



RATGEBER

Zwischen Beruf und Familie

Wie sich Seniorenbetreuung und Erwerbstätigkeit vereinbaren lassen



In Zusammenarbeit mit
Prof. Dr. François Höpflinger,
Universität Zürich



Inhalt

Einführung	5
<hr/>	
Wer betreut und pflegt betagte Menschen zuhause	6
Mehrfachbelastung für Betreuende	7
Entlastung ist wichtig	8
Tipps für Betreuende	9
Netzwerk Betreuung	12
<hr/>	
Betreuung und Erwerbstätigkeit vereinen	14
Zugeständnisse vom Arbeitgeber	15
Tipps für das Gespräch mit dem Arbeitgeber	18
Unterstützung durch Bund, Kantone und Gemeinden	20
<hr/>	
Betreuung und Pflege als Beziehungsarbeit	24
<hr/>	
Über Home Instead	27
<hr/>	



Einführung

Bis zum Jahr 2025 wird laut Szenarien¹ ein Fünftel der in der Schweiz lebenden Menschen über 65 Jahre alt sein. Im Jahr 2035 wird es nahezu jede vierte Person sein. Um die 840'000 Menschen werden gar 80 Jahre und älter sein. Brauchen zuhause lebende Menschen im Alter Hilfe, Betreuung oder Pflege, übernehmen diese in sehr vielen Fällen die Angehörigen, häufig zusätzlich zu anderen familiären und beruflichen Verpflichtungen.

Doch der wachsenden Zahl älterer Menschen stehen gesellschaftliche Veränderungen bei den jüngeren Generationen gegenüber: Familien werden kleiner. Mehr betagte Menschen sind kinderlos oder haben nur wenige Kinder, die oft in anderen Städten oder anderen Ländern leben. Es gibt mehr Einpersonenhaushalte und Alleinerzieher. Hinzu kommt, dass Frauen, die mehrheitlich die aktive Rolle in der Angehörigenbetreuung übernehmen, gut ausgebildet und erwerbstätig sind. Damit sind sie für die Angehörigenbetreuung nur bedingt verfügbar oder sie gelangen durch die Mehrfachbelastung schnell an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Zahlreiche Projekte, Programme und Studien zeigen, dass man bemüht ist, so rasch wie möglich geeignete Rahmenbedingungen und Massnahmen zu entwickeln. Dieser Ratgeber, der mit Unterstützung von Prof. Dr. François Höpflinger, Leitungsmitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich, entstanden ist, erläutert die Herausforderungen für betreuende oder pflegende Angehörige. Er gibt praktische Tipps, mit denen sich Angehörigenbetreuung und Erwerbstätigkeit besser vereinbaren lassen. Und er informiert, welche Möglichkeiten der Unterstützung – auch finanzieller Art – es bereits gibt.

¹ Quelle: Bundesamt für Statistik, Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015-2045

Wer betreut und pflegt betagte Menschen zuhause

Laut einem Bericht des Bundesrates engagieren sich schweizweit allein unter den Erwerbstätigen rund 330'000 Personen¹ in der Betreuung und Pflege von Angehörigen. Hochgerechnet entspricht dies rund 64 bis 67 Millionen Stunden² unentgeltlicher Betreuungs- und Pflegearbeit mit einem geschätzten Wert von rund 3.5 bis 3.6 Milliarden Franken pro Jahr. Neben Eheleuten oder Partnern sind es vor allem Töchter, Söhne und Schwiegertöchter, die sich um betagte Angehörige kümmern. In einer aktiven Betreuungsrolle sind dabei vor allem Frauen zu finden: In der Deutschschweiz sind es gut zwei Drittel, in der Romandie drei Viertel³. Was mit leichter Unterstützung für Mutter oder Vater beginnt, steigert sich mit fortschreitendem Alter oder zunehmender Gebrechlichkeit der Eltern schnell zu einem ansehnlichen Betreuungspensum. Töchter und Schwiegertöchter kümmern sich um den Haushalt, kochen, waschen, kaufen ein, leisten Gesellschaft, begleiten zu Terminen ausser Haus oder helfen bei der Körperpflege. Söhne sind eher in der Rolle des Organisers zu finden: Sie regeln finanzielle und steuerliche Angelegenheiten oder kümmern sich um Unterstützung von aussen, etwa durch eine Spitex-Organisation. Da die Zahl betagter Eltern ohne Töchter in Wohnnähe ansteigt, sind heute mehr Söhne als früher in der Pflege engagiert.

