Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mir selber und anderen Gutes tun

Für Personen, die sich um Angehörige kümmern, sie betreuen und pflegen

Liebe Angehörige

Vielleicht kümmern Sie sich intensiv oder schon länger um eine Person, die Ihnen nahesteht. Diese Person braucht Ihre Hilfe, weil sie alt oder krank ist.

Sie kümmern sich zum Beispiel um Ihren Vater oder um Ihre Frau. Sie helfen der Person mehrmals in der Woche, ganz praktisch oder auf der emotionalen Ebene. Vielleicht müssen Sie immer mehr für diese Person übernehmen und müssen mit der Zeit sogar den ganzen Tag und die ganze Nacht da sein.

Vielleicht ist all das selbstverständlich für Sie. Sie machen das gerne für die andere Person. Aber möglicherweise merken Sie auch, dass Sie immer weniger Kraft haben. Sie werden schneller ungeduldig oder ärgern sich immer öfter. Manchmal haben Sie das Gefühl, dass Sie es nicht mehr schaffen.

Damit sind Sie nicht alleine. So geht es vielen anderen Menschen in ähnlichen Situationen. In der Fachwelt spricht man von Menschen wie Ihnen oft als «betreuende Angehörige».

Sie tun, was sie können, und dafür gehört Ihnen Respekt und Anerkennung. Wichtig ist, dass Sie auch immer zu sich selbst schauen! Es ist wichtig, dass es Ihnen gut geht! So können Sie der nahestehenden Person noch lange helfen. Wenn es Ihnen gut geht, kommt das auch der anderen Person zugute.

Darum geht es in dieser Broschüre

- Was tut Ihnen gut?
- Auf was können Sie stolz sein?
- Wie können andere Menschen Sie unterstützen?

Auf den folgenden Seiten kommen verschiedene betreuende Angehörige zur Sprache. Sie teilen ihre Erfahrungen, die typisch sind für viele betreuende Angehörige. Hier eine kurze Beschreibung der Personen:

Frau T. ist 76 Jahre alt. Sie hilft ihrem Mann, der seit längerer Zeit Krebs hat. Sie wohnen in einem Einfamilienhaus.

Herr H. ist 45 Jahre alt. Nach der Arbeit kümmert er sich um seine Eltern. Seine Eltern sind sehr alt und können sich immer schlechter selbständig bewegen. Herr H. wohnt in einem Dorf in der Nähe seiner Eltern.

Herr M. ist 88 Jahre alt. Er betreut und pflegt seine Frau. Seine Frau hat Demenz. Er und seine Frau sind in die Schweiz eingewandert, als sie noch jung waren. Sie wohnen zusammen in einer Wohnung.

Frau K. ist 55 Jahre alt. Nach der Arbeit kümmert sie sich um ihren kranken Partner.

Familie P.: Die erwachsenen Kinder helfen der 90-jährigen Mutter. Auch die Enkelkinder helfen mit. Die Kinder und Enkelkinder wohnen an verschiedenen Orten in der Schweiz.

Liebe Bezugspersonen

Vielleicht kennen Sie Menschen, die jemand anderen betreuen. Wie die Personen, die eben beschrieben wurden. Sie können diese Menschen unterstützen, wenn Sie aufmerksam sind, Anteil nehmen und mithelfen, wenn das gewünscht wird. Auf Seite 28 zeigen wir, worauf Sie achten können und wie Sie ein Gespräch beginnen können.

Mir selber und anderen Gutes tun – 10 Impulse

1. Ich bleibe in Bewegung
2. Ich lerne Neues
3. Ich frage um Hilfe
4. Ich bleibe kreativ
5. Ich bleibe gelassen
6. Ich bleibe mit Freundinnen und Freunden in Kontakt
7. Ich gebe mich selbst nicht auf
8. Ich sorge auch für mich
9. Ich spreche mit anderen, die Ähnliches erleben
10. Ich erzähle von mir

1. Ich bleibe in Bewegung

Das tut mir gut:

