

**Oktober 2023**



## **MIR SELBER UND ANDEREN GUTES TUN**

**FÜR PERSONEN, DIE SICH UM ANGEHÖRIGE KÜMMERN,  
SIE BETREUEN UND PFLEGEN**



# INHALTSVERZEICHNIS

---

<b>DANK</b>	03
<b>ICH HELFE</b>	04
<b>SELBSTTEST</b>	07
<b>ACHTEN SIE GUT AUF SICH</b>	08
<b>STÄRKUNG DES WOHLBEFINDENS</b>	09
<b>ANREGUNGEN FÜR BEZUGSPERSONEN</b>	12
<b>ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE</b>	14
<b>BERATUNG UND INFORMATIONEN</b>	15

---

# DANK

---

## Walter Vogelsanger

Vorsteher Departement des Innern  
Kanton Schaffhausen



Liebe Angehörige

Was Sie mit der Pflege und Betreuung eines Familienmitglieds oder nahestehendem Menschen tagtäglich leisten, ist von unschätzbarem Wert und verdient meinen grössten Respekt. Die Betreuung findet oft im Stillen zu Hause statt und wird als selbstverständlich betrachtet. Sie leisten damit jedoch einen wichtigen Beitrag zugunsten der gesamten Schaffhauser Bevölkerung. Dafür möchte ich mich bei Ihnen von Herzen bedanken!

Angehörige zu betreuen ist eine herausfordernde und anspruchsvolle Aufgabe und kann körperlich und psychisch belastend sein. Damit Sie sich weiterhin so fürsorglich um Ihre Liebsten kümmern können, ist es mir ein Anliegen, dass Sie Ihrer Gesundheit Sorge tragen und sich Gutes tun. Geht es Ihnen gut, kommt das auch den Personen in Ihrem Umfeld zugute.

Wenn die Balance zwischen dem Wohlergehen des betreuten Menschen und dem eigenen Wohlbefinden ins Schwanken kommt, führt dies zur eigenen Belastung. Auch wenn Sie Ihre Nächsten beim Einkauf, der Pflege oder den administrativen Aufgaben gerne unterstützen, merken Sie möglicherweise, dass Ihnen manchmal die Kraft dazu fehlt. Diese Broschüre gibt Ihnen Anregungen zur Selbstsorge und stellt Ihnen ein breites Angebot an Beratungs- und Entlastungsangeboten im Kanton Schaffhausen vor.

Machen Sie von dieser Broschüre und den vielfältigen Angeboten in unserem Kanton Gebrauch, informieren Sie sich und nehmen Sie Hilfe an! Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen von Herzen alles Gute!

Walter Vogelsanger



# ICH HELFE

---

Betreuende Angehörige haben eines gemeinsam: Sie alle helfen einem nahestehenden Menschen. In der Regel sind dies Familienangehörige oder Personen aus dem direkten Umfeld, denen sie sich verbunden und verpflichtet fühlen.

## HILFSBEDÜRFTIGE ELTERN

Einfach mal nach der Arbeit nach Hause kommen und die Füße hochlagern. Das gibt es für den 50-jährigen Herrn E. nicht mehr. Seit er mit seiner Familie gleich neben seinen hochaltrigen Eltern wohnt, schaut er jeden Abend kurz vorbei. Wobei es meistens nicht bei einem kurzen Besuch bleibt, denn es gibt immer etwas zu tun. Seine Eltern wohnen in ihrem Einfamilienhaus, können aber viele der anfallenden Arbeiten nicht mehr selbst bewältigen. So mäht Herr E. nach seinem Feierabend den Rasen bei den Eltern, bringt den Garten in Ordnung oder kontrolliert die Heizung. Es ist anstrengend und trotzdem macht er dies gerne für seine Eltern.



## EHEMANN MIT SUCHTERKRANKUNG

Schon immer hat Herr G., 58 Jahre alt, täglich ein Bierchen getrunken. Ab und an auch mehrere. Seine Frau, 56 Jahre alt, hat sich in all den Jahren häufig Sorgen um ihn gemacht. Vor allem wegen den drei gemeinsamen Kindern. Immer wieder hat sie das Thema angesprochen. Sie und die Kinder haben psychische, teilweise auch körperliche Gewalt erlebt. Nachdem der Arbeitgeber Herrn G. gekündigt hat, sind noch finanzielle Schwierigkeiten hinzugekommen. Der Alkoholkonsum hat mittlerweile sichtbare Spuren hinterlassen. Der körperliche und geistige Abbau ihres Mannes schreitet weiter voran. Sie fühlt sich oft traurig, wütend, schuldig, einsam, aber auch ohnmächtig und überfordert.

