



Ich unterstütze meine Angehörigen

Ich tue mir selbst und anderen Gutes

Impressum

Autorinnen	Berna Akin Hasdemir (Perspektive Thurgau); Claudia Kessler (PHS Public Health Services); Viviane Fenter (Femmes-Tische/Männer-Tische); Veronika Boss (Gesundheitsförderung Schweiz)
Trägerorganisationen	Femmes-Tische/Männer-Tische, Perspektive Thurgau, Gesundheitsförderung Schweiz
Fachliche Beratung und Unterstützung	Vertretende der folgenden Organisationen (alphabetische Reihenfolge): effe Fachstelle für Erwachsenenbildung Biel; Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP; Femmes-Tische/Männer-Tische; HEKS AltuM; Perspektive Thurgau; PHS Public Health Services
Quelle	Basiert auf der Broschüre: «Mir selber und anderen Gutes tun. Für Personen, die sich um Angehörige kümmern, sie betreuen und pflegen» (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021)
Illustration	Typopress Bern AG
Piktogramme	Aus «10 Schritte für die psychische Gesundheit» © pro mente Oberösterreich (orange Piktogramme angepasst durch Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich)

Bestellung Moderationsset: <https://www.femmestische.ch/de/moderationssets-3.html>

Bestellung Broschüre «Mir selber und anderen Gutes tun»: <https://gesundheitsfoerderung.ch/shop>

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Einstieg

Informationen

Die meisten Menschen betreuen irgendwann in ihrem Leben andere Menschen. Manche Personen brauchen Unterstützung, weil sie krank sind, andere, weil sie alt und schwach werden oder weil sie körperliche, psychische oder kognitive Einschränkungen haben. Manchmal lebt die unterstützungsbedürftige Person weit weg, z.B. in einem anderen Land oder in einem anderen Kanton. Wenn jemand eine nahestehende Person über längere Zeit unterstützt, betreut oder pflegt, nennen wir diese Person «betreuende Angehörige».

In diesem Moderationsset geht es um erwachsene Frauen und Männer, die sich um erwachsene Personen kümmern (z.B. um die Eltern, um einen Partner oder eine Partnerin oder um eine andere Person aus der Familie oder dem Freundeskreis). Wir verwenden manchmal die Abkürzung BA anstelle von «betreuende Angehörige».

In diesem Moderationsset möchten wir unsere Rollen und Erfahrungen überdenken. Wir diskutieren wichtige Fragen, wie zum Beispiel: Wie kann man gleichzeitig gut zu einer anderen Person und zu sich selbst schauen? Warum ist die Balance zwischen der Sorge für andere und der Selbstsorge wichtig? Gemeinsam wollen wir schauen, wie betreuende Angehörige einen guten Ausgleich und Kraft finden können. Je nach Familie gibt es unterschiedliche Erwartungen und Traditionen in der Betreuungsarbeit. Auch darüber möchten wir austauschen.

Fragen

- Was sagt das Bild aus?
- Kennst du jemanden in einer ähnlichen Situation oder warst du selbst schon in einer solchen Situation?
- Was löst das Bild bei dir aus?
- Kannst du dir vorstellen, jemanden in deiner Familie oder im Umfeld zu unterstützen, zu betreuen oder zu pflegen?
- Wer macht in deiner Familie diese Aufgaben?





Ich Sorge auch für mich



Informationen

Die meisten betreuenden Angehörigen engagieren sich freiwillig, weil es ihnen wichtig ist.

Sie betrachten das als selbstverständlich.

Die Sorge für andere über längere Zeit braucht aber viel Kraft.

Die betreuenden Angehörigen können ihre Aufgaben besser machen, wenn es ihnen selbst auch gut geht.

Es ist auch für die unterstützte Person wichtig, dass betreuende Angehörige ihre Kraft behalten.

Betreuende Angehörige dürfen und sollten sich die Zeit nehmen, der Psyche und dem Körper Gutes zu tun.



Fragen

- Wie kann man als BA gut für sich selbst sorgen?
- Warum ist das wichtig?
- Einige Leute sagen: «Wenn BA für sich selbst schauen, sind sie schlechte BA». Was ist deine Meinung dazu? Was würde dir gut tun, wenn du BA bist?
- Was bedeutet Selbstsorge für dich?
- Wie können andere Menschen BA unterstützen, damit diese gut für sich selbst sorgen können?



Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Organisiere dir fixe Zeiten für dich selbst («Tut-mir-Gut-Zeiten»); wenn möglich mindestens 10 Minuten mehrmals am Tag.
- Plane genug Erholungszeit mit deiner Familie ein.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Gib der BA Respekt und Anerkennung für ihre Leistung.
- Frage die BA, was ihr gut tun würde.





Ich bleibe in Bewegung

Informationen

Körperliche Bewegung ist ein wertvoller Ausgleich für betreuende Angehörige, vor allem wenn es stressig wird und die Belastung hoch ist.

Jede Bewegung im Alltag tut gut. Eine körperliche Aktivität, die Freude macht und im Alltag einfach integriert werden kann hilft, sich regelmässig zu bewegen.

Bewegung tut dem Körper und der Psyche gut.

Fragen

- Wie wirkt Bewegung in belastenden Situationen positiv auf den Körper und die Psyche?
- Was kann helfen, sich im Alltag regelmässig zu bewegen?
- Welche Möglichkeiten zur Bewegung gibt es in der Umgebung der BA?
- Wie können andere Menschen die BA dabei unterstützen, in Bewegung zu bleiben?

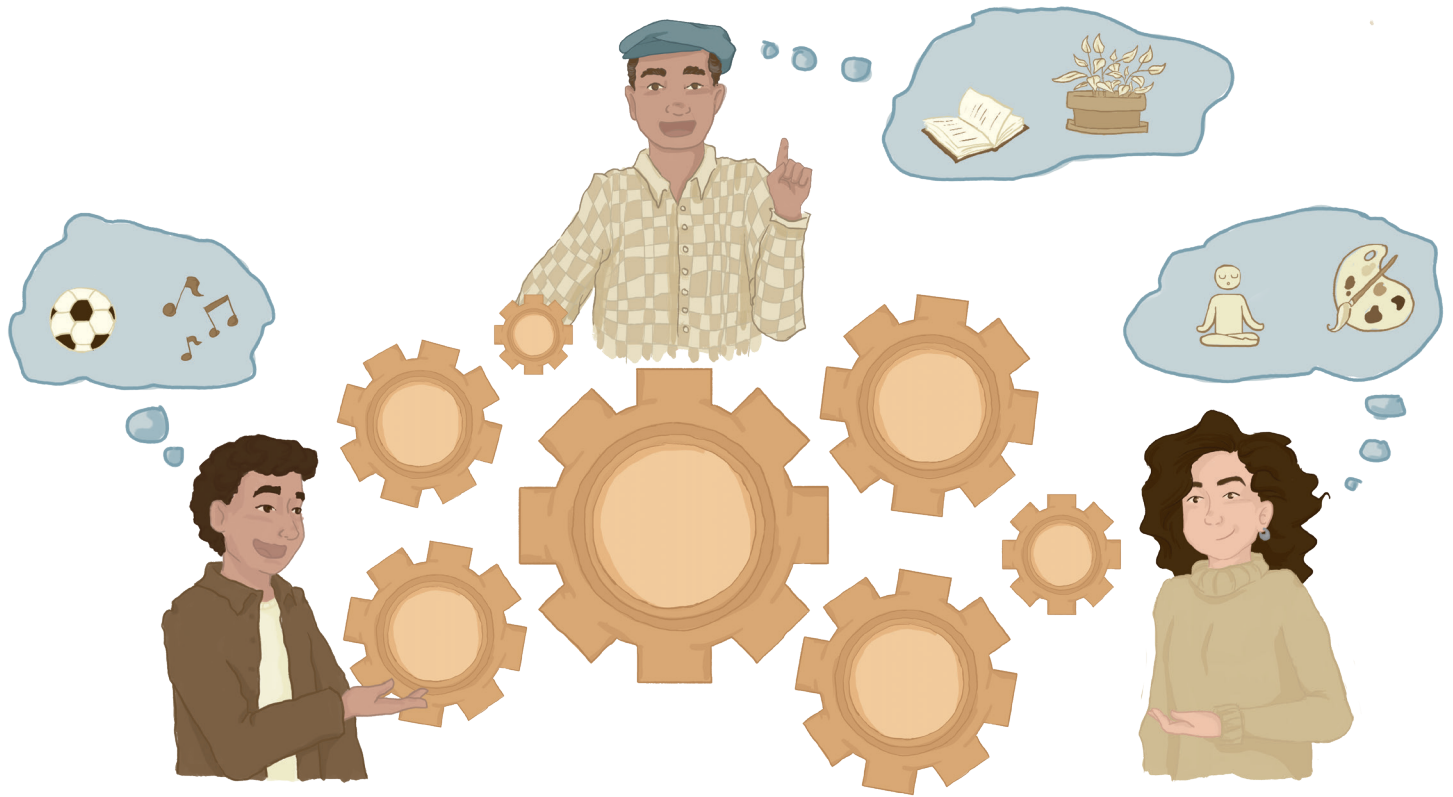
Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Mache zum Einkaufen einen kleinen Umweg.
- Benutze die Treppe statt den Lift.
- Arbeite einen Moment im Garten oder auf dem Balkon.
- Trainiere zuhause mit einem Video.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Lade die BA ein zu einem Spaziergang an der frischen Luft.
- Verbringe Zeit mit der Person, die Betreuung braucht. So kann die BA Pause machen.





