



**NPG | RSP**

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz  
Réseau Santé Psychique Suisse  
Rete Salute Psichica Svizzera

## **Das Recovery-Konzept & Selbstmanagement von Angehörigen stärken**

**Annette Hitz, MSc**

# Ausgangslage

- In der Schweiz übernehmen etwa **600'000 Personen** – Kinder, Jugendliche, Erwachsene, hochaltrige Personen aus unterschiedlichen sozialen, kulturellen und ökonomischen Kontexten – Betreuungsaufgaben für Angehörige.
- Rund **zwei Drittel** der Erwachsenen mit Betreuungsaufgaben sind **erwerbstätig**.
- Die zahlenmässig grösste Gruppe an betreuenden **Angehörigen sind Frauen und Männer im Alter von 50 bis 65 Jahren**.

# Auswirkungen auf betreuende Angehörige

- **Positive Aspekte:** Neues dazulernen und Stärkung des Selbstwertgefühls.
- **Negative Auswirkungen:** Belastenden Situationen. Zu wenige Entlastungsangebote,
- **Wunsch zu Entlastung:** Hilfe in Notfallsituationen, Gespräche mit Fachpersonen und Fahrdienste. Auch Beratung in Versicherungsfragen und Hilfe für die eigene Erholung.

# Betreuende Angehörige sind gefährdet, wenn

- die betreute Person an mehrfachen Erkrankungen leidet
- die Angehörigen ein breites Spektrum an Betreuungsaufgaben übernehmen (insbesondere im Bereich Pflege);
- in einem hohen zeitlichen Aufwand pro Woche betreut wird (mehr als 10 Stunden pro Woche);
- **zu wenig Zugang zu Entlastungsangeboten besteht;**
- die betreuenden Angehörigen selber unter gesundheitlichen Problemen leiden;
- die Angehörigen und die betreute Person im gleichen Haushalt leben;
- Angehörige ihre Erwerbstätigkeit stark reduzieren müssen.

**Risiko:** betreuende Angehörige nehmen oft sehr / zu spät Hilfe an.

# Herausforderungen

- Betreuende Angehörige in ihren Lebenswelten erreichen
- Betreuung als Prozess erkennen
- Zusammenarbeit von Fachpersonen und betreuenden Angehörigen
- **Erwerbstätigkeit von betreuenden Angehörigen aufrechterhalten**
- Verfügbarkeit von Tages- und Nachtstrukturen
- ... und ihre Finanzierbarkeit
- Strategien, Konzepte von Gemeinden und Kantonen

# 16 Empfehlungen aus dem Förderprogramm

- 1 Bewusstsein für die Rolle und die Situation betreuender Angehöriger auf allen Ebenen schaffen
- 2 Entlastungsbedarf regelmässig erfassen**
- 3 Kantonale/regionale Anlauf- oder Informationsstelle für Angehörige bezeichnen
- 4 Caring Communities fördern und Angehörige in ihrer Lebenswelt ansprechen
- 5 Zugang zu Beratung für vulnerable Gruppen sicherstellen
- 6 Arbeitsinstrumente zur Erfassung des Entlastungsbedarfs und Informationen an die Besonderheiten spezifischer Betreuungssituationen anpassen**
- 7 Unterstützung in Notfallsituationen verbessern und gesundheitliche Vorausplanung besser im Gesundheitswesen verankern
- 8 Zugang zu Palliative Care verbessern
- 9 Thema «Betreuende Angehörige» in der Aus- und Weiterbildung aufnehmen
- 10 Zusammenarbeit zwischen Fachpersonen und betreuenden Angehörigen in der Praxis etablieren
- 11 Kompetenzen von betreuenden Angehörigen formal anerkennen
- 12 Know-how in den Unternehmen aufbauen und Modelle guter Praxis verbreiten
- 13 Koordinierte regionale Versorgungsstrukturen schaffen
- 14 Angehörige zu finanziellen und rechtlichen Fragen beraten
- 15 Tarife für Betreuungs- und Entlastungsangebote einkommensabhängig festlegen
- 16 Regelmässige Berichterstattung zu betreuenden Angehörigen und Entlastungsangeboten für die Schweiz etablieren

# Recovery als Entlastungsansatz für betreuende Angehörige

- Recovery wird als Genesung, Gesundung oder Wiederherstellung von Gesundheit übersetzt werden.
- Stammt aus dem psychiatrischen Umfeld

William Anthony (1993) definiert den Begriff folgendermassen:

*«Recovery ist ein zutiefst persönlicher, **einzigartiger Veränderungsprozess der Haltung, Werte, Gefühle, Ziele, Fertigkeiten und Rollen**. Es ist ein Weg, um trotz der durch die psychische Krankheit verursachten Einschränkungen ein befriedigendes, hoffnungsvolles und konstruktives Leben zu leben. Recovery beinhaltet die Entwicklung eines neuen Sinns und einer neuen Aufgabe im Leben, während man gleichzeitig über die katastrophalen Auswirkungen von psychischer Krankheit hinauswächst.»*

# Oft genannte Schlüsselemente von Recovery

- Hoffnung (Glauben, dass ein besseres Leben möglich ist)
- Sinn und Aufgabe (Menschen finden auf unterschiedliche Weise dies: Spiritualität, zwischenmens. Verbindungen)
- Kontrolle und Wahlmöglichkeiten
- **Selbstmanagement-Techniken**
- Kreativer Umgang mit Risiken
- Beziehungen
- Soziale Inklusion



# Recovery – das Ziel

Aktiv werden und sich auf den eigenen Gesundheitsweg begeben.

