

<b>Zeitschrift:</b>	Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2018)
<b>Heft:</b>	1: Gut umsorgt zu Hause leben : ältere Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben : dies gelingt dank Angehörigen und spitälexternen Diensten
<b>Artikel:</b>	"Es macht Mut zu hören, wie andere die Situation meistern"
<b>Autor:</b>	Torcasso, Rita
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-846716">https://doi.org/10.5169/seals-846716</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:** 12.01.2026

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



Im Angehörigentreff stellt sich immer wieder die Frage nach der richtigen Balance zwischen Selbstständigkeit und notwendiger Betreuung.

# «Es macht Mut zu hören, wie andere die Situation meistern»

Im Kanton Zürich gibt es 23 Angehörigentreffs, die meisten für Partner, einige wenige für Söhne und Töchter von Demenzerkrankten. Ein Besuch bei der Gruppe in Meilen.

Text: Rita Torcasso Fotos: Renate Wernli

Die Arvenstube mit Sicht auf den See wirkt einladend, auf den Tischen verteilt Gesprächsleiterin Yvonne Brun Gebäck. Eine nach dem andern treffen die zehn Teilnehmenden, fünf Frauen und fünf Männer, im Restaurant Löwen ein. Man freut sich sichtlich auf den gemeinsamen Nachmittag. «Es ist ein geschützter Ort, an dem man über alles reden kann, ohne dass gewertet wird oder man ungestört Ratschläge erhält», erklärt die Lei-

terin, die in der Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Zürich in Meilen arbeitet. An den zweistündigen Treffs wird meistens kein bestimmtes Thema besprochen, sondern jeder erzählt aus seinem Alltag: was ansteht, was bedrückt und auch was gut läuft.

## Die richtige Balance finden

Sieben der Anwesenden betreuen ihre Partner zu Hause, bei dreien sind sie in

einem Heim. Wie ein roter Faden zieht sich durch die Berichte immer wieder die Frage nach der richtigen Balance zwischen Selbstständigkeit und notwendiger Betreuung. «Ich muss meinen Mann zu allem aktivieren, er würde von sich aus gar nichts tun», sagt Hedi. «Es hat auch viel mit Zutrauen zu tun», ergänzt sie. Als sie ihrem Mann erstmals Geld abgezählt in die Hand gab, wehrte er sich gegen die Bevormun-

dung. «Er hat jetzt immer noch eine Bankkarte, wir haben das Limit gesenkt und in der Bank kennen sie die Situation.» Sie sagt: «Man braucht viel Anpassungsfähigkeit, da muss ich noch viel lernen.»

Yirina erzählt, dass ihr das grosse Schlafbedürfnis ihres Partners zu schaffen mache. «Ich kann eigentlich gar nichts mehr planen.» Ihr Mann erhielt vor einem Jahr die Diagnose Demenz. «Gut tut uns als Paar, dass ich mit ihm offen über Schwierigkeiten reden kann, das entkrampft die Situation.» Am schwierigsten sei für sie selber, dass es keine Hoffnung auf Besserung mehr gebe. «Der Alltag läuft ziemlich normal und doch ist nichts mehr normal, weil alles vorläufig ist.»

Mit an den Treffen dabei ist auch ihre Freundin Dagmar, deren Ehemann fast zur selben Zeit an Demenz erkrankt ist. «Wir waren alle vier über unser Hobby Tischtennis verbunden, jetzt tauschen Yirina und ich uns fast täglich aus», erzählt sie. «Das ist wichtig für mich, denn die Bekannten begannen sich nach und nach zurückzuziehen, obwohl man meinem Mann noch nicht viel anmerkt.» Die Betreuung schaffe sie noch gut allein, doch Angst mache ihr manchmal die Zukunft. «Er spürt die Abhängigkeit und ist sehr dankbar, doch das ist auch ein riesiger Druck.»

### Offen über Ängste und Trauer reden

Dieses Dilemma kennen alle in der Runde. Norbert schildert, wie er zu Hause unterdessen fast alle Haushaltpflichten übernimmt. «Man geht zwar noch jeden Schritt auf derselben Spur, doch hintereinander, und was vorher auf zwei Schultern verteilt war, ist jetzt auf einer», beschreibt er seine Wahrnehmung. Als grosse Stütze bezeichnet er die Angehörigentreffs. «Es macht Mut zu hören, wie die andern das Leben mit einem erkrankten Partner meistern.»

