

WINTER 2014

Für Altersfragen im Frutigland: Margareta Hofer

Die kompetente Ansprechperson der Pro Senectute Berner Oberland

Frau Hofer, Sie arbeiten als Sozialberaterin für Pro Senectute Berner Oberland. Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit?

Die Nähe zur Bevölkerung finde ich sehr schön. Ich schätze zudem die sehr gute Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Frutigland, den Altersheimen, den Sozialdiensten, den Ausgleichskassen und der Spitex im Kander- und Engstligental. Ich kann mich auf sehr kompetente und engagierte Partner verlassen.

Welche Fragen werden Ihnen in Ihrem Alltag gestellt?

Sehr oft geht es um die Frage «Altersheim-eintritt, ja oder nein». Viele ältere Personen haben Angst um ihr Wohneigentum. Das Gesetz ist jedoch grosszügiger als früher. Bei der Berechnung der Ergänzungsleistung (EL) werden zwar immer noch Einkommen, Sparguthaben und Vermögen berücksichtigt. Gleichzeitig werden aber die Ausgaben und Hypothekarzinsen abgezogen. Ausserdem sind die Freibeträge wesentlich höher als früher.

Wenn ein Ehepartner ins Heim gehen muss, sind CHF 300'000.– für das Wohneigentum Freibetrag, beim Sparguthaben sind es CHF 60'000.–. Man muss also nicht das ganze Vermögen verbrauchen, bevor die EL beantragt werden kann.

Welches sind Ihre Hauptaufgaben?

Das Klären von Sozialversicherungsansprüchen ist sehr wichtig. Es ist schon vorgekommen, dass eine Person tausende von Franken Schulden angehäuft hat wegen unbezahlten Heimkosten, bevor die Familie EL und/oder Hilflosenentschädigung beantragt hat. Die Familienmitglieder dachten, man müsse zuerst das Vermögen verbrauchen. Aber auch für andere Fragen, die Menschen mit einer AHV-Rente betreffen, bin ich Ansprechperson oder kann zuständige Stellen vermitteln.



Ja! Angehörige leisten viel...

Der grösste Teil an Pflege wird von Angehörigen übernommen. Ohne ihren Einsatz wäre die pflegerische Versorgung nicht zu bewältigen.

In der Schweiz sind täglich 220'000 bis 250'000 Angehörige mit pflegerischen Aufgaben beschäftigt. Dies entspricht einem Wert von jährlich 10 bis 12 Milliarden Franken.

Dabei spielt es keine Rolle, ob diese Aufgaben zu Hause oder in einer Institution wahrgenommen werden. Ein Heimeintritt entlastet Angehörige nicht automatisch. Oft stehen sie vor neuen Herausforderungen wie Rollenverän-

derung, Vorwürfe des Betroffenen oder von weiteren Angehörigen, schlechtes Gewissen, Vertrauen finden in Profis, Einleben in der neuen Umgebung usw. Der Begriff «Angehörige» wird in der Angehörigenarbeit als Überbegriff für Familienmitglieder, Freunde, Nachbarn, Bekannte verwendet.

erfrischend
kompetent



Frau Ruprecht,
ihre Mutter lebt im Altersheim Frutigen

Zeit, um etwas Schönes zu machen

Mit 91 Jahren wurde unsere Mutter schwer krank. Das war im Jahr 2006. Sie wohnte damals bei uns im 2. Stock. Wir haben sie zu Hause gepflegt und schon bald die Hilfe der Spitex gebraucht. Dies ging eine Zeitlang gut, dann kam ich ans Ende meiner Kräfte. Da sah ich eine Sendung am Fernsehen, in der es war, wie wenn genau unsere Situation geschildert würde. **Daraufhin habe ich mich bei der Pro Senectute beraten lassen.** Frau Maurer (die Vorgängerin von Margareta Hofer) hörte sich meine Geschichte an und fragte, ob ich mir denn einen Ferienaufenthalt meiner Mutter in einem Heim vorstellen könnte. Daraufhin schauten wir uns das Altersheim gemeinsam an. Schweren Herzens entschieden wir uns, einem Ferienaufenthalt zuzustimmen, damit ich mich eine wenig erholen konnte. **Es gefiel meiner Mutter jedoch gut, sie war sehr zufrieden mit der Pflege und dem lieben Personal.** Nach 10 Ferientagen beschloss sie, ganz im Altersheim zu bleiben. Heute können wir mit unserer gemeinsamen Zeit etwas Schönes machen, vorlesen, wegfahren, zusammen Kaffee trinken.

