



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» Kanton Zürich 2022-2025

Webinar «betreuende Angehörige»

28. Juni 2022

Input

Annette Hitz

MSc Angewandte Psychologie
MAS Prävention und Gesundheitsförderung HSLU
Eidg. dipl. PR-Beraterin

Projektleiterin Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Co-Managerin dureschnufe.ch
Inhaberin Trevia GmbH

Arbeitsschwerpunkte

- Arbeits- & Organisationspsychologie
- Gesundheitspsychologie

Kontakt

annette.hitz@outlook.com



Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein vielschichtiger Prozess, der Aspekte wie **Wohlbefinden**, **Optimismus**, **Zufriedenheit**, Ausgeglichenheit, **Beziehungsfähigkeit**, **Sinnhaftigkeit**, Alltagsbewältigung und Arbeitsbewältigung umfasst. Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen diese Eigenschaften und **Emotionen nicht alle** und zu jeder Zeit in gleichem Masse vorhanden sein.

Eine Person fühlt sich **psychisch gesund**, wenn es ihr möglich ist, **ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten** zu nutzen, die alltäglichen **Lebensbelastungen zu bewältigen**, produktiv zu arbeiten und in **der Gemeinschaft einen Beitrag** zu leisten.

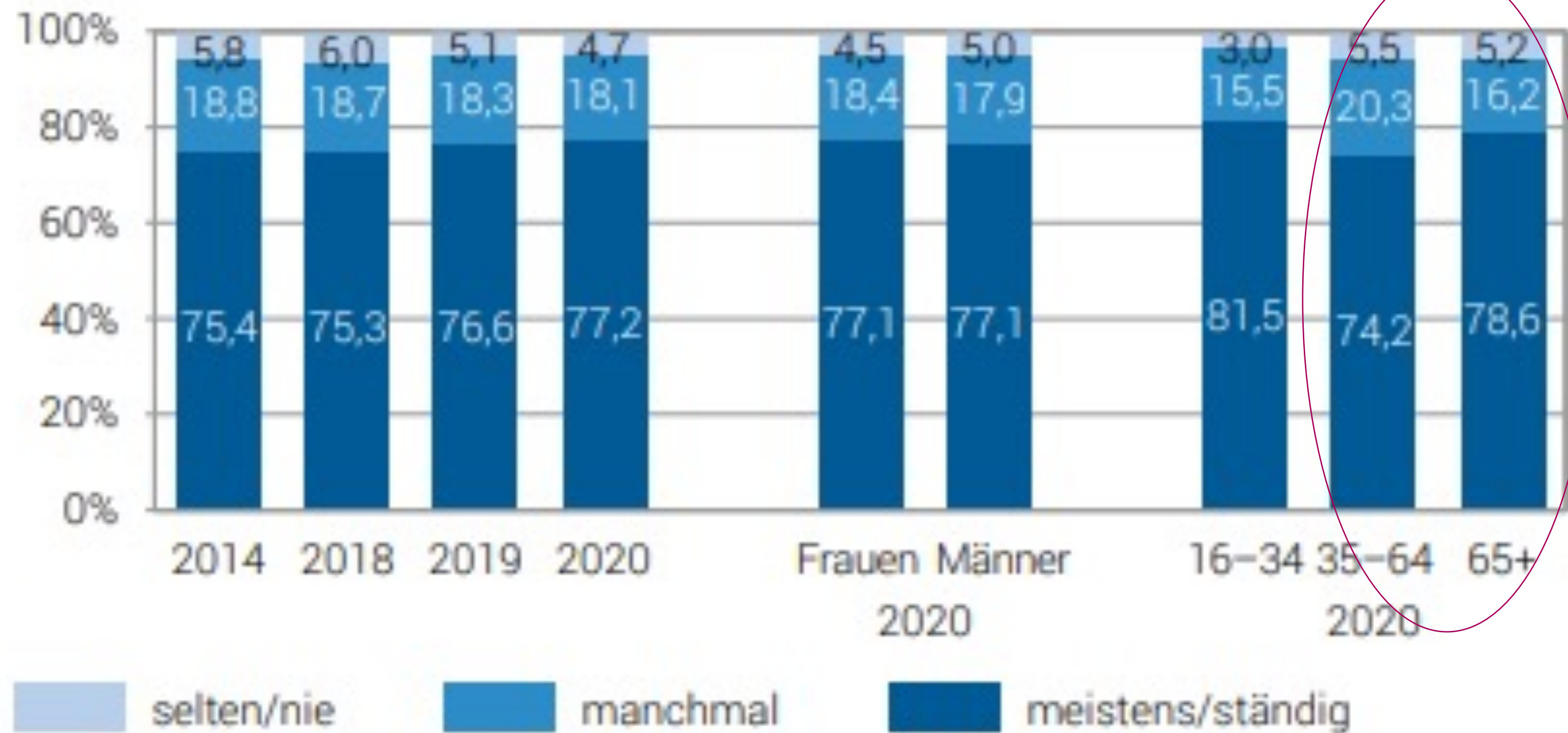
(nach WHO, 2001)