- Ich bewege mich regelmässig im Alltag. Das tut meinem Körper gut, ich bekomme frische Luft und ich habe dadurch immer wieder eine Pause im Alltag. Wenn ich einkaufen gehe, mache ich zum Beispiel einen kleinen Umweg. So ist der Weg länger, und ich habe mehr Bewegung. Oder ich benutze die Treppe statt den Lift. Die Arbeit im Garten tut mir gut und macht mir Freude.
- Ich gehe oft in der Natur spazieren. Zuhause trainiere ich manchmal zu einem Video im Internet oder im Fernsehen. Das kann ich immer dann machen, wenn ich gerade Zeit habe. Ich muss mich nicht nach bestimmten Terminen richten.
- Ich koche lieber etwas Einfaches und spare damit Zeit. Dafür lasse ich mir Zeit beim Essen, und ich geniesse es. Das tut meinem Körper und meiner Seele gut.

Das habe ich gelernt:

Ich frage liebe Menschen in meinem Umfeld, ob sie kurze Zeit auf meine Frau aufpassen. Ich frage gute Freunde, aber auch nette Nachbarn. Dadurch habe ich regelmässig Zeit für mich. Ich kann für einige Stunden rausgehen und mich regelmässig bewegen. Das tut meinem Körper und meiner Seele gut.

Wenn ich traurig bin, geht es mir danach besser. Ich fühle mich nach einem Spaziergang wacher. Und die Menschen, die mir helfen, verstehen mich seither besser. Sie wissen jetzt, wie es ist, den ganzen Tag für einen Menschen da zu sein.

2. Ich lerne Neues

Das tut mir gut:

- Damit ich die Betreuung schaffe, musste ich in den letzten Jahren immer wieder Neues lernen. Manches habe ich nicht sofort geschafft. Deshalb nehme ich mir nicht zu viel vor. Ich mache nur das, was ich kann.
- Ich setze mir kleine Ziele, die ich erreichen kann. Das macht mir Mut. Ich habe das Gefühl, dass ich Probleme lösen kann. Und es hilft mir, nach vorne zu schauen. Wenn ich ein Ziel erreicht habe, fühle ich mich besser.
- Am besten lerne ich, wenn ich selbst etwas lernen will. Es hilft mir, wenn ich weiss: Neues lernen ist eine Chance. Dann macht es mir Spass!

Das habe ich gelernt:

Ich betreue meine Mutter und helfe ihr auch bei der Körperpflege. Das ist sehr anstrengend für mich, und ich habe Rückenschmerzen bekommen. Meine Freundin hat mir den Tipp gegeben, einen Kinästhetik-Kurs (siehe Seite 31) zu machen. In diesem Kurs habe ich gelernt, wie ich meinen Körper schonen kann, wenn ich meine Mutter betreue. Jetzt habe ich kaum noch Rückenschmerzen. Auch für meine Mutter ist es besser: Sie kann jetzt bei der Körperpflege selber mithelfen.

3. Ich frage um Hilfe

Das tut mir gut:

- In meiner Familie helfen wir einander so gut wir können. Das ist normal. Aber jetzt weiss ich: Ich darf auch die Hilfe von Personen ausserhalb der Familie annehmen. Ich mache sehr viel für andere Menschen. Deshalb ist es gut, wenn andere Menschen auch mir helfen. Früher habe ich gedacht: Ich bin schwach, wenn ich Hilfe brauche. Aber jetzt weiss ich: Ich bin stark, wenn ich mir Hilfe hole.
- Ich habe früher oft mehr gemacht, als ich konnte. Deshalb war ich sehr erschöpft. Heute spüre ich besser, wenn ich bald keine Kraft mehr habe. Dann hole ich mir rechtzeitig Hilfe.
- Manche Probleme kann ich nicht alleine lösen. Ich will auch nicht immer mit meinen Freunden über meine Sorgen reden. Deshalb hole ich mir Hilfe bei einer Fachperson. Ich gehe zum Beispiel zu einem Psychologen. Manchmal gehe ich auch zu einer Seelsorgerin.

Das habe ich gelernt:

Früher war es schwierig für mich, mir Hilfe zu holen. Ich habe gedacht: Warum schaffe ich das nicht alleine? Ich wollte die anderen Menschen nicht mit meinen Problemen belasten.