Meiner Mutter gefällt es in ihrer neuen Umgebung

Vor 2 Jahren verschlechterte sich der Gesundheitszustand meiner Mutter. Sie war auch oft alleine und viele Menschen aus ihrem Umfeld starben weg. **Wir hatten das Gefühl, handeln zu müssen.** Zuerst suchten wir ein Ferienbett. So ging sie für 3 Wochen ins Altersheim Reichenbach. Als sie wieder zu Hause war ging es nicht lange, und sie war wieder am gleichen Punkt wie am Anfang. Da es im Altersheim Frutigen keinen Platz hatte und sie in ihrer vertrauten Umgebung bleiben wollte, zog sie für eine Weile ins Pflegeheim. Dort wartete sie, bis ein Zimmer frei wurde. Bis sie einen Platz bekam, mussten wir oft nachfragen. Nun lebt meine Mutter seit einem Jahr im Altersheim Frutigen und es gefällt ihr. **Für uns ist es eine grosse Erleichterung, dass wir nicht mehr alleine verantwortlich sind und es ihr gut geht.** Den Kontakt zu den Pflegenden schätze ich sehr. Ich wäre auch sehr interessiert an einem Anlass für Angehörige. **Ich habe das Gefühl, dass andere Angehörige ähnliche Anliegen haben wie wir und der Austausch eine Bereicherung wäre.**



Frau Mürner,
ihre Mutter lebt im
Altersheim Frutigen

Gibt es Hemmungen in der Bevölkerung, die Hilfe der Pro Senectute anzunehmen?

Eigentlich sehr wenige. Oft höre ich jedoch: «Ich habe gar nicht gewusst, dass Pro Senectute das macht.» Oder es kommt vor, dass Menschen viel zu spät nachfragen. Das ist sehr schade, denn viele Probleme könnten vermieden werden.

Kommen die Leute zu Ihnen ins Büro?

In der Regel schon, die Büros der Pro Senectute Berner Oberland sind ja nur 5 Minuten vom Bahnhof Thun entfernt. Aber ich mache auch Hausbesuche, wenn jemand nicht mehr reisen kann, meistens am Mittwochnachmittag.

Welche Wünsche haben Sie für Ihre Arbeit?

Dass sich die Menschen rechtzeitig melden ist mein grösster Wunsch! Lieber zu früh anrufen als zu spät. Ausserdem hoffe ich, dass genügend Ressourcen bei Bund, Kanton und Gemeinden bereitgestellt werden, um die vielen wichtigen Aufgaben in der Seniorenarbeit weiterhin zu erfüllen und die Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Pro Senectute Berner Oberland
Margareta Hofer, dipl. Sozialarbeiterin FH
Postfach 2420, 3601 Thun
Telefon 033 226 60 60
E-Mail margareta.hofer@be.pro-senectute.ch

Erreichbarkeit

Mittwoch bis Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Das bedeutet, dass pflegende Angehörige nicht zwingend blutsverwandt sein müssen. Angehörige sind entweder genetisch, emotional oder gesetzlich verbunden.

Ist das schon Pflege?

Pflegende Angehörige werden oft erst in dieser Rolle wahrgenommen, wenn sie pflegerische Tätigkeiten am Körper durchführen wie das Unterstützen beim Waschen, Kleiden, Gehen oder Essen. Aufgaben wie das Einkaufen von Lebensmitteln, das Organisieren und Begleiten von Terminen, nächtliches Aufstehen, um die Sicherheit zu gewährleisten, das Schliessen von Gedächtnislücken, das Prüfen der Medikamenteneinnahme oder das Beistehen in Krisen, bei Ängsten und Schmerzen, werden oft nicht als «Pflege» wahrgenommen. Dabei sind es oft diese, nach aussen nicht immer

wahrnehmbaren Aufgaben, welche den Alltag von pflegenden Angehörigen wesentlich prägen.