Daten aus der Schweiz

«Wie häufig sind Sie in den letzten 4 Wochen glücklich gewesen?», 2014–2020

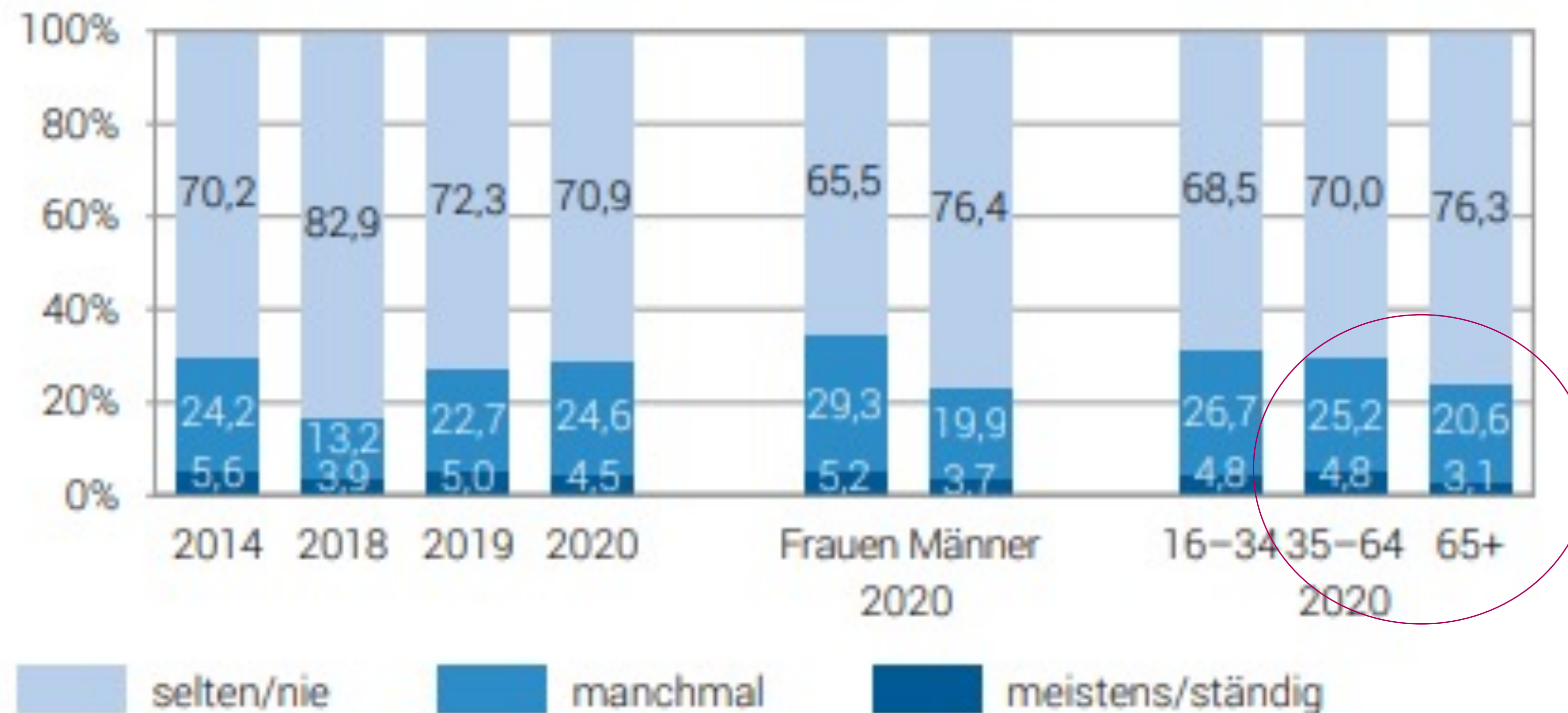
G1



2014: n=11 168, 2018: n=10 246, 2019: n=11 236, 2020: n=12 444

Daten aus der Schweiz

«Wie häufig sind Sie in den letzten 4 Wochen entmutigt und deprimiert gewesen?», 2014–2020 **G2**



