



Nach der Rabenmutter die Rabentochter?

Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen, ist eine vielfältige Herausforderung. Zum Glück hat sich mittlerweile die Erkenntnis durchgesetzt, dass familienergänzende Angebote wie Krippen, Horte oder Tageseltern und Tagesschulen nicht nur Kindern und Eltern etwas bringen können, sondern sogar zu wichtigen Standortfaktoren einer Gemeinde oder Region zählen. Die Vorstellung, eine Mutter sei eine Rabenmutter, wenn sie ihre Kinder nicht rund um die Uhr selbst betreut, gehört der Vergangenheit an.



Doch das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie stellt sich nicht nur bei der Kinderbetreuung, sondern je länger, je mehr auch bei der Angehörigenpflege. Wenn die Eltern Unterstützung oder Pflege benötigen, stehen alle berufstätigen Frauen vor vergleichbaren Vereinbarkeitsproblemen, wie sie die Mütter von kleinen Kindern kennen.

Der Erwartungsdruck ist gross, dass sich die Töchter um die Eltern, bzw. im höheren Alter meist um die Mutter kümmern. Die Söhne, resp. Brüder scheinen offenbar erst in einzelnen Fällen eine konkrete Hilfe zu sein. Was, wenn die berufstätigen Frauen diesen Erwartungen nicht entsprechen können oder wollen und familienergänzende Angebote wie Spitex, Tagesklinik oder ein passendes Heim suchen? Sind das nun in den Augen der unterstützungsbedürftigen Eltern und der Gesellschaft die Rabentöchter? Oder sehen sich diese Frauen gar selbst als Rabentöchter und haben ein schlechtes Gewissen, wie es berufstätige Mütter hatten?

In diesem Bulletin bekommen Sie Hintergrundinformationen und Erfahrungsberichte von ganz unterschiedlich betroffenen Frauen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.
Irène Meier, Präsidentin

Inhalt Bulletin 04/08

Die zweite Lebenshälfte
Daheim und im Heim
Familieninterne Betreuung
Bleibst du bei mir?
Frauen-Netzwerk

Dezember 2008

Herausforderung für Eltern, Töchter und...
Ein Erfahrungsbericht von Klara Obermüller
Plötzlich verändern sich die Rollen
Eine private Pflegerin berichtet
Rückblick / Ausblick Veranstaltungen

Herausforderung für Eltern, Töchter und...

Was passiert, wenn Eltern plötzlich Unterstützung oder Pflege brauchen? Wer übernimmt diese Aufgabe und zu welchem Preis und ist das Gepflegt-werden im Alter nach wie vor eine Frage des Geschlechts, resp. eine Aufgabe für die Töchter in der Familie?

Immer mehr ältere Menschen

In der Schweiz leben immer mehr ältere Menschen, hauptsächlich Frauen, wie Tabelle 1 zeigt. Die Zahl der über 80-Jährigen dürfte sich laut Bundesamt für Statistik bis im Jahr 2040 mehr als verdoppeln von 290 000 auf 680 000 Personen. Die Gründe dafür liegen im Altern der geburtenstarken Jahrgänge (1943 bis 1966) und ebenso in der steigenden Lebenserwartung. Der Altersforscher François Höpflinger unterscheidet für die zweite Lebenshälfte vier verschiedene Lebensphasen:

- Höheres Erwachsenenalter (50+)
- Gesundes Rentenalter (65+)
- Hohes Alter mit Einschränkungen (75+)
- Pflegebedürftiges Alter (85+)

Wer sorgt und pflegt, wenn Eltern altern?

Statistische Untersuchungen zeigen, dass in der Schweiz max. 60% der Menschen im Alter ambulant daheim gepflegt werden, dies im Gegensatz zu unserem Nachbarland Deutschland, wo der Prozentsatz bei über 70% liegt. Bei den zu Hause gepflegten betagten Menschen wird der grösste Teil der Pflege und Betreuungsarbeit von den Angehörigen erbracht, unbezahlt.

Die aktuell ältere Generation gehört noch zur ehe- und familienfreundlichen Generation; sprich kinderreich und scheidungsunwillig. Das hat den Vorteil, dass die betagten Frauen und Männer häufig auf die Unterstützung ihrer Partnerin oder ihres Partners sowie ihrer Kinder zählen können. 82% der zwischen 1917 und 1926 geborenen Personen haben noch mindestens ein Kind, meistens sind es mehrere Kinder und Enkel. Fast immer lebt eines davon in geografischer Nähe. Diese Situation wird sich in der Schweiz mittelfristig kaum verändern, ist doch gemäss demo-

grafischen Analysen in der Schweiz erst nach 2030 ein höherer Anteil hochaltriger Menschen ohne Nachkommen zu erwarten.

Auch in einer 1998 in Schaffhausen durchgeführten Repräsentationsbefragung bei älteren Menschen standen für die familiäre Verantwortung von Pflege- und Hilfeleistungen Ehe- und Lebenspartner/innen an erster Stelle. Weitgehend unabhängig vom Geschlecht helfen und unterstützen sich Partnerinnen und Partner gegenseitig. Unter Berücksichtigung der höheren Lebenserwartung von Frauen und des traditionellen Altersunterschieds in Partnerschaften bedeutet dies faktisch eine übermässige Vertretung von Ehefrauen und Partnerinnen. Fazit:

Die Pflege ist weiblich

Eine übereinstimmende Struktur zeigen die Daten der Schweizerischen Gesundheitsbefragung. Tabelle 2 illustriert, von wem zuhause lebende Personen informelle Hilfeleistungen erhalten haben. An erster Stelle werden wiederum Partnerinnen und Partner genannt. Eine vergleichbar wichtige Rolle nehmen die Töchter ein. In gut zwei Fünftel aller Hilfebeziehungen bei über 79-jährigen zuhause lebenden Personen leistet die Tochter regelmässige Hilfe.

Die Tabelle zeigt auch, dass sich Söhne punkto Pflegeleistungen weniger häufig engagieren. Sie scheinen sich mehr um die Vermittlung von Hilfe zu kümmern und wenn es darum geht, administrative Leistungen zu erbringen, und zwar insbesondere dann, wenn keine weiblichen Angehörigen zur Verfügung stehen.

