

Zeitschrift: Infokara : Fachzeitschrift der Schweizerischen Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Herausgeber: Schweizerische Gesellschaft für palliative Medizin, Pflege und Begleitung

Band: 1 (1996)

Heft: 3

Artikel: Angehörigengruppen von Alzheimerkranken

Autor: Suter-Gut, Doris

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091718>

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: 24.04.2026

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

Angehörigengruppen bieten Betreuenden von Demenzkranken eine Möglichkeit, Probleme in der Gruppe zu diskutieren, Lösungsmöglichkeiten zu suchen und neue Energie zu tanken für die weitere Arbeit.

Doris Suter-Gut*

Angehörigengruppen von Alzheimerkranken

Einleitung

In der Schweiz leben schätzungsweise 50 000 bis 70 000 Demenzkranke. 90% dieser Patienten werden von nahestehenden Familienangehörigen betreut. Verantwortungsvolle und äusserst anstrengende Arbeit wird hier tagtäglich und oft rund um die Uhr von Privatpersonen geleistet. Müsste dieses riesige Arbeitspensum durch öffentliche Institutionen übernommen werden, wäre dies weder durch den Staat noch durch Private finanziell tragbar.

Diese Tatsachen zeigen, wie wichtig die Unterstützung der freiwilligen privaten Betreuungspersonen ist. Ihre Motivation und Energie für die Arbeit sollte so lange wie möglich durch physische und psychische Unterstützung aus dem sozialen Umfeld erhalten bleiben.

Belastungen pflegender Angehöriger von Demenzkranken

Die Belastungssituationen, welche pflegende Angehörige von Demenzkranken erleben sind sehr vielfältig. Es ist wichtig, sich der einzelnen Faktoren bewusst zu sein um sich von der Gesamtbelastung ein Bild machen zu können. Da Demenzkranke äusserlich oft gesund und kräftig wirken, wird die Betreuungsarbeit an diesen Patienten meist unterschätzt.

Soziale Isolierung

Die Erkrankung an einer Demenz ist in weiten Kreisen der Bevölkerung ein Tabu-Thema. Häufig versuchen Angehörige die Demenzerkrankung zu verheimlichen. Dies gelingt aber nur durch Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben. Die Demenz lässt sich im Verlauf der Krankheit immer schlechter verheimlichen trotz äusserlich gesundem Aussehen der Erkrankten.

Einschränkung der persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten

Durch die zunehmend notwendige Überwachung bleibt für die Betreuer und Betreuerinnen immer weniger Zeit und Energie für eigene Interessen und Hobbies. Die Angehörigen können nie sicher sein, was zu Hause in ihrer Abwesenheit passiert. Wenn sie sich nur eine Stunde von zu Hause entfernen machen sie dies oft mit schlechten Gewissen.

Mangel an persönlichem Freiraum

Demenzkranke können oft nicht mehr zwischen Mein und Dein unterscheiden. Sie folgen ihrer Betreuungsperson stundenlang und tagelang auf Schritt und Tritt oder stellen endlos die gleichen Fragen, immer wieder.

Schlafmangel

Es ist für eine Betreuungsperson äusserst erschöpfend, wenn ihre eigene Nachtruhe durch nächtliche Aktivität des oder der Kranken gestört ist.

Störung der emotionalen Beziehung

Die Demenz kann zu schweren Persönlichkeitsveränderungen führen. Eine früher äusserst liebevolle Person kann durch die Krankheit oder die damit zusammenhängende Frustration aggressiv werden, was für die Angehörigen oft unverständlich und sehr belastend ist.

Erhöhte Depressionsneigung

Pflegende Angehörige neigen aus zwei Gründen vermehrt zu Depressionen. Die hohe psychische Belastung bei fehlender Aussicht auf Besserung der Krankheit kann zu einer Depression führen. Andererseits kann sich auch ein depressives Verhalten des oder der Kranken auf die Betreuungsperson übertragen.

Schuldgefühl

Schuldgefühle können aufkommen, wenn sich die Betreuungsperson überfordert fühlt, wenn sie sich den eigenen und den Anforderungen des Erkrankten nicht gewachsen fühlt.

Finanzielle Probleme

Unterstützungsangebote durch öffentliche Institutionen wie Spitex und Hauspflege werden oft aus finanziellen Gründen abgelehnt.

Körperlich anstrengende Pflege

Mit zunehmendem Verlust der motorischen Fähigkeiten wie auch der Kontrolle über Wasserlösen und Stuhlgang wird die Pflege auch körperlich für die Betreuenden sehr anstrengend.

*Dr. med., praktische Ärztin, Luzern

Es scheint gut verständlich, dass aus einer Kombination verschiedener von den erwähnten Stressfaktoren ein sehr hoher allgemeiner Belastungsdruck entstehen kann.

