

# Wenn die Eltern alt

Es ist eigentlich vorhersehbar und doch für die meisten Kinder ein Schock: Vater oder sich seit sechs Jahren um ihre Mutter, und Gottlieb Diggelmann ist froh, seine Mutter



# werden

Mutter werden alt und brauchen Pflege. Eva Geiser kümmert im Altersheim in guten Händen zu wissen.



Eva Geiser unterstützt ihre Mutter im Alltag. «Ich lebe zwei Leben», sagt die pensionierte Apothekerin.

Eva Geisers Wohnzimmer gibt den Blick frei auf die Dächer von Winterthur ZH. Vor der Balkontür wartet ein Tigerli auf Einlass. Ein idealer Ort, um den Ruhestand zu geniessen, denkt man. Aber ruhig ist Eva Geiser (70) selten: «Ich lebe zwei Leben», sagt sie, «mein eigenes und das meiner Mutter.»

Eigentlich hatte sich die Apothekerin die Zeit nach der Pensionierung so vorgestellt: Mehr Musse für die Malerei, die eine oder andere Reise unternehmen, Freundinnen treffen. An Betreuungspflichten dachte die kinderlose Frau nicht. Wenn ihre Mutter einmal Hilfe brauchte, sprang meist Eva Geisers Bruder ein, der sein Künstleratelier im Haus der Mutter hatte. Sein Tod vor sieben Jahren und ein Spitalaufenthalt der Mutter veränderten alles. Plötzlich sollte die heute 95-jährige täglich Medikamente einnehmen und nicht mehr Auto fahren. Beides fiel ihr schwer.

Eva Geiser übernahm immer mehr: erst den Einkauf, dann die Administration. Später begann sie, ihre Mutter jeden Morgen anzurufen, um sie daran zu erinnern, dass sie ihre Tabletten schlucken muss. Im Handy gespeicherte Reminder mahnen Geiser an ihre Verpflichtungen. «Geht es meiner Mutter gut?», fragte sich Geiser plötzlich rund um die Uhr.

250 000 Frauen und Männer kümmern sich in der Schweiz um ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Zwei Drittel der Pflegenden sind Frauen. Zur Hälfte pflegen sie ihren Partner, zu einem weiteren Drittel einen Elternteil.

Laut dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium gibt es in der Schweiz rund 125 000 pflegebedürftige über 65-Jährige. Nur die Hälfte davon lebt in einem Heim. Die andere wird von Angehörigen wie Eva Geiser versorgt. Rund 25 Stunden pro Woche wenden Töchter und Söhne für die Pflege ihrer betagten Eltern auf. Das ist viel, erst recht, wenn man daneben erwerbstätig ist.

Eva Geiser hatte Glück im Unglück. Der Zustand ihrer Mutter verschlechterte sich erst, als Geiser nicht mehr täglich zur Arbeit musste. Trotzdem belastet sie die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mutter sehr. «Ich sitze wie auf rohen Eiern», sagt Eva Geiser, «ständig fürchte ich, etwas vergessen zu haben. Und», fügt Geiser an, «das schlechte Gewissen, zu wenig für meine Mutter zu tun, wurde zu meinem ständigen Begleiter.» Den Namen ihrer Mutter möchte Eva Geiser zu deren Schutz nicht nennen.

## Füreinander da zu sein, ist selbstverständlich

Gottlieb Diggelmann (71) kennt Eva Geiser nicht, aber er weiss, wie es sich anfühlt, wenn man sich um die eigene Mutter sorgt. Jahrelang lebte Lydia Diggelmann (99) bei Gottliebs jüngerem Bruder. Da dieser zur Arbeit musste, war sie tagsüber oft allein. Kein Problem, bis Lydia Diggelmann eines Tages ohne Vorwarnung hinfiel und erst ein paar Minuten später wieder erwachte. Leider blieb es nicht bei diesem einen Sturz. Gottlieb Diggelmann und sei-

ne Geschwister hatten keine ruhige Minute mehr. «Wir lebten in ständiger Angst, unsere Mutter falle irgendwo hin und niemand sei bei ihr», sagt der Landwirt.

Tatsächlich kann die quirliche Bäuerin bis heute kaum still sitzen. Ein Leben lang hat sie für andere gesorgt. Zuerst für ihre jüngeren Geschwister, später für die eigenen Kinder, die Schwiegereltern, die Eltern, und bis vor ein paar Jahren pflegte sie ihren Mann, der sich von einem Hirnschlag nicht mehr erholte. Füreinander da zu sein, sei in der Familie Diggelmann eine Selbstverständlichkeit, sagt Gottlieb Diggelmann.