¹ Quelle: Bericht des Bundesrates, Situationsanalyse 2014

² Quelle: Paul Schiller Stiftung, Recherchestudie Gute Betreuung im Alter 2018

³ Quelle: Spitex, Studie Swiss Age Care 2010

Mehrfachbelastung für Betreuende

Im Schnitt betreuen und pflegen Partnerinnen und Partner rund sechs Jahre lang. Töchter und Söhne engagieren sich durchschnittlich während fünf Jahren in der Angehörigenpflege¹. Tatsache ist, dass die Betreuung oder Pflege im Verlauf der Jahre meist schwieriger wird und einen immer grösseren Tribut von den Betreuenden fordert. Zum einen stellen Langzeit-Betreuungen eine emotionale Belastung dar: Mit ansehen zu müssen, wie es dem eigenen Partner, der Mutter oder dem Vater zunehmend schlechter geht, tut weh. Zum anderen zehrt die Betreuung neben den Verpflichtungen für die eigene Familie und den Herausforderungen im Beruf an den Kräften der pflegenden Töchter und Söhne. Das Gefühl der Überforderung und Überlastung ist bei betreuenden oder pflegenden Angehörigen allgegenwärtig: 41 % geben an, unter Stress und nervöser Anspannung zu leiden, 26 % kämpfen mit Rückenproblemen, 23 % klagen über Angstgefühle und 18 % bezeichnen sich gar als depressiv². Die Gefahren des sozialen Rückzugs aufgrund von Zeitmangel, des Leistungsabfalls im Beruf oder im schlimmsten Fall des Verlustes der Arbeitsstelle dürfen nicht unterschätzt werden. Auch dass die Betreuenden angesichts der Dauerbelastung selbst erkranken, ist leider keine Seltenheit.

¹ Quelle: Spitex, Studie Swiss Age Care 2010

² Quelle: Home Instead, Ratgeber Wenn die Kraft ausgeht, 2019

Entlastung ist wichtig

Um als betreuender oder pflegender Angehöriger nicht an die eigenen physischen und psychischen Grenzen zu gelangen, ist es wichtig, die Anzeichen einer Überlastung frühzeitig zu erkennen und auch ernst zu nehmen. Ein regelmässiger, wachsamer Blick auf das eigene Ich ist hilfreich. Zudem ist es einfacher, Entlastungsangebote zu suchen, zu prüfen und zu organisieren, wenn man selbst noch nicht zu stark belastet ist.

Anzeichen von Überlastung können sich unter anderem wie folgt bemerkbar machen:

- Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Verspannungen
- geschwächtes Immunsystem, hohe Anfälligkeit für Infekte
- Magen- und Darmprobleme
- Angst, Trauer, depressive Stimmungen
- Nervosität
- Stimmungsschwankungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Verlustängste, Hilflosigkeit
- Gefühl der Isolation
- sozialer Rückzug



Tipps für Betreuende

Auch wenn Sie glauben, Ihre gesamte Energie in die liebevolle Betreuung oder aufopfernde Pflege Ihres Partners oder Ihrer Eltern legen zu müssen, dürfen Sie die eigenen Bedürfnisse keinesfalls ausser Acht lassen.

- Es ist wichtig, auf die eigene Gesundheit zu achten! Planen Sie deshalb regelmässig auch Zeit für sich selbst ein. Treiben Sie z. B. Sport oder gehen Sie hinaus in die Natur. Das lenkt Sie kurzfristig ab und ist gut für Ihr Immunsystem.
- Ausreichend Schlaf unterstützt die Regeneration und hilft Ihnen dabei, neue Energie zu tanken.
- Eine ausgewogene, gesunde Ernährung stärkt den Organismus und die Abwehrkräfte.
- Ein vertrauensvolles Umfeld ist wichtig – im Privatbereich genauso wie am Arbeitsplatz! Sich verstanden zu fühlen, mit jemandem über die Belastung, Ihre Ängste und Sorgen sprechen zu können oder sich einfach einmal fallen zu lassen, ist ungemein wertvoll und wohltuend.

Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, den Spagat zwischen Betreuung oder Pflege, eigener Familie und Beruf zu meistern, ohne sich zu überfordern.

✓ Seien Sie realistisch

Auch wenn Sie die besten Absichten haben, alles unter einen Hut zu bringen: Prüfen Sie, was wirklich realistisch ist, wenn Sie Ihre Angehörigen gut umsorgen wollen, das herausfordernde Berufsleben meistern müssen und auch Ihre Gesundheit nicht zu kurz kommen soll.

✓ Seien Sie ehrlich mit sich selbst

Gestehen Sie sich ein, was Ihre Situation als Betreuender erleichtern würde und sprechen Sie darüber offen und ehrlich mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihrem Arbeitgeber.