Ich lerne Neues

Informationen

Neues zu lernen, gibt in schwierigen Phasen des Lebens Zufriedenheit und macht Mut.

So halten wir das Gehirn jung und stärken unser Selbstwertgefühl.

Es ist nie zu spät, etwas Neues auszuprobieren.

Man kann von anderen oder in einem Kurs lernen.

In jeder Gemeinde gibt es verschiedene Kursangebote.

Auch die Personen aus dem Umfeld können lernen, wie man die betreuenden Angehörigen besser unterstützen kann.

Fragen

- Was hast du in diesem Jahr Neues gelernt?
- Welche Talente und Fähigkeiten hast du, die für Betreuungsaufgaben hilfreich sind und die du weiterentwickeln möchtest?
- Was motiviert dich Neues, zu lernen?
- Was können wir alle von den BA lernen?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Nimm dir nicht zu viel vor.
- Finde neue Wege, wie du dich in der Betreuung schonen kannst.
- Lerne und übe, Unterstützung anzunehmen.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Gib der BA nicht zu viele Ratschläge.
- Lerne, wie man betreuenden Angehörige entlastet.





Ich frage um Hilfe und nehme Unterstützung an



Informationen

Um Hilfe fragen braucht Mut.

Wer um Hilfe fragt und Unterstützung annimmt zeigt Stärke.

Die meisten Menschen helfen gerne.

Hilfe anzunehmen gibt Vertrauen.

Wenn man Aufgaben abgibt, kann man sich in schwierigen Situationen besser auf das konzentrieren, was wichtig ist.

Wenn man Hilfe annimmt, muss man nicht gleich etwas zurückgeben.



Fragen

- Warum ist nach Hilfe fragen so wichtig?
- Wie geht es dir, wenn du helfen kannst?
- Wie geht es dir, wenn du es wagst, um Hilfe zu fragen?
- Wann fällt es dir schwer, Unterstützung anzunehmen?
- Wann fällt es dir leicht, Unterstützung anzunehmen?
- Wo können BA von professionellen Fachleuten Unterstützung bekommen?



Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Kommuniziere klar, wenn du Hilfe brauchst.
- Schäme dich nicht, wenn andere helfen wollen.
- Lass andere wissen, wo Hilfe erwünscht ist und wo nicht.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Dränge der BA nie deine Hilfe auf.
- Frage, welche Unterstützung gebraucht wird und erwünscht ist.





Ich bin kreativ

Informationen

«Kreativ sein» kann vieles bedeuten: kochen, musizieren, malen, dekorieren, Blumen pflücken und mehr. Kreative Aktivitäten helfen, Gefühle auszudrücken, Schwieriges zu verarbeiten und Spannungen abzubauen. Das hilft besonders in Krisen.

Mit kreativem Denken lassen sich auch neue Lösungen für ein Problem finden.

In der Pflege (z.B. beim Einsatz von Hilfsmitteln) sollte man mit kreativen eigenen Lösungen vorsichtig sein und immer zuerst eine Fachperson fragen.

Fragen

- Was bedeutet für dich «kreativ sein»?
- Was brauchst du, um kreativ zu sein?
- Wo oder wie ist Kreativität im Alltag von BA möglich?
- Wie kann man BA dabei unterstützen, einen eigenen Traum zu verwirklichen?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Tue öfters was Du gerne möchtest. Tue nicht nur, was du tun musst.
- Getraue dich, kreativ zu sein.
- Lass dich von Kindern und anderen in der eigenen Kreativität anregen.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Spiele ein Spiel mit der BA und der Person, die Unterstützung braucht.
- Lest einander vor oder singt zusammen ein Lied von früher.