2014: n=11 200, 2018: n=10 271, 2019: n=11 275, 2020: n=12 467

Zahlen zu betreuenden Angehörigen in der Schweiz

- In der Schweiz übernehmen etwa **600'000 Personen** – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, hochaltrige Personen aus unterschiedlichen sozialen, kulturellen und ökonomischen Kontexten – Betreuungsaufgaben für Angehörige.
- Rund **zwei Drittel** der Erwachsenen mit Betreuungsaufgaben sind **erwerbstätig**.
- Die zahlenmässig grösste Gruppe an betreuenden **Angehörigen sind Frauen und Männer im Alter von 50 bis 65 Jahren**.

Betreuende Angehörige, das sind...

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 selbstständig 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.



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

Betreuende Angehörige sind gefährdet, wenn

- die betreute Person an **mehrfachen Erkrankungen** leidet
- die Angehörigen ein **breites Spektrum an Betreuungsaufgaben** übernehmen (insbesondere im Bereich Pflege);
- in einem **hohen zeitlichen Aufwand** pro Woche betreut wird (mehr als 10 Stunden pro Woche);
- zu **wenig Zugang zu Entlastungsangeboten** besteht;
- die betreuenden Angehörigen **selber unter gesundheitlichen Problemen** leiden;
- die Angehörigen und die betreute Person **im gleichen Haushalt** leben;
- Angehörige ihre **Erwerbstätigkeit stark reduzieren** müssen.

Risiko: betreuende Angehörige nehmen oft sehr / zu spät Hilfe an.

Was beschäftigt betreuende Angehörige?



Organisation
seines/ihres und
meines **Alltags**



**Bedürfnisse
des betreuten
Angehörigen**

Unsere **Beziehung**



Meine **Bedürfnisse
und
Herausforderungen**



Botschaft

Wer gut für sich
selbst sorgt,
kann auch gut für
andere sorgen.