✓ Nehmen Sie einen Tag nach dem anderen

Für betreuende oder pflegende Angehörige ist das Pensum der täglichen Anforderungen mitunter überwältigend. Stellen Sie sich Ihren Herausforderungen Tag für Tag! Vermeiden Sie es, zu weit in die Zukunft zu blicken.

✓ Seien Sie organisiert

Falls Sie eigentlich kein sehr organisierter Mensch sind, ist es jetzt sinnvoll, an Ihrem Organisationstalent zu feilen. Es wird Ihnen dabei helfen auch im Beruf weiterhin das geforderte Leistungspensum zu erfüllen und die Angst mindern, Sie könnten eventuell Ihren Arbeitsplatz verlieren.

✓ Geben Sie etwas zurück

Wenn Ihnen Ihr Arbeitgeber mit einer flexiblen Arbeitszeitregelung entgegenkommt oder Sie in einer anderen Form unterstützt, denken Sie nach, wie Sie sich bei Ihrem Chef und dem Team revanchieren könnten.

✓ Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch

Akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen und suchen Sie rechtzeitig jemanden, der Sie entlasten kann. Private Dienstleister bieten eine flexibel gestaltbare Betreuung bereits ab wenigen Stunden täglich an. Das verschafft Ihnen mehr Freiraum und Ihre Angehörigen werden optimal betreut.



Netzwerk Betreuung

Neben dem Wunsch, sich persönlich um den Partner oder die Eltern zu kümmern, um damit etwas zurückzugeben, sind auch finanzielle Aspekte ein Hauptgrund für die Angehörigenbetreuung. Eine liebevolle Betreuung oder Pflege sollte jedoch nicht allein auf den Schultern der betreuenden Angehörigen ruhen. Zumal sich im Bereich der häuslichen Seniorenbetreuung und -pflege mittlerweile viel getan hat: Es gibt zahlreiche Angebote, die flexibel genutzt und auf die Bedürfnisse von betagten Menschen und betreuende oder pflegende Angehörige abgestimmt werden können, sowohl was den zeitlichen Umfang als auch die Art der Unterstützung anbelangt.

Unterstützung und Entlastung bei Betreuung oder Pflege bieten zum Beispiel:

- Private Dienstleister
- Spitex-Organisationen
- Fahrdienste
- Mahlzeitendienste
- Einrichtungen mit Tages-/Nachtbetreuung, Ferienbett

Bilden Angehörige, private Dienstleister, Spitex und Arzt ein Betreuungsnetzwerk und arbeiten dabei Hand in Hand, bringt dies für alle Seiten Vorteile:

- Betreuende Angehörige können sich damit flexibel – bereits für einige wenige Stunden – Entlastung verschaffen.
- Da sich die Unterstützung der verschiedenen Dienstleister – einerseits die Betreuung im Alltag, andererseits die Pflege durch eine Fachperson – sehr flexibel gestalten lässt, können die Kosten für eine professionelle Seniorenbetreuung oder -pflege gut kalkuliert und im gewünschten Rahmen gehalten werden.

- Die Ressourcen der einzelnen Dienstleister können optimal genutzt werden: So kümmern sich zum Beispiel diplomierte Pflegefachpersonen der Spitex spezifisch um die medizinische Krankenpflege und Grundpflege von pflegebedürftigen Menschen. Private Dienstleister wiederum übernehmen nicht-medizinische Betreuung und Alltagsbegleitung: Sie helfen im Haushalt, beim Einkaufen und Kochen. Sie leisten Gesellschaft und begleiten zu Terminen ausser Haus.
- Durch das Betreuungsnetzwerk profitieren betreuungs- bzw. pflegebedürftige alte Menschen und ihre Angehörigen in jeder Situation von optimalen Dienstleistungen: Eine individuelle, bedürfnisgerechte Unterstützung ohne Zeitdruck durch einen privaten Dienstleister lässt sich mit der medizinischen Pflege der Spitex und der ärztlichen Betreuung ergänzen.

Ratschlag

Aussenstehende Personen in die Angehörigenbetreuung einzubeziehen ist für viele vorerst ein schwerer Schritt. Die Betreuung oder Pflege von Partner, Mutter oder Vater alleine nicht mehr zu schaffen werten manche fälschlicherweise als eigenes Versagen. Hinzu kommt, dass sich betagte Menschen nicht selten sträuben, von einer fremden Person in der eigenen Wohnung umsorgt zu werden. Umso wichtiger ist es, geeignete Personen für diese Aufgabe zu finden. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um jemanden auszuwählen, mit dem Ihr Partner, Ihre Mutter oder Ihr Vater zurechtkommt. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und bereiten Sie sie auf die Veränderung vor. Indem Sie anfangs gemeinsame Zeit verbringen, kann ein Vertrauensverhältnis entstehen, von dem alle profitieren: Sie wissen Ihre Angehörigen in fürsorglichen Händen und diese fühlen sich wohl und gut betreut.