Ich glaube an mich

Informationen

Es braucht viel Kraft einen Menschen zu betreuen.

Es ist normal, dass man manchmal überfordert ist.

Manchmal sieht man nicht mehr weiter.

Die Verarbeitung von Schock, Trauer und schwierigen Ereignissen braucht Zeit.

Diese Zeit sollte man sich nehmen.

Es ist wichtig, die Hoffnung zu behalten und an sich zu glauben.

Man sollte in Krisen mit sich und anderen Geduld haben.

Fragen

- Wird dir in der Betreuung manchmal alles zu viel?
- Was tut einer BA in Krisen gut?
- Wie können BA sich entlasten, damit das eigene Leben nicht unter der Betreuungsaufgabe leidet?
- Was kann den BA in Krisen Halt geben?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Teile grosse Probleme in kleine Päckchen auf, die du einfacher bewältigen kannst.
- Wiederhole positive Sätze (Motivationsätze).
- Sprich mit Fachpersonen und hole dir früh professionelle Hilfe.
- Konzentriere dich in Krisen auf den eigenen Rhythmus, wie Atmung, Schlaf und Bewegung.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Versuche die BA zu verstehen.
- Sei rücksichtsvoll und habe Geduld in Krisensituationen.





Ich bleibe mit der Familie und Freunden in Kontakt

Informationen

Mit der eigenen Familie und den Freunden ist man vertraut. Man kann über alles sprechen. Gute Gespräche tun gut. Menschen, die uns nahe sind, geben uns das Gefühl, dass wir geliebt und geschätzt werden und zu einer Gemeinschaft gehören. Wenn nötig sind wir füreinander da.

Wenn die unterstützungsbedürftige Person weit weg wohnt, kann die Situation besonders stressvoll sein. Man hat Schuldgefühle und möchte helfen. Man fühlt sich besser, wenn man eine Aufgabe findet, die man aus der Distanz leisten kann.

Fragen

- Was können nahestehende Menschen für uns tun in schwierigen Lebensphasen?
- Was erwarten wir dann von unseren Nächsten?
- Wie kann man mit Freunden in Kontakt bleiben, wenn man sie nicht direkt treffen kann?
- Wie kannst du eine Person unterstützen, wenn sie weit weg wohnt?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Lade liebe Menschen zu dir ein, wenn du nicht aus dem Haus kannst.
- Plane bewusst Zeit mit Freunden und der Familie ein.
- Triff dich mit anderen Menschen über Videocall oder in einem Gruppenchat.
- Pflege die Kontakte, die dir gut tun.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Bringe etwas Kleines zum Essen mit, wenn du die BA besuchst.
- Anerkenne ihre Leistungen.





Ich entspanne mich

Informationen

Es tut gut, sich im Alltag Zeiten der Entspannung und Erholung zu organisieren.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen: man kann sich hinlegen, einen Spaziergang machen, tief durchatmen, Musik hören, lachen, etc.

Wenn man Pause macht und sich bewusst wird was passiert, findet man innere Ruhe. In der Ruhe kann man neue Kraft schöpfen. Man wird zufriedener und positiver.

Wer entspannt ist, kann sich und andere besser einschätzen. Es fällt leichter, schwierige Entscheidungen zu treffen.

Fragen

- Bist du manchmal zu streng mit dir selbst?
- Was bedeutet für dich Entspannung?
- Wie merkst du, wenn du angespannt bist?
- Was hilft dir, die innere Ruhe zu behalten?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Finde Wege der Entspannung, die dir gut tun.
- Konzentriere dich auf schöne Dinge, die dir Freude machen.
- Versuche zu akzeptieren, was sich nicht verändern lässt.
- Spare deine Kraft für Dinge, die du beeinflussen kannst.
- Nimm dich an, wie du bist.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Unterstütze die BA dabei, einen Ort zu finden, wo sie zur Ruhe kommen können.





Ich rede darüber



Informationen

Manchmal ist es nicht einfach, über schwierige Erfahrungen und über eigene Gefühle zu reden. Vielleicht denkt man, dass man nicht viel zu erzählen hat.

Es hilft, darüber zu reden, was einen bewegt und anderen zuzuhören. So wird man Anspannung und Druck los.

