche suchen erst dann Hilfe, wenn es fünf vor zwölf ist.»

### WICHTIGE ANLAUFSTELLE FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Pflegende und betreuende Angehörige leisten in der Schweiz jährlich Pflege- und Betreuungsleistungen im Umfang von rund 80 Mio. Stunden. Aufgrund der demografischen Entwicklung wird die Pflege und Betreuung von Familienmitgliedern durch Angehörige künftig noch wichtiger. Was Angehörige, oft im Verborgenen und ganz selbstverständlich, leisten, ist von unbezahlbarem Wert und verdient grössten Respekt und Dank.

Wichtig ist, dass pflegende und betreuende Angehörige zu sich selbst schauen. Es ist essentiell, dass es ihnen gut geht. Gerne beraten wir auch Angehörige von Seniorinnen und Senioren kostenlos:

**Pro Senectute Kanton Luzern, mit Beratungsstellen in Emmen, Luzern und Willisau, [info@lu.prosenectute.ch](mailto:info@lu.prosenectute.ch), 041 226 11 88, [www.lu.prosenectute.ch/Angehörige](http://www.lu.prosenectute.ch/Angehörige)**

unzähligen Angebote das richtige für mich ist? Angehörige entwickeln sich teilweise zu richtigen Case Managern. Da können wir mit unserem Angebot helfen, um Orientierung zu finden.


**Wie einsam sind pflegende Angehörige?**

Corona hat hier einen negativen Einfluss gehabt. Einsätze von Freiwilligen wurden beispielsweise gestrichen. Viele pflegende Angehörige, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen müssen, haben kaum noch Zeit für anderes und sind nicht selten völlig isoliert.

**Wie kann man die Pflegesituation so gestalten, dass sie lebbar ist, was geben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit auf den Weg?**

Zentral ist, dass man nicht das Gefühl hat, alles allein durchstehen zu müssen. Wir ermuntern die Teilnehmenden, sich über die verschiedenen Angebote zu informieren und möglichst frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Pflegende Angehörige sollen sich regelmässige Zeitfenster herausnehmen, in denen sie Energie tanken können und in denen sie Entlastung finden. Da müssen sie sich je nachdem auch gegen den Willen der Patienten durchsetzen und mal in die Ferien verreisen. Wir weisen darauf hin, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und diese einzufordern. Im Kurs geht es vor allem um die Stärkung der Angehörigen, sie erhalten zudem Grundlagenwissen, und es findet ein Erfahrungsaustausch statt. Natürlich erhalten die Teilnehmenden Unterlagen mit den Angeboten, die zu ihrer Situation passen.

**KURSE FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**



In Partnerschaft mit dem Roten Kreuz Kanton Luzern und mit finanzieller Unterstützung von CSS bietet Pro Senectute Kanton Luzern Kurse für betreuende resp. pflegende Angehörige an.

In drei Kurshalbtagen lernen Sie, wie Sie sich beim Betreuen oder Pflegen auch selber Sorge tragen können. Durch den praxisnahen Unterricht erhalten die Teilnehmenden ein breites Basiswissen und die Sicherheit, um auch in Notfällen geschickt zu agieren.

**Grundlagen für pflegende Angehörige:** «Notfälle bei älteren Menschen – reagiere ich richtig?», «Mobilisation – Tipps und Tricks», «Aggressives Verhalten – was tun, was nicht tun?»

- **Kurs 031:** Montag, 25.04. (13.30 bis 16.30 Uhr); Samstag, 7.05., und Mittwoch, 11.05., jeweils 9 bis 12 Uhr, **Kursort:** SRK Luzern, Maihofstrasse 95c, Luzern

**Weitere Informationen und Online-Buchung unter:** [www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung](http://www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung), Telefon 041 226 11 99, [bildung.sport@lu.prosenectute.ch](mailto:bildung.sport@lu.prosenectute.ch).

- Neue Kursdaten für pflegende und betreuende Angehörige folgen.



**Rotkreuz-Notruf + mehr**

**Sicherheit rund um die Uhr.**  
Was auch passiert. Nur ein Knopfdruck und Ihr Notruf kommt an.

Unsere Dienstleistungen:

- Beratung
- Besuchsdienst
- Entlastungsdienst
- Fahrdienst
- Hilfsmittel
- Kinderbetreuung
- Notruf
- Vorsorge

«Mit dem Rotkreuz-Notruf fühle ich mich sicher – und meine Familie auch.»

Jetzt informieren [www.srk-luzern.ch](http://www.srk-luzern.ch)  
041 418 74 47

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Luzern 

Inserat