



## Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen: Modelle guter Praxis

Eine Übersicht basierend auf der gleichnamigen Broschüre von Gesundheitsförderung Schweiz

Stand 03.06.2019

In der folgenden Tabelle sind die in der Broschüre «[Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen](#)» aufgezeigten Modelle guter Praxis aufgelistet<sup>1</sup>. Die Reihenfolge entspricht der chronologischen Nennung in der Broschüre. Es werden auch Modelle aufgezeigt, die nur in einer der Landessprachen umgesetzt werden. Diese sind entsprechend gekennzeichnet.

### Küchentischgespräche

Durch informelle Gespräche wird der Unterstützungsbedarf von betreuenden Angehörigen erhoben. Neben Fachpersonen aus den medizinischen, sozialen und spirituellen Versorgungssystemen können dazu auch weitere Familienmitglieder, Nachbarn\_innen und andere Unterstützungspersonen, wie zum Beispiel organisierte Freiwillige, beigezogen werden. Gemeinsam mit den betreuenden Angehörigen – und wenn immer möglich unter Einbezug der betreuten Person – analysieren die Anwesenden die Situation, die vorhandenen Ressourcen und Belastungen und suchen gemeinsam nach Lösungen, wie die betreuenden Angehörigen unterstützt und entlastet werden können.

*Dieses internationale Modell guter Praxis wird in der Schweiz noch nicht umgesetzt.*

<sup>1</sup> Zum Teil wurden Kurzbeschreibungen von der Sammlung [Modelle guter Praxis](#) des BAG Förderprogramms «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige» übernommen.

## Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées: modèles de bonnes pratiques

Aperçu basé sur la brochure de Promotion Santé Suisse consacrée à cette thématique

État au 03.06.2019

Le tableau suivant répertorie les modèles de bonnes pratiques présentés dans la brochure «[Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées](#)»<sup>1</sup>. L'ordre correspond à la chronologie figurant dans la brochure. Certains modèles présentés ne sont mis en œuvre que dans l'une des langues nationales. Ils sont signalés en conséquence.

### Discussions autour de la table de la cuisine

Des discussions informelles à domicile permettent de déterminer le besoin d'aide des proches aidant-e-s. Cette aide peut impliquer des professionnel-le-s du secteur médical, social ou spirituel, mais aussi des membres de la famille, des voisin-e-s et d'autres personnes (p. ex. réseau de bénévoles). En collaboration avec le/la proche aidant-e, et si possible en impliquant la personne dépendante, les participant-e-s analysent la situation, les ressources et contraintes existantes et recherchent ensemble des solutions pour aider et décharger le/la proche aidant-e.

*Ce modèle international de bonnes pratiques n'est pas encore mis en œuvre en Suisse.*

<sup>1</sup> Certaines descriptions succinctes ont été reprises du recueil de [Modèles de bonnes pratiques](#) figurant dans le Programme de promotion «Offres visant à décharger les proches aidants» mis sur pied par l'OFSP.

---

### **Gesundheitsberatung im Alter und präventive Hausbesuche im Kontext betreuende Angehörige**

Diese aufsuchende Bedarfserhebung und Beratung wird in einigen Kantonen der Schweiz von Akteurinnen und Akteuren der Gesundheitsförderung angeboten. Die Erfahrungen von «Zwäg ins Alter (ZIA)» der Pro Senectute des Kantons Bern und der Fachstelle für Präventive Beratung der Stadt Zürich sind im Arbeitspapier 15 «[Umsetzungshilfe Tipps und Tools für die Gesundheitsberatung im Alter](#)» aufgearbeitet. Die Beratungen bieten gute Möglichkeiten, auf die individuellen Bedürfnisse von betreuenden und betreuten älteren Menschen einzugehen. Bestehende Beratungsangebote könnten künftig noch verstärkt auf den Bedarf von betreuenden Angehörigen ausgeweitet werden.