Frauen im Sandwich

Frauen im mittleren Alter kommen, vor allem wenn neben Familie und Erwerbstätigkeit zusätzlich die Pflege der betagten Eltern oder Schwiegereltern

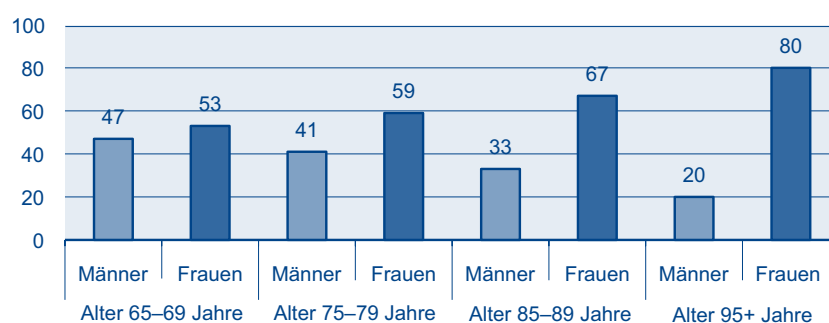


Tabelle 1: Altersgruppen nach Geschlecht 2006 (in %). Quelle: Bundesamt für Statistik



Foto Titelseite: Heiner H. Schmitt (Bildlupe)
Foto rechts: Martin Guggisberg (Bildlupe)

Aus gesundheitlichen Gründen in den letzten 7 Tagen Hilfe erhalten von:	65–79 Jahre	80+ Jahre
Partner/Partnerin	43%	28%
Tochter	35%	41%
Sohn	24%	18%
Schwester	14%	1%
Bruder	2%	10%
andere Familienmitglieder (primär Enkelkinder)	10%	20%
Nachbarinnen, Nachbarn	15%	24%
Bekannte/Freunde	22%	33%

Tabelle 2: Informelle Hilfe im Alter: Hilfeleistende Personen bei zuhause lebenden Menschen (2002. Quelle: Schweiz. Gesundheitsbefragung)

ansteht, in eine regelrechte Sandwichposition. Die Familie mit den Teenagern fordert noch immer viel Zeit und Energie. Im Beruf möchten sie vielleicht nach den intensiven Kinderbetreuungs Jahren endlich Gas geben und ihre eigenen beruflichen Pläne vorantreiben. Und plötzlich kommen die betagten Eltern nicht mehr alleine zurecht und sind auf Unterstützung angewiesen. In Tabelle 3 auf Seite 4 sind Schätzungen aufgeführt, in welchem Ausmass heutige Frauen der mittleren Generation – also zwischen 45 und 64 Jahren – mit eben diesen Herausforderungen konfrontiert sind.

Immer mehr Frauen im mittleren Alter gehen einer Erwerbstätigkeit nach und haben gleichzeitig pflegebedürftige Eltern. Sie sind dadurch mit einem grösseren Konfliktpotential zwischen Anforderungen im Beruf, in der Familie und der Betreuung oder Pflege konfrontiert. Die Wahrscheinlichkeit einer solchen Doppelbürde nimmt nach dem 40. Lebensjahr zu. Am grössten ist sie für die Altersgruppe zwischen 50 und 54 Jahren, genau dann, wenn man unter Umständen selber feststellt, dass die eigenen Kräfte eher ab- als zunehmen.

Für Migrantinnen und Frauen, die in einem andern Landesteil leben als ihre betagten Eltern, wird es noch schwieriger. Für sie wird eine Rückkehr ins Heimatland notwendig oder sie müssen zumindest jedes Mal mit einer längeren Reisezeit rechnen. Der Spagat zwischen der Betreuung der Eltern und der beruflichen Tätigkeit und der Familie wird grösser, abgesehen vom hohen zeitlichen und finanziellen Aufwand.

Ein Teil der Frauen wählt denn auch – wenn sie sich mit einer Pflegesituation der eigenen Eltern oder

Schwiegereltern konfrontiert sehen – die Frühpensionierung als gangbaren Weg. Sie nehmen damit nicht nur das Karriereende, sondern automatisch auch eine niedrigere finanzielle Absicherung im Alter in Kauf. Ein anderer Teil der Frauen beschränkt sich auf die Reduzierung des Arbeitspensums oder organisiert eine unterstützende Pflege innerhalb der eigenen Familie oder – wo dies nicht möglich ist – ganz oder teilweise eine professionelle externe Pflege.

Altersheim oder private Pflegerin?

Noch nie gab es für alte Menschen so viel Auswahl. Nebst den traditionellen Angeboten wie Altersheim, Seniorenresidenz oder betreute Wohngemeinschaft stossen auch neue Dienstleistungsunternehmen in den Markt vor. Je nach Möglichkeit und Wahl der Betreuungs- und Pflegeart fallen sehr unterschiedliche Kosten ins Gewicht, wie die nachfolgenden Beispiele zeigen:

a) Betreuung durch die Familie

Nach wie vor populär, weil naheliegend, ist die familieninterne Betreuung und Pflege. Erfahrungen zeigen, dass der Entscheid für die Übernahme dieser Verantwortung wohl überlegt sein will. Antworten auf Fragen wie «Was bedeutet es, den eigenen Vater oder die Schwiegermutter im gleichen Haushalt zu betreuen? Wie intensiv kann ich pflegen, ohne mich selber kräftemässig zu überfordern? Wie weit sollen Aufwendungen entschädigt werden und wie hoch dürfen diese sein?» gibt die Broschüre «Pflegend begleiten – Pflegen zu Hause». Bezug über das Rote Kreuz (www.redcross.ch). Ein Merkblatt «Kostgeldvorschläge für Senior/innen» kann beim Dachverband der Budgetberatungsstellen bezogen werden www.budgetberatung.ch.