- Wieder Vertrauen in sich selbst gewinnen
- Am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben
- Wertschätzung erfahren

# Selbstmanagement als Entlastungsansatz für betreuende Angehörige

Das grosse Engagement betreuender Angehöriger ist für die Gesundheitsversorgung in der Schweiz unverzichtbar. Damit betreuende Angehörige sich für ihre Nächsten engagieren können, müssen **ihre persönlichen Ressourcen und Belastungen möglichst im Gleichgewicht stehen.**

**-> Selbstmanagement-Förderung**

# Selbstmanagement stärkt Kompetenzen in folgenden Bereichen

- Umgang mit der **Betreuungs-/Pflegesituation**  
(die Organisation des eigenen Alltags und des Alltags der erkrankten Person)
- Berücksichtigung der **psychischen und physischen Gesundheit**  
(der Umgang mit den eigenen Gefühlen und Ängsten)
- Nutzung des **Versorgungssystems**  
(beispielsweise die Auswahl von Unterstützungsleistungen in der Gesundheitsversorgung, die Nutzung des Sozialsystems.)
- Einschätzung der **Auswirkungen auf den sozialen und beruflichen Alltag**  
(beispielsweise veränderte Rollen und Aufgaben in der Familie und Partnerschaft, allfällige finanzielle Folgen)

# Selbstmanagement: Welche Fähigkeiten brauchen betreuende Angehörige?

- Reflexionsfähigkeit
- sich aktiv entscheiden und abgrenzen
- Akzeptanz
- Organisieren und Priorisieren
- Selbstsorge
- Energie und Durchhaltevermögen
- Hilfe suchen und annehmen

# Ansätze der Selbstmanagement-Förderung

- Selbst initiierte gemeinschaftliche **Selbsthilfe** (psychosoziale Hilfe, Raum, wo man sich verstanden fühlt)
  - **Trainings- und Schulungsprogramme** (Lernen, mit seiner Situation umzugehen)
- > Fokus: Auseinandersetzung mit eigener Rolle und der Situation.
- **Organisieren des Alltags** (App zur Erstellung von Betreuungsplänen und Aufbau Betreuungsnetz)

## Beispiel: Selbsthilfe



«Bei der gemeinschaftlichen Selbsthilfe geht es um Eigenverantwortung und Solidarität. Durch den Erfahrungsaustausch wird ein Mehrwert geschaffen: ein sehr wichtiger Ansatz der Selbstmanagement-Förderung – und gleichzeitig auch eine Selbstmanagement-Kompetenz.» Sarah Wyss



«Nach einer schlimmen Diagnose will man kein Mitleid. In dieser Situation braucht man in erster Linie Kontakt zu andern, die Ähnliches erlebt haben. Im Austausch mit andern kann man Hoffnung, Mut und Energie schöpfen – und erhält dazu noch praktische Tipps für den Alltag.» Sibylla Kämpf

## Beispiel: Schulungsprogramm



«Die Teilnehmenden treffen sich mehrmals in einem Rahmen, indem sie an ihren persönlichen Stresssituationen arbeiten können. Dabei tauschen sie sich offen über Gefühle und Erfahrungen aus, die sie häufig nicht oder nur schwer mit ihrem Umfeld teilen können. Das schafft eine grosse Solidarität. Die individuellen Fortschritte im Stressmanagement sind für alle Teilnehmenden eine Ermutigung.» Sandrine Pihet

Das **Schulungsprogramm «AEMMA»** richtet sich an Angehörige von Menschen mit Demenz. Ziel des Programmes ist es, dass die Teilnehmenden einen reichhaltigen Werkzeug-Koffer entwickeln, mit dem sie den Alltag bewältigen können. Es geht darum, in einer Gruppe praktische Strategien zu erlernen, hauptsächlich zu den Themen Stressmanagement und Kommunikation. Das Programm **kombiniert zwei Ansätze: einerseits fördert es den Austausch unter Betroffenen und andererseits vermittelt es praktische Lerninhalte.**

## Beispiel: Organisation des Alltags

Ein Beispiel dafür ist das Pilotprojekt „**we+care**“ von **ProAidants**. Die App unterstützt betreuende Angehörige dabei, die eigenen Bedürfnisse und den Bedarf abzuklären, sowie Betreuungspläne zu erstellen und regionale Anbieter zu finden. Sie soll es den betreuenden Angehörigen ermöglichen, ein Betreuungsnetzwerk aufzubauen und sie somit zu entlasten.



# Diskussionsfragen

- Was sind Ihre Erfahrungen mit Selbstmanagement-Förderung und Recovery?
- Wo sehen Sie für betreuende Angehörige Chancen für den Recovery-Ansatzes und wo sehen Sie Chancen für das Selbstmanagement? (Alter, Geschlecht, Erwerbstätigkeit, Stadt-Land)
- Was sind die Herausforderungen des Recovery Ansatzes / des Selbstmanagements?
- Was würden Sie Ihrem Umfeld empfehlen?
- Wo / wie brauchen Sie Unterstützung von GFCH oder des BAG?



**NPG | RSP**

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz  
Réseau Santé Psychique Suisse  
Rete Salute Psichica Svizzera