Komplexe Herausforderung

Pflegende Angehörige nehmen eine Fülle von Aufgaben wahr und erbringen ganz unterschiedliche Leistungen. Auch die Rahmenbedingungen sind in jeder Familie anders. Folgende Faktoren können pflegende Angehörige beeinflussen:

Vieles wird nicht als Pflege wahrgenommen.

Erkrankung und Verhalten des Betroffenen, unrealistische Erwartungen des Betroffenen oder weiterer Angehöriger, berufliche Tätigkeit, Wohnort, Umgebung und Ausstattung, finanzielle Situation, eigene gesundheitliche Veränderungen, fortwährende Veränderung des Pflegebedarfs, belastende Beziehung zum Betroffenen, unzureichender Zugriff zu Wissen und Angeboten, fehlendes Privatleben, keine Freizeit.



Frau Gugger, ihre Mutter lebt im Altersheim Reichenbach

Hilfe annehmen ist eine Erleichterung

Im Februar 2013 hatte meine Mutter einen Zusammenbruch. Nach dem Spitalaufenthalt zog sie zu uns, weil sie nicht mehr alleine zurück in ihre Wohnung konnte. Die eigene Mutter zu pflegen ist jedoch sehr hart. **Als Entlastung kam sie zuerst als Tagesgast regelmässig nach Reichenbach, dann übers Wochenende und später als Feriengast. So konnte sie sich langsam angewöhnen.** In Reichenbach wurde dann auch eine Demenz diagnostiziert. Das war für die Entscheidungsfindung sehr hilfreich.

Seit Juli 2013 lebt meine Mutter nun ganz hier im Altersheim. Bei der Wahl des Heims hat mich vor allem die warme und herzliche Ambiance beeinflusst. Auch die Betreuung der Angehörigen ist sehr gut und persönlich. **Der Mensch und die Würde werden gross geschrieben, das zieht sich durchs ganze Haus.** Man spürt bei den Mitarbeitenden die Berufung für ihre Arbeit. Für mich war es zudem sehr hilfreich, dass mir das schlechte Gewissen genommen wurde. Das machte den Schritt, Hilfe für meine Mutter anzunehmen, viel einfacher.

Ich fühlte mich getragen

Mein Mann hatte eine Demenz und wurde die letzten 9 Monate seines Lebens im Altersheim Reichenbach gepflegt. Er starb 2012 im Alter von 72 Jahren.

Zuerst pflegte ich ihn zu Hause. Das wurde aber immer schwieriger. Eines Tages sagte mein Körper: «Jetzt ist fertig.» **Da habe ich im Altersheim Reichenbach um Rat gefragt.**

Anfangs war es für mich etwas vom Schlimmsten,

ihn weggeben zu müssen. Ich hatte ein schlechtes Gewissen, weil ich es nicht schaffte, ihn weiter zu Hause zu pflegen. Wieviel er mitbekommen hat, weiss ich nicht. Aber ich hatte das Gefühl, es sei ihm gut gegangen. Es wurde sehr gut zu ihm geschaut, es war einmalig. Auch mir wurde beigegeben, ich fühlte mich getragen, es war einfach super. Im Altersheim Reichenbach ist es wie in einer grossen Familie!

Auch der Besuch eines Angehörigentreffens unter der Leitung von Susanne Aeschlimann und Monika Reusser in Thun hat mir sehr geholfen.



Frau Zahler, ihr Mann wohnte im Altersheim Reichenbach

Belastung und Bereicherung

Pflegende Angehörige erleben Belastungen und Bereicherungen. So äussern Angehörige, dass sich z. B. kognitive Veränderungen, Sturzgefahr, Depressionen, Inkontinenz oder die veränderte Mobilität als Belastung auswirken. Gelingt es Angehörigen, sich auf neues einzulassen, Erfahrungen zu teilen und Handlungen so zu gestalten, dass sie nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für den pflegenden Angehörigen sinnvoll sind, kann die Aufgabe auch erfüllend und bereichernd sein.