### Ein «grosses Geschenk» seien die Kinder

Seit Generationen lebt die Familie auf einem Bauernhof an einem der steilen Hänge des Tösstals. Eine Stunde Fussmarsch zum nächsten Dorf. Lydia Diggelmanns Aussteuer brachte der Knecht mit dem Schlitten und den Ochsen auf den Hof, die Strasse kam erst Jahre später. «Wenn man so lebt, ist man aufeinander angewiesen», sagt Gottlieb Diggelmann, «das prägt.»

Als seine Mutter vor vielen Jahren wegen der Beschwerden ihres Mannes ins Tal ziehen musste, kochte sie jeden Mittag für ihre Enkelkinder. Sie hätten es trotz der Ponys, mit denen sie ihren langen Schulweg bewältigten, zum Essen nicht nach Hause geschafft. Ein «grosses Geschenk» seien die Kinder, die Enkel, sagt Lydia Diggelmann, der grundsätzlich nie etwas zu viel gewesen zu sein scheint. «Der liebe Gott hat mir immer genügend Kraft gegeben, meine Aufgaben zu erledigen», sagt die 99-Jährige, und ihre Augen leuchten.

Die Enkelin Ruth Wüst-Diggelmann (45) war es denn auch, die Lydia Diggelmann den Einzug ins Altersheim in der Gemeinde leicht machte. Sie arbeitet dort als Pflegefachfrau. «Endlich kann ich



Jeden Tag kümmert sich eine Spitex-Frau um Eva Geisers 95-jährige Mutter, die immer noch daheim lebt.

### Der Papierkram muss erledigt sein: Eva Geiser mit ihrer Mutter.

dir etwas zurückgeben», sagte sie, als Lydia Diggelmann nach einer Herzoperation im August 2007 ins Altersheim Blumenau einzog. Ihrem Sohn Gottlieb fiel ein Stein vom Herzen. Heute schaut er regelmässig auf einen Schwatz in der Cafeteria vorbei oder nimmt seine Mutter auf eine Ausfahrt mit. «Dann bin ich glücklich!», sagt Lydia Diggelmann. Ihre zahlreichen Lachfältchen werden sichtbar. Für ihn, sagt Gottlieb Diggelmann, sei einfach wichtig, dass seine Mutter





Lydia Diggelmann (99) ist glücklich, wenn sie mit Sohn Gottlieb Diggelmann (71) zusammensein kann.

In der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige, die Eva Geiser schliesslich besucht, erfährt sie, dass alle früher oder später an ihre Grenzen kommen. «Das Zermürbende ist, dass man weiss, dass es nur noch schlechter wird.»

### Es fehlen viele pflegende Hände

Eva Geiser beginnt sich damit auseinanderzusetzen, dass es schlimmer werden wird. Sie organisiert eine Putzfrau, den Gärtner und die Spitex, die nun fünfmal pro Woche kommt und ihrer Mutter bei der Körperpflege behilflich ist. «Ich bin Apothekerin und keine Pflegefachfrau», sagt Geiser. «Ich bin froh, dass sich jetzt Profis um meine Mutter kümmern.»

Die Profis wollen bezahlt sein, der Gärtner und die Putzfrau auch. Die Pflege daheim geht ans Portemonnaie. Oft an jenes der Angehörigen. Zwar gibt es innovative Modelle, zum Beispiel, dass einzelne Spitexorganisationen pflegende Angehörige anstellen und entlohnen. Häufig aber bleibt die private Pflege Gratisarbeit, wertvolle Gratisarbeit. Laut der «Swiss Age Care»-Studie 2010 erbringen Töchter, Söhne und Ehepartner bereits heute Pflegeleistungen in der Höhe von 34 Millionen Franken pro Jahr. Sie entlasten damit die öffentliche Hand um rund 1,2 Milliarden Franken. Bis ins Jahr 2030 dürfte diese Zahl noch einmal deutlich steigen. Bis dahin soll die Anzahl Pflegebedürftiger auf über 180 000 wachsen. Laut Gesundheitsobservatorium müssten bis ins Jahr 2020 in Pflegeinstitutionen 25 000 zusätzliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingestellt werden, um alle Seniorinnen und Senioren zu versorgen. Ein ehrgeiziges Ziel.

Wie viele Frauen und Männer bereits heute ihr Arbeitspensum reduzieren oder ganz aus dem Erwerbsleben aussteigen, um sich um ihre

Lydia Diggelmann lebt im Altersheim, wo ihre Enkelin Ruth Wüst-Diggelmann (45) als Pflegefachfrau arbeitet.



gut aufgehoben sei. «Solange sie daheim war, schlief niemand mehr ruhig.»

