

# Informationsblatt für Begleitpersonen

## Autorinnen:

**Michelle Bütikofer**, BSc Soziale Arbeit

Masterstudentin Soziale Arbeit und studentische Mitarbeiterin am Institut Alter der Berner Fachhochschule, [michellenina.buetikofer@students.bfh.ch](mailto:michellenina.buetikofer@students.bfh.ch)

**Kathy Haas**, BSc Soziale Arbeit

Masterstudentin Soziale Arbeit und studentische Mitarbeiterin am Institut Alter der Berner Fachhochschule, [kathy.haas@students.bfh.ch](mailto:kathy.haas@students.bfh.ch)

Dieses Informationsblatt ist eine Ergänzung zum Infoteil im Buch «Voll im Wind – Geschichten von A wie Altersheim bis Z wie Zwetschgenschnaps». Es richtet sich an Begleitpersonen.



## Einsamkeit

In der Schweiz leben rund 1,2 Millionen Menschen, welche über 75 Jahre alt sind. Laut einer Umfrage des Bundesamtes für Statistik fühlt sich jede dritte Person in diesem Alter manchmal oder sogar häufig einsam. Besonders bei älteren Personen über 80 Jahre besteht ein hohes Risiko einer sozialen Isolation. Sie sind oft von Problemlagen betroffen, welche die **Einsamkeit** begünstigen, wie beispielsweise Erkrankungen, abnehmende körperliche Mobilität oder Schicksalsschläge. Auch finanzielle Hindernisse können im Alter auftauchen. Sich selber aus der Einsamkeit zu befreien ist oft nicht einfach. Wie erkennt man Einsamkeit bei älteren Menschen und welche Hilfe können Sie anbieten? Als Person im Umfeld der Betroffenen oder des Betroffenen ist es wichtig, auf die Themen des Alters feinfühlig zu reagieren. Beispielsweise wird ein Restaurantbesuch nicht zwingend abgelehnt, weil kein Bedarf an sozialen Kontakten besteht, sondern allenfalls weil die finanziellen Möglichkeiten nicht vorhanden sind. Oder auf eine Wanderung wird verzichtet, weil die körperlichen Fähigkeiten nicht mehr ausreichend vorhanden sind. Passen Sie Ihre Kontaktangebote den Möglichkeiten und den aktuellen Interessen der älteren Person an. Versuchen Sie aktiv auf die betroffene Person zuzugehen. Einsamkeit entsteht dann, wenn niemand da ist, der einem nahesteht, mit dem man sich austauschen und dem man sich anvertrauen kann. Erst vertrauensvolle Beziehungen, die gepflegt werden, erlauben auch einen solchen Austausch. Falls die Möglichkeit nicht besteht sich persönlich zu treffen (beispielsweise, weil das Heim nicht verlassen werden kann) lohnt es sich Kontaktmöglichkeiten wie Mail, Telefon, Skype, etc. auszuprobieren. Nehmen Sie sich bei technischen Lösungen genügend Zeit, um diese für die ältere Person einzurichten und Sie ihr, wenn nötig auch wiederholt, zu erklären. Es kann ansonsten schnell passieren, dass durch eine Überforderung auf das Angebot verzichtet wird.

## Wohnsituation

Im Zusammenhang mit einer aufgrund des Alters verändernden Lebenslage, kann auch die **Wohnsituation** als Thema in den Vordergrund rücken. Inwiefern entsprechen die aktuellen Platzverhältnisse in Wohnung oder Haus den Bedürfnissen der älteren Person? Können die anfallenden Aufgaben selber verrichtet werden oder benötigt die Person regelmässige Unterstützung (z.B. beim Rasen mähen)? Bietet die Wohnsituation die nötige Infrastruktur; ist beispielsweise ein Lift vorhanden? Sind die Türrahmen genügend breit für einen Rollator oder Rollstuhl? Solche und noch viele weitere Fragen müssen im Hinblick auf die sich verändernden Bedürfnisse der älter werdenden Person abgeklärt werden. Falls sich herausstellt, dass ein Umzug sinnvoll wäre, ein Heim jedoch nicht/nach nicht in Frage kommt, lohnt es sich einen Blick auf alternative Wohnformen zu werfen wie Seniorsiedlungen- und Wohnungen, etc. Aktuell werden viele Mehrgenerationenhäuser oder Mehrgenerationensiedlungen geplant und gebaut. Diese Wohnform greift eine Struktur auf, welche früher oft gegeben war. Mehrere Generationen leben unter einem Dach bzw. in unmittelbarer Nähe und unterstützen sich gegenseitig. Aufgaben, wie die Sorge um die Kinder oder der Einkauf, können untereinander aufgeteilt werden.