Psychische Gesundheit

1

AUSSCHÖPFUNG DER
INTELLEKTUELLEN FÄHIGKEITEN

2

AUSSCHÖPFUNG DER
EMOTIONALEN FÄHIGKEITEN

3

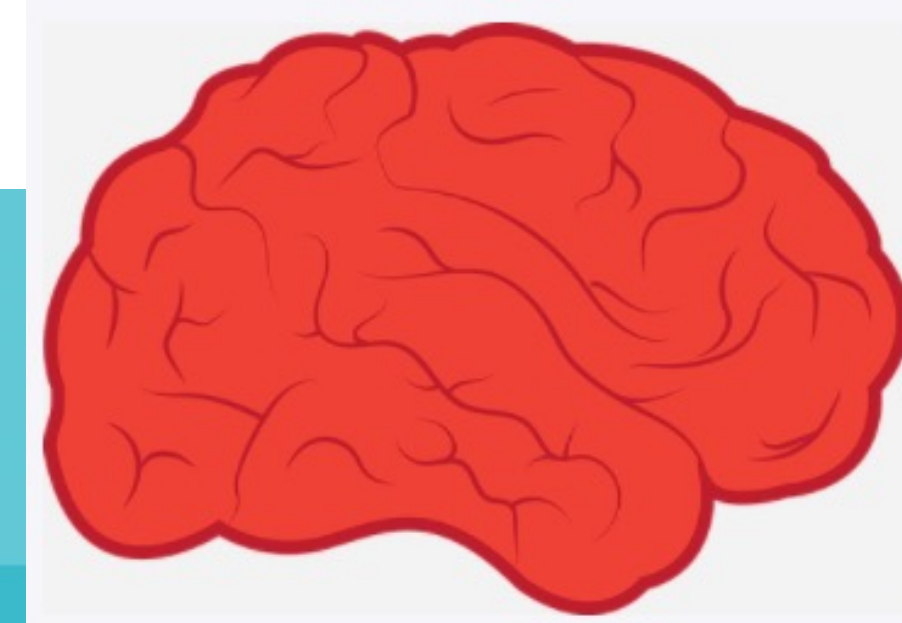
BEWÄLTIGUNG DER
ALLTÄGLICHEN LEBENSBELASTUNGEN

4

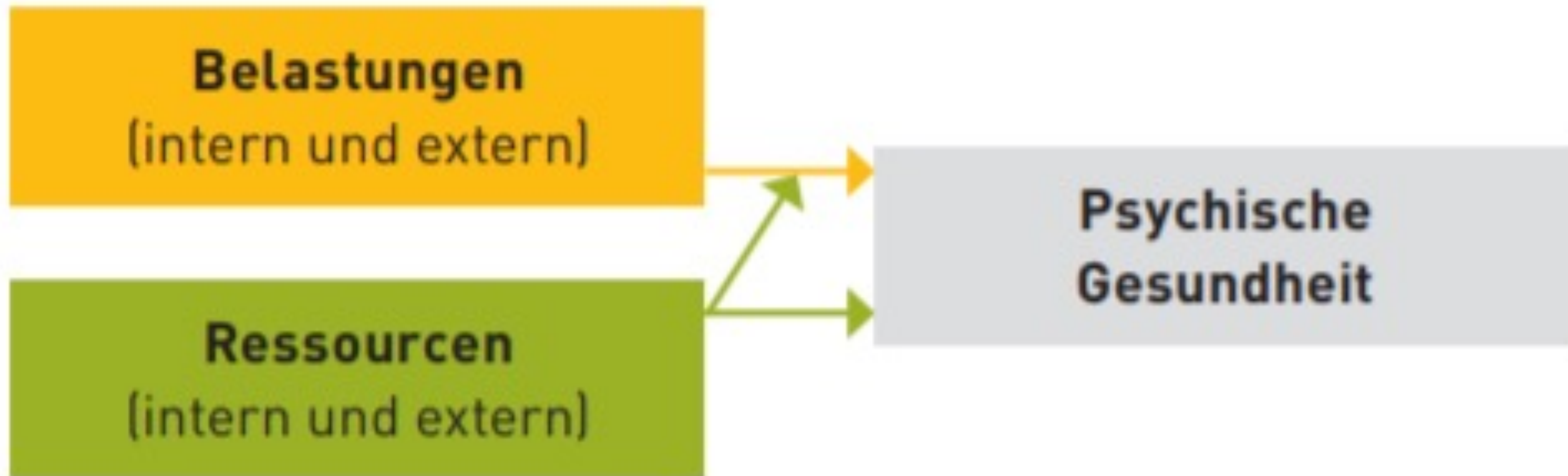
MÖGLICHKEIT ZU
PRODUKTIVEM ARBEITEN

5

MÖGLICHKEIT ZU EINEM BEITRAG
IN DER GESELLSCHAFT



Einfluss von Ressourcen und Belastungen auf die psychische Gesundheit



Ressourcen: Mir selber und anderen Gutes tun

1.



Ich bleibe in Bewegung

2.



Ich lerne Neues

3.



Ich frage um Hilfe

4.



Ich bleibe kreativ

5.



Ich bleibe gelassen

Ressourcen: Mir selber und anderen Gutes tun

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

A photograph of two women sitting together and laughing. The woman in the foreground has dark, curly hair and is wearing a light-colored jacket over a dark top. The woman in the background has blonde hair, wears glasses and a grey blazer, and is holding a smartphone. The background is slightly blurred, showing what appears to be a bookshelf.

Freunde sind wertvoll

Wir brauchen Freunde, um...

- Freud und Leid zu teilen
- über das zu Reden, was uns beschäftigt
- ganz konkrete Unterstützung zu bekommen
- so sein zu dürfen, wie wir sind
- uns geliebt, geschätzt und zugehörig zu fühlen



Ich bleibe mit Freundinnen in Kontakt: Wie gehe ich das an?

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.





Ich spreche mit anderen, die Ähnliches erleben

Echter Austausch gelingt, durch ...

- sich mitteilen
- aufmerksam zuhören
- wirkliches Interesse am Gegenüber

Im Gespräch werden Gedanken sortiert,
Sorgen geteilt und Freude verdoppelt.

**Wie
geht's
dir?**



Ich spreche mit andern, die Ähnliches erleben: Wie geht das für mich?

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.





Ich frage um Hilfe

Bei Schwierigkeiten (z.B. Stress, Krisen, Krankheit, Finanzen, Streit) ist es wichtig, **frühzeitig** Hilfe zu holen!