Bei Eva Geiser brauchte es eine schwere Grippe, bis sie sich eingestand, dass es so nicht weitergehen konnte. «Ich wachte eines Nachts auf und hatte das Gefühl, alles breche über mir zusammen.» Das Kräftezehrende, sagt Eva Geiser, sei nicht das Einkufen oder die Mithilfe im Haushalt. «Was einen aushöhlt, ist das Gefühl, für jemanden verantwortlich zu sein, 24 Stunden am Tag.»

Liebsten zu kümmern, weiss man nicht genau. Aktuelle Erhebungen des Forschungs- und Praxisprogramms «Work & Care» zeigen aber, dass mindestens zwölf Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in die Pflege von Angehörigen eingebunden sind. Immerhin ist das Problem erkannt: «Wir haben für ein Umfeld zu sorgen,

das es möglich macht, beide Aufgaben nebeneinander zu erfüllen», sagte Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf (57) am Tag der Kranken.

**Nach einer Geburt gibts Mutterschaftsurlaub**

Dass Veränderungen dringend nötig sind, zeigt auch eine neue Studie der Schweizer Altersforscher Pasqualina Perrig-Chiello (59) und François Höpflinger (65). Das Forscherduo befragte pflegende Angehörige nach ihrem psychischen Befinden: 60 Prozent der Befragten gaben an, in der letzten Woche niedergeschlagen gewesen zu sein, und fast 80 Prozent waren nach eigenen Angaben in dieser Zeit angespannt und nervös. «Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, ist ein schwieriger Schritt»,

sagt Christine Egerszegi (65). Die Aargauer FDP-Ständerätin hat jahrelang zuerst ihre Mutter, später ihren Mann gepflegt. Seither setzt sie sich in Bundesbern für die Anliegen Pflegender ein, unter anderem dafür, dass es niederschwellige Beratungsstellen gibt. «Wenn ein Kind zur Welt kommt, ist es selbstverständlich, dass man von der Mütter- und Väterberatung unterstützt wird und Anrecht auf einen Mutterschaftsurlaub hat. Genauso gut sollte man am Ende des Lebens aufgehoben sein.» Es sei ganz wichtig, dass Politik und Gesellschaft dafür sorgen, dass die Angehörigen nicht überfordert würden und gesund blieben.

Eva Geiser möchte nicht warten, bis sie selber krank wird. Sie hat ihre Mutter im

Alterszentrum im Quartier angemeldet und zusammen mit ihr einen Vorsorgeauftrag ausgefüllt. Aber so lange sie sich noch durch ihre kleine Wohnung bewegen kann, möchte Eva Geisers Mutter nicht über einen Umzug sprechen. Noch tragen die Beine.

*Text: Tanja Polli*

*Bilder: Tina Steinauer*

[www.migrosmagazin.ch](http://www.migrosmagazin.ch)

**LESEN SIE ONLINE**



**Wer pflegt wen?**

Der Anteil an Betreuungsarbeit von Angehörigen ist gross. Zahlen und Fakten zur Pflege in der Schweiz.

Die wichtigsten Anlaufstellen rund um die Betreuung von pflegebedürftigen Menschen:  
[www.zia-info.ch](http://www.zia-info.ch), Rat für pflegende Angehörige  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
[www.redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch)  
[www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)  
[www.workandcare.ch](http://www.workandcare.ch)  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

Anzeige

**Versprochen ist versprochen:**

**Ab sofort nehmen wir alle leeren Plastik-Flaschen zurück und rezyklieren sie.**

Da freut sich die kleine Solei: Wie wir ihr versprochen haben, kann man jetzt in jeder Migros auch leere Flaschen von Shampoos, Duschmittel, Wasch- und Reinigungsmitteln zusammen mit den Milchflaschen zurückgeben. **Mit dieser Massnahme und zahlreichen weiteren verbindlichen Versprechen engagieren wir uns für die Generation von morgen.**

**GENERATION M**

**MIGROS**  
Ein M besser.

MGB www.migros.ch JUNE/JULI/14mmat

## Wer bezahlt was?

### ■ Pflege zu Hause:

Wer sich entscheidet, die Pflege seiner Eltern selber in die Hand zu nehmen, riskiert oft erhebliche finanzielle Einbussen. Lohnneibussen, aber auch Lücken in der Altersvorsorge. Abgestimmt auf die persönliche Situation bestehen verschiedene Möglichkeiten, finanzielle Unterstützung zu beantragen:

**Ergänzungsleistungen (EL)** zur AHV und IV helfen dort, wo die Renten und das Einkommen die minimalen Lebenskosten nicht decken. Sie werden dann ausgerichtet, wenn die gesetzlich anerkannten Ausgaben die anrechenbaren Einnahmen übersteigen. Die EL setzen sich aus den jährlichen Leistungen, die monatlich ausbezahlt werden, und der Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten zusammen.

