

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Hilfe bieten und die Selbstfürsorge stärken  
**Autor:** Lauber, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820722>

### **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:** 16.01.2026

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



# Hilfe bieten und die Selbstfürsorge stärken

Die Begleitung eines sterbenden Menschen ist eine der grössten Herausforderungen, denen man sich stellen kann. Betreuende und pflegende Angehörige gehen dabei oftmals an ihre physischen und psychischen Grenzen und benötigen Akzeptanz und Unterstützung.

JÜRIG LAUBER

Die Familie und andere nahe stehende Bezugspersonen haben in der letzten Lebensphase eines Angehörigen zu Hause eine Doppelrolle zu erfüllen – einerseits sind sie diejenigen, die in der Regel ganz intensiv an der Pflege, Betreuung und Begleitung teilnehmen, sie teilweise oder sogar ganz selber übernehmen. Andererseits sind sie durch die Tatsache des nahenden Todes eines geliebten Menschen emotional selbst betroffen und belastet. Die grösste Gruppe der pflegenden Angehörigen sind Ehepartner, davon 85 Prozent Frauen. Der Anteil der weiblichen Hauptpflegepersonen nimmt tendenziell mit steigendem Pflegegrad zu. Auch 53 Prozent der pflegenden Menschen aus der Kindergeneration sind Frauen, d.h. Töchter oder Schwiegertöchter.

Es muss dafür gesorgt werden, dass Angehörige von Menschen mit chronischen Krankheiten oder Personen, die im Sterbeprozess stehen, die nötige Unterstützung statt Ausgrenzung erfahren. Es gilt, das soziale Helfernetz zu stärken und stabilisieren. Die Angehörigen sind mit den Patientinnen und Patienten durch eine meist langjährige gemeinsame Geschichte verbunden. Besonders gross ist die Belastung, wenn es sich bei dem Pflegenden um den Lebenspartner handelt. Das hat vielfältige Ursachen und Gründe.

Pflegende Angehörige in Palliativsituationen sind meist rund um die Uhr im Einsatz und fühlen sich «unersetzbar». Dazu kommen oft mangelnde Kenntnisse über Anbieter, Strukturen und Angebote zur Unterstützung und Entlastung. Zugangsbarrieren zu Entlastungsangeboten sind für viele pflegende Angehörige hoch. In vielen Fällen bestehen Unsicherheiten betreffend der Entschädigung von Hilfsmitteln, Betreuung durch Dritte, Langzeitpflege etc. Oder es ist unklar, ob ein Anspruch auf



Foto: Renate Wernli

Ergänzungsleistungen zur AHV oder Hilflosenentschädigung besteht. Dazu kommen vielleicht noch Schuldgefühle und Ängste, den eigenen und fremden Erwartungen in der Betreuungssituation nicht zu genügen. Die Motivation zur eigenständigen Lebensführung geht dabei nicht selten verloren. Es ist schwierig, trotz Krankheit einer nahen Bezugsperson eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich nicht den ganzen Lebensrhythmus von der Krankheit bzw. vom kranken Angehörigen aufzwingen zu lassen. Es erstaunt deshalb nicht, dass bei pflegenden Angehörigen häufig deutliche Einschränkungen bei der eigenen Gesundheit auftreten. Dies zeigt sich oft durch erheblich erhöhten Medikamentengebrauch, häufige Erkältungen, allgemeine Erschöpfung, Herzrhythmusstörungen oder depressive Verstimmungen. Die Palliativmedizin und -betreuung rückt den sterbenden Menschen und seine Familie in den Mittelpunkt ihres multidisziplinären Versorgungskonzepts, bei dessen praktischer Umsetzung die ambulante Betreuung eine



## Verein Palliativ Luzern

Es ist davon auszugehen, dass angesichts der demografischen Entwicklung die immer zahlreicher werdenden pflegenden Angehörigen auch künftig einen wichtigen und unbezahlbar wertvollen Anteil in der Betreuung von schwerkranken Menschen übernehmen werden. Wenn diese Betreuenden entsprechend beraten und unterstützt werden, kann sehr viel Geld gespart werden, das sonst für institutionelle und professionelle Pflege und Betreuung ausgegeben werden müsste. Aufgrund dieser Perspektive wurde vor rund drei Jahren der Verein Palliativ Luzern gegründet. Palliativ Luzern versteht sich als Drehscheibe und Informationsplattform mit dem Ziel, die verschiedenen Anbieter besser zu vernetzen, die Angebote bekannt zu machen und so eine bestmögliche Betreuung Schwerkranker in unserem Kanton zu gewährleisten. Ein wichtiges Anliegen des Vereins ist schliesslich, die Weiter- und Fortbildung zu fördern, so dass die nötigen personellen Ressourcen für eine bestmögliche palliativ-medizinische Betreuung in unserem Kanton sichergestellt werden können.

**Weitere Informationen** zum Verein Palliativ Luzern erhalten Sie im Internet unter [www.palliativ-luzern.ch](http://www.palliativ-luzern.ch) oder bei: Pro Senectute Kanton Luzern, Tel. 041 226 11 88, Caritas Luzern, Tel. 041 368 52 84, Krebsliga Zentralschweiz, Tel. 041 210 25 50. Bei all diesen Institutionen gibts überdies die kostenlose Broschüre «Unheilbar krank – und jetzt?».

immer grössere Rolle spielt. Stellt doch die Überlastung der Angehörigen einen der häufigsten Gründe für das Scheitern häuslicher Versorgung dar. Eine wesentliche Unterstützung in der Sterbebegleitung ihrer Angehörigen können die Betroffenen durch Anleitung und Beratung seitens professioneller Hilfen erfahren. Sie erhalten so Informationen, wie sie vorausschauend Veränderungen und Krisen einordnen oder in schwierigen Situationen reagieren und sich Linderung verschaffen können. Dies erzeugt Autonomie in der Versorgung sowie Sicherheit und Vertrauen.

Oft werden Betroffene und Angehörige entweder «überbetreut» oder sind plötzlich wieder auf sich alleine gestellt. Dies gilt es in der Beratungs- und Betreuungsarbeit zu verhindern. Denn: Pflege und Betreuung im familiären Bereich ist gerade in der palliativen Phase eine Herausforderung, die allgemeine Anerkennung finden muss und als Entwicklungschance für die Betroffenen begriffen werden sollte. Die Palliativmedizin sollte ihr

Unterstützungsangebot an Angehörige von Schwerstkranken so ausrichten, dass die Betroffenen sich als selbstbestimmend wahrnehmen und ihren Lebensalltag möglichst autonom gestalten können.

Die Selbsthilfe oder auch das Empowerment muss gerade bei pflegenden Angehörigen so gefördert werden, dass es diese ermutigt, Stärken und Fähigkeiten zu entdecken, um neben der Betreuung ihrer Nächsten auch eigene Lebensräume entwickeln und erhalten zu können. Konkret heisst das, den Betroffenen Wissen zu vermitteln und ihre Selbstfürsorge zu stärken, die Anerkennung auszudrücken sowie Hilfe zu bieten, die erfreuliche Kontakte ermöglicht und die Suche nach Entlastung erleichtert. Dies ist möglich durch professionelle Unterstützung von Fachpersonal, z.B. bei den Sozialberatungen von Pro Senectute, Krebsliga Zentralschweiz, Caritas Luzern u.v.a. So können Betroffene in der Angehörigenpflege ihr Potenzial zusätzlich zur Persönlichkeitsentwicklung und zum Kompetenzerwerb nutzen.