Aber dann kam die erste Corona-Welle. Da konnte ich es nicht mehr alleine schaffen. Ich musste lernen, mir Hilfe zu holen. Und ich habe gemerkt: Die Menschen helfen mir gerne. Deshalb ist es jetzt leichter für mich, mir Hilfe zu holen. Ich habe nicht mehr das Gefühl, dass ich mich dafür entschuldigen muss.

Die anderen Menschen machen bei der Betreuung einige Sachen anders als ich. Das hat mir am Anfang Mühe gemacht. Aber jetzt ist das okay für mich. Und ich fühle mich viel entspannter.

4. Ich bleibe kreativ

Das tut mir gut:

- Ich koche gerne. Und ich arbeite gerne im Garten. Dabei kann ich meine Sorgen vergessen. Ich sehe, was ich gemacht habe: Ich koche zum Beispiel ein leckeres Essen. Oder ich pflanze eine Tomatenpflanze auf dem Balkon, und später kann ich Tomaten ernten. Dadurch habe ich das Gefühl, dass ich etwas geschafft habe.
- Ich spiele gerne zusammen mit Kindern oder mit Verwandten ein einfaches Spiel. Auch die Person mit Demenz, die wir betreuen, kann das Spiel spielen. Die Spielregeln sind nicht so wichtig. Wir erfinden oft unsere eigenen Spielregeln. Das macht allen Spass, und wir lachen viel dabei.
- Wir singen Lieder von früher. Auch meine Frau kann sich noch an diese Lieder erinnern. Wenn wir singen, denken wir an die alte, glückliche Zeit. Das macht uns froh.

Das habe ich gelernt:

In meinem Alltag habe ich nicht viel Zeit für kreative Sachen. Ich habe keine Zeit zum Malen oder Basteln. Ich habe auch keine Zeit, bei einem Kurs mitzumachen.

Aber ich habe gute Ideen für den Alltag. Zum Beispiel: Seit letzter Woche kann mein Mann keine Treppen mehr steigen. Wir können in unserem Haus keinen Treppenlift einbauen. Da hatte ich eine Idee: Ich habe das Wohnzimmer zum Krankenzimmer gemacht. Jetzt wohnt mein Mann im Erdgeschoss. Und der Alltag ist wieder etwas leichter geworden.

5. Ich bleibe gelassen

Das tut mir gut:

- Ich habe gelernt: Ich bin gut so, wie ich bin. Ich muss nicht perfekt sein. Wenn ich etwas nicht schaffe, dann kann ich manchmal sogar über mich selbst lachen.
- Alles braucht seine Zeit: Die Betreuung, mein Beruf, meine eigene Familie, aber auch ich selbst. Ich achte auf eine gute Balance.
- Ich mache und helfe viel. Aber ich erhalte dafür nicht immer Dank. Deshalb sage ich mir: Ich habe schon so viel geschafft! Ich bin stolz auf mich selbst.

Das habe ich gelernt:

Ich bin nicht mehr so streng mit mir selbst. Das habe ich in den letzten Jahren gelernt. Ich schreibe ein Tagebuch. Jeden Abend schreibe ich drei Dinge in mein Tagebuch, die mir an dem Tag gelungen sind. Und ich schreibe etwas auf, wofür ich dankbar bin. Zum Beispiel: «Mein Vater konnte heute selbst seinen Oberkörper waschen.» Oder: «Ich habe heute mit der Nachbarin im Treppenhaus gesprochen. Sie passt auch auf meinen Vater auf. Und sie erledigt kleine Dinge für meinen Vater. Das beruhigt mich.»

6. Ich bleibe mit Freundinnen und Freunden in Kontakt

Das tut mir gut:

- Andere sind für mich da, wenn ich sie brauche. Das ist sehr wichtig für mich, und es beruhigt mich sehr. In der ersten Corona-Welle konnten mein Mann und ich kaum das Haus verlassen. Aber unsere Freunde waren für uns da. Das hat mir sehr gut getan.
- Ich habe nicht mehr viel Zeit für meine Freunde. Aber es ist mir wichtig, dass wir in Kontakt bleiben. Wir hören einander zu, wir reden oder wir schweigen. Wir bewerten einander nicht. Das tut mir gut!
- Bei meinen Freunden fühle ich mich als ganzer Mensch wahrgenommen. Meine Freunde kennen mich. Ich bin für sie nicht nur die Frau, die ihren Partner betreut. Ich bin für sie noch viel mehr. Das tut mir so gut.