Foto: Renate Wernli (Bildlupe)

Literatur

Generationen – Strukturen und Beziehungen von Pasqualina Perrig-Chiello, Françoise Höpflinger und Christian Suter. Seismo-Verlag 2008

Statistik des jährlichen Bevölkerungsstandes. Bundesamt für Statistik 2006

Neues Wohnen in der zweiten Lebenshälfte, Andreas Huber, Birkhäuser Verlag

b) Unterstützung durch die Spitex

Sind die familieninternen Möglichkeiten erschöpft oder reichen ganz einfach nicht mehr aus, ist die Spitex die naheliegendste Lösung, um Betreuung und Pflege zu gewährleisten. Der Spitex Verband des Kantons Zürich mit insgesamt 153 lokalen Spitex-Organisationen nennt auf seiner Homepage rund 33 300 Klient/innen und ein Total von 2,2 Millionen Leistungsstunden für Hauspflege/Haushilfe und Krankenpflege. Für die krankenkassenpflichtigen Leistungen gelten folgende Ansätze: 51.40 Franken kostet die Grundpflege, 65 Franken kosten Behandlung und Untersuchung und für Abklärungen und Beratung sind es 70 Franken. Im Durchschnitt belaufen sich die Kosten auf 5600 Franken pro Klient/in. Viele von ihnen nehmen ausserdem nebst der Spitex auch noch private Dienstleistungen in Anspruch.

c) Private Pflegerin

Wer in den eigenen vier Wänden oder im eigenen Haus alt werden möchte, ist irgendwann auf Hilfe angewiesen, die über das Spitex-Angebot hinausgeht. Eine komfortable Lösung ist sicher die private Pflegerin im eigenen Haus oder in der Wohnung. Der Vorteil dieser individuellen und exklusiven Betreuungsart liegt auf der Hand. Die betagte Person kommt in den Genuss von Kontinuität und einer sehr persönlichen und massgeschneiderten Betreuungsform. Wer sich diesen Luxus leisten kann oder will, bezahlt zum Beispiel bei der Schweizer Niederlassung der amerikanischen Firma Home Instead für Dienstleistungen zwischen 27 Franken für das gemeinsame Kochen und 45 Franken für Hilfe bei der Körperpflege, um nur zwei Beispiele aus der langen Liste zu nennen. Zusammengerechnet kommen da pro Monat schnell einmal 5000 Franken zusammen; ist die Pflege intensiv, sind Kosten in der Höhe von 10 000 Franken keine Seltenheit.

Fehlt ein entsprechend grosses finanzielles Polster, weichen Familien auch in der Schweiz zuweilen auf eine illegale Lösung aus, um ihren betagten Eltern eine möglichst optimale Pflege und Betreuung zu schenken. Mit einem Inserat finden Interessierte auf dem Schwarzmarkt relativ einfach jemanden, der bereit ist, die erforderliche Pflege und Betreuung zu übernehmen. In vielen Fällen handelt es sich dabei um Frauen, die in ihrem Ursprungsland eine Ausbildung abgeschlossen und entsprechende Erfahrung haben, hierzulande aber mangels Arbeitsbewilligung nicht arbeiten dürfen. Sie springen gerne in diese Lücken und leisten Pflege- und Betreuungsarbeit auf privater Basis, sind flexibel und froh um eine – wenn auch illegale – Aufgabe, die ihnen Unabhängigkeit gibt und ihr Selbstbewusstsein stärkt. Monatspauschalen für eine 5-Tage-Woche sind in diesem Bereich wesentlich günstiger zu bekommen und beinhalten nicht selten zusätzlich Kost und Logis. Was auf den ersten Blick als perfekte Lösung für beide Seiten aussieht, steht im Alltag auf wackligen Füßen. Gross sind Risiko und Angst, entdeckt zu werden und plötzlich wieder vor dem Nichts zu stehen.

e) Altersheim oder –residenz

Wer den Lebensabend in einem städtischen Altersheim verbringen möchte, bezahlt als Einzelperson zwischen Fr. 2700.– und Fr. 4500.– und als Ehepaar Fr. 4020.– bis Fr. 6780.–. Darin enthalten sind Unterkunft und Verpflegung, nicht aber die Pflegezuschläge von 15 bis 70 Franken pro Stunde.

In einer privaten Residenz wie zum Beispiel dem Konradhof in Winterthur bezahlen Senior/innen durchschnittlich Fr. 4650.– pro Monat, Pflegeleistungen nicht eingerechnet. Je nach Art des Hauses kann der Pensionspreis im Extremfall bis Fr. 15 000.– betragen.

Margaritha Felchlin

	Anteil der Frauen in Altersklassen				
	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64
Mit pflegebedürftigen Elternteilen konfrontiert	9%	11%	16%	13%	7%
Erwerbstätig und pflegebedürftiger Elternteil	7%	9%	12%	8%	3%

Tabelle 3: Aus Generationenbericht Schweiz von Pasqualina Perrig-Chiello, François Höpflinger und Christian Suter. Datenquelle: Eidg. Volksbefragung 2002, Gesundheitsbefragung 2002 und Arbeitskräfte-Erhebung 2002

Daheim und im Heim

In der Öffentlichkeit geniessen Altersheime kein sonderlich hohes Ansehen. Ins Altersheim wird man abgeschoben; geht man nur, wenn man unbedingt muss. Vom Leben in den eigenen vier Wänden wird geschwärmt. Die Realität kann mitunter ganz anders aussehen.

Es wird zwar nie explizit gesagt, aber es scheint im Alter eine neue Form von Zweiklassengesellschaft zu geben: jene, die es gut haben und ihren Lebensabend zu Hause verbringen dürfen, und jene, die weniger privilegiert, in ein Heim umziehen müssen. Für die vielen ausgezeichnet geführten Altersheime ist diese Optik wenig schmeichelhaft. Kindern, die ihre Eltern aus was für Gründen auch immer nicht bei sich behalten können, macht sie ein schlechtes Gewissen.

Foto: Daniel Rihs (Bildlupe)



Die Last der Einsamkeit

Meine eigene Mutter liess nie den geringsten Zweifel daran aufkommen, wie sie sich ihr Leben im Alter vorstellte: Sie wollte zu Hause bleiben bis zuletzt. Ein Eintritt ins Heim kam für sie nicht in Frage. Und da sie von Kind auf kränkelte, war sie stets davon ausgegangen, dass sie früh sterben würde – sicher aber vor ihrem Mann, der sich nach der Pensionierung liebevoll um sie kümmerte.

Doch das Schicksal wollte es anders: Mein Vater starb im Alter von 75 Jahren überraschend und liess sie allein. Sie selbst war drei Jahre jünger als er, geistig hellwach, aber körperlich so angeschlagen, dass ihre Kräfte kaum mehr ausreichten, einen Haushalt zu führen. Was sollte werden, wenn sie eines Tages gar nicht mehr allein sein konnte? Zu mir nehmen konnte ich sie angesichts meiner beruflichen und familiären Situation nicht. Sie hätte es auch nicht gewollt. Eine Privatpflege kam aus finanziellen Gründen nicht in Frage. blieb

also nur der Umzug in ein Alters- oder Pflegeheim. Meine Mutter wusste das, wies es aber weiterhin kategorisch von sich. «Schwöre mir bei allem, was dir heilig ist, dass du mich nie ins Heim gibst», sagte sie und wiederholte den Satz jedes Mal, wenn das Thema zur Sprache kam. Auf die Frage, ob sie denn eine Alternative sähe, sagte sie Nein. Ich habe nicht geschworen. Wie hätte ich es auch tun können, ohne zu lügen. Aber die Bitte hing wie ein Damoklesschwert über mir.