Angehörigensupport

Die Erfahrungen zeigen, dass pflegende Angehörige selten über ihre Anliegen und Belastungen sprechen, wenn sie nicht direkt darauf angesprochen werden. Angehörige sind sich gewohnt, dass die kranke Person im Vordergrund steht. Eigene Bedürfnisse treten schleichend in den Hintergrund. Dauerhafte Überlastung und das nicht

Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse können sich längerfristig negativ auf die Gesundheit und die Lebensgestaltung des pflegenden Angehörigen auswirken. Nicht selten zeigen sich Auswirkungen wie Schlafstörungen, Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Schmerzen, Schwindel, Herzrasen, Existenzängste, soziale Isolation oder Depression.

Pflegende Angehörige, die über ihre Rolle, Belastungen und Bereicherungen sprechen, sich Wissen aneignen und ihre Anliegen einbringen, bleiben länger leistungsfähig und holen sich frü-

her gezielte, ihren Bedürfnissen entsprechende Unterstützung. Dabei ist zu beachten, dass Angehörige nicht nur professionelle Unterstützung benötigen, sondern auch jene von anderen pflegenden Angehörigen. Diese wissen, wie es sich anfühlt, eine solche Aufgabe wahrzunehmen. Sie kennen sinnvolle Lösungen und sind als pflegende Angehörige Profis.

Susanne Aeschlimann
Prozessmanagement Angehörigensupport
Altersheim Reichenbach

Information/Anmeldung
bei der Pro Senectute Frutigland
Telefon 033 671 82 82

Veranstaltungen und Treffpunkt: Neue Angebote für pflegende Angehörige im Frutigland

Der Verein Pro Senectute Frutigland erweitert sein Angebot ab 2014 mit **Informationsveranstaltungen für pflegende Angehörige und mit einer Angehörigengruppe.**

Die Angebote sind für die Teilnehmer kostenlos und stehen pflegenden Angehörigen offen, welche die Pflege zu Hause gestalten (alleine, mit der Spitex, mit einer Tagesbetreuung) oder Angehörige sind von Betroffenen in Altersinstitutionen.

www.pro-senectute-frutigland.ch

Ergänzungsleistung (EL) = Versicherungsleistung
+ abhängig von Einkommen und Vermögen
+ regelmässig überprüfen, Anspruch kann ändern
+ kann zur Befreiung von Radio- und Fernsehgebühren führen
+ kann zu Steuerbefreiung führen
+ kann Rabatt bei Zeitungsabonnements auslösen

Hilflosenentschädigung
+ unabhängig von Einkommen und Vermögen
+ misst sich am Grad der Behinderung

Begleiterkarte für den öffentlichen Verkehr
+ für Personen, die nicht selbständig reisen können
+ Arztzeugnis für die kranke Person nötig
+ eine Person muss ein Billett haben, eine zweite Person kann gratis mitfahren (es spielt keine Rolle, welche Person das Billett besitzt)

Docupass
+ Vorsorgedokumente auf einen Blick
+ Vorlage für Patientenverfügung
+ Anordnungen für den Todesfall
+ Vorlage für ein Testament
+ Vorlage für einen Vorsorgeauftrag

Beratung und Information
+ Entschädigung bei Angehörigenpflege
+ Motorfahrzeugsteuer im Invaliditätsfall
+ Versicherungen und Steuern
+ Betreuungsgutschriften
+ Bahnfahrten für Personen im Rollstuhl
+ Rotkreuzfahrtdienst
+ Patientenverfügung