**Reduzieren Kinder von Eltern,** die EL beziehen, ihr Arbeitspensum, ist im Rahmen der «Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten» ein Antrag auf Ersatz des Lohnausfalls möglich. Mit dieser Vergütung kann die pflegebedürftige Person ihre Angehörigen anstellen. Voraussetzungen und Höhe der Entschädigung sind kantonale geregelt.

**Ebenfalls kantonale geregelt** ist eine allfällige Pauschalentschädigung an pflegende Angehörige. In einigen Kantonen gibt es unter gewissen Bedingungen einen Frankenbetrag pro Pflege tag.

**Übernimmt eine verwandte Person** die Pflege eines Angehörigen, kann sie unter klar definierten Bedingungen Betreuungsgutschriften beantragen. Dabei handelt es sich um fiktive Beträge, die dem individuellen AHV-Konto der

pflegenden Person gutgeschrieben werden, bis die Maximalrente erreicht ist. Ziel ist es, zum Zeitpunkt der Rentenberechnung eine höhere Rente zu erhalten. Grundsätzlich werden Betreuungsgutschriften nur zugesprochen, wenn die pflegende und die betreute Person nicht mehr als 30 Kilometer voneinander entfernt wohnen und die betreute Person pflegebedürftig ist.

**Hilflosenentschädigung** kann beantragen, wer bei Lebensverrichtungen wie dem Essen oder Anziehen die Hilfe anderer Menschen beansprucht. Die Hilflosenentschädigung ist abhängig von der bezogenen IV- oder AHV-Leistung. Sie ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.

**Wer Hilflosenentschädigung der IV erhält,** kann mittels eines sogenannten Assistenzbeitrags

eine Person für die Unterstützung im Alltag anstellen, sofern die Voraussetzungen gegeben sind.

**In gewissen Gemeinden** können sich pflegende Angehörige für ihren Einsatz von der Spitex anstellen lassen.

### Detaillierte Informationen

[www.ausgleichskasse.ch](http://www.ausgleichskasse.ch)

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

[www.pro-senectute.ch/ergaenzungsleistungsberechnung.html](http://www.pro-senectute.ch/ergaenzungsleistungsberechnung.html)

### ■ Pflege im Heim:

Die Kosten für Hotellerie und Betreuung gehen zulasten der Heimbewohner, die Pflege und die medizinische Versorgung werden auf Heimbewohnende, Krankenkasse und die öffentliche Hand verteilt. Reichen die eigenen Mittel nicht, springt die Sozialfürsorge ein. Die Sozialberatungsstellen der Wohngemeinde beraten.

Anzeige

# NEU: RECYCLING-SYSTEM

50%

4.90 statt 9.80

### Recycling-System

Set mit 3 Taschen,  
aus 70% Recycled PET

Taschen einzeln abnehmbar

Kombinierbar mit Papier-Tragtaschen

Stabil und praktisch



Engagieren Sie sich für die Generation von morgen.

Bringen Sie Ihre leeren PET- und Plastik-Flaschen in die Migros. Am einfachsten mit dem praktischen Recycling-System, das jetzt in jeder Migros-Filiale erhältlich ist.

ANGEBOT GILT NUR VOM 28.1. BIS 10.2.2014, SOLANGE VORRAT.

**MIGROS**

Ein **M** besser.

# «Kind bleibt Kind, Mutter bleibt Mutter»

Hilfe anzunehmen ist wichtig, sagt Pflegefachfrau Romy Mahrer Imhof.



**Romy Mahrer Imhof**

Romy Mahrer Imhof (57) ist Professorin für familienzentrierte Pflege und verantwortlich für den Masterstudiengang für Pflege an der Fachhochschule ZHAW. Sie leitet eine Beratungsstelle für Familien im Alter und für pflegende Angehörige in der Stadt Winterthur.