So können psychische Probleme rechtzeitig erkannt und Folgen verhindert werden.

Im Raum Zürich gibt es viele kompetente Fachpersonen intern wie auch extern (z.B. Beratungsstellen, Psychologen, Hausärzte, ...).



Ich frage um Hilfe: Wie kann ich das organisieren?

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.



Wo finde ich Hilfe?

- Hausarzt / Hausärztin
- Telefon 143 – Die Dargebotene Hand
- Zürcher Gesellschaft für Psychotherapie:
<https://www.psychiatrie-zuerich.ch/>
- Selbsthilfe Zürich:
<https://www.selbsthilfezuerich.ch/>
- Pro Aidants: <https://www.proaidants.ch/>
- Schweizerisches Rotes Kreuz:
<https://www.betreuen.redcross.ch/>
- Kampagne „wie-gehts-dir.ch“: <https://www.wie-gehts-dir.ch/>

A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting at a desk in what appears to be a classroom or computer lab. They are both looking at a laptop screen with expressions of excitement and joy, their mouths open in smiles. The boy, on the left, has short brown hair and is wearing a dark shirt. The girl, on the right, has blonde hair in pigtails and is wearing a green and white striped shirt. Both have their arms raised high in the air. The background shows other laptops and a red exit sign on the wall.

Neues Lernen = beweglich bleiben

Anregung für Geist und Seele hält uns beweglich und macht unser Leben interessant

Lernen heisst...

- neugierig sein
- den Horizont erweitern
- Neues ausprobieren
- Sich auf Unbekanntes einlassen



Ich lerne Neues: Wie kann ich das organisieren?

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 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.



Ziel

Integriert die Pflege
eurer psychischen
Gesundheit in
euren Alltag :

Zähneputzen für die
Seele.



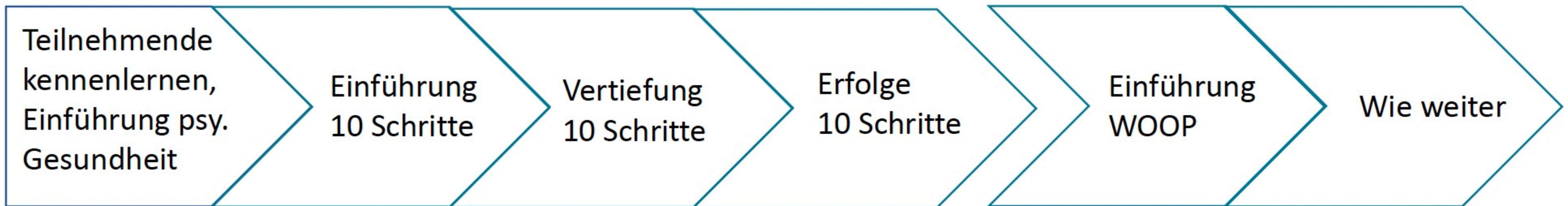
Kurs «Heb dir Sorg»

- Onlinekurs für betreuende Angehörige
 - Kostenlos
 - Vermittlung von Strategien
 - Austausch mit anderen Betroffenen
 - Tandembildung
 - 1. Treffen vor Ort → anschliessend online
- Aufbau
 - Modul 1: Grundlagen psychische Gesundheit und 10 Impulse
 - Modul 2: Strategien zur Umsetzung im Alltag



Ablauf Kurs

1. Modul – 10 Schritte für psychische Gesundheit



2. Modul – Umsetzungsstrategie



Kurs «Heb dir Sorg»