Alle in der Runde sind im Pensionsalter. Als Einziger arbeitet Oswald noch im Beruf als Verkaufsberater – mit einem Penum von 30 Prozent. Seine Partnerin hatte vor sechs Jahren einen Hirnschlag, danach entwickelte sich eine Demenz. Seine Tage gleichen einem logistischen Balanceakt. Drei Tage



«Hier können wir über alles reden»:  
Yvonne Brun, Gesprächsleiterin.

verbringt sie in der Tagesklinik. Mit einem halben Penum ist eine Frau für den Haushalt und für die Zeit angestellt, wenn er Verpflichtungen hat. Außerdem beansprucht er Unterstützung aus der Freiwilligenorganisation «Senioren für Senioren». Oswald sagt offen: «Ich merkte für mich rasch, dass ich selber nicht mehr übernehmen kann, weil ich sonst krank würde.» Die ganze Betreuung kostet an die 50 000 Franken im Jahr: «Doch ein Heim wäre noch viel teurer.»

Grosse Betroffenheit macht sich breit, als Werner vom morgendlichen Besuch bei seiner Frau im Heim erzählt. «Es tut weh, dass sie nichts von ihrem Alltag dort erzählt, ich habe das Gefühl, dass sie nichts mehr vom Leben hat und nur noch wartet.» Jemand aus der Runde fragt nach, wie es ihm damit geht. Werner: «Ich bin froh, wenn ich mich jeweils mit jemandem austauschen kann.» Der zweite Werner bemerkt später: «Hier kann man offen über Ängste und Trauer sprechen, im Freundeskreis ist das schwieriger.» Die beiden kennen sich seit 40 Jahren, doch die Erkrankung ihrer Partnerinnen war vor der Teilnahme an der Gruppe nie ein Thema zwischen ihnen.

### Jeder ist zum Experten geworden

Trudy sagt bedauernd, dass sie leider viel zu spät von diesem Angebot erfahren habe. «Es hätte mir früher viel gebracht, denn ich fühlte mich oft sehr

alleingelassen mit allem.» Gemeinsam wachse man besser ins Unabänderliche hinein. Seit ihr Mann im Heim ist, kommt sie regelmäßig zu den Treffen. Sie erzählt, dass ihr Mann letzte Woche fast an einem Darmverschluss gestorben wäre. Sie besucht ihn täglich: «Am schwierigsten ist, dass ich nie weiß, was mich bei meinem nächsten Besuch erwartet.» Auch Fredi erzählt von seinen Heimbesuchen bei der Frau: «Ihre Wahrnehmung hat sich verschlechtert, doch wenn wir zusammen Spiele machen, kann sie immer noch herzlich lachen, das wärmt das Herz.»

Mit diesem schönen Bild schliesst die Runde ab. Yvonne Brun klärt noch ein paar praktische Fragen. In der Region schliesst ein Tagesangebot und sie erkundigt sich, ob man Alternativen gefunden habe. Ruth erzählt von einem neuen Ort, wo ihr Mann gerne hingehen. Und fügt an, dass er dort bei Bedarf auch mal übernachten oder Ferien verbringen könnte. Später erklärt die Gruppenleiterin: «Der Angehörigentreff senkt auch die Hemmschwelle für eine persönliche Beratung.» In der Beratungsstelle gehe es häufig um Entlastung und um finanzielle Fragen, «denn Betreuung zu Hause ist oft mit Zukunftsängsten verbunden.»

Yvonne Brun leitet den Angehörigentreff in Meilen seit sieben Jahren. Obwohl nicht alle gleich lang dabei sind, wirkt die Runde vertraut. Man begegnet einander mit Offenheit und grossem Respekt vor der Leistung, die alle erbringen. «Jeder ist durch den Alltag mit dem erkrankten Partner zum Experten geworden», sagt die Gesprächsleiterin. ■

### Infos zu Angehörigengruppen:

Pro Senectute Kanton Zürich:  
[pszh.ch/soziales-und-beratung/beratung/angehoerigengruppen](http://pszh.ch/soziales-und-beratung/beratung/angehoerigengruppen).  
 Verzeichnis Angehörigengruppen:  
[www.alz-zuerich.ch/html/index.php?id=337](http://www.alz-zuerich.ch/html/index.php?id=337)

Facebook für Söhne und Töchter:  
[www.facebook.com/alzsoehne-toechter](http://www.facebook.com/alzsoehne-toechter)