

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 87 (2016)  
**Heft:** 11: Nachhaltigkeit : Verantwortungsbewusst, sorgfältig und empathisch leben  
  
**Rubrik:** Kurznachrichten

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.11.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Lebensgestaltung von pflegenden Angehörigen

Neben der Bewältigung des Alltags bleibt oft keine Zeit und Kraft für Eigenes.

Von Christina Affentranger Weber\*

Sei es in Fachzeitschriften, in aufwendigen Studien oder in der Fachliteratur, überall trifft man dieselben Aussagen an: Pflegende Angehörige sind weniger gesund als gleichaltrige Menschen, die keine Pflege leisten. Sie nehmen mehr Medikamente als Gleichaltrige und stehen unter grossem Stress.

Es gibt unglaublich viel Fachliteratur zum Thema pflegende Angehörige. Sei dies bei Menschen mit Behinderung, bei länger dauernden Krankheiten oder in palliativen Situationen. Wie es sich wirklich anfühlt, kann man in seiner Tragweite wohl erst ermessen und nachvollziehen, wenn man es selber erlebt oder sich zumindest intensiv damit beschäftigt. Schön, dass dieses Thema nun auch auf nationaler Ebene in der nationalen Gesundheitsstrategie 2020 angekommen ist.

Auch welche Angebote zur Entlastung geschaffen werden sollten, wird relativ differenziert beschrieben. Allerdings stimmt die Sicht der Betroffenen nicht immer mit der Aussensicht überein.

Wo aber die pflegenden Angehörigen wirklich stehen, in welchen Lebensbereichen sie Belastungen erleben, wie dominant die Veränderungen sind und wie mit ihnen umgehen, das ist nur spärlich dokumentiert.

Welche Ziele, Wünsche und Träume bezüglich ihres eigenen Lebens haben pflegende Angehörige? Haben sie überhaupt Ziele? Sie müssten sie kennen. Nur so können wir sie wirkungsvoll und

nachhaltig entlasten. Oder ist die Bewältigung des Alltags so anstrengend, dass keine Kraft mehr übrig bleibt, um sich mit eigenen Träumen, Wünschen und Zielen zu befassen?

Solche Fragen stellen sich mir immer wieder, wenn ich mit diesem Thema konfrontiert werde. In den Gesprächen mit Angehörigen wird mir immer wieder bewusst, welch unglaubliche Leistung sie tagtäglich erbringen. Dies wird von der Gesellschaft nicht speziell gewürdigt. Es gehört sich einfach. Doch wie wäre es, wenn wir ihnen, nebst konkreten und unbürokratischen Unterstützungsleistungen, auch öffentlich Anerkennung und Wertschätzung entgegenbringen würden?

Ja, es ist so, dass nebst der Alltagsbewältigung oft keine Zeit und keine Kraft mehr für Eigenes bleibt. Die Deutlichkeit, mit der dies pflegende Angehörige im persönlichen Gespräch mir gegenüber zum Ausdruck bringen, löst bei mir immer wieder Betroffenheit aus.

---

\* Christina Affentranger Weber leitet den Fachbereich Erwachsene Menschen mit Behinderung bei Curaviva Schweiz.

---



### Menschen im Alter

#### Neue Präsidentin von Pro Senectute

Die Präsidentenkonferenz von Pro Senectute wählte im Oktober in Bellinzona Eveline Widmer-Schlumpf zur neuen Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute Schweiz. Sie wird ihr Amt am 1. April 2017 antreten. Eveline Widmer-Schlumpf übernimmt das Stiftungsratspräsidium von Toni Frisch, der das Amt seit 2011 innehatte. Toni Frisch sagt zur Wahl der ehemaligen Bundesrätin: «Ich bin glücklich, dass wir mit Eveline Widmer-Schlumpf eine so qualifizierte und kompetente Persönlichkeit für Pro Senectute gewinnen konnten.» Die Stabsübergabe erfolgt anlässlich des Starts der Jubiläumsfeierlichkeiten von Pro Senectute Schweiz zum 100-jährigen Bestehen am 1. April 2017 in Bern.

#### Sterbehilfe nimmt zu

In den vergangenen Jahren kam es in der Schweiz immer häufiger zu assistiertem Suizid. Die Suizidzahlen ohne Sterbehilfe sinken nicht weiter. Als einer von wenigen Staaten erlaubt die Schweiz die Beihilfe zum Suizid, sofern keine selbstsüchtigen Motive vorliegen.

Im Jahr 2014 haben 742 Menschen mit Wohnsitz in der Schweiz von der Möglichkeit eines assistierten Suizids Gebrauch gemacht, wie aus Angaben des Bundesamts für Statistik (BFS) hervorgeht. Assistierte Suizide haben gemäss dem Bericht deutlich zugenommen: Im Vergleich zum Vorjahr liegen die Fallzahlen für 2014 um 26 Prozent höher, und zwischen 2009 und 2014 sind sie auf nicht weniger als das Zweieinhalbfache angestiegen. Zuletzt handelte es sich bei 1,2 Prozent aller Todesfälle in der Schweiz um assistierten Suizid. Allerdings widerspiegelt das Wachstum laut BFS teilweise die steigende Zahl alter Menschen im Land. Die altersstandardisierten Raten nehmen nämlich etwas weniger zu als die absoluten Zahlen. 94 Prozent der Betroffenen sind 55-jährig oder älter (Zeitraum 2010-2014); unter 35-Jährige machen dagegen lediglich ein halbes Prozent aus. Wer durch assistierten Suizid aus dem Leben scheidet, leidet meist an einer schweren körperlichen Krankheit. Am häufigsten, in 42 Prozent der Fälle, handelt es sich dabei um Krebs. Es folgen neurodegenerative Krankheiten, Herz-Kreislaufkrankheiten und Krankheiten des Bewegungsapparats. In 3 Prozent der Fälle wurde eine Depression genannt, in 0,8 Prozent Demenz.