---

### **pflge-entlastung.ch – Informationsplattform für betreuende Angehörige**

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) bietet mit [pflge-entlastung.ch](#) eine kostenlose und zentrale Informationsplattform, welche betreuende und pflegende Angehörige auf Deutsch, Italienisch und Französisch informiert und auch kantonspezifische Angebote und Schulungen bekannt macht.

---

### **Website Entlastungsdienst Schweiz**

Auf der [Website vom Entlastungsdienst Schweiz](#) finden sich u.a. nützliche Tipps für Angehörige, Informationen über rechtliche und finanzielle Fragen sowie Informationen für die Zielgruppe der erwerbstätigen betreuenden Angehörigen.

---

### **workandcare.ch – Infoplattform für Vorgesetzte, HR-Verantwortliche und Mitarbeitende**

Angehörige zu betreiben und erwerbstätig zu sein ist eine Herausforderung für Einzelpersonen, Familien und für die Arbeitswelt, die Politik und die Behörden. Careum Forschung hat mit ihrer [Website](#) eine Infoplattform für Betriebe und Interessierte geschaffen.

---

### **Conseils de santé pour les personnes âgées et visites préventives à domicile**

L'évaluation et le suivi de proximité des besoins sont proposés par des acteurs de la promotion de la santé dans quelques cantons en Suisse. Les résultats du programme «Vieillir en forme» mis en œuvre par Pro Senectute Canton de Berne et les expériences de la «Fachstelle für präventive Beratung der Stadt Zürich» (centre spécialisé pour le conseil préventif de la ville de Zurich) sont regroupés dans le document de travail 15 «[Aide à la mise en œuvre – Recommandations et outils pour les conseils de santé aux personnes âgées](#)». Les conseils permettent d'identifier les besoins individuels des proches aidant-e-s et des personnes âgées dépendantes. Les offres de conseil existant pourraient être davantage axées à l'avenir sur les besoins des proches aidant-e-s.

---

### **proche-aidant.ch, la plate-forme d'information pour les proches aidant-e-s**

La Croix-Rouge suisse (CRS) a mis en place une plate-forme centrale et gratuite ([proche-aidant.ch](#)) qui informe les proches aidant-e-s en trois langues (français, allemand et italien), en particulier sur les offres et formations proposées dans les cantons.

---

### **Site Internet Entlastungsdienst Schweiz**

Le service [Entlastungsdienst Schweiz](#) offre un soutien aux proches aidant-e-s dans cinq cantons. Cette association à but non lucratif s'engage en Suisse alémanique en faveur de la «Journée des proches aidant-e-s», qui a lieu chaque année le 30 octobre.

*Disponibile en allemand uniquement*

---

### **workandcare.ch – Plate-forme d'information pour les supérieur-e-s hiérarchiques, les responsables des RH et les collaborateur-trice-s**

S'occuper de proches tout en exerçant une activité professionnelle représente un défi, d'une part pour les individus et les familles, d'autre part pour l'employeur, les acteurs politiques et les autorités. Sur son [site Internet](#), Careum Forschung a créé une plate-forme d'information pour les entreprises et les personnes intéressées.

*Disponibile en allemand uniquement*

---

---

### **info-work+care.ch – Informationsplattform für erwerbstätige betreuende Angehörige**

Die erste nationale kostenlose Informationsplattform für erwerbstätige betreuende Angehörige ([info-workcare.ch](http://info-workcare.ch)) wurde von Travail.Suisse entwickelt, um die Vereinbarkeit von Arbeit und Angehörigenbetreuung zu fördern.

---

### **pflegen-und-leben.de – Angehörige stärken**

Die deutsche Internetplattform [Pflegen und Leben – Angehörige stärken](http://pflegen-und-leben.de) bietet ergänzend zu allgemeinen Informationen für betreuende Angehörige auch Informationen zur Gesundheitsförderung, Chatfunktionen und psychologische Onlineberatung an.