**Noch Fragen?
Rufen Sie an. Die Pro Senectute bringt Sie weiter.**

- Administrative Unterstützung
- Altersgerechte Wohnformen
- Altersheime
- Alterspolitik
- Altersvorbereitung
- Angehörige entlasten
- Angehörigengruppen
- Begleitdienst
- Beratung
- Besuchsdienst
- Betreuung zu Hause
- Bewegung
- Bibliothek
- Bildung und Kultur
- Computerkurse
- Engagement
- Entlastungsangebote
- Ergänzungsleistungen
- Ernährung
- Erzählcafé
- Exkursionen
- Fahrdienste
- Finanzen
- Freiwilligenarbeit
- Geistige Fitness
- Generationenprojekte
- Generationen im Klassenzimmer
- Gestaltungskurse
- Gesundheitsförderung
- Gesundheitsprävention
- Handwerk
- Hilfe zu Hause
- Hilfsmittelverleih und -verkauf
- Kontaktpflege
- Lebensfreude
- Lebensqualität
- Mahlzeitendienst
- Mittagstisch
- Musizieren
- Nachbarschaftshilfe
- Patengrosseltern
- Pensionierung
- Pflege zu Hause
- Senioren für Senioren
- Seniorenrat
- Senioren und Angehörige
- Singen
- Sozialberatung
- Soziale Kontakte
- Sozialwegweiser
- Spiele
- Sport und Bewegung
- Sprachkurse
- Steuerklärungsdienste
- Treuhanddienste
- Umzug und Reinigung
- Veranstaltungen
- Wohnen im Alter
- Zeitschrift Zeitlupe

Pflegende Angehörige im Brennpunkt: 6 Thesen

1 Viele pflegende Angehörige werden **von einem Tag auf den anderen** vor ihre Aufgabe gestellt. Bei anderen entwickelt sie sich schleichend. Auch wenn sich kaum jemand bewusst, nach einem längeren Prozess, dafür entscheiden kann, erfordert sie jeden Tag wieder Bereitschaft und Hingabe.

2 So selbstverständlich wie viele Menschen die Aufgabe als pflegende Angehörige übernehmen, so wenig geschieht sie im Rampenlicht. **Ihr Einsatz ist jedoch von grossem Wert**, sowohl in seiner individuellen und familiären wie auch in der gesellschaftlichen und volkswirtschaftlichen Bedeutung.

3 Das Aufgabenspektrum pflegender Angehöriger ist breit und **erfordert einen hohen Einsatz**, der vergleichbar ist mit hohem beruflichem Einsatz. Dies wird leider bis heute gesellschaftlich wenig gewürdigt.

4 Das Ernstnehmen einer Aufgabe beginnt mit der Wertschätzung. Wer **Wertschätzung erfährt für das, was er tut, kann Durststrecken besser überstehen.**

5 Pflegende Angehörige sollen Anspruch auf **geeignete Unterstützung** erhalten. Diese muss sehr individuell und bezogen auf die jeweils aktuelle Situation zur Verfügung gestellt werden.

6 Angehörigenpflege ist ein Teil unserer Kultur, zu dem wir Sorge tragen müssen. In einer auf Machbarkeit ausgerichteten Welt bildet sie einen Kontrapunkt. Es geht dabei um **Werte wie Beziehung, Solidarität, Verlässlichkeit**, gerade auch angesichts der Auseinandersetzung mit Krankheit, Vergänglichkeit und Tod.

Von Elsmarie Stricker, Leiterin Bildung am Institut Alter der Berner Fachhochschule elsmarie.stricker@bfh.ch

Buchtipp:
«Ich kann doch nicht immer für dich da sein.»
Wege zu einem besseren Miteinander von erwachsenen Kindern und betagten Eltern.
Buchpublikation von Cornelia Kazis und Bettina Ugolini, Pendo Verlag 2008; Neuauflage als Piper-Taschenbuch 2010.

Filmtipp:
«Zwischen Wunsch und Verpflichtung.»
Angehörige begleiten und pflegen. Herausgeberin Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion. www.ffg-video.ch

Verein Pro Senectute Frutigland
Sekretariat Christa Mürner
Postfach 89, 3714 Frutigen
Tel. 033 671 82 82
info@pro-senectute-frutigland.ch
www.pro-senectute-frutigland.ch

Altersheim Frutigen
Adelbodenstrasse 25
3714 Frutigen
Tel. 033 672 44 44
info@altersheim-frutigen.ch
www.altersheim-frutigen.ch

Altersheim Reichenbach
Fröschenmoosweg 5
3713 Reichenbach
Tel. 033 676 82 82
info@altersheim-reichenbach.ch
www.altersheim-reichenbach.ch