## Menschen mit Behinderung

### Was gilt als Behinderung?

In der Bundesrepublik Deutschland befürchten Menschen mit geringfügigen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen, dass sie vom angekündigten «Bundesteilhabegesetz» im Vergleich zu den heute geltenden Gesetzen benachteiligt werden. Das Gesetz will neu regeln, wer behindert ist und wer nicht. Dafür sollen die Beeinträchtigungen in neun unterschiedlichen Lebensbereichen ermittelt werden. Wer in mindestens fünf davon spürbar eingeschränkt ist, erfüllt das Kriterium der Behinderung. Vor allem «Menschen mit Sinnesbehinderungen und psychischen Erkrankungen» könnten durch dieses Raster und damit aus der staatlichen Unterstützung fallen, fürchten die Sozialverbände. Mit einem Bad in der Spree vor dem Berliner Reichstag haben im September sehbehinderte und blinde Menschen medienwirksam auf ihre Be-

fürchtung aufmerksam gemacht. Süddeutsche Zeitung

## Neue Bücher

### Betreuung von Opfern von Kinderhandel

Die Fachstelle ECPAT Switzerland der Stiftung Kinderschutz Schweiz lanciert ein neues Handbuch zur Prävention, Identifizierung und Betreuung von Opfern von Kinderhandel. Indem es Fachleute aus Justiz, Sicherheit, Medizin, Verwaltung und Opferhilfe für Kinderhandel sensibilisiert und ihnen praxisorientierte Handlungsanweisungen bietet, trägt es zu einer verbesserten Früherkennung und Betreuung von Opfern bei. Ein Kapitel geht speziell auf das Asylwesen ein. Die Früherkennung potenzieller Opfer hat höchste Priorität. Nur wenn ein Kind als Opfer von Kinderhandel identifiziert wird, kann es die nötige Betreuung und Unterstützung erhalten. Wie das gelingt und wie ein Verdacht auf Kinderhandel erkennbar ist, zeigt das neue praxisorientierte Handbuch der Fachstelle ECPAT Switzerland der Stiftung Kinderschutz Schweiz: Zwar gibt es bereits international und schweizweit gültige Indikatoren zur Identifizierung von Menschenhandel. Diese gehen jedoch weder spezifisch auf Kinder ein, noch befassen sie sich mit der speziellen Situation von Minderjährigen, die sich im Asylverfahren befinden. Das Handbuch schliesst diese Lücken.

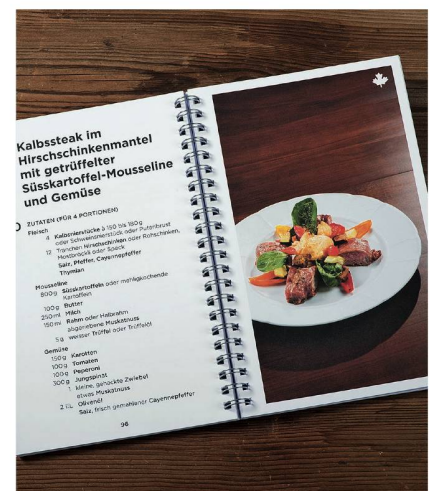
«Kinderhandel, Prävention, Identifizierung und Betreuung minderjähriger Opfer», Kinderschutz Schweiz/ECPAT, 89 Seiten, 2016, erhältlich auf Deutsch und Französisch, als PDF kostenlos unter [www.kinderschutz.ch/publikationen-abrufbar](http://www.kinderschutz.ch/publikationen-abrufbar), gedruckte Version für 25 Franken unter [info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch) bestellbar.

### Kochen für die Augen

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für schwere Sehbehinderungen im Alter. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass sich eine luteinreiche Ernährung positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Mit «Kochen für die Augen» steht erstmals ein Kochbuch mit Rezepten zur Verfügung, die nicht nur gut für die Augen, sondern auch sehr schmackhaft und leicht nachzukochen sind. Die Krankheit führt zu ei-

nem Absterben der lichtempfindlichen Zellen im Zentrum der Netzhaut, der Makula. Betroffene können nicht mehr scharf sehen. Gesichter erkennen, und Lesen wird zunehmend schwieriger. Verschiedene Studien lassen den Schluss zu, dass sich eine Ernährung reich an Lutein und Zeaxanthin positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken kann. Da der menschliche Körper diese Stoffe nicht selber produziert, müssen sie über die Ernährung aufgenommen werden. Diese Stoffe sind vor allem in Grünkohl, Spinat, Blattsalat, Petersilie, Bohnen, Mais und Eigelb enthalten. Das neue Kochbuch, herausgegeben von Bayer (Schweiz) AG, stellt Rezepte zur Verfügung, die besonders viel augenfreundliche Stoffe enthalten.

«Kochen für die Augen» ist auf Deutsch und Französisch erhältlich und kann ab sofort kostenlos bei Retina Suisse bezogen werden (Bestellungen unter [info@retina.ch](mailto:info@retina.ch) oder Tel. 044 444 10 77).



Gut lesbare Rezepte für die Augen, schmackhaft und leicht nachzukochen.