

<b>Zeitschrift:</b>	Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera
<b>Herausgeber:</b>	Parkinson Schweiz
<b>Band:</b>	- (2018)
<b>Heft:</b>	132: Angehörige : Angehörigen den Rücken stärken = Proches : le concept d'"empowerment" = Congiunti : sostegno per i familiari curanti
<b>Artikel:</b>	Angehörigen den Rücken stärken
<b>Autor:</b>	Stricker, Elsmarie
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-842624">https://doi.org/10.5169/seals-842624</a>

### 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:** 08.01.2026

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



Ein einfühlsames Gespräch oder eine gemeinsame Aktivität können pflegende Angehörige stärken. Foto: Fotolia

## Angehörigen den Rücken stärken

**Schlafmangel, Erschöpfung, Ungeduld, Gereiztheit oder gar Verzweiflung. Welche Angehörigen von Parkinsonbetroffenen kennen nicht solche Reaktionen auf die täglichen Herausforderungen der Betreuung? In ruhigeren Augenblicken melden sich zusätzlich noch Schuldgefühle.**

Angehörigenpflege kann heute nicht mehr als Schattenthema bezeichnet werden. Vermehrt wird es in Medien, Politik, Forschungs- und Bildungsinstitutionen, aber auch bei vielen Dienstleistern thematisiert. Stand vor zehn Jahren hauptsächlich der Entlastungsbedarf der Angehörigen im Zentrum, werden heute sowohl der Problem- als auch der Lösungsfokus breiter gesehen.

Bei den Angehörigen soll die bereits jetzt oder potenziell in näherer Zukunft aus dem Lot geratene Balance zwischen Belastung und eigenen Ressourcen stabilisiert werden. Das kann dadurch geschehen, dass Belastungen abgebaut werden, aber auch, indem Ressourcen gestärkt und aktiviert werden.

### Entlastung – Information – Empowerment

Mit Entlastung sind zeitlich begrenzte oder über längere Zeit andauernde Unterstützungsformen gemeint, welche die zu tragende Last erleichtern helfen. Über gute Information, d. h. eine Stärkung der Wissensbasis – z. B. zu Krankheiten, bestehenden Unterstützungsangeboten oder

rechtlichen Rahmenbedingungen –, kann die Pflegesituation besser verstehbar und damit handhabbar gemacht werden.

Empowerment (wörtliche Übersetzung: Ermächtigung) schliesslich dient der Förderung von Ressourcen und Kompetenzen der pflegenden Person. Bildlich gesprochen soll der Rücken der Angehörigen, die unter Umständen über lange Zeit einen grossen Teil der Last zu tragen haben, gestärkt werden. So wird deren Selbstwirksamkeit erhöht. Dies im Gegenzug zum oft quälenden Selbstvorwurf, schwach, ungeduldig oder zu wenig verständnisvoll zu sein.

Zentral ist die Erkenntnis, dass die Betreuungsanforderungen nicht zuletzt durch geeignete Strategien der Selbstsorge oder der Inanspruchnahme von Hilfe von aussen besser zu bewältigen sind. Dies

gerade dann, wenn sich die Pflegeaufgaben im Laufe der Zeit verändern, umfassender werden oder akzentuieren. Mit dieser Voraussetzung kann die aktuelle Lebensphase sogar zu einer Ressource für spätere Lebensaufgaben und Herausforderungen werden.

### Was belastet Angehörige?

Das Institut Alter der Berner Fachhochschule führte zwischen Ende 2014 und Mitte 2016 im Auftrag einer kleinen, regional verankerten Stiftung eine Studie durch. Erfasst wurden Problemlagen und Herausforderungen von 14 pflegenden Angehörigen. Drei der in den Interviews mehrfach angesprochenen Themenbereiche sollen nachfolgend exemplarisch Erwähnung finden.

### Die eigene Gesundheit der pflegenden Angehörigen.

«Ich spüre zusehends mein eigenes Alter. Es kommt immer wieder vor, dass mir schwindlig wird, und ich bin auch schon zusammengebrochen. Die Pflege braucht einfach viel Kraft.»

Einige pflegende Angehörige berichten über Gesundheitsbeschwerden wie Schmerzen und Schlafprobleme. Insbesondere in Pflegebeziehungen zwischen Ehepartnern ergibt sich oft ein wachsendes Missverhältnis zwischen dem zunehmenden Pflegebedarf einerseits und dem Zustand des eigenen Körpers, der altersbedingt schwächer wird. Jüngere wie auch ältere Personen merken zudem an, dass sie es teilweise zu lange vernachlässigt haben, sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

## Schuldgefühle

«Kürzlich wurde ich mit meiner Frau wieder laut – obwohl ich das eigentlich nicht möchte.»