Das habe ich gelernt:

Meine Frau und ich hatten früher viele Freunde und Bekannte. Wir waren oft unterwegs.

In der letzten Zeit mussten wir viele Einladungen absagen. Und wir konnten nicht mehr so viel mit anderen Menschen unterwegs sein.

Aber es tut uns gut, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind. Zum Glück haben wir eine Lösung gefunden: Wir laden die Menschen zu uns nach Hause ein. Hier fühlt sich meine Frau wohl. Und wir sind alle entspannt.

Manchmal frage ich die Leute, ob sie einen Zvieri oder eine Mahlzeit mitbringen können. Dann ist es für uns einfacher: Wir müssen nicht kochen. Und die Leute freuen sich, wenn sie uns helfen können.

7. Ich gebe mich selbst nicht auf

Das tut mir gut:

- Manchmal wird mir alles zu viel. Ich werde traurig und fühle mich kraftlos. Dann rufe ich einen Freund an. Oder ich spreche mit einer Fachperson. Das hilft mir. Danach habe ich wieder das Gefühl, dass ich es schaffe. Und ich habe die Hoffnung, dass mein Leben irgendwann wieder einfacher wird.
- Es braucht sehr viel Kraft, einen Menschen zu betreuen. Deshalb muss ich gut zu mir selber schauen. Wenn es mir selbst gut geht, kann ich mich um andere Menschen kümmern.
- Ich habe Telefonnummern und Adressen für den Notfall. Zusammen mit der Hausärztin und der Spitex haben wir einen Plan für den Notfall gemacht. Unsere Eltern haben Patientenverfügungen ausgefüllt. Das gibt uns allen Sicherheit.

Das habe ich gelernt:

Ich betreue meine Eltern. Das braucht immer mehr Kraft und Zeit. Meine eigene Familie leidet darunter. Und ich selbst leide darunter. Irgendwann habe ich mir überlegt: Muss ich meinen Job aufgeben? Oder muss ich weniger arbeiten?

Zum Glück bin ich zu einem Therapeuten gegangen. Der Therapeut hat mich gefragt: «Merken Sie, dass Sie sich selbst aufgeben?» Da bin ich erschrocken. Mir wurde klar: Ich darf mein Leben nicht für die Betreuung aufgeben. Ich brauche meine Arbeit, und ich arbeite gerne. Bei der Arbeit komme ich auf andere Gedanken. Ausserdem brauchen wir das Geld, das ich mit der Arbeit verdiene.

Deshalb habe ich mir Hilfe geholt: An zwei Tagen in der Woche betreut meine Schwester meine Eltern. Und drei Mal in der Woche kommt die Spitex.

8. Ich sorge auch für mich

Das tut mir gut:

- Ich habe gelernt, besser für mich selbst zu sorgen. Ich schaue, dass ich gesund bleibe und genug Kraft habe. Ich frage mich, was ich selbst brauche: Brauche ich Schlaf, gutes Essen, Bewegung oder gerade ein Gespräch mit anderen Menschen?
- Ich suche manchmal einen Ort, wo ich für mich sein kann. Dort komme ich zur Ruhe. Ich kann mich entspannen und auch die schönen Sachen im Leben sehen. Das gibt mir Kraft und gute Gedanken.
- Ich schaue, dass ich im Alltag Zeit für mich selbst habe. Manchmal nehme ich mir einen oder mehrere Tage frei. Das tut mir gut und allen anderen Menschen auch. Das gibt mir Kraft, und ich werde wieder geduldiger bei der Betreuung.

Das habe ich gelernt:

Als meine Frau krank wurde, hat sich vieles in unserem Leben verändert. Wir hatten Pläne für die Zukunft. Es gab vieles, was wir gerne gemacht hätten. Vieles geht jetzt nicht mehr. Ich habe gelernt, meine Pläne loszulassen. Aber einige Dinge können wir doch noch machen. Dafür bin ich dankbar. Ich kann mich heute über kleine Sachen freuen.