## Soziale Kontakte

### Aufgabe

So sind zum einen **soziale Kontakte** im Alltag gegeben, zum anderen hat die ältere Person eine **Aufgabe** und sie wird gebraucht. Gerade letzteres kann älteren Personen fehlen. Nach der Pensionierung ist viel Zeit vorhanden und es kann vorkommen, dass ein Gefühl von "nicht gebraucht werden" entsteht. Aufgaben zu haben und zu sehen, dass die Mitmenschen einen brauchen vermittelt eine Sinnhaftigkeit, welche sich positiv auf das psychische Wohlbefinden des Menschen auswirkt. Bei Entscheidungen rund um das Thema Wohnen ist es essentiell, die betroffene Person und deren Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Sie können Unterstützung anbieten bei der Suche nach einer passenden Wohnsituation. Hier hilft es eine vertrauensvolle Beziehung zu der älteren Person zu pflegen und über ihre Bedürfnisse und die vorhandenen Möglichkeiten zu sprechen. Bei der Suche nach einer passenden Wohnform handelt es sich um einen Prozess, den

Sie unterstützen und begleiten können. Wenn ältere Menschen Schwierigkeiten haben zu entscheiden, welche Wohnform für sie die passende ist, beispielsweise weil sie an den Symptomen einer Demenz leiden, übernehmen Angehörige eine zentrale Rolle. An dieser Stelle ist es besonders wichtig, sich an den (mutmasslichen oder in Vorsorgedokumenten festgehaltenen) Wünschen von Betroffenen zu orientieren. Informationen und Beratungen bezüglich möglicher und passender Wohnformen finden Sie beispielsweise an folgenden Stellen:

<https://www.bwo.admin.ch/bwo/de/home/wie-wir-wohnen/alter.html>

<https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/beratung/wohnen.html>

**Autonomie** ist in vielerlei Hinsicht ein wichtiger Bestandteil der Gerontologie, der Wissenschaft des Alter(n)s. Je nach Konzept wird darunter die **Selbstständigkeit**, Unabhängigkeit verstanden, keine Hilfe zu benötigen. Wesentlich wichtiger aber ist das Konzept von **Selbstbestimmung**. Also selber über sein Leben bestimmen zu können, eigene Entscheidungen zu treffen und Selbstverantwortung zu übernehmen. Dies bedeutet, dass auch Menschen, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind und nicht in allen Bereichen selbstständig sind, selber Entscheidungen treffen und ihre Autonomie ausüben können. Die Selbstbestimmung ist jedoch abhängig vom Kontext, in dem man sich befindet und findet nicht losgelöst davon statt. So beeinflussen beispielsweise auch soziale Beziehungen die eigenen Entscheidungen. Als Angehörige und Begleitpersonen kann es eine Herausforderung sein, die Selbstbestimmung zu respektieren und die Selbstständigkeit zu fördern. Eigentlich will man doch nur helfen und meint es gut, greift dabei aber in die Autonomie einer anderen Person ein. Wir Menschen sind unterschiedlich, entwickeln individuelle Lebensentwürfe und –gewohnheiten. Diese gilt es so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Beispielsweise sollte die persönliche Gestaltung des Tagesablaufs wie Aufsteh- oder Essenszeiten soweit wie möglich berücksichtigt werden, anstatt in eine Bevormundung zu verfallen und für den anderen zu entscheiden, was vermeintlich gut für sie oder ihn ist. Weitere wichtige Aspekte zur Förderung der Autonomie ist der Respekt vor der Privatsphäre. Wenn jemand pflegebedürftig wird oder in einer Institution lebt, wird der Raum des Privaten kleiner. Umso wichtiger sind grundlegende Anstandsregeln wie das Anklopfen, bevor ein Zimmer betreten wird, nicht ohne Erlaubnis an privaten Gegenständen oder Schränken zu hantieren und auch Besonderheiten und Eigenheiten von älteren Menschen zu respektieren.