Wenn psychischer Stress zu ungewollten Reaktionen wie Wutausbrüchen gegenüber der pflegebedürftigen Person führt, entstehen Schuldgefühle. Diese werden auch hervorgerufen durch die Gratwanderung zwischen dem Pflegeengagement

und den Bedürfnissen nach einem «eigenen Leben». Ebenso machen sie Angehörigen zu schaffen, die glauben, aufgrund der Gesamtlast ihrer gleichzeitigen Verantwortungen (z. B. Kinderbetreuung, Pflege der Eltern, Beruf) keiner wirklich gerecht zu werden.

und die Angehörigen sich hin und wieder eine Auszeit gönnen könnten.

Idealerweise wäre Menschen in solchen Situationen der Rücken zu stärken. Sie wären also im eigentlichen Sinne des Wortes zu «empowern». So sind pflegende Angehörige auf eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers hin zu sensibilisieren, damit sie ihre eigenen Grenzen rechtzeitig erkennen und die nötige Hilfe organisieren können. Durch einfühlsame Gespräche können die Angehörigen zudem nach unschönen Stressreaktionen ihre Selbstachtung wiedergewinnen. Von einzelnen Angehörigen wurde in diesem Zusammenhang im Rahmen der erwähnten Studie die sehr heilsame Wirkung einer Angehörigengruppe genannt.

Da nicht überall und jederzeit geeignete Unterstützungsangebote in diesem Sinne zur Verfügung stehen, stellt sich Angehörigen die Frage: Können sie auch selber etwas tun, um sich den Rücken zu stärken im Hinblick auf die bestehende und andauernde Belastung? (Vgl. Kasten.)

Nicht zuletzt wird deutlich, dass es gesellschaftlich noch einiges zu leisten gibt. So wird auch in Zukunft Aufklärungsarbeit nötig sein, um der Stigmatisierung von krankheitsbedingtem abweichendem Verhalten entgegenzuwirken. Dies gilt in besonderer Weise für die Parkinsonkrankheit. Durch Sensibilisierung der Öffentlichkeit kann die Hilfsbereitschaft im nahen Umfeld gefördert werden, die von Angehörigen als Zeichen der Wertschätzung – und auch dadurch als Empowerment – wahrgenommen wird.

Prof. Elsmarie Stricker,

Dozentin an der Berner Fachhochschule



Prof. Elsmarie Stricker, Dozentin am Institut Alter der Berner Fachhochschule. Foto: zvg

## Was können Angehörige selber tun, um sich zu stärken?

- Denken Sie jeden Tag einmal bewusst an etwas Vergangenes, das Ihnen Kraft und Energie geschenkt hat. Halten Sie dies als Stichwort in einem persönlichen Tagebuch fest (z. B. Lieblingsmusik gehört, Freundin angerufen, in den Sternenhimmel geblickt). Versuchen Sie, einen ersten Schritt zu tun, um dieser Erfahrung wieder näher zu kommen.
- Machen Sie sich bewusst, welches Ihre ganz persönlichen Stärken sind. Was hat dazu geführt, dass Sie Ihre Aufgabe als betreuende Angehörige bereits seit Wochen, Monaten oder Jahren überhaupt bewältigen konnten?
- Machen Sie sich bewusst, dass jeder Langstreckenlauf Momente beinhaltet, in denen man an die Grenzen kommt und aufgeben möchte. Drosseln Sie in solchen Situationen das Tempo, holen Sie Hilfe, lassen Sie sich von lieben Menschen ermutigen. Und gestehen Sie sich eigene Schwächen zu.
- Wenn Sie am Anfang einer Betreuungsaufgabe stehen: Seien Sie sich bewusst, dass es nicht um einen Spurt, sondern um Ausdauer gehen wird. Passen Sie Ihre Lebenssituation dieser Herausforderung an.
- Lassen Sie Trauer zu: Trauer über manches, das nicht mehr möglich ist. Überlassen Sie der Trauer aber nicht längerfristig das Feld. Machen Sie sich bewusst, dass Trauer Ausdruck von Liebe, Hoffnung und Sinnsuche ist. Denken Sie immer mal wieder darüber nach: Wo spüre ich die Kraft meiner Liebe? Wo die Kraft der Hoffnung? Wo beginne ich, Spuren von Sinn zu erkennen? Prof. Elsmarie Stricker, Dozentin an der Berner Fachhochschule