Betreuung und Erwerbstätigkeit vereinen

Laut einer Studie sind zwei Drittel der betreuenden oder pflegenden Töchter und Söhne in der Schweiz berufstätig¹. Damit sieht sich ein Grossteil von ihnen mit der Problematik konfrontiert, die Betreuung oder Pflege von Eltern oder Verwandten mit einem fordernden Berufsalltag in Einklang zu bringen, und dies in einer schnelllebigen Zeit, in der sich die Anforderungen an Arbeitnehmer laufend verändern.

Den Druck dieser Mehrfachbelastung bekommen vor allem betreuende und pflegende Töchter² zu spüren:

- 57% reduzieren ihr Arbeitspensum
- 16% geben ihre Erwerbstätigkeit auf
- 3% suchen eine neue Arbeitsstelle

Diese Zahlen zeigen deutlich, wie stark betreuende oder pflegende Angehörige, die erwerbstätig sind, auf ein Entgegenkommen ihrer Arbeitgeber angewiesen sind. Doch gute Rahmenbedingungen für Betreuende und Pflegende sind auch für die Arbeitgeberseite essenziell: Will man das Know-how und die Erfahrung kompetenter Mitarbeitender nicht verlieren, müssen entsprechende Voraussetzungen geschaffen werden. Die Vereinbarkeit von Angehörigenbetreuung und Erwerbstätigkeit wird in der Wirtschaft und Arbeitswelt deshalb immer mehr zum Thema (z. B. Careum Forschung, workandcare.ch).

Auch für den Bundesrat hat die Verbesserung der Bedingungen für betreuende und pflegende Angehörige Priorität: Im Rahmen der Fachkräfteinitiative wurde das Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende und pflegende Angehörige» verabschiedet. Im Zuge des drei Jahre dauernden Förderprogramms³ sollen

- bedarfsgerechte Entlastungsangebote auf Basis einer besseren Kenntnis der Bedürfnisse betreuender Frauen und Männer entwickelt werden.

- bereits bestehende Angebote analysiert und weiterentwickelt werden.
- Orientierungshilfen zur Unterstützung betreuender oder pflegender Angehöriger erstellt werden.
- Planungsgrundlagen für Kantone, Städte und Gemeinden erarbeitet werden.
- im Mai 2019 wurde zudem ein Gesetzentwurf auf den Weg gebracht, der die Lohnfortzahlung bei Kurzabsenzen regelt, die Betreuungsgutschriften in der AHV erweitert und die Hilflosenentschädigung anpasst.

^{1,2} Quelle: Spitex, Studie Swiss Age Care 2010

³ Quelle: Bundesamt für Gesundheit, Förderprogramm 2017–2020

Zugeständnisse vom Arbeitgeber

In der Schweiz gibt es bis dato keine allgemein anwendbaren Lösungsansätze oder gesetzlich vorgeschriebenen Rahmenbedingungen für die Entlastung betreuender oder pflegender Angehöriger im Berufsalltag. Einzelne Unternehmen engagieren sich aus Eigeninitiative für eine bestmögliche Unterstützung. Denn auch den Unternehmen liegt daran, qualifizierte Mitarbeitende zu halten und nicht aufgrund einer Überbelastung oder Unvereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung zu verlieren.

Wie weit der eigene Arbeitgeber entgegenkommen kann, muss jeweils individuell besprochen werden. Folgende Punkte sollten dabei berücksichtigt und geklärt werden:

■ Sensibilisierung von Vorgesetzten und Kollegen

Wenn Ihr berufliches Umfeld darüber informiert wurde, dass Sie gerade einen Ihrer Angehörigen betreuen oder pflegen, kann es mehr Verständnis für Ihre Situation aufbringen und Sie besser unterstützen.

■ Bestehende Unterstützungsangebote des Unternehmens

Klären Sie mit Ihren Vorgesetzten, ob es im Betrieb eventuell bereits Massnahmen zur Unterstützung von Mitarbeitenden gibt, die Angehörige betreuen oder pflegen.

■ Flexible Arbeitszeit

Ein flexibles Arbeitszeitmodell würde Ihnen erlauben, Ihre Betreuungs- oder Pflegeaufgaben besser mit der Arbeit zu koordinieren.

■ Home-Office-Lösung

Klären Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie Ihre Arbeit teilweise vom Home-Office aus erledigen können. Zum Teil zuhause zu arbeiten würde Ihnen mehr Flexibilität bei der Betreuung oder Pflege Ihrer Angehörigen erlauben.