Es ist nicht einfach, offen über Sorgen zu sprechen. Wenn man sich aber traut, mit anderen Menschen über Schwieriges zu sprechen, kann man einander besser verstehen.

Es hilft, Probleme zu ordnen und zu lösen. Besonders entlastend kann es sein, über die eigenen Schuldgefühle zu sprechen.

Es tut gut, Freude und Leid miteinander zu teilen.



Fragen

- Was kannst du anderen über dich erzählen?
- Mit wem kannst du darüber reden, wie es dir geht – egal, ob es dir gut oder schlecht geht?
- Wagst du es, mit jemandem über deine Sorgen zu sprechen? Wie fühlt sich das an?
- Wie sprichst du Dinge an, über die man aus Sicht von anderen nicht reden sollte (sogenannte Tabus), z.B. wenn jemand nicht mehr lange zu leben hat?



Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Nimm dir Zeit für ein persönliches Gespräch mit Menschen, die gut zuhören können.
- Scheue dich nicht, über dich und deine Situation zu reden. Deine Erfahrung kann anderen helfen.
- Schau mit etwas Distanz auf deine Situation.
- Akzeptiere dich und schenk dir Mitgefühl und Wohlwollen.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Höre der BA mitfühlend zu. Ermutige sie, über ihre Situation zu reden.





Ich tausche mit anderen aus

Informationen

Oft tut es gut, mit Menschen zu reden, die in einer ähnlichen Situation sind.

Man fühlt sich verstanden und hat das Gefühl, nicht alleine zu sein.

Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, können manchmal von Ideen und Lösungen von anderen profitieren.

Es tut gut, voneinander und miteinander zu lernen.

Fragen

- Wie finden BA Anschluss an eine Gemeinschaft?
- Warum tut es gut, mit anderen zu sprechen, die Ähnliches erleben?
- Wie und wo kann man Leute finden, die Ähnliches erleben?
- Wie können Selbsthilfegruppen den BA helfen?
- Was ist anders für die BA, wenn die unterstützungsbedürftige Person weit weg wohnt?

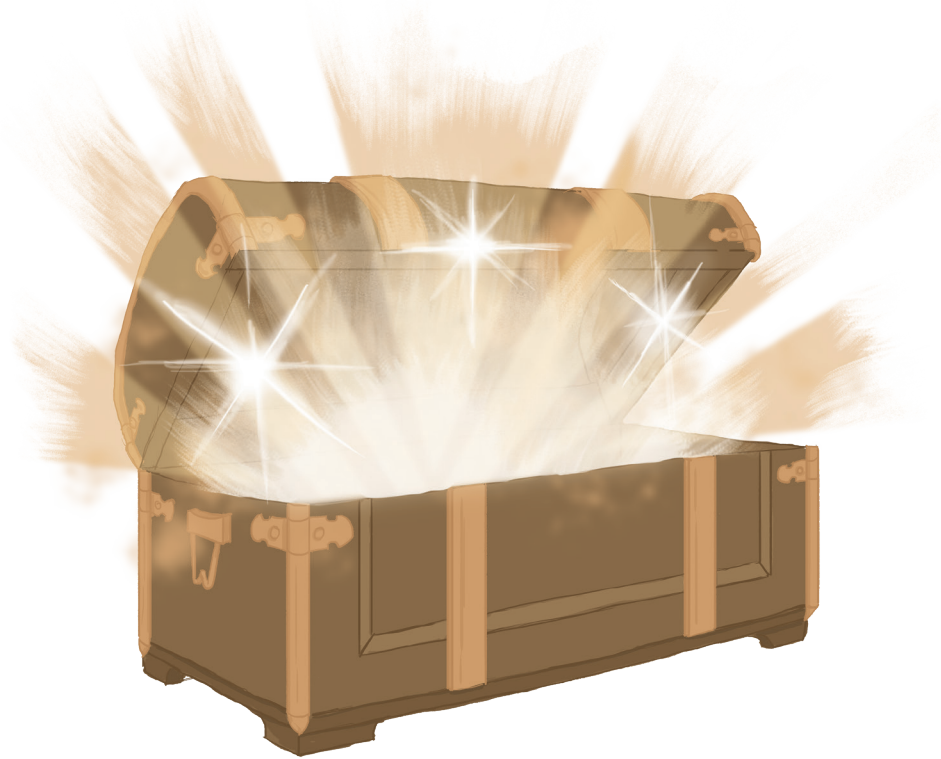
Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Tausche dich regelmässig mit anderen BA aus, per Telefon oder in einem Treffen.
- Habe keine Angst und mache den ersten Schritt auf andere zu.
- Frage deinen Hausarzt/deine Hausärztin, wo es in der Region Selbsthilfegruppen oder Austauschrunden für BA gibt.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Biete der BA eigene Erfahrungen an, ohne dich aufzudrängen.
- Vermeide wertende Aussagen.



