

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2012)
<b>Heft:</b>	2: Spitex und Psychiatrie
<b>Artikel:</b>	Mit starkem Willen selbständig leben
<b>Autor:</b>	Jäger, Helen
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-821917">https://doi.org/10.5169/seals-821917</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:** 30.12.2025

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

# Mit starkem Willen selbständig leben

**Zusammen den Haushalt führen und den Alltag managen, das ist für das Ehepaar Fabienne und Thomas Krähenbühl ein täglicher Kraftakt. Beide haben sie grosse gesundheitliche Probleme. Aber gemeinsam und mit Unterstützung der Spitex schaffen sie es.**

**Helen Jäger** // Fabienne und Thomas Krähenbühl empfangen mich in ihrer Parterrewohnung am östlichen Ende der Stadt St. Gallen. Die beiden haben sich vor zwei Jahren kennengelernt und sind seit letztem Jahr verheiratet. Gleich zu Beginn des Gespräches beschreiben sie, wie sie zusammen den Haushalt führen und den Alltag bestreiten.

Das Kochen zum Beispiel übernimmt der Hausmann, für das Geschirrspülen ist die Hausfrau zuständig. Den Einkauf bewältigen sie gemeinsam im nahen Supermarkt. Zwei Mal in der Woche kommt für zwei bis drei Stunden eine hauswirtschaftliche Mitarbeiterin der Spitex, vor allem fürs Putzen und Bügeln. Aber sonst erledigen Fabienne und Thomas Krähenbühl so viel wie möglich gemeinsam. «Meine Frau ist mir eine grosse psychische Stütze. Sie ist ein wahrer Sonnenschein», sagt Thomas Krähenbühl.

Und was ist so ungewöhnlich daran, dass zwei Menschen zusammen auf diese Weise ihren Haushalt und Alltag

managen? Für Fabienne und Thomas Krähenbühl ist es ein täglicher Kraftakt. Thomas Krähenbühl leidet an starker Diabetes, Nieren- und Leberproblemen und Bluthochdruck. Fabienne Krähenbühl ist seit ihrem 16. Lebensjahr von Multipler Sklerose (MS) betroffen. Erschwerend kommt hinzu, dass sie kürzlich unglücklich gestürzt ist und einen Fuss gebrochen hat.

Zum Baden oder Duschen hat die Patientin deshalb zurzeit drei Mal in der Woche Unterstützung von der Spitex. Wechselnde Pflegefachfrauen stören sie dabei nicht. Dass aber für die hauswirtschaftlichen Leistungen nun immer dieselbe Mitarbeiterin kommt, schätzen die Krähenbühs sehr. So müssen sie ihren Haushalt nicht stets wieder neu erklären.

## Als Jugendliche erkrankt

Die Krankengeschichte von Fabienne Krähenbühl begann 1975. Eines Morgens, als sie erwachte, konnte sie nichts mehr sehen. «Ich erinnere mich ganz genau», sagt sie, «ich lebte damals noch bei meinen Eltern im Welschland. Sofort brachten die zutiefst erschrockenen Eltern ihre Tochter ins Spital. Nach fünf Wochen wurde sie entlassen. Ein Jahr lang blieb sie praktisch blind. Der Arzt meldete sie in einer Blindenschule an. Doch für Fabienne Krähenbühl

war klar: «Ich wollte mich nicht auf Blindheit einstellen.» Nach einem weiteren Jahr konnte sie auf einem Auge wieder 20% sehen und auf dem andern 10%. Das hat sich bis heute nicht verändert. Und es kamen weitere gesundheitliche Schwierigkeiten hinzu. Die ganze rechte Seite war von MS betroffen. Aber auch hier zeigte Fabienne Krähenbühl wieder ihren starken Willen: «Als der Professor der Klinik sagte, ich würde ein Krüppel bleiben, begann ich zu kämpfen – mehr noch gegen den Professor als gegen die Krankheit, und das nicht ohne Erfolg», erzählt sie.

Im Verlauf der Jahre wechselten sich bessere und schlechtere Phasen ab. Die junge Frau machte eine Lehre als Bankkauffrau und arbeitete bei einer Grossbank. Im Alter von 23 Jahren folgte sie ihrer Liebe in die Ostschweiz. Anfangs arbeitete sie im Detailhandel, später bei einer Versicherung. Sie zog drei Kinder auf, die heute 24, 22 und 19 Jahre alt sind. Als die Kinder klein waren, konnte sie in schwierigen Phasen stets auf die liebevolle Unterstützung ihrer Mutter aus der Westschweiz zählen.

## Eine Frohnatur

Heute strukturiert Fabienne Krähenbühl ihre Tage ganz bewusst. Einen Tag pro Woche besucht sie das Atelier für Blinde und Sehbehinderte des Schweizerischen Blinden- und Sehbehinderntenverbandes SBV. Dort kann sie kreativ arbeiten. Am liebsten stellt sie Schmuck her. Die feinmotorische Arbeit tut ihren Händen gut.

Im Atelier hat Fabienne Krähenbühl viele Freundschaften geschlossen und geniesst die fröhliche Atmosphäre. «Wir lachen viel», sagt sie, «ich glaube, wir Westschweizer nehmen das Leben etwas leichter als die Deutschschweizer.» Ihr Mann nickt dazu, küsst sie und ist glücklich, eine solche Frohnatur an seiner Seite zu haben. Und die beiden haben vor allem einen Wunsch: «Einfach, dass wir noch lange zusammen dieses Leben so leben dürfen.»



Die Spitex-Kunden Fabienne und Thomas Krähenbühl in ihrer St. Galler Wohnung – mit Colliers, die Fabienne Krähenbühl selber hergestellt hat.