■ Entgegenkommen bei Sitzungsterminen

Besprechen Sie, ob regelmässige Meetings, die Ihre Anwesenheit erfordern, eventuell auf einen Zeitpunkt gelegt werden können, der sich mit Ihrer Betreuungs- oder Pflegetätigkeit gut vereinbaren lässt.

■ Lohnfortzahlung bei Abwesenheit

Es gibt noch keine allgemein gültige Regelung hinsichtlich der Dauer einer Abwesenheit oder einer Lohnfortzahlung während der Betreuung oder Pflege betagter Angehöriger. Fragen Sie, wie sich Ihr Arbeitgeber in einer solchen Situation verhalten würde.



Tipps für das Gespräch mit dem Arbeitgeber

Für Sie mag sich neben Ihrer Arbeit zwar gerade sehr viel um die Betreuung oder Pflege Ihrer Angehörigen drehen. Doch bedenken Sie: An Ihrem Arbeitsplatz herrscht «business as usual». Deshalb ist es unter Umständen nicht so einfach, in der alltäglichen Hektik, zwischen Meetings und Abgabeterminen, einen geeigneten Gesprächstermin mit dem Arbeitgeber oder Vorgesetzten zu finden. Doch es ist wichtig, die Führungsebene frühzeitig über Ihre veränderte private Situation zu informieren! Denn ein offenes und ehrliches Gespräch hilft dabei, Verständnis für die zusätzliche Belastung durch die Betreuung oder Pflege Ihrer Angehörigen zu schaffen. Es ist ausserdem ein deutliches Signal dafür, dass Ihnen Ihr Arbeitsplatz wichtig ist und Sie sich bemühen, trotz Ihres privaten Engagements weiterhin Topleistungen für das Unternehmen zu erbringen.

Für dieses Gespräch sollten Sie Folgendes berücksichtigen:

✓ Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus

Versuchen Sie nicht kurzfristig – sozusagen zwischen Tür und Angel – einen Gesprächstermin zu bekommen. Bitten Sie Ihren Arbeitgeber oder Vorgesetzten vielmehr, einen Termin vorzuschlagen. Geben Sie ihm bereits vorab bekannt, wie viel seiner Zeit Sie ungefähr in Anspruch nehmen würden, damit er besser planen kann.

✓ Bereiten Sie sich sorgfältig auf das Gespräch vor

Machen Sie eine Liste mit den Punkten, die Sie gerne besprechen möchten. Wenn Sie auf das Gespräch gut vorbereitet sind, stellen Sie Ihr Organisationstalent unter Beweis. Sie können die Besprechung kurz halten und alle wichtigen Fragen klären, ohne Ihren Vorgesetzten später immer wieder mit etwas zu belästigen, das Sie vergessen haben.

✓ Signalisieren Sie, wie viel Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz liegt. Trotz Verständnis für Ihre Situation zählt für Ihren Arbeitgeber in erster Linie der Erfolg des Unternehmens. Versichern Sie ihm, wie wichtig Ihnen Ihre Aufgabe in der Firma ist, und dass er auch weiterhin mit Ihrem vollen Einsatz rechnen kann.

✓ Sprechen Sie auch Notsituationen an

Verlangt eine plötzliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes Ihrer Angehörigen kurzfristig Ihre gesamte Aufmerksamkeit, sollte dies nicht zulasten Ihres Arbeitgebers gehen. Besprechen Sie deshalb bereits im Vorfeld mit Ihren Kollegen, wer kurzfristig Aufgaben von Ihnen übernehmen könnte, und präsentieren Sie diesen Notfallplan Ihrem Arbeitgeber. Damit zeigen Sie, wie viel Ihnen trotz der zusätzlichen Belastung an der optimalen Erfüllung Ihrer Aufgaben liegt.



Ratschlag

Achten Sie darauf, Vorschläge zu unterbreiten, die nicht nur Ihnen helfen, sondern auch Ihrem Arbeitgeber nützen. Prüfen Sie, ob sich diese im Arbeitsalltag realisieren lassen. Klären Sie bereits vor dem Gespräch mit dem Arbeitgeber oder Vorgesetzten ab, ob Sie notfalls mit der Unterstützung Ihrer Arbeitskollegen rechnen können.