Die persönliche Schatzkiste

Informationen

Betreuende Angehörige können für schwierige Zeiten eine Schatzkiste mit besonderen Dingen füllen.

Man kann schöne Gedanken, Ideen und kleine Zettel mit aufmunternden Worten hineinlegen. Auch Erinnerungsstücke wie Fotos, Briefe oder Fundstücke von Spaziergängen kann man darin aufbewahren. In der Schatzkiste hat es kein Geld und sie muss nicht aus Gold sein. Eine schöne Schachtel reicht.

Auch Freunde und Familie können helfen sie zu füllen.

Wenn es einem nicht gut geht, kann man die Schatzkiste öffnen. Dann erinnert man sich an die positiven Gedanken. Das macht Mut.

Fragen

- Wie könnte deine Schatzkiste aussehen?
- Was möchtest du als erstes in deine Schatzkiste legen?
- Was nimmst du von dieser Gesprächsrunde mit für deine Schatzkiste?
- Wer hilft dir, deine Schatzkiste zu füllen?
- In welchen Situationen könntest du auf deine Schatzkiste zurückgreifen?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Lege Dinge und Gedanken in deine Schatzkiste, die in schwierigen Situationen ein gutes Gefühl geben. Das kann z.B. ein Bild, ein Lied oder ein Duft sein.
- Erlaube nahestehenden Menschen mit dir zusammen in deine Schatzkiste zu blicken.
- Sei dankbar für das, was schon in der Schatzkiste ist.
- Trage die Schatzkiste in Gedanken mit dir.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Ermutige die BA, eine Schatzkiste anzulegen.
- Schenke den BA Freude und andere Schätze.

1x PRO WOCHE
ZEIT MIT FAMILIE
VERBRINGEN

EINKAUFLISTE:
GEMÜSE
FRÜCHTE

HILFE VON
FREUNDEN
ANNEHMEN

M. 1x PRO
WOCHE HELFEN

MIR AUFSCHREIBEN,
WAS MICH GLÜCKLICH
MACHT

ABEND-
SPAZIERGANG
MACHEN

1x IN DER
WOCHE MIT DEM
FAHRRAD
ZUR ARBEIT

EINE
ZIGARETTE
WENIGER
RAUCHEN

FRÜH INS
BETT

MIR ZEIT
FÜR MICH
NEHMEN

MIT M.
EINKAUFEN
GEHEN

Gute Vorsätze

Informationen

Gute Vorsätze entstehen oft dann, wenn man erkennt, dass etwas im Leben stört. Vielleicht spürt man auch, dass etwas verändert werden soll.

Wichtig ist, dass die Vorsätze einem gut tun.

Betreuende Angehörige sollten nicht zu viel von sich erwarten. Sonst fühlen sie sich überfordert und verlieren den Mut. Außerdem sollte man sich nicht zu viele Vorsätze auf einmal nehmen. Wenn man sich fragt, «Was ist realistisch?», wird es einfacher die eigenen Ziele zu erreichen.

Das gibt einem das Gefühl von Stärke und Erfolg.

Fragen

- Was sind gute Vorsätze?
- Warum ist es manchmal schwierig, Vorsätze einzuhalten?
- Was hilft dir, deine guten Vorsätze einzuhalten?

Tipps

Für betreuende Angehörige:

- Teile deine Vorsätze mit Freundinnen und Freunden oder Verwandten. Das kann helfen, die Vorsätze umzusetzen.
- Mache realistische Pläne. Setze dir Teilziele, die du Schritt für Schritt umsetzen kannst.
- Überlege dir jeden Tag drei Dinge, für die du dankbar bist.
- Stelle einen Ast von einem Strauch in eine Vase. Binde jedes Mal, wenn du einen guten Vorsatz eingehalten hast, ein buntes Stoffstück daran.

Für Personen aus dem Umfeld:

- Setze das, was du heute gelernt hast um.
- Überlege dir, was du ändern kannst, um BA in deinem Umfeld besser zu unterstützen.