Meine Mutter ist schliesslich fünf Jahre nach dem Tod ihres Mannes an den Folgen einer Notoperation im Krankenhaus gestorben. Der letzte schwere Konflikt blieb ihr und mir erspart. Die Schuldgefühle sind geblieben.

Meine Mutter hatte in diesen Jahren sehr unter der Einsamkeit gelitten. Bis zu sechs- und noch mehr Mal am Tag rief sie mich an: um etwas zu fragen oder mitzuteilen, sich zu beklagen – oder auch einfach so, um meine Stimme zu hören. Sie war allein, und ich war ihr einziges Kind. Seit sie Witwe war, verliess sie ihre Wohnung kaum mehr. Gesellschaft hatte sie so gut wie keine.

Umso sehnsüchtiger erwartete sie meine Besuche. Ich schaute zwei- bis dreimal pro Woche vorbei, kaufte ein, kochte, begleitete sie zum Arzt oder Coiffeur und unternahm kleine Spaziergänge mit ihr. Ich tat mein Möglichstes, aber es war nie genug. Immer kam ich zu spät und ging zu früh. Schuldgefühle waren meine ständigen Begleiter.

Das lag vermutlich an den Geschichten, die mir meine Mutter früh schon zu erzählen begann: Geschichten von Töchtern, die nie aus dem Haus gegangen waren, keinen Beruf erlernt hatten und ihre Eltern umsorgten bis zuletzt. Ich merkte lange nicht, was diese Geschichten mit mir zu tun hatten. Als ich es realisierte, war es zu spät. Ich war verheiratet und hatte einen Beruf. Die Geschichten aber steckten in mir drin wie ein stummer Vorwurf. Ausgesprochen wurde die Forderung zwar nie, aber mir war klar, dass sich meine Mutter nichts sehnlicher gewünscht hätte, als an der Seite ihrer Tochter alt zu werden. Sie selbst hatte ihre Eltern im Alter zu sich genommen und zu Hause betreut bis zu ihrem Tod. Das war das Ideal. Dem entsprach ich nicht. Ich wünschte, sie wäre einsichtiger gewesen und hätte uns nicht in diese Ausweglosigkeit getrieben, die uns die letzten Jahre vergiftete.

Ein neues soziales Netz

Ganz anders war die Situation bei meiner Schwiegermutter. Auch sie war Witwe, auch sie stand eines Tages vor der Entscheidung, ihre Wohnung aufzugeben und in ein Altersheim zu ziehen. Sie litt unter Makuladegeneration und sah so gut wie nichts mehr. Sie war ans Haus gebunden, ass kaum mehr und kümmerte vor sich hin. Sie war immer ein äusserst geselliger Mensch gewesen. Alleinsein bekam ihr nicht. Und in der Tat verfügte sie auch im hohen Alter noch über ein gutes Beziehungsnetz, das ihr den Verbleib in den eigenen vier Wänden noch eine Zeit lang ermöglichte. Doch eines Tages stürzte sie schwer und kam ins Krankenhaus. An ein selbständiges Leben war fortan nicht mehr zu denken.

Ohne noch einmal in ihre Wohnung zurückzukehren, zog sie in ein Heim: keine luxuriöse Altersresidenz, sondern eine ganz normale, kirchlich geführte Alters- und Pflegeeinrichtung. Sie lag nicht weit von ihrem früheren Wohnort entfernt. Die nachbarschaftlichen Beziehungen konnten aufrechterhalten werden, Verwandte und Bekannte konnten sie regelmässig besuchen.

Obwohl auch ihr der Abschied von daheim schwer gefallen war, lebte sich meine Schwiegermutter am neuen Ort schnell ein und fühlte sich bald ausgesprochen wohl. Sie ass wieder regelmässig, sie hatte Gesellschaft – und, was das Allerwichtigste für sie war, sie wurde wieder gebraucht. Obwohl fast blind, kümmerte sie sich um Mitbewohnerinnen, denen es schlechter ging als ihr. Meine Schwiegermutter blühte auf.

Natürlich hat sie sich auch manchmal beklagt: über die Beschwerden des Alters, über die zunehmende Abhängigkeit, über nervende Mitbewohner und manchmal über taktloses Personal. Aber sie freute sich über jeden Besuch, hatte Verständnis, wenn

er nur kurz ausfiel, und erreichte damit, dass man gerne kam und ohne schlechtes Gewissen auch wieder ging.

Meine Schwiegermutter besass die Gabe, die Dinge zu nehmen, wie sie sind. Ihr Aufenthalt im Altersheim war wohl nicht zuletzt deshalb so positiv verlaufen, weil sie sich von Anfang an positiv dazu eingestellt hatte.

Gedanken in eigener Sache

Die Frage, wo ich meinen Lebensabend verbringen will, wird sich auch mir einmal stellen. Der Tag der Entscheidung steht zwar noch nicht unmittelbar bevor. Doch mein Mann und ich machen uns schon jetzt ab und zu Gedanken darüber, was aus uns werden soll, wenn wir eines Tages alt und gebrechlich sind. Um jeden Preis in den eigenen vier Wänden zu bleiben – allein oder gemeinsam – scheint uns nicht unbedingt erstrebenswert.

Nach den Erfahrungen mit meiner Mutter und Schwiegermutter kommt für mich eigentlich nur der Umzug in ein Altersheim unserer Wahl in Frage. Die beiden Altersheime Bürgerasyl-Pfrundhaus in Zürich könnte ich mir vorstellen: zentral gelegen, grosse Räume, prächtige Sicht auf die Stadt. Die Gewissheit, noch immer mitten drin und für Besucher gut erreichbar zu sein, die Kulturinstitutionen in der Nähe zu haben und, zumindest theoretisch, jederzeit zum Bahnhof zu gehen und wegfahren zu können – das alles ist mir wichtig, auch und gerade im Alter.