9. Ich spreche mit anderen, die Ähnliches erleben

Das tut mir gut:

- Anderen Menschen geht es ähnlich wie mir. Sie betreuen auch einen Menschen aus ihrer Familie. Manchmal finden sie eine Lösung, die auch für mich passt. Ich lerne gerne von Menschen, denen es ähnlich geht wie mir.
- Ich spreche gerne mit diesen Menschen. Ich habe das Gefühl, dass sie mich gut verstehen. Wir machen alle ähnliche Erfahrungen. So weiss ich, dass ich nicht allein bin. Das hilft mir.
- Ich finde es schön, zu einer Gruppe zu gehören. In dieser Gruppe muss ich keine Aufgaben übernehmen. Ich habe keine Pflichten. Ich gehöre einfach dazu.

Das habe ich gelernt:

Unser Vater hat eine Krankheit, die man nicht heilen kann. Deshalb geht es ihm immer schlechter. Seine Stimmung wechselt oft. Das ist schwierig für mich.

Ich bin in einer Selbsthilfegruppe. Den Menschen dort geht es wie mir: Sie betreuen auch einen Menschen aus ihrer Familie mit derselben Krankheit. Dort kann ich von mir erzählen. Sie verstehen mich. Sie wissen zum Beispiel, dass die Stimmung von Personen mit einer unheilbaren Krankheit oft wechselt. Einige Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind meine Freunde geworden. Diese neuen Freundschaften sind für mich sehr wertvoll.

10. Ich erzähle von mir

Das tut mir gut:

- Es ist manchmal schwierig für mich, mit anderen Menschen über meine Sorgen zu reden. Aber es tut mir gut. Ich merke, dass ich nicht alleine bin. Anderen Menschen geht es ähnlich wie mir. Einigen konnte ich sogar schon weiterhelfen, weil ich offen über meine Sorgen und das, was ich geschafft habe, rede.
- Mit manchen Menschen kann ich über alles reden. Solche Gespräche machen mich froh. Ich rede über die schönen Sachen in meinem Leben, aber ich rede auch über die Probleme. Ich sage, was mich wütend und verzweifelt macht. Und ich rede über ganz normale Dinge aus meinem Alltag. Ich fühle mich danach erleichtert. Auch meinem Körper geht es besser.
- Ich kenne mich nicht gut aus mit den Ämtern und Organisationen, die Unterstützung anbieten. Ich weiss nicht, wen ich fragen muss, wenn ich Hilfe brauche. Deshalb rede ich mit Fachleuten, die ich kenne. Zum Beispiel mit einer Mitarbeiterin der Spitex, mit der Hausärztin oder mit einem Sozialarbeiter. Die Fachleute können mir sagen, welche Möglichkeiten es gibt. Und sie können mich beraten, wo ich die Unterstützung bekomme, die ich brauche.

Das habe ich gelernt:

Am 30. Oktober ist der «Tag der betreuenden Angehörigen». An diesem Tag geht es um die Menschen, die andere Personen betreuen oder pflegen. In unserem Kanton gibt es diesen Tag seit letztem Jahr. Die ganze Bevölkerung soll erfahren, welche Arbeit wir leisten. Die Medien berichten in den Zeitungen oder im Radio darüber. Das gibt uns Kraft, mit der Betreuung weiterzumachen. Und wir trauen uns jetzt auch eher zu sagen, dass wir Hilfe brauchen.

Und was ist Ihnen wichtig?

Was tut mir gut?

Was habe ich gelernt?

Welche Tipps habe ich für Freunde, Nachbarn und Bekannte?

Anregungen für Bezugspersonen

Wenn Sie eine Person kennen, die eine nahestehende Person betreut oder pflegt, können Ihnen folgende Anregungen zum Gespräch weiterhelfen. Sie stammen von Menschen, die selber Angehörige betreuen.

Häufig haben Personen, die andere betreuen und pflegen, das Gefühl, dass Freunde, Familie oder Nachbarn sie nicht wirklich verstehen. Hilfsangebote und Ratschläge werden als Druck verstanden statt als Unterstützung.

