

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2003)
Heft:	4
Artikel:	In einer Gesprächsgruppe tanken Angehörige Kraft und tauschen ihre Sorgen aus
Autor:	Lanzicher, Christa / Häberlin, Margreth
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822688

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: 05.02.2026

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

In einer Gesprächsgruppe tanken Angehörige Kraft und tauschen ihre Sorgen aus

(CL) Die Pflege und Betreuung von kranken Menschen durch Angehörige ist eine Aufgabe, die im Verborgenen oft grosse Ansprüche stellt. Margreth Häberlin, Pflegende in der Spitex Kreuzlingen, begleitet seit fünf Jahren eine Gesprächsgruppe für Angehörige.

Wie ist die Gesprächsgruppe für pflegende und betreuende Angehörige entstanden?

An der Entstehung vor 12 Jahren waren drei Frauen aus verschiedenen Institutionen beteiligt. Es ging z.B. um Fragen: Wie kann man pflegende Angehörige unterstützen? Wer schätzt überhaupt diese grosse Aufgabe und nimmt sie wahr? Die erste Gruppe

hiess »Begleiten«. Ich nahm zuerst an den Gruppengesprächen teil und stieg später in die Leitung ein.

Welche Ziele verfolgen Sie in der Gruppe?

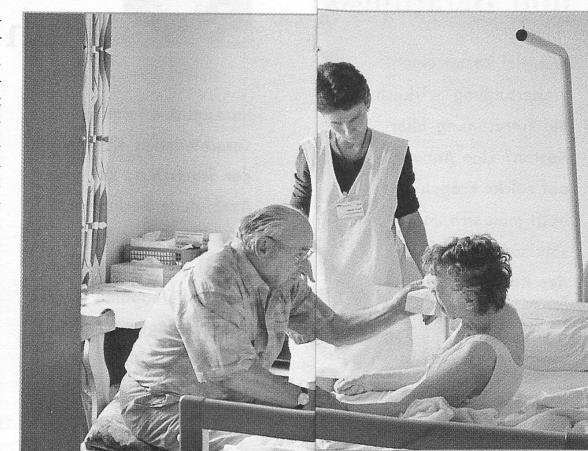
Zunächst können betreuende Angehörige in einem diskreten Umfeld miteinander Sorgen, Nöte und Freude austauschen. Sie tanken Kräfte, kommen einen Moment zu sich. Manchmal werden sie auch Ärger los. Im Gespräch gibt es Informationen über Amts- und Beratungsstellen sowie weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Meine Erfahrungen zeigen, dass im Voraus bestimmte Themen nicht so gefragt sind. Die Angehörigen wollen über das

Wie häufig trifft sich die Gruppe und wer nimmt teil?

Wir treffen uns einmal monatlich an einem Nachmittag. Ich kann die Begleitung während meiner Arbeitszeit machen, obwohl nicht alle Teilnehmerinnen zur Spitex-Kundschaft gehören. Im Moment machen bis zu sechs Personen in der Gruppe mit. Die Zusammensetzung verändert sich aufgrund der persönlichen Umstände immer wieder, zum Beispiel wenn betreute Personen in ein Heim kommen oder sterben. In unsere Gruppe kommen vorab Ehefrauen und Töchter. Im Moment beteiligt sich auch ein betreuender Sohn. Es sind hauptsächlich Angehörige von Menschen mit Schlaganfällen, Demenz und Alzheimer oder von Menschen mit einem schwierigen Krankheitsprozess. Werbung für die Gruppe machen wir über unsere Spitex-Arbeit, die Alzheimervereinigung und die Memory-Klinik Münsterlingen. Wir haben ein offenes Ohr und schauen, wen wir einladen könnten.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu finden ist jedoch schwierig, obwohl das Angebot unentgeltlich ist. Es braucht Mut, in eine Gruppe zu gehen. Vor allem ältere Menschen sind sich nicht gewöhnt, sich in einer Gruppe auszutauschen. Und oft ist auch ihr Alltag zu belastet. Es ist nicht einfach, sich einzustehen, dass man nicht mehr weiter weiß und am Ende seiner Kräfte ist. Man will stark und nicht schwach sein. Wenn sich Angehörige dann öffnen, ist es immer

sprechen, was sie gerade beschäftigt. Oft stehen sie unter grosser psychischer Belastung. Das Mitteilen entlastet und ermutigt, es gibt Gelegenheit, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinander zu setzen. Manchmal entstehen auch Unsicherheiten zum eigenen Verhalten, weil in der Gruppe andere Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt werden.



Pflegende Angehörige wollen stark und nicht schwach sein.

wieder ergreifend zu hören, was sie erleben.

Was sind wichtige Themen in der Gruppe?

Ganz zentral ist das Thema Abschied. Die Beziehung zum kranken Partner verändert sich. Der Charakter ändert sich, der Austausch wird schwieriger. Der ganze Lebensbereich des Betreuenden wird eingeeignet. Es ist ein ständiges Abschiednehmen, weil die körperlichen und oft auch die geistigen Kräfte der kranken Menschen nachlassen. Es gibt aber auch Positives, zum Beispiel wenn wir überlegen, was Kraft gibt. Gerade beim Einstieg achte ich auf ein freudiges

Zur Person

Margreth Häberlin ist gelernte Krankenschwester und Hebammen. Nach der Familienpause arbeitete sie zuerst in einem Altersheim und ist nun seit 12 Jahren in der Spitex Kreuzlingen.

und entlastendes Moment. Weitere Probleme, die angeschnitten werden, sind die eigenen Aggressionen, die oft mangelhafte oder ausbleibende Hilfe von Geschwistern, die Isolation, das

Literaturtipps

- Unter einem Dach, Zusammenleben mit pflegebedürftigen Eltern. Erfahrungsberichte Christel Bender, Verlag Kösel.
- Die Pflegenden pflegen, eine Arbeitshilfe. Astrid Hedtke-Berger, Verlag Lambertus.
- Pflegen zu Hause, zweimonatlich erscheinende Zeitschrift für pflegende Angehörige.

