

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 10

Artikel: Ein Hilfsnetz für Betreuende
Autor: Loher, Lukas
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078596>

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: 04.02.2026

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



Im Gespräch wird nach Lösungen für die oft belastenden Betreuungssituationen gesucht.

Ein Hilfsnetz für Betreuende

Pro Senectute St. Gallen begleitet Angehörige, die ein Familienmitglied betreuen, mit professionellen Coaches. Das Coaching gibt den Angehörigen Sicherheit und entlastet sie psychisch.

Manchmal reisst mir einfach fast der Geduldsfaden, und ich halte es beinahe nicht mehr aus.» Oder: «Ich betreue meinen Mann, der kurz nach der Pensionierung an einer Demenz erkrankt ist. Das ist heute schon fast ein 24-Stunden-Job und das sieben Tage in der Woche.»

Solche Sätze hat Albert Baumgartner, Mitarbeiter von Pro Senectute St. Gallen, im Laufe seiner langen Karriere als Sozialarbeiter häufig gehört. Die Aussagen von Männern und Frauen, die einen Angehörigen zu Hause betreuen, zeigen vor allem eines: Die Betreuung ist körperlich anstrengend und psychisch fordernd. Hier setzt das Pilotprojekt an, das Pro Senectute St. Gallen seit Anfang Jahr in der Stadt St. Gallen und ab Herbst auch in Rorschach und im Rheintal anbietet.

Die Bereitschaft von Angehörigen, regelmässig Betreuungsaufgaben zu übernehmen, ermöglicht es älteren Menschen, länger in der vertrauten Umgebung zu bleiben, selbst wenn sie krank werden oder für den Alltag Unterstützung benötigen.

Damit diese Bereitschaft nicht in Überforderung umschlägt, braucht es Hilfsnetze. Im St. Galler Projekt sind professionelle Coaches ein Teil dieses Netzes. Je nach Situation bieten diese den Angehörigen das, was im Moment nötig ist. Das können Gespräche sein oder Unterstützung in einer belastenden Situation. In den häufig komplexen Betreuungssituationen wird mit Hausarzt, Spitäx und Therapeutinnen besprochen, was die nächsten Schritte sein könnten. Der zeitliche Rahmen der Gespräche und der Treffpunkt werden jeweils gemeinsam vereinbart.

Im Gespräch mit den St. Galler Projektinitianten wird klar, warum

das Projekt so erfolgreich ist. Albert Baumgartner hat die Erfahrung gemacht, dass nicht in erster Linie der Mangel an Entlastungsangeboten oder das Suchen eines Spezialisten zu Stress führt. Die Angehörigen benötigen jemanden, der ihnen als Lotse durch den Dschungel der Angebote zur Seite steht und hilft, Informationen innert nützlicher Zeit zu beschaffen oder die für sie im Moment passende Lösung zu finden. Eine Infostelle oder eine Website können diese Orientierung nur bedingt bieten.

Die Coaches bestärken die Angehörigen in ihrer Aufgabe, zeigen Wertschätzung und helfen den Betroffenen so, in der Betreuungssituation neue Energien zu mobilisieren. Das wirkt sich nicht nur auf das Wohlergehen der betreuten Person positiv aus, sondern spart indirekt auch Kosten. Die öffentliche Hand wird finanziell entlastet, weil durch die Betreuung zu Hause kostenintensive stationäre Aufenthalte vermieden oder hinausgezögert werden. Und die Angehörigen können dank dem Coaching die Betreuung ohne Burn-out bewältigen.

Für die St. Galler Initianten war deshalb von Anfang an klar: Das Coaching muss für betreuende Angehörige kostenlos sein. Die Finanzierung ist in der Pilotphase durch Zuwendungen von Stiftungen garantiert. Ab 2018 wird das Projekt im ganzen Kanton angeboten. Sollte sich das Modell in St. Gallen bewähren, wäre dies ein Lösungsansatz, der in der ganzen Schweiz Schule machen und Angehörige bei ihrer Aufgabe entlasten könnte. *



● **Lukas Loher**
Leiter Fachbereiche
Pro Senectute Schweiz.