Informationen

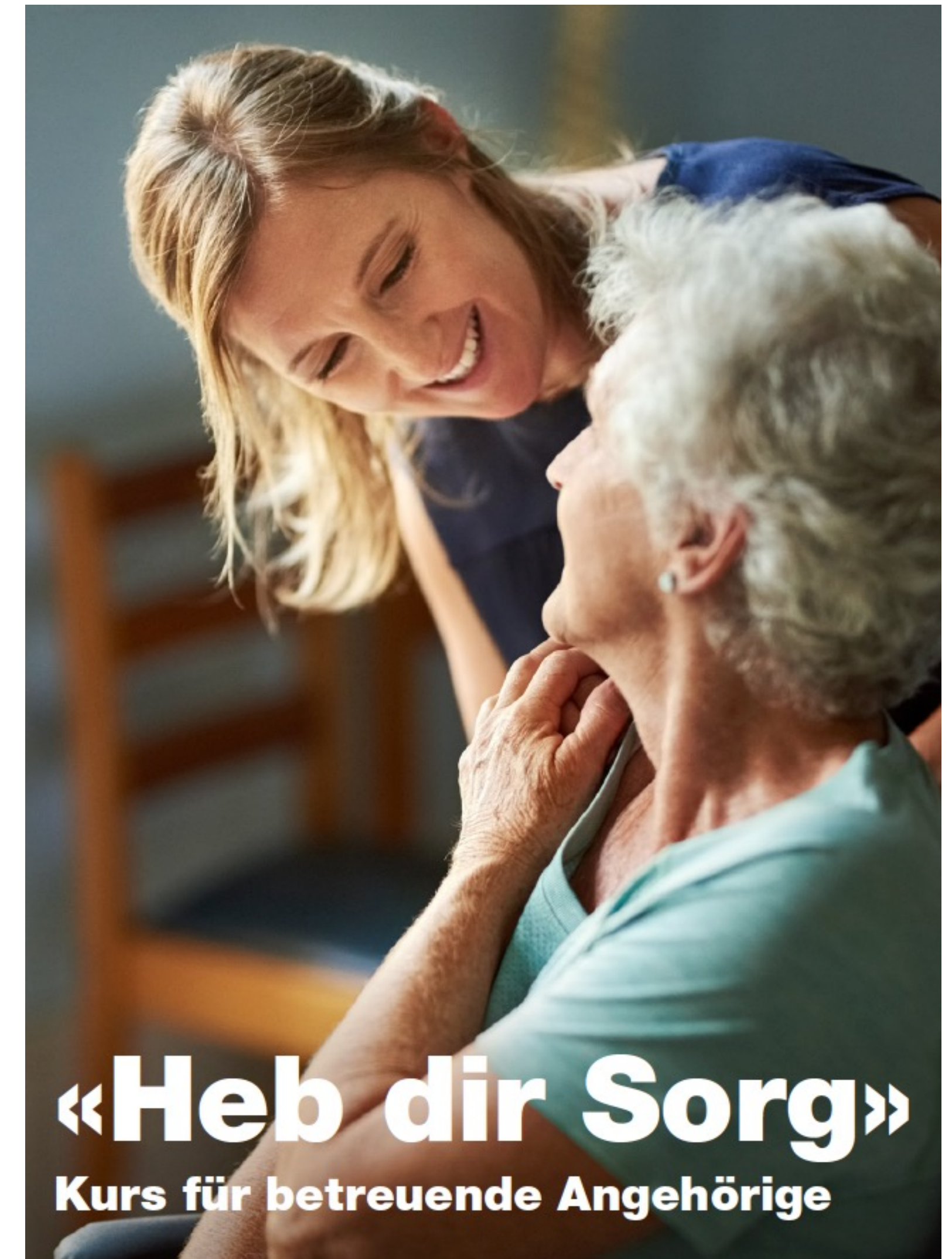
- Kursort:
 - Einführung in Zürich
 - Module 1 & 2 online (Zoom)
- Daten:
 - Einführung: 7.10.22
 - Modul 1: 14. / 21. / 28.10.
 - Modul 2: 11. / 18.11.
- Anmeldeschluss: 30.9.2022
 - manuela.kobelt@uzh.ch / 044 634 47 74



Erfahrungen

«Ich war sehr dankbar, dass ich ein solch niederschwelliges Angebot gefunden hatte. Alles, was mit zu viel Aufwand verbunden ist, würde ich nicht ergreifen. Die Verpflichtungen nehmen viel Platz ein.»

«Es war gut, Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig unterstützen zu können. Ich fand es bereichernd andere Menschen, die ähnliche Probleme haben, kennenzulernen.»



Gruppendiskussion

- Wie können Sie betreuende Angehörige in ihrer Arbeit zusätzlich unterstützen?
- Wie gelangen Sie / wir an Betreuende Angehörige, für die dieser Kurs gut wäre?
 - Wo braucht ihr Fachpersonen dazu Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton ZH?



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ Prävention und Gesundheitsförderung

Herzlichen Dank!

Weitere Informationen finden Sie unter
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Manuela Kobelt
Tel: +41 44 634 47 84
manuela.kobelt@uzh.ch