---

## BEEINTRÄCHTIGTES KIND

Als ihr Kind auf die Welt kam, wussten Frau und Herr B., beide Mitte 30, dass es vom ersten Moment an täglich auf Pflege und Betreuung angewiesen sein würde. Das Familienleben haben sich beide anders vorgestellt, und sie mussten ihren Lebensentwurf stark umstellen. Rund um die Uhr ist jemand an der Seite des Kindes, um es anzuziehen, das Essen einzugeben, die Körperhygiene zu machen. Die Betreuung blieb auch nach dem Eintritt in die Schule intensiv. Die Verständigung mit dem heute acht Jahre alten Kind geht über Berührungen, Augenkontakt und ist sehr intuitiv. Trotz der schwierigen Situation möchten Herr und Frau B. keinen Tag mit ihrem Sonnenschein missen.



## DEMENZERKRANKTE PARTNERIN

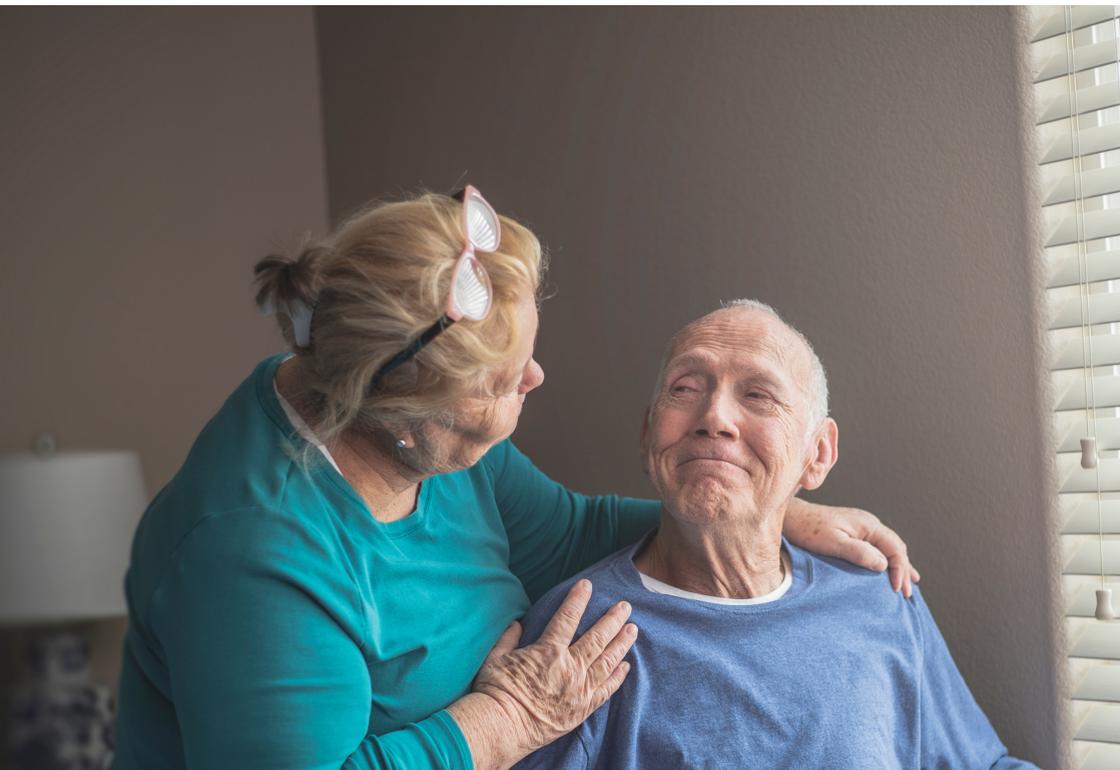
Herr A. ist 75 Jahre alt. Er lebt mit seiner Frau, die an Demenz erkrankt ist. Zu Beginn der Krankheit fiel ihm auf, dass seine Frau immer wieder mal etwas vergass oder Dinge falsch benannte. Sie konnte den Alltag jedoch eigenständig meistern. Heute ist sie täglich auf seine Hilfe angewiesen. Herr A. strukturiert den Tag, macht die Einkäufe, tätigt Finanzgeschäfte, kocht, wäscht, motiviert zum gemeinsamen Spaziergang und vieles mehr. Obwohl Herr A. auch nicht mehr alles leichtfällt, tut er dies gerne für seine Frau.