Manchmal wäre es schneller oder einfacher, etwas für jemanden zu übernehmen. Überlegen Sie sich jedoch gut, welche Hilfe tatsächlich nötig ist resp. über welche Ressourcen eine Person noch selber verfügt und wie sie darin gefördert werden kann, möglichst selbstständig zu bleiben. Dies ermöglicht das Erleben von **Selbstwirksamkeit**, stärkt die Identität und ermuntert, Autonomie auszuüben. So wird die sogenannte Lebenskompetenz im Alter erlangt. Damit werden die Fähigkeiten bezeichnet, welche nötig sind, um dem Alter entsprechende Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens zu meistern. Es sind auch die Fähigkeiten gemeint, welche es möglich machen, das eigene Leben zu steuern, mit Veränderungen in der Umwelt umzugehen und selber Veränderungen zu bewirken. Sie können älteren Menschen besonders durch Ermutigung und Zuspruch helfen, Selbstwirksamkeit zu erlangen. Der betroffenen Person ist oft sehr viel mehr geholfen, wenn sie eine Herausforderung selber meistert, als wenn es jemand anderes für sie erledigt. So kann sie eigene (positive) Erfahrungen sammeln, die sie befähigen, bestärken und ihrem Selbstwertgefühl guttun. Bei Situationen, in welchen sie alleine vor einem Problem steht, ist sie nicht überfordert. Durch positive Erfahrungen wird der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten gestärkt.

**Autonomie**  
**Selbstständigkeit**  
**Selbst-**  
**bestimmung**

**Selbstwirksam-**  
**keit**

**Demenz** Besonders herausfordern ist dies, wenn eine Person nicht mehr vollumfassend ihre Selbstbestimmung ausüben kann, weil sie beispielsweise eine Erkrankung wie **Demenz** hat. Aber auch bei Menschen mit einer Demenz gilt es, ihre Selbstbestimmung zu respektieren und sie darin zu unterstützen, im Rahmen ihrer Ressourcen möglichst hohe Bestimmungs- oder Mitwirkungsmöglichkeiten zu schaffen. Es wird aber auch Situationen geben, in denen Sie Entscheidungen für eine Person fällen müssen, weil diese dazu nicht (mehr) in der Lage ist und vielleicht Schutz braucht. Im Spannungsfeld zwischen Fürsorge und Autonomie kann es helfen, sich auszutauschen; sei es mit (anderen) Fachpersonen, in der Familie oder in Angehörigengruppen. Angehörige, Pflegende und weitere Menschen im Umfeld einer Person mit Unterstützungsbedarf sollen sich selber ebenso Sorge tragen und auf ihre eigenen Ressourcen achten und dementsprechend rechtzeitig Hilfe und Unterstützung in Anspruch nehmen. Dies ermöglicht, dass Menschen mit einer Demenz die wertschätzende, geduldige und personenzentrierte Betreuung erhalten, die sie benötigen.

## **Pflegende und betreuende Angehörige**

Gemäss Bundesamt für Statistik erhalten ab dem 85. Altersjahr rund 58 % der Seniorinnen und Senioren Unterstützung aus ihrem Umfeld. Studien zeigen, dass diese **pflegenden und betreuenden Angehörigen** selber durchschnittlich 66 Jahre alt sind. Pflegende Partnerinnen und Partner leisten dabei rund 65 Stunden pro Woche und dies durchschnittlich über 5 bis 6 Jahre. Im Jahre 2013 wurden durch pflegende und betreuende Angehörige Stunden in der monetären Höhe von mehr als 3,5 Milliarden Franken geleistet. Sie sind damit ein wichtiger Pfeiler in der Gesundheitsversorgung und ermöglichen betroffenen Personen einen längeren Verbleib im vertrauten zu Hause. Damit können aber auch Belastungs- und Stresssituationen erzeugt werden. Studien haben ergeben, dass betreuende Angehörige eine höhere Anfälligkeit für psychische und körperliche Erkrankungen aufweisen. Entsprechend wichtig ist es, dass Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen, darauf reagieren und sich auch um sich selbst sorgen, beispielsweise mit Entlastung. Folgende Internetseiten können Ihnen dabei Unterstützung bieten:

