

Sibylle Graber

## Kurs für pflegende Angehörige

**Die Pflege von Angehörigen ist eine Herausforderung, die rasch an die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit führt. Die Abteilung Bildung des Kantons Bern des Schweizerischen Roten Kreuzes bietet jetzt einen Kurs an, in dem Pflegende das notwendige «Handwerk» erlernen, aber auch die Wertschätzung erhalten, die ihnen zusteht.**

Kurz vor Mitternacht begleitet die Frau ihren Mann zum ersten Mal auf die Toilette. Kaum wieder eingeschlafen, steht der Mann erneut auf, kramt in seinen Unterlagen. So geht es die ganze Nacht, seit Tagen, Wochen. Tagsüber bedarf es der ganzen Überredungskunst, den Mann zum Zeitungslesen, Spaziergehen oder einfach nur zum Sprechen zu bringen. «Beginnende Demenz, Altersdepression», hatte der Arzt gesagt. Die Frau kommt an ihre Leistungsgrenze, manchmal hat sie sie bereits überschritten.

Jammern gibt es nicht, das macht man doch als Ehefrau, den Mann pflegen, auch wenn man selber an die Grenzen stösst. Wohin sich auch wenden? Andere schieben ihre Angehörigen in ein Heim ab. Die meisten möchten dies aber nicht. Unterstützung in dieser schwierigen Situation kann eine Weiterbildung bringen. Wissensvermittlung, aber auch sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten finden. Entlastung – einen Abend pro Woche ernst genommen werden ...

Die Seniorenphase hat sich in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren verändert, sie wurde immer länger. Entsprechend sind solche und ähnliche Beispiele längst keine Ausnahmefälle mehr. Die Pflege im Alter, so schätzt die Eidgenössische Koordinationskommission für Familienfragen (EKFF) wird in 50 bis 70 Prozent aller Fälle von Familienangehörigen oder guten Freunden und Nachbarn übernommen.

**Der Kurs vermittelt Pflegenden das nötige Wissen und die Sicherheit und lässt ihnen die Wertschätzung zukommen, die ihnen zusteht.**

Zunehmend wird dies aber schwierig, weil die Angehörigen (vor allem die Kinder) meist selber noch im Berufsleben stehen. Hier geht es um Information zu Unterstützungen und um Koordination: Wer übernimmt was?

Um den Pflegenden das nötige Wissen und die Sicherheit, aber auch die ihnen für ihren Einsatz zustehende Wertschätzung zukommen zu lassen, hat die Abteilung Bildung des Kantons Bern des SRK den Kurs «Pflegende Angehörige» ausgearbeitet. An zehn Aben-



**Abbildung 1**

Wer pflegt? Wer wird gepflegt? (Foto: Bruno Kissling).

Die Publikation erfolgt mit Einverständnis der abgebildeten Personen.

### «To care the carers» – die Pflegenden pflegen

Wir Hausärztinnen und Hausärzte sollten unsere pflegebedürftigen Patienten und deren pflegende Angehörige unbedingt auf diesen wertvollen Kurs aufmerksam machen.

Wir alle wissen, wieviel Motivations- und Überzeugungsarbeit wir oft leisten müssen, bis pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen die dringend nötige externe Hilfe annehmen. Dieser Kurs kann eine wesentliche Unterstützung bieten, die Pflegekompetenz der Angehörigen zu verbessern, wozu auch der Einbezug externer Hilfe gehört.

In der Sprechstunde spreche ich das Thema «to care the carers» offen an, im Beisein von Patient und familiärer Pflegeperson. So versuche ich, die zu Pflegenden so weit wie möglich in die Mitverantwortung für den sorgsamen Umgang mit den Pflegenden einzubeziehen. Oft wird externe professionelle Hilfe leider erst dann angenommen, wenn der pflegende Partner selber krank wird oder sich völlig erschöpft hat.

Wenn es gelingt, das richtige Mass an externer Pflege und Unterstützung einzubeziehen, kann die Pflege zu Hause allen viel Glück bereiten. Das Bild, das ich in der Sprechstunde geschossen habe (Abbildung 1), bestätigt dies. Wer pflegt hier wen?

Bruno Kissling

den zu je zwei Stunden (Module) zeigt der Kurs auf, was es bei der Übernahme einer Pflege zu beachten gilt, wie sich die Pflege organisieren lässt, welche Hilfsmittel und Arbeitserleichterungen zur Verfügung stehen, verweist auf finanzielle Aspekte der Pflege und hilft dabei, die eigenen Grenzen zu erkennen.

Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit der Frage, was es bedeutet, die Pflege eines Angehörigen zu übernehmen. Welche Veränderung in der Rolle gibt es? Wie spielt die eigene Biographie mit? Einige setzen sich auch mit der Frage eines Heimeintritts auseinander. Hier helfen genauere Informationen, eventuell einen Entscheid zu treffen.

Auch der Auseinandersetzung mit der Thematik von Sterben und Tod wird Zeit und Raum gegeben.

Die Module werden in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute vom **17. Oktober bis 19. Dezember** jeweils am **Freitagabend von 19.00 bis 21.00 Uhr** an der Kappellenstrasse 26 oder 28 in Bern durchgeführt. Die ausgewählte Kurszeit sollte die Möglichkeit bieten, eine Betreuung für den kranken Angehörigen zu Hause zu finden. Oft hilft hier ein Besucherdienst.

Die Kosten sind klein gehalten. Dank Subventionen kostet das ganze Modul **CHF 360.-**. Besteht eventuell die Möglichkeit, dass die Krankenkasse Unterstützung bietet?

Der Kurs eignet sich für alle, die selber schon in der Situation stehen und Angehörige oder Freunde pflegen, aber auch für Menschen, die sich damit auseinandersetzen und auf eine mögliche Übernahme der Pflege eines Angehörigen vorbereiten wollen.

Wenn Hausärzte auf die Thematik sensibilisiert sind, können sie ihre Patienten, aber vor allem deren Angehörige auf das Kursangebot aufmerksam machen. Die Menschen, die eine so wertvolle Arbeit übernehmen, sollten sich nicht alleine fühlen und vor allem sollten sie nicht meinen, dass ihre Arbeit selbstverständlich ist und sie nichts daran verbessern können.

### Informationen, Flyer und Anmeldung

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern, Bildung  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern.  
Tel. 031 384 02 33,  
bildung@srk-bern.ch,  
www.srk-bern.ch.

Informationen für Fachleute:  
Bitte wenden Sie sich an unsere  
Programmleiterin  
Sybille Graber,  
Tel. 031 384 02 37.