Ziele und Auswirkungen der Gruppenarbeit

Die Ziele der Gruppenarbeit reichen von Informationsweitergabe über Erfahrungsaustausch bis zur reinen Erholung und ein paar Stunden Distanz von der täglichen Arbeit während den Gruppentreffen. Die Wertung der Wichtigkeit der einzelnen Ziele macht jede Gruppe für sich selbst.

- Situationen, welche die Einzelnen bis anhin als ihre eigenen, persönlichen Probleme beurteilten, werden in der Gruppe als gemeinsames Problem erkannt und angegangen.
- Durch Informations- und Erfahrungsaustausch kann praktische gegenseitige Hilfestellung geleistet werden.
- Durch Gespräche besteht die Möglichkeit, sich der eigenen Isolation bewusst zu werden und diese zu überwinden
- Die Gruppe kann Hand bieten, um Trauer und Freude mit andern zu teilen. Demenzkranke sind oft nicht mehr in der Lage, sich einzufühlen in die Stimmung anderer
- Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Angehörigengruppen geben verschiedene positive Verhaltensänderungen an, welche sie sich durch die Mitarbeit in der Gruppe erworben haben: Die Fähigkeiten, zuzuhören, vor anderen zu reden, über Gefühle zu sprechen und Kritik zu ertragen werden verbessert. Sie Sicherheit im situationsgerechten Einsatz von eigener Aktivität und Passivität nimmt zu. Die Angst vor Unkontrolliertheit und Fehlverhalten wird reduziert. Die eigenen Körpergefühle werden vermehrt wahrgenommen und verstanden.

Voraussetzungen für die Mitarbeit in einer Angehörigengruppe

- Der Entscheid zur Gruppenteilnahme muss freiwillig, ohne Zwang von aussen gefällt werden
- Die Einstellung, dass Hilfe nur von Experten kommt muss aufgegeben werden zugunsten von eigenverantwortlichem Handeln und Denken.
- Ein Mindestmass an Kontaktfähigkeit muss vorhanden sein. Dazu gehört auch ein Hörvermögen für Umgangssprache mit oder ohne Hörapparat.
- Die Teilnehmer brauchen Mut, ihre persönlichen Probleme in einer Gruppe zur Diskussion zu stellen.
- Die Bereitschaft, über längere Zeit regelmässig an den Treffen teilzunehmen, ist wichtig. Die nur sporadische Teilnahme verhindert die Intimität in der

Gruppe, welche notwendig ist für den offenen Erfahrungsaustausch

- Menschen in akuten Krisensituationen profitieren erfahrungsgemäss weniger in einer Gruppe und können Gruppenarbeit erschweren. Akute Krisensituationen werden meist besser individuell therapeutisch angegangen. Vor oder nach einer Krise kann eine Person aber meist wieder von der Gruppenarbeit profitieren.

Unverzichtbare Grundwerte in einer Angehörigengruppe:

Selbstbestimmung: Die Gruppe als Ganzes bestimmt ihre Ziele und Aktivitäten. Jedes Gruppenmitglied bestimmt für sich selbst was es an Anregungen und Empfehlungen aus der Gruppe mit nach Hause nimmt. Niemand darf von der Gruppe oder von einzelnen zu einem bestimmten Verhalten gezwungen oder gedrängt werden. Offenheit und Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber sind notwendig und erhalten Beziehungen konfliktfähig. Hoffnung ist einer der wichtigsten Werte. Die Hoffnung kann als emotionale Grundtendenz der Selbstheilungskräfte gesehen werden. Wer keine Hoffnung mehr hat, dem kann auch eine Selbsthilfegruppe nichts bringen. Hoffnungslosigkeit eines Mitglieds kann auch die Entwicklung der ganzen Gruppe behindern. Solidarisierung und Toleranz der Gruppenmitglieder untereinander sind sehr wichtig. Es geht nicht darum das Verhalten eines Mitglieds als gut oder schlecht zu beurteilen. Es sollen vielmehr die verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten aufgedeckt werden. Was sich der oder die Einzelne in der Gruppe holt, ist ihm oder ihr überlassen. Anonymität nach aussen ist eine absolute Notwendigkeit. Jedes Gruppenmitglied muss die Gewissheit haben, dass in der Gruppe besprochene persönliche Informationen nicht nach aussen getragen werden.

Zusammenfassung

Angehörigengruppen können viel zur Entlastung von pflegenden Angehörigen von Demenzkranken beitragen. Bestimmte Voraussetzungen müssen von seiten der TeilnehmerInnen erfüllt sein und einige Regeln in der Gruppe eingehalten werden. Die Arbeit in der Gruppe kann von den einzelnen Gruppen in einem weiten Rahmen selbst gestaltet und organisiert werden.

Referat gehalten anlässlich einer Tagung des Hilfsvereins für Psychischkranke des Kantons Luzern zum Thema «Alterspsychiatrie» vom 22. Mai 1996.

Auskunft über regionale Alzheimer-Angehörigengruppen geben die lokalen Sektionen der Schweizerischen Alzheimervereinigung oder das Zentralsekretariat der SAV, Telefon 024-222 000.