<https://www.angehoerige-pflegen.ch/>

<https://www.pflege-entlastung.ch/>

<http://www.info-workcare.ch/de>

<http://www.workandcare.ch>

Falls bei Ihnen Schuldgefühle auftauchen sollten - zum Beispiel aufgrund eines früheren Versprechens, dass man immer füreinander sorgen werde und Sie jetzt merken, dass dies Ihre eigenen Möglichkeiten übersteigt - ist es wichtig, dass Sie sich vergegenwärtigen, dass Sie damals nicht wussten, wie sich die Situation entwickeln wird. Es ist verantwortungsvoll, Hilfe anzunehmen und seine eigenen Grenzen zu respektieren.

## **Gewalt im Alter**

Ein Tabuthema ist Gewalt, speziell **Gewalt im Alter**. Eine Folge von Überforderung und Überlastung kann die Gewaltanwendung in Betreuungssituationen sein. Sie kann von beiden Seiten ausgehen und ist oft charakterisiert durch ein Machtgefälle und eine emotionale Bindung. Es gibt verschiedene Formen von Gewalt. Die Anwendung von psychischer Gewalt ist häufiger als die der körperlichen. Auch soziale Gewalt in Form von Unterbindung von Kontaktpflege und Beeinträchtigen der Autonomie gehört dazu. Wenn Sie als Begleit- oder Fachperson Anzeichen von Gewalt, Vernachlässigung oder Misshandlung wahrnehmen, schauen Sie genauer hin. Beachten Sie dabei, dass Betroffene Angst vor Konsequenzen haben oder eingeschüchtert sein könnten. Versuchen Sie, Ihre Hilfe anzubieten, beispielsweise bei der Inanspruchnahme von weiterer Unterstützung. Respektieren Sie dabei die betroffene Person mit ihren Bedürfnissen und werden Sie nur soweit aktiv, wie es die Person wünscht oder es die Sicherheit der Person bedingt. Wenn

Sie in einer Institution arbeiten, sollten Sie Kontakt mit Ihrer oder Ihrem Vorgesetzten aufnehmen. Weitere Informationen und Unterstützung finden Sie unter folgenden Links:

<http://alterohnegewalt.ch/>

<https://www.uba.ch/>

Auch wenn Sie bei einer Person in Ihrem Umfeld den Verdacht auf einen **Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch oder eine Abhängigkeitserkrankung** haben, sollten Sie nicht wegschauen. Wenn Betroffene auf ihre Sucht angesprochen werden, reagieren sie, unter anderem aus Scham, oft mit Ausflüchten oder negieren diese. Sie tun jedoch das Richtige indem Sie die Problematik ansprechen. Überlegen Sie sich vor dem Gespräch, was Sie für ein Ziel verfolgen und wie die nächsten Schritte aussehen könnten. Beispielsweise könnten Sie der betroffenen Person Ihre Beobachtungen mitteilen und ihr gleichzeitig die Möglichkeit geben sich selber bei einer Beratungsstelle zu melden. Solche Situationen sind oft auch für das Umfeld überfordernd. Holen Sie sich entsprechende Unterstützung beispielsweise bei einer Beratungsstelle. Dort können Ihre Fragen geklärt und ein passendes Vorgehen geplant werden. Entsprechende Beratungen sind oft sehr einfach zugänglich und unverbindlich. Auch auf die Frage, ob ein Verhalten als abhängig einzustufen ist oder noch im Normbereich liegt, erhalten Sie dort Antwort. Beispielsweise bei:

## **Alkohol- oder Medikamenten- missbrauch**

<http://blaueskreuz.ch/>

Stellen Sie Veränderungen oder Belastungen bei Personen in Ihrem Umfeld fest und sind um die **psychische Gesundheit** dieser Personen besorgt oder hegen vielleicht sogar den Verdacht auf eine Depression, eine Demenz oder andere Erkrankung, bietet sich ein Gespräch an. Sie können der betroffenen Person beispielsweise Ihren Eindruck schildern und dass Sie sich Sorgen machen und Sie aktiv danach fragen, wie es ihr geht. Wenn professionelle Hilfe nötig ist, können Sie der Person anbieten, sie auf dem Weg zu begleiten und zum Beispiel bei einem ersten Termin dabei zu sein. Hilfreiche Anlaufstellen und auch Kommunikationstipps finden Sie unter folgendem Link:

## **Psychische Gesundheit**

<https://www.wie-gehts-dir.ch/de/>

Bei der Begleitung von älteren Menschen wünschen wir Ihnen viele freudige Momente, gemeinsame Erfahrungen und spannende Erlebnisse.

## Verwendete und weiter- führende Literatur

Abderhalden, Irene, Jüngling, Kerstin & Waser, Cornelia. (2019). Selbstwirksamkeit [PDF]. Abgerufen von: [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere\\_GFCH\\_2019-03 - Selbstwirksamkeit.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf)

Alzheimer Schweiz. (2019). Leben mit Demenz – Tipps für Angehörige und Betreuende [PDF]. Abgerufen von [https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer\\_Schweiz/de/Publikationen-Produkte/Pflege-Betreuung/tipps-angehoerige\\_01.pdf](https://www.alzheimer-schweiz.ch/fileadmin/dam/Alzheimer_Schweiz/de/Publikationen-Produkte/Pflege-Betreuung/tipps-angehoerige_01.pdf)

Berner Gesundheit. (n.d.). Gemeinsam für mehr Gesundheit [Website]. Abgerufen von <https://www.bernergesundheit.ch>

Bowley Michèle. (2020). Sich Gutes tun. Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden [PDF]. Abgerufen von [https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/004.20.20.001\\_Neue\\_Broschueren\\_Alter\\_D\\_web.pdf](https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/004.20.20.001_Neue_Broschueren_Alter_D_web.pdf)

Bundesamt für Statistik. (2019). Einsamkeitsgefühle [Website]. Abgerufen von <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit.assetdetail.7586250.html>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (2020). Einsamkeit im Alter [Website]. Abgerufen von <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter/einsamkeit-im-alter/135712>

Kessler, Claudia & Boss, Veronika. (2019). Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen [PDF]. Abgerufen von [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere\\_GFCH\\_2019-02 - Psychische Gesundheit von Betreuenden Angehoerigen.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-02_-_Psychische_Gesundheit_von_Betreuenden_Angehoerigen.pdf)

Mettler, Res. (2015). Einsamkeit im Alter. Mittendrin [PDF]. Abgerufen von <https://www.spitex-bern.ch/media/297/download/Mittendrin%25203-2015%2520zur%2520Einsamkeit%2520im%2520Alter.pdf%3Fv%3D1>

Rüegger, Heinz. (2013). Würde und Autonomie im Alter. Ethische Herausforderungen in der Pflege und Betreuung alter Menschen [PDF]. Abgerufen von [https://www.cura-viva.ch/files/PGSV4KM/wuerde\\_und\\_autonomie\\_im\\_alter\\_heinz\\_rueegger\\_cura-viva\\_schweiz\\_2013.pdf](https://www.cura-viva.ch/files/PGSV4KM/wuerde_und_autonomie_im_alter_heinz_rueegger_cura-viva_schweiz_2013.pdf)

UBA. (2018) Leitfaden für Fachpersonen bei Verdacht auf Gewalt [PDF]. Abgerufen von <https://www.uba.ch/wp-content/uploads/2019/01/2018-11-21-Leitfaden-f%C3%BCr-Fachpersonen-bei-Verdacht-auf-Gewalt.pdf>

Zimmerling, Angela. (n.d.). Das Mehrgenerationenhaus als Wohnmodell mit Zukunft [Website]. Abgerufen von <https://www.familienleben.ch/leben/dritte-generation/mehrgenerationenhaus-jung-und-alt-unter-einem-dach-4568>