---

### **Beratungsstelle Leben im Alter (LiA)**

Die [Beratungsstelle](#) des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich bietet psychologische Einzel-, Gruppen- und Familienberatung in der Beratungsstelle, zu Hause oder in Institutionen an. Die Leiterin der Beratungsstelle führt Schulungen für betreuende Angehörige durch (siehe Angehörigen-schulung «Dich betreuen – mich beachten»).

---

### **Psychologische Beratung für betreuende Angehörige**

In dieser [Beratungsstelle](#) des Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) erhalten betreuende Angehörige von Menschen mit Demenz psychologische Beratung und Hilfe. Es ist geplant, das Angebot auch für andere betreuende Angehörige zu öffnen.

*Nur auf Französisch verfügbar*

---

### **Espace proches mit Café des proches in Lausanne**

In dieser [Beratungsstelle](#) finden betreuende Angehörige ein breitgefächertes Angebot: ein Café für den Austausch mit anderen Betroffenen, ein offenes Ohr und Unterstützung durch Fachpersonen bei der Suche nach Entlastungsangeboten, Trauerbegleitung, Gruppenangebote, aber auch Beratung und Informationen zum Thema psychische Entlastung.

*Nur auf Französisch verfügbar*

---

### **info-work+care.ch – plateforme nationale d'informations pour les proches aidant-e-s qui travaillent**

La première plateforme nationale d'informations gratuite [info-workcare.ch](http://info-workcare.ch) a été développée par Travail.Suisse pour les proches aidant-e-s qui travaillent afin de les aider à concilier activité professionnelle et «travail du care».

---

### **pflegen-und-leben.de – Angehörige stärken (prendre soin et vivre – renforcer les proches aidant-e-s)**

La plate-forme Internet allemande [Pflegen und Leben – Angehörige stärken](http://pflegen-und-leben.de) offre, en plus d'informations générales pour les proches aidant-e-s, des renseignements sur la promotion de la santé, des fonctions de chat et un conseil psychologique en ligne.

*Disponible en allemand uniquement*

---

### **Le service d'information «Leben im Alter» (LiA)**

Ce [service d'information](#) du centre de gérontologie de l'Université de Zurich propose des conseils psychologiques individuels, de groupe et familiaux sur place, à domicile ou dans des institutions. La responsable du service de conseil propose des formations pour les proches aidant-e-s.

*Disponible en allemand uniquement*

---

### **Consultation psychologique pour proches aidant-e-s**

Ce [service de conseil](#) du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) propose un suivi et une aide psychologique aux proches s'occupant de personnes atteintes de démence. Il est prévu d'ouvrir la consultation à d'autres proches aidant-e-s.

---

### **L'Espace proches avec le café des proches à Lausanne**

Ce [centre](#) propose aux proches et aux proches aidant-e-s différentes prestations: des cafés pour échanger avec d'autres personnes concernées, des espaces d'écoute et de soutien animés par des professionnel-le-s pour trouver des offres de décharge, un accompagnement au deuil, des offres de groupe, mais aussi des conseils et des informations sur le thème du soulagement psychologique.

---

### Plattform Alter ohne Gewalt

Die 2019 neu gegründete nationale Anlaufstelle [Plattform Alter ohne Gewalt](#) vermittelt Informationen und Beratung bei Fragen zu Gewalt im Alter. Über eine Hotline mit der Telefonnummer 0848 00 13 13 werden Anrufende direkt zu den regionalen Kompetenzzentren geschaltet. Träger dieser nationalen Anlaufstelle sind die Unabhängige Beschwerdestelle im Alter/UBA (Deutschschweiz), die Vereinigung für die Prävention von Gewalt gegen ältere Personen/alter ego (französische Schweiz) und die kantonale Sektion der Pro Senectute (Tessin).