**Romy Mahrer Imhof, es war sehr schwierig, pflegende Söhne und Töchter zu finden, die bereit waren, über ihre Situation Auskunft zu geben. Wundert Sie das?**

Nein, das erstaunt mich nicht. Viele der pflegenden Angehörigen sind so stark gefordert, dass jede Anfrage Panik auslöst. Der natürliche Reflex ist dann: das nicht auch noch! Dann spielt sicher eine Rolle, dass Familienangelegenheiten in der Schweiz wahnsinnig privat sind. Im Gegensatz zu den USA, wo ich selber längere Zeit gelebt habe, spricht man hier nicht über Schwierigkeiten in der Familie. Nach aussen hat man keine Probleme.

**Je weniger die Betroffenen den Schritt nach aussen wagen, umso isolierter und einsamer werden sie.**

Das ist so. Einsamkeit ist ein grosses Problem. Nicht nur für die Angehörigen, sondern auch für die pflegebedürftigen Menschen. Häufig kommen irgendwann beide kaum mehr aus dem Haus.

**Es gibt zum Beispiel den Entlastungsdienst des Roten Kreuzes, Angebote von Senioren für Senioren. Sie alle sagen, dass sie gerne mehr Einsätze leisten würden. Warum werden diese Dienste nicht in Anspruch genommen? Auch das hat wohl mehrere Gründe: Zum einen wissen viele Angehörige gar nicht, welche Entlastungsangebote es gibt und worauf sie Anspruch hätten. Dann ist es natürlich so, dass es nicht einfach ist, die Betreuung eines engen Angehörigen an eine fremde Person oder Institution abzugeben. Und, es ist ein**

grosser Schritt zu sagen: Jetzt brauche ich Hilfe.

**Was, wenn die pflegebedürftige Mutter nicht will, dass die Spitex oder der Entlastungsdienst ins Haus kommt?**

Solche Einsätze müssen ausgehandelt werden. So früh wie möglich. Am besten schon, wenn sich abzeichnet, dass ein Elternteil Unterstützung brauchen könnte. Mit einem leicht dementen Menschen können Sie solche Dinge problemlos diskutieren. Müssen Sie als Kind auch, denn auch wenn die Eltern stark hilfsbedürftig sind, die Rollen bleiben verteilt. Kind bleibt Kind, Mutter bleibt Mutter. Sie können als Kind zum Beispiel nicht einfach über die Köpfe ihrer Eltern hinweg entscheiden. Das führt zu immensen Konflikten. Darum bieten wir auf der Beratungsstelle an, solche Aussprachen zu begleiten. Das wird als grosse Hilfe wahrgenommen.

**Wie lässt es sich mit diesen verteilten Rollen vereinbaren, als Kind die Körperpflege der eigenen Eltern zu übernehmen. Führt das nicht zwangsläufig zu Problemen?**

Das ist eine Frage der Verhältnisse in der Familie, aber grundsätzlich ist das eine ganz diffizile Angelegenheit. Die Körperpflege eines erwachsenen Menschen zu übernehmen, ohne dessen Würde zu verletzen, ist eine Sache, die hohe Professionalität fordert. Wenn Söhne und Töchter das ablehnen oder ihre Eltern das nicht möchten, ist das in jedem Fall zu respektieren. Das ist ganz wichtig. Als pflegende Angehörige hat man genug anderes zu leisten, die Körperpflege kann man ohne schlechtes Gewissen den gut ausgebildeten Fachleuten, zum Beispiel der Spitex, überlassen.

**Das schlechte Gewissen ist ein gutes Stichwort. Ist es der Grund, warum viele Angehörige keine Hilfe in Anspruch nehmen, bis es überhaupt nicht mehr geht?**

Ganz sicher. Als Sohn oder Tochter, aber auch als Ehepartner hat man viel bekommen von der Person, die es jetzt zu unterstützen gilt. Viele möchten darum



**Gottlieb Diggelmanns Mutter lebt seit August 2007 im Altersheim Blumenau in Bauma ZH. Seither schläft er ruhiger.**

gern etwas zurückgeben. Das ist sehr schön, kann aber auch dazu führen, dass die Pflegenden ein schlechtes Gewissen entwickeln, wenn sie sich zum Beispiel einen freien Tag gönnen oder die Eltern regelmässig in eine Tagesklinik bringen. Wir hören dann oft: Ich gehe mit einer Freundin Kaffee trinken, und meine Mutter muss im Heim sein. Dies aber wegen des schlechten Gewissens nicht zu tun, schadet letzten Endes allen Beteiligten. Denn oftmals ist es auch für die zu pflegende Person eine Bereicherung, einmal aus dem Haus zu kommen.

Mehr über die Beratung für Angehörige von älteren Menschen:  
[www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie](http://www.gesundheit.zhaw.ch/alterundfamilie)