Unterstützung durch Bund, Kantone und Gemeinden

Für eine qualitativ hochstehende Betreuung oder Pflege im Alter wird das Engagement der Angehörigen auch in Zukunft unverzichtbar sein. Das wird angesichts des demografischen Wandels, des Fachkräftemangels im Pflegebereich und der Kostenentwicklung im Gesundheitswesen mehr als deutlich. Umso wichtiger ist es, so rasch wie möglich geeignete Rahmenbedingungen und Unterstützungsmodelle zu schaffen, mit denen sich Angehörigenbetreuung und Erwerbstätigkeit besser vereinbaren lassen oder Einkommenseinbussen der betreuenden oder pflegenden Familienangehörigen abgedeckt werden können. Diverse Projekte und Studien, die Plattform «work & care» der Careum Forschung, das vom Bund auf drei Jahre (2017–2020) anberaumte Förderprogramm zur Entwicklung von Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige sowie der Gesetzesentwurf des Bundesrates zeigen, dass vieles in Bewegung ist. Die Bedingungen für betreuende oder pflegende Angehörige sollten sich damit zukünftig kontinuierlich verbessern.

Derzeit können **betreuende oder pflegende Angehörige** bereits folgende Vergütungen oder Unterstützungen in Anspruch nehmen:

■ Anstellung als pflegende Angehörige

In einigen Kantonen bieten Spitex-Organisationen pflegenden Angehörigen die Möglichkeit einer Teilzeitanstellung. Voraussetzung ist eine entsprechende Qualifikation für die Pflege von betagten Menschen, etwa ein Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes SRK. Durch eine solche Anstellung kann die Arbeit pflegender Familienmitglieder honoriert werden, sie sind sozial abgesichert und profitieren von einer professionellen Begleitung durch die Fachpersonen der Spitex. Informationen erteilen die jeweiligen Spitex-Kantonalverbände.

■ Betreuungszulagen in Kantonen und Gemeinden

Einzelne Kantone und Gemeinden unterstützen pflegende Angehörige durch Pauschalentschädigungen.

Die Voraussetzungen für einen Bezug, die Höhe, Dauer oder Form der Auszahlung sind je nach Modell der Betreuungszulage unterschiedlich. Mehrheitlich werden die finanziellen Anerkennungen pro Pflage tag vergütet, teils erfolgt die Zuwendung auch über einen monatlichen Pauschalbetrag. Die Anträge werden jeweils vom Kanton, von der Gemeinde oder einer Bezirkskommission geprüft.

■ **Betreuungsgutschriften**

Die Gutschriften können von betreuenden oder pflegenden Angehörigen bei der kantonalen AHV-Ausgleichskasse im Wohnsitzkanton beantragt werden. Sie werden nicht als Geldleistung ausbezahlt, sondern dem eigenen rentenbildenden Erwerbseinkommen zugeschlagen. Somit lassen sich eine Erhöhung der eigenen Altersrente erzielen bzw. Beitragslücken bei der AHV vermeiden.

Auch die **Betreuten** selbst können eine Reihe von Unterstützungen beantragen. Diese helfen dabei, das Haushaltsbudget trotz zusätzlicher finanzieller Belastungen, die durch eine Betreuung oder Pflege zwangsläufig entstehen, zu sichern. Auch können damit Familienangehörige unterstützt werden, die aufgrund der Angehörigenbetreuung ihre Erwerbstätigkeit reduzieren oder gänzlich aufgeben müssen. Folgende Möglichkeiten gibt es:

■ **Ergänzungsleistungen**

Diese können zusätzlich zu AHV oder IV beantragt werden, sollte die Rente für die Deckung der minimalen Lebenshaltungskosten nicht ausreichen.

■ Hilflosenentschädigung

Sind AHV- oder IV-Bezüger während mindestens einem Jahr im Alltag ununterbrochen auf Hilfe angewiesen, können sie bei der IV-Stelle des Wohnsitzkantons einen Antrag auf Hilflosenentschädigung einbringen. Die Unterstützung ist einkommens- und vermögensunabhängig, sie richtet sich nach dem Grad der attestierten Hilflosigkeit.

■ Assistenzbeitrag

Bezügern einer Hilflosenentschädigung der IV ermöglicht dieser Zuschuss, eine Person für die Alltagsunterstützung im Haushalt zu finanzieren.

■ Kantonale Beihilfen und Gemeindegzuschüsse

Diese bedarfsabhängigen Unterstützungsleistungen werden ausschliesslich an Haushalte mit geringem Einkommen ausbezahlt. Höhe und Dauer der Leistungen werden durch die jeweilige kantonale Gesetzgebung geregelt. Elf Kantone gewähren derartige Unterstützungen.

■ Vergütung von Erwerbseinbussen

In einigen Kantonen besteht die Möglichkeit, dass Bezüger von Ergänzungsleistungen im Rahmen der Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten eine Entschädigung für die Lohneinbussen pflegender Angehöriger geltend machen.