---

### Angehörigenschulung «Dich betreuen und mich beachten»

Ein Angebot der Beratungsstelle Leben im Alter des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich zur Angehörigenschulung (Vorträge, Kurse und DVD). Für weitere Details siehe Box Nr. 5 auf Seite 20 der [Broschüre](#) «Förderung der psychischen Gesundheit von betreuenden Angehörigen älterer Menschen».

---

### DomiGym

Das aufsuchende Angebot [DomiGym](#), das zum Beispiel im Kanton Zug angeboten wird, berücksichtigt Hürden im Zugang zu Angeboten für Bewegungsförderung und Sturzprävention und kann auch betreuenden Angehörigen zugutekommen.

---

### Treffpunktangebote

Es ist zu prüfen, wie bestehende Angebote stärker auf die Bedürfnisse von betreuenden Angehörigen ausgerichtet werden könnten, zum Beispiel Angebote wie die [Erzählcafés](#), das [Café Santé](#) im Kanton Bern oder bestehende intergenerationelle Treffpunkte. Bereits spezifisch auf betreuende Angehörige ausgerichtet sind:

- [Café des proches](#) im Espace proches in Lausanne
- [Café des aidants](#) in der Cité Seniors in Genf
- [Alzheimer-Cafés](#) in verschiedenen Kantonen

---

### Plateforme Vieillesse sans violence

Créé en 2019, le point de contact national [Plateforme Vieillesse sans violence](#) fournit des informations et des conseils sur les questions relatives à la violence contre les personnes âgées. Les personnes qui appellent la hotline à leur disposition, au numéro 0848 00 13 13, sont directement mises en contact avec les centres de compétence régionaux. Ce point de contact national est géré par l'association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées «alter ego» (Suisse romande), la section cantonale de Pro Senectute (Tessin) et l'Unabhängige Beschwerdestelle im Alter (UBA, en Suisse alémanique).

---

### Formation des proches «Te prendre en charge et prendre soin de moi»

Il s'agit d'une offre pour la formation des proches (conférences, cours et DVD) du service de consultation Leben im Alter du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich. Pour de plus amples détails, voir l'encadré 5 à la page 20 de la [brochure](#) «Promotion de la santé psychique des proches aidant-e-s de personnes âgées».

*Disponible en allemand uniquement*

---

### DomiGym

[DomiGym](#) est une offre de proximité proposée notamment dans le canton de Zoug. Elle tient compte des difficultés d'accès aux offres, sert à promouvoir l'activité physique et la prévention des chutes et est également ouverte aux proches aidant-e-s.

*Disponible en allemand uniquement*

---

### Offres de rencontre

Il convient d'examiner comment orienter davantage les offres actuelles vers les besoins des proches aidant-e-s, comme par exemple le réseau [Café récits](#), le [Café Santé](#) dans le canton de Berne, ou des lieux de rencontre intergénérationnels. Certaines offres sont déjà spécifiquement axées sur les besoins des proches aidant-e-s, notamment:

- [Café des proches](#) à l'Espace proches à Lausanne
  - [Café des aidants](#) dans la Cité Seniors à Genève
  - [Café Alzheimer](#) dans différents cantons
-

---

### **Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien**

In diesem [Angebot des SRK Graubünden](#) begleiten Ponte-Freiwillige pflegende und betreuende Angehörige und Familien mit Kindern. Die geschulten Freiwilligen sind Vertrauenspersonen und Brückenbauer und leisten vielfältige Unterstützung, kostenlos für die Nutzer.

---

### **Ponte – accompagnement des proches aidant-e-s et de leurs familles**

Dans le cadre de cette [offre de la CRS Grisons](#), les bénévoles de Ponte accompagnent les proches aidant-e-s et les familles avec enfants. Ces bénévoles, qui sont formé-e-s, sont des personnes de confiance et des «fédérateur-trice-s» qui apportent gratuitement leur soutien aux utilisateur-trice-s, de diverses manières.