Klara Obermüller, Zürich
Publizistin

Plötzlich verändern sich die Rollen

Was passiert, wenn eine tatkräftige Frau, die zeitlebens ihr Lebensmittengeschäft geführt und als Mutter und Grossmutter die Zügel in den Händen hielt, alt und pflegebedürftig wird? Wie gehen ihre Kinder mit der Situation um, wo finden sie Unterstützung, wo setzen sie Grenzen?



Marianne Bonati

Welche Veränderungen signalisierten Ihnen, dass sich etwas veränderte?

Unsere Mutter entwickelte Wahnideen, litt unter starken Ängsten und kam daraufhin zur Abklärung in eine Klinik. Die Diagnose lautete vaskuläre Demenz und Alzheimer-Erkrankung.

Eine schwierige Diagnose. Dennoch entschlossen Sie sich für die Pflege und Betreuung daheim. Welche Überlegungen standen dabei im Vordergrund?

Bei einem Familiengespräch mit meinen beiden Brüdern und mir attestierten die Fachleute unserer Mutter noch sehr viel Selbständigkeit. Wir wussten, dass sie am liebsten weiterhin in ihren eigenen vier Wänden leben wollte und bauten deshalb ein Netzwerk aus professionellen und freiwilligen Helferinnen auf. Einerseits wollten wir ihr den Wunsch erfüllen und andererseits war es für uns Kinder ein wichtiger Akt der Dankbarkeit für all das, was sie uns zeitlebens gegeben hatte. Ich selber hatte ein eher schwieriges Verhältnis zu meiner Mutter und sah deshalb in der Betreuung auch eine Möglichkeit zur Auflösung der Konflikte.

Hat das funktioniert?

Ja. Natürlich hatte das auch mit der Rollenumkehr zu tun. Meine Mutter war auf unsere Hilfe angewiesen. Wir bestimmten und organisierten Betreuung und Pflege. Unser Verhältnis wurde herzlicher und ich spürte ihre Dankbarkeit und Wertschätzung. Das hat mir sehr gut getan. Schön war auch, dass die Beziehung zu meinen beiden älteren Brüdern intensiver und enger geworden ist in dieser Zeit.

Sie erwähnten den Aufbau eines Netzwerkes. Wie sah das konkret aus?

Für Pflege und Betreuung kam zweimal täglich eine Spitex-Pflegerin ins Haus. An zwei Tagen pro Woche ging meine Mutter in eine Tagesklinik, ein Fahrdienst wurde organisiert. Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute lieferte das Essen und eine Putzfrau übernahm die Reinigung. Darüber hinaus erklärten sich drei Nachbarinnen bereit, regelmässig Unterstützung zu bieten. Sie erledigten Einkäufe im Dorf, schauten regelmässig vorbei und informierten uns, wenn sie Aussergewöhnliches feststellten. Auch die Schwester meiner Mutter, die schon immer jeden

Tag zum Tee kam, wurde ins Helfernetz eingebaut. Es blieb die Betreuung an den Wochenenden, die meine beiden Brüder abdeckten.

Das tönt nach einer umfangreichen Organisationsaufgabe, die bestimmt nicht immer einfach war?

Die Koordination zwischen Spitex und den täglichen Besuchen meiner Tante war nicht einfach. Oft gab es Terminkollisionen, die meine Mutter veranlassten, die Spitex eigenhändig abzubestellen. Die Hauptschwierigkeit bestand darin, dass meine Mutter der Meinung war, die Hilfe ihrer Schwester und der Kinder wären völlig ausreichend und die übrigen Helferinnen überflüssig. Da gab es viel zu vermitteln und immer wieder zu klären, wie nötig und wichtig auch die externe Unterstützung sei.

Wie liessen sich Betreuung und berufliche Tätigkeiten miteinander vereinbaren?

Meine beiden Brüder waren sehr aktiv beteiligt an der Betreuung und haben aufgrund ihrer grösseren zeitlichen Flexibilität wesentlich mehr Einsatz geleistet als ich. Die Hauptkoordination des Helfernetzes übernahm mein älterer Bruder. Als alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern von damals 13 und 10 Jahren und 80% berufstätig, konnte ich alle zwei Wochen einen Besuch bei der Mutter übernehmen. Damit verbunden waren je zwei Stunden Hin- und Rückfahrt. Weiter übernahm ich die zuweilen intensive und zeitaufwändige Kommunikation mit dem Netzwerk: Tagesklinik, Spitex und den Helferinnen. Ich versuchte, die Anliegen meiner Mutter zu vertreten und ihr Verhalten, das aufgrund ihrer Krankheit manchmal rätselhaft war, zu erklären. Die Betreuung meiner Mutter gab Arbeit, aber daneben nahm auch die Pflege des Helfernetzes viel Zeit in Anspruch. Da die Nachbarinnen kein Geld akzeptierten, mussten und wollten wir unsere Wertschätzung mit anderen Mitteln zum Ausdruck bringen, z.B. mit langen Telefongesprächen, mit Blumen, Pralinen.

Das tönt, als ob Sie trotz Ihres Engagements ein schlechtes Gewissen hatten?

Ein schlechtes Gewissen hatte ich – aber schon immer. Meine Mutter hätte es seit jeher gerne gehabt, ihre Kinder mehr um sich zu haben. Ich hatte gelernt, damit zu leben, versuchte aber trotz-

dem immer, mein Bestes zu geben. Meine Mutter war Italienerin und damit stark in einem traditionellen Rollenbild verankert. Ich höre noch heute ihre Äusserung: «Ich habe immer gehofft, noch ein Mädchen zu bekommen, damit im Alter jemand für mich sorgt». Auch wenn diese Idee in der heutigen Zeit und in unserer Gesellschaft absurd tönt, hat sie mich doch sehr geprägt. Aber ich weiss, dass auch wenn ich in einer anderen Situation gelebt hätte, ich die volle Pflege für meine Mutter nie hätte übernehmen wollen. Mein Leben vollumfänglich auf meine Mutter und ihre Pflege einzustellen, dazu wäre ich nicht bereit gewesen.

Nebst den organisatorischen, waren Sie auch mit vielen emotionalen Anforderungen konfrontiert?

