

Wann gönnen Sie sich einmal eine Pause?

Die Betreuung eines Angehörigen oder einer nahestehenden älteren Person ist eine grosse Aufgabe, die auch belastend sein kann. Pro Senectute steht auch helfenden Bezugspersonen zur Seite.

War es vor zwei Jahren eine gelegentliche Fahrt zum Arzt, der Wocheneinkauf und ein wenig Unterstützung im Haushalt? Ist es mittlerweile eine permanente Sorge, die hochaltrige Mutter allein daheim zu lassen? Wer kennt diese oder ähnliche Situationen? Ich wage zu behaupten: viele von Ihnen. Denn betreuende Bezugspersonen leisten in der Schweiz den Löwenanteil der Unterstützung für ältere Menschen. Oftmals sind es Einzelpersonen wie die Partnerin oder der Partner, die Tochter oder der Sohn, welche die Hauptlast tragen. Dabei stossen viele an ihre Grenzen.

In einer repräsentativen Studie haben wir herausgefunden, dass 44 Prozent der Menschen über 63 Jahren mindestens eine Form von Unterstützung brauchen, um ihren Alltag daheim zu meistern. Während anfangs oft nur punktuelle Unterstützung nötig ist, steigt der Bedarf an Betreuung mit zunehmendem Alter. Was oft vergessen geht: Auch Geselligkeit zur Vermeidung von Einsamkeit und sozialer Isolation gehört zu diesen Betreuungsbedürfnissen im Alter.

All diese Aufgaben können die oft selbst sehr eingespannten Bezugspersonen nicht immer allein schultern – und müssen sie auch nicht. Um sie zu unterstützen, hat Pro Senectute mit der Fachhochschule Ostschweiz das dreijährige Pilotprojekt «Coaching für betreuende Bezugspersonen» durchgeführt.

In dieser Zeit haben wir betreuende Bezugspersonen begleitet und gecoacht. Oft ging es darum, Belastungssituationen erst einmal sichtbar zu machen. Mit einem eigens dafür entwickelten



Pro Senectute hat ein Coaching für betreuende Bezugspersonen entwickelt.

Sensibilisierungsinstrument sollen die persönlichen Grenzen bewusst gemacht werden, um so auch Konflikte und Überlastungen zu vermeiden.

Denn erst mit dem Bewusstsein der eigenen Belastungsgrenzen kann es nachhaltig gelingen, gute Lösungen zu finden – für die betreute wie auch für die betreuende Person. Eine Computer-Simulation hilft schliesslich, eine Veränderung in der Betreuungssituation darzustellen und auszuprobieren. So konnten die Bezugspersonen erfahren, wie sich ihre Belastung im Laufe der Betreuung verändern könnte. Dieses neue Bewusstsein hat den Angehörigen geholfen, sich zu überlegen, welche der verschiedenen Aufgaben sie langfristig mit gutem Gewissen übernehmen können und wo allenfalls Unterstützungen Entlastung bringen können.

Eine erste unserer 24 kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen nahm dieses Coaching nun, nach der Testphase, bereits fest in ihr Dienstleistungsangebot auf. Weitere starten noch dieses Jahr. Das Coaching dürfte zu einer wertvollen Ergänzung

zur Sozialberatung werden. Doch nun braucht es auch ein wenig Mut der betreuenden Bezugspersonen, offen über ihre wichtige und fordernde Aufgabe zu sprechen. Denn auch sie haben eine Pause verdient, um nicht selbst aufgrund der hohen Belastung krank zu werden.

Pro Senectute berät gerne über die Möglichkeiten für zielgerichtete, bedürfnisorientierte Unterstützung für Ältere und deren Bezugspersonen, damit Seniorinnen und Senioren möglichst lange selbstbestimmt und in Würde in ihrem Daheim alt werden können. Denn wir möchten, dass die Betreuungsaufgaben nicht nur fordern und belasten, sondern die gemeinsame Zeit mit den älteren Angehörigen auch eine Freude sein darf. *



● **Sonya Kuchen**
Pro Senectute Schweiz