*Disponibile en allemand uniquement*

---

### **Nachbarschaftshilfen**

Städte wie Basel ([NachbarNet](#)), Bern ([Nachbarschaft Bern](#)), Genf ([ProxiGen](#)) oder Zürich ([Nachbarschaftshilfe Zürich](#)), Gemeinden sowie z.B. der [Verein KISS Schweiz](#) oder die [Genossenschaft Zeitgut Luzern](#) bieten neue Formen von organisierter Nachbarschaftshilfe, welche auch betreuenden Angehörigen zugutekommen.

---

### **Aide de voisinage organisée**

Des villes comme Bâle ([NachbarNet](#)), Berne ([Nachbarschaft Bern](#)), Genève ([ProxiGen](#)) ou Zurich ([Nachbarschaftshilfe Zürich](#)), des communes ainsi que les [associations KISS Suisse](#) ou [Zeitgut Lucerne](#) proposent de nouvelles formules d'aides de voisinage organisées, dont peuvent également bénéficier les proches aidant-e-s.

---

### **Sorgende Gemeinschaften**

[Sorgende Gemeinschaften](#) (auf Englisch Caring Communities) sind umfassende soziale Netzwerke, welche die soziale Unterstützung von hilfsbedürftigen Menschen und betreuenden Angehörigen fördern möchten. Verschiedenste Akteure – Fachleute, Behörden und die Bevölkerung – spannen dabei zusammen und engagieren sich für eine stärkere gesellschaftliche Sorgeskultur.

---

### **Caring communities**

Les [Caring communities](#) sont des réseaux sociaux visant à encourager le soutien social des personnes dépendantes et des proches aidant-e-s. Différents acteurs – spécialistes, acteurs de l'administration et public – s'associent et s'engagent pour que la culture de l'assistance à des tiers (culture du «care») soit plus fortement ancrée dans la société.

---

### **Selbsthilfegruppen für betreuende Angehörige**

Selbsthilfeangebote unterstützen die Betroffenen dabei, voneinander zu lernen. Im Gespräch und Austausch mit Peers können Angehörige ihre Gesundheits- und Selbstmanagement-Kompetenz stärken und psychische Entlastung und Unterstützung finden. Gemeinschaftliche Selbsthilfeangebote sind selbstorganisiert und werden durch Selbsthilfezentren unterstützt. Einige Akteure bieten Gesprächsangebote an, welche durch Fachleute geleitet werden.

Beispiele von Selbsthilfeangeboten für Angehörige: [Angebote der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, Alzheimer Schweiz, Krebsliga Schweiz, Pro Mente Sana](#)

---

### **Offres d'entraide pour proches aidant-e-s**

Les offres d'entraide permettent aux personnes concernées d'apprendre les unes des autres. Dans le cadre d'échanges et de discussions avec des pairs, les proches peuvent renforcer leur compétence en matière de santé et d'autogestion mais aussi bénéficier d'un soulagement et d'un soutien psychique. Les offres d'entraide peuvent être auto-organisées et soutenues par des centres d'entraide. Plusieurs organisations proposent en outre des discussions animées par des spécialistes (groupes d'entraide et de parole).

Exemples d'offres d'entraide pour proches aidant-e-s: [offres d'entraide autogérée, Alzheimer Suisse, Ligue contre le cancer, Pro Mente Sana](#)

---

---

### Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige

Der Ratgeber [Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige](#) (BAGSO, 2013) aus Deutschland zeigt auf, wie ein gutes Kommunikationsprodukt für diese Zielgruppe aussehen könnte.

---

### Tag der betreuenden Angehörigen

Der Kanton Waadt lancierte 2012 am [30. Oktober den Tag der betreuenden Angehörigen](#). Seither hat dieser Aktionstag in der Westschweiz ein interkantonales, mehrtägiges Format angenommen. Auch in der Deutschschweiz wurde die waadtländische Initiative von einigen Kantonen aufgenommen. Mit dem [Porträt über diesen Tag im Kanton Waadt](#) möchte das BAG die Bedeutung dieses Aktionstags unterstreichen und seine Weiterverbreitung fördern.