Essen, Medikamente, Enthemmungen der Kranken.

Sehen Sie Entwicklungsmöglichkeiten in der Gruppe?

Die Gruppe lebt, wie gesagt, vor allem von den Erfahrungen der Mitglieder. Das Mitteilen eröffnet Möglichkeiten zur Veränderung. Es sind aber oft langsame Prozesse und schmerzhafte Wege.

Was sind die Voraussetzungen, um eine solche Gruppe zu leiten?

Es muss eine Sensibilisierung für die Anliegen der Angehörigen vorhanden sein. Dazu gehört, sich mittels Lektüre über pflegende Angehörige zu informie-

ren. Wichtig ist der Austausch mit Verantwortlichen anderer solcher Gruppen, wie wir das im Kanton Thurgau machen. Nötig ist Weiterbildung, beispielsweise in Gesprächsführung. Zusammen mit Leiterinnen von Alzheimergruppen konnte ich eine Supervision besuchen. Jetzt treffen wir uns zur Intervision. Im übrigen bietet die Alzheimervereinigung künftig Ausbildungen für Gruppenleiterinnen an. Abschliessend möchte ich feststellen, dass ich die Gruppe gerne leite. Die Schicksale beeindrucken mich sehr. Ich habe mit der Erfahrung aber gelernt, der Gruppe Verantwortung abzugeben und nicht alles bei mir zu behalten.

So liegen Sie richtig.

Komfort für Patienten und Pflegepersonal.

Praxisbewährte Produkte

Als langjährige offizielle Mietschreiberin von AHV, IV, EL und Krankenkassen wissen wir, worauf es ankommt: Auf praxisbewährte Produkte mit höchstem Pflegekomfort. Produkte, die mit ihrer Ästhetik in die private Wohnwelt passen.

Kompetente Beratung

Unsere Produkte können Sie mieten, kaufen oder aus der Miete kaufen. Wir beraten Sie gerne und übernehmen auch sämtliche Kostenabklärungen mit AHV, IV, EL oder Krankenkasse.



Heimelig Pflegebetten

Gutenbergstrasse 4

8280 Kreuzlingen

Telefon 071 672 70 80

Fax 071 672 70 73

Notfall-Nr. 079 600 74 40

www.heimelig.ch



Umfassende Dienstleistungen

- Prompter Hauslieferdienst innerhalb Tagesfrist
- Fixfeste Montage und detaillierte Einführung
- Fachgerechte Demontage der bisherigen Bettvorrichtung
- Zuverlässiger Service durch unser geschultes Personal



Abonnieren Sie den

Schauplatz Spitex



Zeitschrift der kantonalen Spitex-Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St.Gallen, Thurgau

Der Schauplatz Spitex informiert Sie über Pflege, Berufsalltag, Aufgaben und Tätigkeiten der Spitex.

- Ich bestelle ein Jahres-Abonnement (6 Ausg.) für Fr. 50.-
- Ich möchte den Schauplatz Spitex kennenlernen und bestelle 3 Ausgaben zum Sonderpreis von Fr. 20.-
- Ich bin Mitglied und bestelle ein Zusatzabonnement für Fr. 30.-

Organisation

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Einsenden an:

Spitex Verband Kanton Zürich, Zypressenstrasse 76,
8004 Zürich, PC 80-17130-2, Telefon 01 291 54 50,
Fax 01 291 54 59, E-Mail info@spitexzb.ch

Impressum Schauplatz Spitex

Zeitschrift der kantonalen Spitex-Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St.Gallen, Thurgau

Herausgeber:

Spitex Verband Kanton Zürich, Zypressenstrasse 76, 8004 Zürich, PC 80-17130-2, Telefon 01 291 54 50, Fax 01 291 54 59, E-Mail info@spitexzb.ch

Erscheinungsweise:

Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember

Auflage: 2300 Ex.

Abonnement:

Für Mitglieder gratis. Zusatzabonnement Fr. 30.-, Abonnement für Nichtmitglieder Fr. 50.-

Redaktion:

Kathrin Spring (ks); Annemarie Fischer (FJ), Zürich; Markus Schwager (SC), Zürich; Fritz Baumgartner (FB), Aargau; Susanne Cecio-Rhyner (CE), Glarus; Heidi Burkhardt (HB), Luzern; Franz Fischer (ff), Schaffhausen; Helen Jäger (JÄ), St.Gallen; Christa Lanziger (CL), Thurgau; Tino Morell (Mo), Graubünden; Assistenz: Ruth Hauenstein

Versand:

Bebindertenwerkstätte Züriwerk, Limmatstrasse 210, 8005 Zürich

Layout:

Kontext, Lilian Meier; Steinberggasse 54, 8400 Winterthur

Druck:

Kürzi Druck AG, Werner-Kälin-Strasse 11, Postfach 2611, 8840 Einsiedeln

Redaktions- und Inserateschluss für die Ausgabe Nr. 5-2003:

17. September 2003. Wir bitten Sie, uns sämtliche Unterlagen bis zu diesem Datum zuzustellen.

Verwendung der Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion gestattet.