---

Es sind einfache alltägliche Arbeiten bis hin zu pflegerischen Tätigkeiten, die betreuende Angehörige übernehmen. In den Augen der meisten von ihnen sind dies Selbstverständlichkeiten. Oft beginnt die Betreuung eines nahestehenden Menschen mit kleinen Alltagshilfen. Man übernimmt den Einkauf, das Putzen, die Finanzen oder strukturiert den Alltag und motiviert zum Spaziergang. Manchmal ist es von der Geburt eines Menschen an eine Vollzeitaufgabe, diesen zu betreuen und zu pflegen. Immer jedoch ist es ein «Engagement» über eine längere Dauer und von mehreren Stunden pro Woche.

Die Intensität hängt dabei vom Gesundheitszustand und der Selbstständigkeit des betreuten Menschen ab.

Es gibt Situationen, in welchen Angehörige diese Aufgaben alleine übernehmen und solche, in denen professionelle Dienste eingebunden sind. Die Situationen sind vielfältig und so auch der Umgang mit den persönlichen Belastungen, die dabei entstehen. Diese psychischen, körperlichen und sozialen Herausforderungen können nicht von allen betreuenden Angehörigen gleichermaßen gut bewältigt werden. Auf sie richten wir deshalb ein besonderes Augenmerk.



# SELBSTTEST

---

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen in Bezug auf Ihre aktuelle Situation.

Aufgrund der Betreuung habe ich weniger Zeit für meine eigenen Interessen und Hobbys 

Ja	Nein
----	------

---

Meine sozialen Kontakte leiden unter der Betreuung 

Ja	Nein
----	------

---

Innerhalb der Familie kommt es durch die Betreuung immer wieder zu Spannungen 

Ja	Nein
----	------

---

Ich fühle mich oft erschöpft und leide z.B. unter Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gelenk- und Rückenschmerzen, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, usw. 

Ja	Nein
----	------

---

Ich fühle mich durch die Betreuung überfordert 

Ja	Nein
----	------

---

Ich achte zu wenig auf mich und mein Wohlergehen (Bewegung, Ernährung, Schlaf) 

Ja	Nein
----	------

---

Aufgrund der Betreuung habe ich Probleme am Arbeitsplatz 

Ja	Nein
----	------

---

Meine Lebenszufriedenheit und mein Lebensstandard leiden unter der Betreuung 

Ja	Nein
----	------

---

Ich mache mir oft Sorgen über die Entwicklung des Gesundheitszustands der pflegebedürftigen Person oder über meine Zukunft 

Ja	Nein
----	------

---

Ich verspüre manchmal den Wunsch, aus meiner Situation "auszubrechen" 

Ja	Nein
----	------

---

## **BIS 2 JA**

Achten Sie gut auf sich. Falls Sie körperliche und/oder psychische Beschwerden wahrnehmen, holen Sie sich Hilfe. Informieren Sie sich frühzeitig über Unterstützungsmöglichkeiten.

## **3 BIS 4 JA**

Nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit wichtig. Entlasten Sie sich rechtzeitig mittels Unterstützung durch Familienmitglieder oder Freunde - oder nutzen Sie externe Angebote. Sie müssen nicht alles alleine meistern. Nutzen Sie das kostenlose Beratungsangebot der Fachstellen.

## **5 BIS 10 JA**

Es empfiehlt sich in Ihrer aktuellen Situation, mehr Entlastung und Erholung in Anspruch zu nehmen. Nehmen Sie Hilfe von anderen an, oder bauen Sie diese weiter aus. Kontaktieren Sie eine Fachstelle, um sich individuell und kostenlos zu Entlastungsangeboten und zu weiteren Themen beraten zu lassen.

