

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Helfen und sich helfen lassen  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820892>

### 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:** 01.02.2026

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

# Helfen und sich helfen lassen

An der 14. Fachtagung von Pro Senectute Kanton Luzern war man sich einig, dass pflegende Angehörige mehr Anerkennung und Wertschätzung verdienen als bisher.

Die Arbeit der pflegenden Angehörigen hat eine sehr grosse volkswirtschaftliche Bedeutung. Sie kann nur durch ein gutes Gleichgewicht zwischen Belastung und Entlastung bewältigt werden.

«Wir alle sind Angehörige und werden irgendwann mit dieser Situation konfrontiert», betonte Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle LiA am Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich. Der Zeitaufwand in der Pflege von Partnern mit durchschnittlich 60 Wochenstunden sei mehr als ein Hundertprozentjob und betrage für Söhne und Töchter neben der Berufsarbeit immer noch durchschnittlich 25 Stunden. Die Referentin beleuchtete die verschiedenen Seiten der komplexen Situation von Motivation, über die pflegerischen, sozialen und psychischen Aufgaben und bis hin zu den damit verbundenen Herausforderungen.

## Handlungsplan erstellen

Hauptbelastung seien die Veränderungen der gewohnten Rollen und in der Beziehung. Pflegende Angehörige erfahren die Situation individuell und unterschiedlich und seien unersetzlich. Deshalb gelte es, ihnen Sorge zu tragen. Wirksame Entlastung böten einerseits Anerkennung und Wertschätzung der Gesellschaft, andererseits die Vermittlung von Verhaltensstrategien und möglichst niederschwellige, aufsuchende Angebote.

Für Pflegeexpertin Rosmarie Strahlberger, Mitarbeiterin der Spitek Obwalden, ist die wirksame Zusammenarbeit aller an der Pflege Beteiligten unerlässlich für das Gelingen. Es gelte, Vorstellungen, Ängste und Befürchtungen auszusprechen, zu klären und gemeinsam einen Handlungsplan für die gemeinsame Pflege und Betreuung zu entwickeln. Entscheidend sei auch, in der Gesellschaft eine Kultur des «Hilfe-Annehmens» zu entwickeln.

Von der Schwierigkeit, sich einzugestehen, dass man nicht alles selber kann und Hilfe braucht, berichtete Stände-



**Voraussetzung für das Gelingen der Angehörigenpflege ist ein Zusammenwirken aller Beteiligten.** Darin waren sich die Diskussionsteilnehmenden der Fachtagung einig: v.l. Rosmarie Strahlberger, Bettina Ugolini, Moderatorin Andrea Willmann, Felix Hugentobler und Christine Egerszegi.

Foto: Peter Lauth

rätin Christine Egerszegi. Mit berührenden Worten schilderte sie, wie sie zwischen der Pflege ihres schwerkranken Ehemannes, der Betreuung ihrer betagten, sterbenden Mutter und ihrer politischen Tätigkeit hin- und herpendelte, bis es nicht mehr ging. Mitten in der Nacht schickte sie ein SMS an ihre Kinder mit den Worten: «Ich brauche euch.» Beide seien sofort gekommen.

Gemeinsam hätten sie jeweils bei einem guten Es-

sen die nächsten Schritte geplant. Christine Egerszegi berichtete von ihren anfänglichen Schuldgefühlen, als sie ihren Mann in ein Pflegeheim geben musste, von der Unterstützung durch ihren Hausarzt und die nötige Auszeit, in der sie ihre Lebens- und Berufssituation neu planen konnte. Da sie ihr künftiges Leben selber bestreiten musste, war es für sie wichtig, im Beruf zu bleiben, Normalität zu leben, Freundschaften sowie Hobbys zu pflegen.

Im anschliessenden Podiumsgespräch unter der Leitung von Andrea Willmann, Sursee, berichtete Felix Hugentobler ebenfalls von seinen Erfahrungen als pflegender Angehöriger. «Ich bin zum Manager unseres Lebens geworden», zeigte er nach der Schilderung der schmerzlichen Entwicklung der demenziellen Erkrankung seiner Partnerin auf. Auch er konnte die Aufgabe mit der Zeit nicht mehr ohne fremde Hilfe bewältigen und meinte: «Diese gelingt nur, wenn sie nach dem ‹Triangelprinzip› funktioniert.» Um einen guten Klang zu erreichen, müssten Situation und Bedürfnisse von Betroffenen, betreuenden Angehörigen, von professionellen und freiwilligen Helfern gleichermaßen berücksichtigt werden.

Die beiden pflegenden Angehörigen und die Fachpersonen waren sich einig: Die Angehörigenpflege ist nicht nur eine Last. Mit der nötigen Unterstützung kann sie für eine Familie zu einer zutiefst befriedigenden Aufgabe werden und somit auch eine Chance zum Wachsen sein.

TEXT: MONIKA FISCHER