---

### Runder Tisch der Akteurinnen und Akteure

Im Rahmen des [Förderprogramms für betreuende Angehörige – Kanton Waadt](#) treffen sich die Akteurinnen und Akteure dreimal im Jahr, um sich über Aktivitäten auszutauschen und gemeinsam weitere Projekte zu planen. Die Rollen und die Aufgabenteilung der verschiedenen Akteurinnen und Akteure wurden geklärt. Das Departement für Gesundheit und Soziales organisiert und leitet die Kommissionssitzungen, subventioniert Dienstleistende, überwacht die Nutzung der Unterstützungsleistungen durch Angehörige und stellt sicher, dass die Angebote dem Bedarf entsprechen.

*Nur auf Französisch verfügbar*

---

---

### Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige (soulagement pour l'esprit – un guide pour les proches aidant-e-s)

Un exemple de communication réussie est le guide publié en Allemagne en 2013 par la BAGSO, [Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für pflegende Angehörige](#) (soulagement pour l'esprit – un guide pour les proches aidant-e-s).

*Disponible en Allemand uniquement*

---

---

### Journée des proches aidant-e-s

Le 30 octobre 2012, le canton de Vaud a lancé la [Journée des proches aidant-e-s](#). Depuis, en Suisse romande et ailleurs en Suisse, cette manifestation s'est développée et se déroule dans plusieurs cantons et sur plusieurs jours. En [présentant cette journée](#), l'OFSP souhaite souligner son importance et encourager sa diffusion.

---

### Commission consultative des acteurs

Dans le cadre du [programme de soutien aux proches aidant-e-s du canton de Vaud](#), une «commission consultative» a été créée. Elle réunit les acteurs concernés trois fois par an. Les membres échangent sur leurs activités et participent aux réflexions et projets communs. Les rôles des différents acteurs ont été clarifiés. Le canton organise et dirige les réunions de la commission, subventionne des prestataires, suit le recours des proches à ces aides et les réponses à leurs besoins de soutien.

---

---

### Vereine und Interessengemeinschaften der betreuenden Angehörigen

Die Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung können die Vereinigungen der betreuenden Angehörigen unterstützen und sie als Akteurinnen und Akteure in der eigenen Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit einbinden. Beispiele von Vereinigungen der betreuenden Angehörigen sind:

- In der französischen Schweiz: [Association de proches aidants](#), [Pflegerische Angehörige Freiburg](#), [Vereinigung betreuende Angehörige Wallis](#).
- In der Deutschschweiz: [Verein CURVITA](#) im Kanton Graubünden.

---

### Broschüre und Handbuch für pflegende und betreuende Angehörige

Zwei Hilfsmittel aus dem Kanton Graubünden richten sich mit Informationen, Tipps und Hinweisen zu Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten an die betreuenden Angehörigen: das [Handbuch von Pro Senectute Graubünden](#) und eine [Broschüre des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit des Kantons Graubünden](#).

*Nur auf Deutsch verfügbar*

---

### Associations de proches aidant-e-s

Les acteurs de la promotion de la santé peuvent soutenir les associations de proches aidant-e-s et les intégrer en tant qu'acteurs de l'information et de la sensibilisation du public.

Exemples d'associations de proches aidant-e-s: [Association de proches aidants](#); [Proches aidants – Fribourg \(PA-F\)](#), [Association proches aidants valais](#)

---

### Brochure d'information et de conseil pour proches aidant-e-s

La brochure [Proche aidant tous les jours](#) fournit des informations et conseils pour les proches aidant-e-s à domicile. Elle apporte aux proches les informations nécessaires à la bonne suite de leur accompagnement. Grâce à un questionnaire ciblé, elle offre la possibilité aux proches d'évaluer leur situation mais également de nommer leurs besoins de soutien.

*Disponible en français uniquement*