Um Missverständnisse zu vermeiden und hilfreich Unterstützung zu leisten, können Sie auf Folgendes achten:

- **Hören Sie gut zu.** Versuchen Sie die Situation der anderen Person zu verstehen: Wie geht es der betreuten Person? Wie fühlt sich die betreuende Person? Und wie geht es Ihnen dabei?
- **Geben Sie möglichst wenig Ratschläge.** Es ist besser, wenn Sie Fragen stellen. Dann kann Ihr Gegenüber selbst eine Lösung finden.
- **Stellen Sie offene Fragen.** Offene Fragen kann man nicht mit «Ja» oder mit «Nein» beantworten. Offene Fragen sind: «Wie geht es dir selbst?», «Was tut dir gut?», «Welche Aufgaben kann ich dir abnehmen?», «Wie kann ich dir helfen?».
- **Die Person will keine Hilfe** von Ihnen annehmen? Dann **nehmen Sie das nicht persönlich.** Es ist nicht leicht, Hilfe anzunehmen. Versuchen Sie es später nochmals.

- **Geben Sie der Person das Gefühl: Es ist beeindruckend, was sie macht und leistet.** Ihr Leben ist schwierig. Sicher macht die Person einiges anders, als Sie es machen würden. Das ist in Ordnung. Akzeptieren Sie, dass die Person anders handelt, und versuchen Sie nicht, sie zu ändern.
- Die Person hat es gerade besonders schwer? Dann zeigen Sie Mitgefühl. **Lassen Sie sie nicht allein.** Es ist wichtiger denn je, dass Sie jetzt da sind.
- Eine Person, die andere betreut, braucht manchmal **Pausen und Zeit für sich selbst.** So kann sie sich erholen und auf andere Gedanken kommen. Sie können Ihre Hilfe anbieten. Wenn die betreuende und die betreute Person einverstanden sind, können Sie gewisse Aufgaben übernehmen oder auf die betreute Person aufpassen. In dieser Zeit kann die betreuende Person eine Pause machen.

Vielen Dank für Ihre Geduld, Ihre Grosszügigkeit, Ihr Mittragen! Damit stärken Sie die Gesundheit und Lebensfreude von Personen, die andere betreuen und pflegen.

Vielleicht haben Sie noch weitere Ideen und Gedanken? Hier können Sie aufschreiben, was Ihnen wichtig ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weitere Informationen

An vielen Orten in der Schweiz gibt es Stellen, wo Sie Beratung und Hilfe bekommen. Wir haben hier einige Links für Sie ausgewählt. Rufen Sie bei der zuständigen Stelle für Ihren Kanton oder Ihre Gemeinde an oder gehen Sie dort vorbei. Lassen Sie sich beraten oder helfen!

Informationen und Hilfe

- Telefonische Unterstützung für pflegende Angehörige in Ihrem Kanton
- Website der Kampagne «Wie geht's dir?» mit Gesprächstipps und einer App zur Stärkung der psychischen Gesundheit: www.wie-gehts-dir.ch
- Schweizerisches Rotes Kreuz > Betreuen und pflegen zuhause: www.betreuen.redcross.ch
- Pro Senectute: www.prosenectute.ch > Ratgeber > Gesundheit > Angehörige pflegen und betreuen
- Alzheimer Schweiz: www.alzheimer-schweiz.ch/de/angebote/
- Informationen von «Info Workcare» für Berufstätige: www.info-workcare.ch/de
- Informationen in verschiedenen Sprachen von «migraweb»: www.migraweb.ch > Themen > Alter > Pflege > Angehörige

Selbsthilfe und Vereine

- Bei Selbsthilfe Schweiz finden Sie ein Selbsthilfe-Zentrum in Ihrer Nähe: www.selbsthilfeschweiz.ch > in Ihrer Region
- VASK ist ein Verband von verschiedenen Vereinen für Menschen, die Angehörige mit psychischen Krankheiten betreuen: www.vask.ch
- Pro Aidants: Schweizerische Interessenvertretung für betreuende und pflegende Angehörige: www.proaidants.ch
- IGAB, Interessengemeinschaft Angehörigenbetreuung: Dachverband, der die Interessenvertretung betreuender und pflegender Angehöriger bezweckt und die langfristige Verbesserung der gesellschaftlichen, politischen und sozialen Situation der betreuenden und pflegenden Angehörigen in der Schweiz auf nationaler Ebene anstrebt: www.cipa-igab.ch