Bei der Pflege der eigenen Mutter gibt es einen fassbaren Teil, nämlich die zeitliche Präsenz der Betreuung, daneben gibt es einen unfassbaren Teil. Der innere Prozess zieht einen sehr in den Bann. Plötzlich verändern sich die Rollen, die Mutter wird zu einer Person, die man beschützen muss. Immer wieder musste ich das manchmal seltsame Verhalten meiner Mutter erklären und der Umwelt Hinweise geben, wie sie mit meiner Mutter auch noch umgehen könnten, damit sie eventuell kooperiert. Sie selber mussten wir immer wieder vor das Ultimatum stellen «entweder kooperierst du oder du musst ins Heim». Die Tragweite ihrer Demenz und die daraus resultierende Abhängigkeit und Hilflosigkeit zu spüren, machte mich sehr betroffen. Vor den Besuchen wussten wir nie, wie und was wir vorfanden. Wir hinkten irgendwie emotional und auch in der Organisation immer hintendrein.

Zu einem späteren Zeitpunkt mussten Sie dennoch Grenzen setzen. Wie sind Sie damit umgegangen?

Diese Betreuungsform hat etwa sechs Monate funktioniert. In dieser Zeit kam ich an den Rand meiner Kräfte. Nicht nur infolge der zusätzlichen Arbeit, die ständige Angst, sie könnte etwas Gefährliches tun oder es könnte sich etwas Bedrohliches wiederholen (Herdplatte, Bügeleisen, in der Nacht spazieren gehen und den Heimweg nicht mehr finden), war sehr belastend. Mit der Zeit spürten wir von allen Seiten eine gewisse Ungeduld und Zeichen der Überforderung waren nicht mehr zu

übersehen. Meine Mutter telefonierte manchmal morgens um fünf Uhr und gab bei einer Nachbarin eine Bestellung auf oder sie riss mitten in der Nacht alle Fenster auf und wir bekamen ein besorgtes Telefon von der Nachbarin. Zudem gab es immer wieder Terminkollisionen oder sonstige Verwirrung und auch Intrigen innerhalb des Helferteams. Nach sechs Monaten mussten wir einsehen, dass wir so nicht mehr weitermachen konnten. Und als im Alters- und Pflegeheim des Nachbardorfes ein Platz frei wurde, haben wir für unsere Mutter den Umzug vorbereitet. Sie hat schlussendlich eingewilligt, weil sie wohl gespürt hat, dass es so nicht mehr weitergehen konnte. Im Heim hat sie sich rasch und gut eingelebt. Sie war beim Pflegepersonal äusserst beliebt. Das mag auch daran gelegen haben, dass sie sich beim Pflegepersonal und bei den BesucherInnen immer herzlich bedankte.

Welches Fazit ziehen Sie nach dieser intensiven Zeit?

Ich glaube es ist wichtig, seine Grenzen zu spüren und sie auch zu akzeptieren. Dies bedeutet eine ständige Auseinandersetzung mit den eigenen und den gesellschaftlichen Normen und Werten. Die Verschlechterung des Gesundheitszustandes meiner Mutter ging mir sehr unter die Haut. Die Heimplatzierung war für uns Kinder eine grosse Erleichterung. Das Verhältnis zu ihr erlebten wir fortan viel entspannter. Das Heim war jetzt zuständig für ihr körperliches Wohlbefinden. Natürlich entsprach auch für uns der Heimalltag, so wie er gestaltet wurde, nicht den Idealvorstellungen. Trotzdem war es gut, sie in einer geschützten Atmosphäre zu wissen. Wenn ich sie besuchte, zeigte sie viel Freude, konnte strahlen wie eine Sonne. Diese Erlebnisse bewirkten in mir viel Versöhnung. Nie vorher habe ich ihre Liebe so deutlich gespürt. Manchmal konnte ich mit ihr zusammen sein und wusste, es ist alles gut, sie hat ihr Bestes getan und ich habe das Beste versucht und es gehört wohl zum Menschsein, dass vieles unerreichbar bleibt.

Marianne Bonati, Ergotherapeutin und Case Managerin, Zürich. Interview: Margaritha Felchlin

Bleibst du bei mir?

Paul K. kann sich ein Leben ohne seine private Pflegerin und Betreuerin nicht mehr vorstellen. Ohne sie wäre er längst im Pflegeheim. Dank ihrer Fürsorge genießt er trotz Demenz ein wohlbehütetes Leben in den eigenen vier Wänden. Für Rosa M. hat ihre Arbeit mehr mit Berufung als nur mit Beruf zu tun und ist dennoch mit vielen Sorgen und schlaflosen Nächten verbunden.

Als sie aus dem Tram steigt, weiss ich sofort, dass sie es sein muss. Sie sieht jünger aus als sie in Wirklichkeit ist, ist hübsch zurechtgemacht und strahlt eine unauffällige Liebenswürdigkeit aus. Eine Person, der man sich gerne anvertrauen würde, denke ich. Wir lächeln einander zu und schon sind wir auf dem Weg, um uns an einem ungestörten Ort zu unterhalten. Rosa M. hat sich bereit erklärt, mir über ihr Leben als «illegale» Betreuerin und Pflegerin eines an Demenz leidenden Patienten zu erzählen.

Die Geschichte der Pflegerin Rosa M. begann vor über vierzig Jahren. Damals ist sie, gerade mal 18 Jahre alt, zum ersten Mal in die Schweiz gekommen, um eine Stelle in einem Sanatorium anzutreten. Eine Arbeitsbewilligung bekam sie ohne weiteres. Fachkräfte waren gesucht und sie hatte sich in ihrer osteuropäischen Heimat eine solide Ausbildung als Krankenpflegerin und auch Deutschkenntnisse angeeignet, die sie für die neue Arbeit qualifizierten. «Es war Liebe auf den ersten Blick» sagt sie über ihre erste Anstellung. «Die Arbeit gefiel mir, der Kontakt mit den Patienten, mit den Kolleginnen und Kollegen klappte auf Anhieb gut. Ich fühlte mich mehr und mehr zuhause.» Dennoch reiste sie hin und wieder in ihr Heimatland – und verliebte sich während eines Ferienaufenthaltes in einen Landsmann, den sie später heiratete. Sie war fest davon überzeugt, der frisch angetraute Ehemann würde mit ihr in die Schweiz zurückkommen und sie würden sich gemeinsam ein neues Zuhause aufbauen. Doch das wollte ihr Mann nicht. Also blieb Rosa M. und bekam nacheinander eine Tochter und später noch einen Sohn. Noch immer träumte sie von einer Rückkehr in die Schweiz, wo sie Arbeit, Anerkennung und ein eigenes Auskommen finden wollte. Mittlerweile war ihre Aufenthaltsbewilligung abgelaufen und die legale Einreisetur verschlossen. Trotzdem suchte sie und fand Mittel und Wege, um wieder in die Schweiz zu kommen. Sie fand rasch eine neue Stelle als private Pflegerin, denn sie war flexibel und willig, nebst der Pflege auch Arbeiten im Haushalt zu übernehmen. Rosa M. kochte, putzte, ging einkaufen und besorgte die Wäsche. Nach dem Tod der Patientin stand sie erneut auf der Strasse und musste auf Stellensuche. Während dieser Zeit arbeitete sie stundenweise und