Ratschlag

Die variierenden Bestimmungen auf Bundes-, Kantons- und Gemeinde-Ebene erschweren es betreuenden Angehörigen oft, zu eruieren, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Die Beschaffung der Informationen kann zeitaufwändig und mühsam sein. Spitex-Organisationen oder private Dienstleister, wie Home Instead Seniorenbetreuung, bieten dabei professionelle Hilfe. Sie kennen Bestimmungen, geben wertvolle Tipps und helfen dabei, die individuellen Unterstützungsmöglichkeiten im Detail abzuklären. Wertvolle Informationen und wichtige Links finden Sie auf homeinstead.ch/seniorenbetreuung (Kosten & Abrechnung).



Betreuung und Pflege als Beziehungsarbeit

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist immer Beziehungsarbeit – und dies in vierfacher Hinsicht:

1 Erstens geht es um die Beziehung zum betreuten Familienmitglied. Der allmähliche körperliche oder geistige Verfall eines Partners, einer Partnerin oder eines Elternteils ist immer ein berührendes, schmerzhaftes Lebensereignis. Rollenumkehrungen müssen bewältigt werden: Eine früher aktive Mutter, die ihre Kinder grossgezogen hat, wird bettlägerig und muss selbst gepflegt werden, was diese zeitweise mürrisch werden lässt. Besonders schwerwiegend ist es, wenn sich aufgrund einer demenziellen Erkrankung Misstrauen und Aggressionen gegen die betreuenden oder pflegenden Angehörigen richten. Hilfreich sind in solchen Situationen gute Erinnerungen an früher. Während der Betreuung oder Pflege immer wieder positive Erinnerungen anzusprechen, kann für beide Personen entlastend wirken. Generell zeigen Studien, dass eine früher positiv erlebte und entspannte Beziehung zwischen Angehörigen die Pflegesituation emotional erleichtert. Nicht verarbeitete Familienkonflikte oder Schuldgefühle von früher erschweren die Situation zusätzlich. Deshalb ist es wichtig, wenn möglich schon vor einer Betreuungs- oder Pflegesituation eine gute, entspannte Beziehung zu pflegen. Sei es, dass alte Eltern ihre erwachsenen Kinder als eigenständige Erwachsene akzeptieren oder dass Töchter und Söhne alte Eltern als selbstverantwortliche Menschen mit all ihren individuellen Eigenheiten wahrnehmen.

2 Zweitens geht es bei der Betreuung oder Pflege von Angehörigen häufig auch um die Beziehungspflege zu anderen Familienmitgliedern, z. B. Geschwistern oder Enkelkindern. Ideal ist, wenn sich Angehörige absprechen und gemeinsam in der Betreuung oder Pflege engagieren oder zumindest klar definieren, wer welche Rolle oder Aufgaben zu übernehmen hat. Selbst wenn z. B. eine Tochter die Hauptlast trägt, kann es entlastend sein, dass die anderen Geschwister sie ablösen oder zumindest

finanziell unterstützen. Besonders negativ wirkt sich hingegen aus, wenn eine Person die Betreuung oder Pflege alleine übernimmt, andere Familienmitglieder sich jedoch immer wieder unkoordiniert einbringen. Familienkonferenzen – eventuell moderiert durch eine Vertrauensperson – vorgängig oder in einer frühen Phase der Betreuung oder Pflege können zu einer besseren familieninternen Koordination beitragen. Auch helfen sie dabei, Pflegeerwartungen zu thematisieren. Ist dies aufgrund eventueller familialer Konflikte nicht möglich, kann unter Umständen auch eine «Freundinnen-Konferenz» sinnvoll sein. In jedem Fall wird die Vereinbarkeit von Betreuung, Pflege und Beruf erleichtert, wenn auch andere Familienmitglieder oder z. B. Freunde einspringen können.

3 Drittens geht es idealerweise immer auch um den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung zu professionellen Dienstleistungsanbietern und Pflegefachpersonen. Wenn die «Chemie» zwischen Angehörigen und Betreuenden oder der Spitex-Pflegefachfrau stimmt, kann besser koordiniert werden, wer was macht: Die Spitex übernimmt das intime Duschen der Mutter oder des Vaters, die Tochter oder der Sohn organisiert die



Mahlzeiten. Erfahrungsgemäss zeigt sich, dass Fachangebote, wie Spitex, Entlastungsangebote, Ferienvertretung usw., von gepflegten Angehörigen besser akzeptiert werden, wenn sie in einer frühen Phase beansprucht werden. Eine frühzeitige, gute Beziehung zu Betreuungs- und Pflegedienstorganisationen hilft dabei, unerwartete Situationen, wie Tag-Nacht-Umkehrungen, die Verweigerung der Nahrung oder die Ablehnung eines Betreuenden oder einer Pflegefachfrau zu bewältigen. Wer sich gut kennt und gegenseitig akzeptiert, kann auch in schwierigen Situationen vertrauensvoll zusammenarbeiten. Ein breites Betreuungsnetz zu organisieren, braucht am Anfang mehr Zeit, kann aber später vieles erleichtern – auch die Vereinbarkeit von Betreuung, Pflege und Erwerbstätigkeit.