Vorsorge

- Lernen Sie, Ihren Körper bei der Pflege zu schonen. Finden Sie einen Kinästhetik-Kurs in Ihrer Nähe: www.kinaesthetics.ch > Bildungsangebote > Basiskurse
- Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag: Viele Organisationen geben Ihnen kostenlose Vorlagen, zum Beispiel Pro Senectute: www.prosenectute.ch > Dienstleistungen > Beratung > DOCUPASS
- Damit Sie für den Notfall vorbereitet sind, können Sie zum Beispiel bei Pro Aidants einen Notfallplan erstellen: https://impact.proaidants.ch/de-ch/notfallplan

Für den Notfall oder in schwierigen Situationen

- Die Dargebotene Hand: Telefon Nr. 143 oder www.143.ch, jeden Tag in der Woche 24 Stunden
- Hilfe, wenn das Leben zu Ende geht: Palliativkarte mit einer Übersicht zu den Angeboten: www.palliativkarte.ch
- Finden Sie eine Organisation für palliative Versorgung in Ihrer Nähe: www.palliative.ch/de/fachbereich/fach-gesellschaft/sektionen/
- Broschüre für Angehörige: www.palliative.ch/de/angebote/informationsmaterial

Auch andere Fachpersonen können Sie beraten. Zum Beispiel:

- Mitarbeitende der Spitex
- Sozialarbeitende (Sozialdienst der Gemeinde, Pro Senectute, Pro Infirmis usw.)
- Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt

Impressum

«Gesundheitsförderung Schweiz» hat den Auftrag für die Broschüre gegeben.
Wir haben sie zusammen mit Fachleuten und mit betreuenden Angehörigen entwickelt.

Diese Quellen haben uns dabei geholfen, die Broschüre zu schreiben:
– 10 Schritte für die psychische Gesundheit, Betreuende Angehörige und Lebenskompetenzen und psychische Gesundheit im Alter von «Gesundheitsförderung Schweiz»: www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen
– Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020» des Bundesamts für Gesundheit: www.bag.admin.ch > Strategie & Politik > Nationale Gesundheitspolitik > Förderprogramme der Fachkräfteinitiative plus > Förderprogramm «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020»

Beim Schreiben der Broschüre haben wir uns vor allem auf die Erfahrungen von folgenden Personen abgestützt:
– Fachpersonen, die mit betreuenden Angehörigen arbeiten
– Vertreterinnen und Vertreter von betreuenden Angehörigen

Diese Personen haben am Text mitgewirkt:
– Claudia Kessler von «Public Health Services (PHS)» ist die Hauptautorin
– Veronika Boss von «Gesundheitsförderung Schweiz»
– Cornelia Kabus von «WohnWerk», «Büro Leichte Sprache»
– Christa Rudolf von Rohr von «Gesundheitsförderung Schweiz»

Diese Fachleute haben uns beraten:
– Michèle Bowley von der Firma «Psyche stärken by bowley resources»
– Patrick Hofer vom Verein «Pro Aidants»
– Sandrine Pihet von der «Hochschule für Gesundheit Freiburg»
– Seraina Rissi vom Amt für Gesundheit Kanton Thurgau
– Bettina Ugolini von der Beratungsstelle «Leben im Alter (LIA)» an der Universität Zürich

Nachweis Illustrationen und Icons
– Titelbild und Illustrationen: Typopress Bern AG
– © Piktogramme pro mente oberösterreich. Vielen Dank an die Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich für die Anpassungen der Piktogramme.

Auskünfte/Informationen
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Originaltext
Deutsch

Bestellnummer
02.0356.DE 03.2021

Download PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, März 2021

Wir empfehlen

Wie geht's dir?

www.wie-gehts-dir.ch

Psy-Gesundheit.ch
BETRIFFT UNS ALLE

www.psy-gesundheit.ch

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0356.DE 03.2021