oft für verschiedene Arbeitgeberinnen. Ein Inserat in der Tageszeitung führte sie dann zu ihrem heutigen Arbeitgeber. Der 74-jährige Mann leidet an Demenz. Er, der vor einigen Jahren noch vital und erfolgreich eine hohe Position bekleidet hatte, war – seit seine Frau vor einigen Jahren gestorben war – auf fremde Hilfe angewiesen. Seine Tochter, selber beruflich stark engagiert, kümmert sich um die organisatorischen und administrativen Angelegenheiten. Sie ist froh, dass sie ihren Vater in der Obhut einer qualifizierten Fachfrau weiss. Rosa M.



Foto: Renate Wernli (Bildlupe)

stellte sich als Pflegerin und Betreuerin vor und bekam den Job sofort – auch ohne Aufenthalts- und Arbeitsbewilligung – unter der Bedingung, dass sie sich voll und ganz um ihren Patienten kümmert, Tag und Nacht, während 5 Tagen in der Woche. Sie nimmt ihn auf, macht ihm das Frühstück, geht mit ihm einkaufen. Anschliessend hilft er ihr manchmal beim Kochen, rüstet die Äpfel oder schält die Kartoffeln oder hilft ihr nach dem Essen beim Aufräumen. Wenn das Wetter gut ist und es sein Gesundheitszustand zulässt, machen sie einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Wenn nicht, versucht Rosa M. ihm mit Denkspielen die Zeit zu vertreiben und seine grauen Zellen zu trainieren, wie sie sagt. Auch wenn er abends zu Bett geht, ist sie für ihn da, wenn er etwas braucht – Medikamente oder etwas zu trinken oder Hilfe beim Gang zur Toilette.

Rosa M. liebt ihre Aufgabe und ist dankbar, dass sie eine so gute Stelle gefunden hat und an einem

schönen Ort wohnen kann. Ihr Lohn beträgt 1500 Franken. Kost und Logis sind frei, die Krankenkassenprämie bezahlt sie selber. Dennoch gelingt es ihr, ihre mittlerweile erwachsenen Kinder hin und wieder zu unterstützen. Am schwierigsten ist es für sie, dass sie keine Zeit hat für ihren Enkel. «Das tut weh», sagt sie.

Für Paul K. ist diese Lösung ein Glücksfall. Er schätzt die Fürsorge und Kompetenz von Rosa M. Hin und wieder macht er ihr ein Kompliment, dann, wenn es ihm einigermaßen gut geht. Sie sagt, dass sie seine Dankbarkeit auch ohne Worte spürt. Während den beiden Tagen, an denen Rosa M. frei hat, bringt sie ihren Patienten in ein Tagesheim. Man glaubt Rosa M., wenn sie sagt, dass diese Situation im Moment und unter den gegebenen Umständen für alle Beteiligten ein Gewinn ist.

Was dennoch im Hintergrund bleibt und ihr grosse Sorgen und viele schlaflose Nächte bereitet, ist die Angst, ausgeschafft zu werden. Daran will sie nicht denken, ebenso wenig wie daran, was passiert, wenn ihr Patient hospitalisiert werden muss oder gar stirbt und sie wieder auf der Strasse steht – ohne Wohnung und ohne Arbeit. Aus diesem Grund lässt Rosa M. nichts unversucht, um ihren Status zu legalisieren, um dann endlich eine rechtmässige Anstellung mit einem entsprechenden Lohn zu bekommen, der ihr auch erlauben wird, an ihre Altersvorsorge zu denken.

Margaritha Felchlin



Foto: Heiner H. Schmitt (Bildlupe)

Private Pflegerin

Eine private und rechtmässig angestellte Pflegerin ist ein Luxus, den sich nur Menschen leisten können, die über genügend eigene finanzielle Mittel verfügen. Unsere Recherchen haben ergeben, dass für diese Dienstleistungen mit monatlichen Kosten von mindestens 5'000 Franken gerechnet werden muss, wenn die Pflegerin an 5 Tagen pro Woche während 24 Stunden zur Verfügung steht. Sind spezielle Leistungen gefordert, steigt der Betrag schnell auf 10'000 Franken.

Inserat

modeco

Schweiz. Fachschule für Mode und Gestaltung

Auf der Suche nach einem passenden Geschenk?
Ein Kleidungsstück ganz nach den eigenen Wünschen.

Massgeschneidert und zu fairen Preisen!

Bei Vorweisen dieses Inserates erhalten Sie
10% Reduktion auf unsere Façonpreise!

Gerne stellen wir für Sie auch Geschenkgutscheine aus.

modeco Kreuzstrasse 68 8008 Zürich
Tel. 043 268 80 80 Fax 043 268 80 60
www.modeco.ch contact@modeco.ch



Bücher und Links

Informationen und Bücher zum Thema Alter, Pensionierung und Pflege gibt es viele. Zwei Publikationen möchten wir unseren Leserinnen besonders empfehlen.



Ich kann doch nicht immer für dich da sein!

Endlich tun und lassen können, was man will! So stellen sich viele Rentner/innen ihre Zeit nach den intensiven Familien- und Berufsjahren vor. Was aber, wenn die betagten Eltern plötzlich nicht mehr alleine zurecht kommen und hilfsbedürftig wie kleine Kinder werden und von den eigenen Kindern/Töchtern betreut werden wollen? Für die Eltern-Kind-Beziehung ist diese Situation eine harte Probe; nicht selten verbunden mit Konflikten. Die Betroffenen sind hin und her gerissen zwischen Autonomie und Fürsorge, Chaos und Ordnung, Entlastung und Überforderung.

Verständnisvoll und offen sprechen die beiden Autorinnen Cornelia Kazis (Journalistin) und Bettina Ugolini (Gerontopsychologin und Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» an der Universität Zürich) Konflikte und Tabuthemen wie Geschwisterrivalität, Ekel, Scham, Todeswunsch und Abschied an. Das Buch richtet sich an interessierte und betroffene Personen und bietet praxiserprobte Handlungsszenarien sowie einleuchtende Kommunikationsvorschläge für ein besseres Miteinander.