4 Viertens schliesst Angehörigenbetreuung und -pflege immer auch eine neue Sicht auf das eigene Altern ein. Das Altwerden der eigenen Eltern ist für erwachsene Töchter, Schwiegertöchter und Söhne immer auch der «Schatten der eigenen Zukunft»: Das, was den eigenen Eltern zustösst, kann auch die eigene Zukunft sein. Es kann aber auch Anlass sein, sich anders und möglicherweise besser auf das Alter vorzubereiten. Die Betreuung oder Pflege alter Angehöriger wird durch eine positive Einstellung zum eigenen Altern nicht leichter, aber besser zu bewältigen. Wer das eigene Altern verdrängt und Mühe hat, die Endlichkeit des Lebens zu akzeptieren, neigt eher dazu, die Grenzen des Möglichen zu überschreiten. Betreuung und Pflege im Alter bedeuten auch, menschliche Grenzsituationen zu erfahren und diese Situationen schlussendlich auch als Teil des menschlichen Lebens zu akzeptieren.



Experte:

Prof. Dr. François Höpflinger
em. Titularprofessor für Soziologie,
seit 2013 Leitungsmittglied des Zentrums
für Gerontologie der Universität Zürich

Über Home Instead

Home Instead Seniorenbetreuung ist der weltweit führende Anbieter für die Alltagsbegleitung und Betreuung von Senioren zuhause.

Unsere Dienstleistungen sind vielfältig und werden stets den Bedürfnissen und Wünschen unserer Kunden angepasst. Sie können unsere Betreuung von wenigen bis zu 24 Stunden täglich in Anspruch nehmen.

Die lokalen Geschäftsstellen in der Schweiz beschäftigen über 2'000 einfühlsame Mitarbeitende, die ausgezeichnet geschult sind, im Speziellen auch für die Betreuung von Senioren, die an Demenz, insbesondere Alzheimer, erkrankt sind. Sie unterstützen und begleiten ältere Menschen bei Tätigkeiten des täglichen Lebens, wie Kochen, Medikamenteneinnahme, Haushaltsführung, Besorgungen, Terminen, Einkäufen und einfacher Grundpflege. Unsere Dienstleistungen tragen dazu bei, dass Senioren so lange wie möglich ein angenehmes und sicheres Leben in den eigenen vier Wänden führen können. Grosses Augenmerk legen wir dabei auf eine persönliche Beziehung und einen einfühlsamen Umgang mit den zu Betreuenden. Mit beidem ermöglichen wir Senioren auch im Alter Lebensqualität und Wohlbefinden.

Weitere informative Ratgeber, die Sie bei Home Instead kostenlos bestellen können, finden Sie unter: homeinstead.ch/ratgeber
Oder rufen Sie uns an: **0800 550 440**



Anmerkung: Mit Senioren sind in dieser Broschüre betagte und hochbetagte Menschen gemeint. Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wird nicht durchgängig die männliche und die weibliche Schreibweise angewandt.

Kontakt

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich. Auf Wunsch auch bei Ihnen zuhause. Unsere Zentrale erreichen Sie unter Telefon 061 855 60 50 oder info@homeinstead.ch

Wir bieten unsere Dienstleistung schweizweit an. Unsere Geschäftsstellen erreichen Sie rund um die Uhr:

Aargau

062 855 05 90

Aargau-Ost

043 422 60 00

Basel-Stadt/Land

061 205 55 77

Bern

031 370 80 70

Bern-Mittelland/ Emmental

031 350 80 70

Berner Oberland

033 847 80 60

Biel-Seeland/Lyss

032 387 16 26

Frauenfeld/ Thurgau-West

052 724 70 10

Fribourg

026 350 60 10

Fricktal

062 866 10 80

Genf

022 737 06 32

Lausanne

021 614 00 50

Luzern

041 368 10 10

Oberbaselbiet

061 465 50 90

Oberer Zürichsee/Linth

055 611 60 30

Olten/Thal-Gäu

062 511 25 35

Solothurn/Oberaargau

032 511 11 88

St. Gallen/Appenzell/ Rheintal

071 447 00 70

Thurgau-Ost/Bodensee

071 447 00 70

Wil SG

071 911 00 25

Winterthur

052 208 34 83

Zug

041 767 71 11

Zürich

044 319 66 00

Zürcher Oberland

044 952 16 40

Zürich-Unterland

043 422 60 00



homeinstead.ch