«Ich kann doch nicht immer für dich da sein!» Wege zu einem besseren Miteinander von Erwachsenen und betagten Eltern. Pendo Verlag.

Ausgewählte Adressen und Internetseiten

Pro Senectute – www.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kompetenzzentrum Altersvorbereitung www.pensionierungskurse.ch

Beratungsstelle LiA – Leben im Alter, Zürich – www.zfg.uzh.ch

Beratungsstelle Wohnen im Alter der Stadt Zürich – www.stadt-zuerich.ch/internet/wia/home.html

Spitex – www.spitexzh.ch

Schweiz. Rotes Kreuz – www.redcross.ch

Schweiz. Verband für Seniorenfragen – www.seniorenfragen.ch

Seniorweb – www.seniorweb.ch

SeniorenNetz – www.seniorennetz.ch

Verband Heime und Institutionen Sektion Zürich – www.curaviva-zh.ch



Ruhestand – nein danke!

Der Traum von Timbuktu oder Stationen einer Pensionierung titelt das erste Kapitel. Klara Obermüller berichtet in der Folge in einer beeindruckenden Offenheit von ihren eigenen Erfahrungen mit der Pensionierung und den Wochen und Monaten danach. Verschiedene Porträts illustrieren, wie andere Frauen und Männer in ganz unterschiedlichen Situationen mit dem Thema umgehen, welchen Hürden und Hindernissen sie begegnen und wie sie als junge Alte ihre eigenen Rezepte für ein stimmiges Leben nach der offiziellen Erwerbsphase gesucht und gefunden haben.

Im zweiten Kapitel sucht Klara Obermüller in Interviews mit Sozialwissenschaftlern, Altersforschern sowie Vertretern von Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverbänden nach Ideen und Entwürfen für eine sinnvolle Gestaltung der neuen Lebensphase.

«Ruhestand – nein danke!» Konzepte für ein Leben nach der Pensionierung von Klara Obermüller. 3. erweiterte Auflage im Xanthippe Verlag Zürich.

Rückblick Veranstaltungen



Konferenz der Kollektivmitglieder

Die diesjährige Konferenz der Kollektivmitglieder widmete sich aus aktuellem Anlass (auch die ZF arbeitet im Hinblick auf ihr 100jähriges Jubiläum an der eigenen Geschichte) der Archivierung und Dokumentation der eigenen Geschichte. Zum Auftakt gewährt uns die Vorsteherin Anita Ulrich einen spannenden Einblick ins Sozialarchiv. Informationen zu Themen und Projekten der ZF gab es im zweiten Teil, gefolgt von einem Referat der Historikerin Barbara Kopp zum Umgang mit der Archivierung, ergänzt mit Beispielen aus ihrer Arbeit am ZF-Archiv.



Mitglieder-Lunch mit Heliane Canepa

Selten waren die Gäste einer Veranstaltung bunter gemischt. Fulminant war es denn auch, das Plädoyer von Heliane Canepa für mehr Mut und Selbstsicherheit, das sie an zahlreichen Beispielen aus der eigenen Karriere beim Medizinaltechnikunternehmen Schneider und bei Nobel Biocare illustrierte. Wohl wie einst ihre Mitarbeitenden und Geschäftspartnerinnen schaffte sie es spielend, die ZGäste in ihren Bann zu ziehen.



Ein literarischer Abend mit Klara Obermüller

Frauen im Alter oder «Ruhestand – nein danke!» lautete das Thema des Abends. Im bis auf den letzten Platz gefüllten Zunftsaal lauschten die Gäste den gut ausgewählten Textpassagen, die Klara Obermüller mit persönlichen Erfahrungen und ehrlichen Bekenntnissen über Befindlichkeit und den Umgang mit dem Älterwerden ergänzte. Auf den Gesichtern der Zuhörerinnen spiegelte sich da und dort ein verständnisvolles Nicken. Wohl ein Ausdruck, dass die eigenen Erfahrungen in die gleiche Richtung gehen und der Umgang mit dem Aussehen, der Attraktivität oder der Sexualität im Alter noch immer Stolpersteine in Bezug auf Kommunikation und Akzeptanz beinhaltet.



Tolles Echo und viele Gäste an der Frauentagung «Meinungsmacherinnen»

Aus allen Richtungen strömten die Frauen zur zweiten Frauentagung an die Uni Zürich. 150 amtierende Politikerinnen und politisch interessierte Frauen aus Zürich und den angrenzenden Kantonen trafen sich zum überparteilichen Erfahrungsaustausch und feilten in den Workshops an ihren persönlichen Kompetenzen. Auch die Polit-Prominenz, angeführt von Bundesrätin Eveline Widmer-Schlumpf, Ständerätin Verena Diener und den beiden Regierungsrätinnen liessen es sich nicht nehmen, die Anwesenden zu motivieren.

Ausblick Veranstaltungen

13. Januar: Wahlpodium Stadtpräsidium, u.a. mit Kathrin Martelli

Zunfthaus zur Waag in Zürich. Start: 19:00 Uhr.

8. März: Tag der Frau. Film und Fest «Allahs Töchter» in Bülach

Interkulturelle Veranstaltung und Begegnung mit Musliminnen in der Schweiz im Reformierten Kirchgemeindehaus in Bülach. 11:30 bis ca. 16 Uhr.

14. und 21. März: Wiederholung Seminar Selbstmarketing

29. April: Mitglieder-Apéro mit Christine Maier, Schweizer Fernsehen.

Zunfthaus zur Waag, Münsterhof, Zürich. Beginn: 18:30 Uhr

18. Mai: Generalversammlung 2009

Programm und detaillierte Angaben zu allen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website www.frauenzentrale-zh.ch

Herausgeberin

Zürcher Frauenzentrale
Am Schanzengraben 29, 8002 Zürich
Telefon 044 206 30 20
Fax 044 206 30 21
E-Mail: zh@frauenzentrale.ch
www.frauenzentrale-zh.ch

Autorinnen

Margaritha Felchlin, Irène Meier, Klara Obermüller
Redaktionskommission Margaritha Felchlin, Susi Herold,
Ursula Jacques, Irène Meier
Druck und Gestaltung Zürichsee Druckereien AG, Stäfa
Auflage 3500 Ex. (4-mal jährlich, März, Juni, September, Dezember)
Mitgliederzeitschrift der Zürcher Frauenzentrale