**Entlastungs- und Beratungsangebote: Seite 14 und 15**

# ACHTEN SIE GUT AUF SICH

---

Jemanden zu Hause zu betreuen ist eine bedeutsame Aufgabe. Sie kostet enorme körperliche und auch psychische Kraft. Viele betreuende Angehörige unterschätzen zu Beginn, wie anstrengend und belastend diese Aufgabe ist. Wenn man tagtäglich funktionieren muss, um die Betreuung eines Angehörigen zu gewährleisten, fällt es schwer, selbst Hilfe zu organisieren.

## NEHMEN SIE HILFE AN

Die Betroffenen haben oft Mühe, Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Es ist nicht einfach, seine Liebsten durch vorerst fremde Menschen betreuen zu lassen. Doch Hilfe annehmen ist eine Stärke: Pausen sind auch für die betreuenden Angehörigen unerlässlich! Wer sich über eine längere Zeit intensiv um die Betreuung nahestehender Angehöriger kümmert, sollte sich deshalb von Anfang an Beratung und Unterstützung holen.

## GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT

So wertvoll die Betreuung und Pflege von Angehörigen ist, sie geht auch an die Substanz. Zu den häufigsten Stressquellen gehören die grosse Verantwortung, das ständige Gefühl von Besorgtheit und soziale Isolation.

Verstärkt werden diese Belastungen ausserdem, wenn betreuende Angehörige selbst bereits betagt sind oder nebenher einer Erwerbsarbeit nachgehen. Es ist wichtig, sich selbst nicht zu vergessen, damit die Zuwendung nicht zur eigenen Überlastung führt.

## TAUSCHEN SIE SICH AUS

Mit ihrer Situation sind betreuende Angehörige nicht allein. Darum lohnt sich der Austausch mit Fachpersonen oder Gleichgesinnten, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe.



# STÄRKUNG DES WOHLBEFINDENS

---

Wie fühlen Sie sich heute? Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen und finden Sie heraus, was Ihnen im Moment gut tut. Wählen Sie unter den folgenden Impulsen und Anregungen Dinge aus, die hilfreich für Sie sein können.



## GESPRÄCH SUCHEN

*Wem teilen Sie mit, wenn Sie sich schlecht fühlen oder wenn es Ihnen nicht gut geht? Wer hört Ihnen zu?*

- Telefonieren Sie regelmässig mit Freunden und tauschen Sie sich darüber aus, was Sie aktuell bewegt.
- Bei Bedarf wenden Sie sich an die verschiedenen lokalen Beratungsstellen.



## LEBENSSTIL BEACHTEN

*Wie können Sie Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung in Ihren Alltag einbauen?*

- Durch regelmässige Bewegung spüren Sie Ihren Körper und ein Gefühl von Lebendigkeit und es ergeben sich immer wieder Pausen in Ihrem Alltag.
- Suchen Sie einen Ort auf, wo Sie sich wohlfühlen, für sich sein können und zur Ruhe kommen.
- Überlegen Sie sich, wie es auch in turbulenten Zeiten möglich ist, regelmässig zu Essen.



## SELBSTWERT ERKENNEN

*Wo sind Sie mit sich zufrieden?  
Was ist Ihnen in letzter Zeit gelungen?*

- Achten Sie darauf, dass Sie im Alltag Zeit für sich selbst haben und sich diese bewusst nehmen.
- Schreiben Sie sich Ihre Gedanken auf: Was tut Ihnen gut? Was möchten Sie verändern?
- Sie können nicht immer alles alleine schaffen, und das müssen Sie auch nicht.



## BEZIEHUNGEN PFLEGEN

*Mit wem fühlen Sie sich wohl und akzeptiert? Mit wem möchten Sie Ihre Freizeit verbringen?*

- Bleiben Sie mit Ihren Freunden in Kontakt.
- Sie können Ihre Freunde zu sich einladen, dann brauchen Sie für Ihre Angehörigen keine Betreuung organisieren.
- Sie können Ihre Freunde bitten eine Mahlzeit mitzubringen. Dies entlastet Sie und die Freunde freuen sich, wenn sie helfen können.



## NEUES ENTDECKEN

*Was möchten Sie gerne lernen?  
Wo können Sie Ihre Kreativität ausleben?*

- Was machen Sie besonders gerne? Zum Beispiel singen, malen, reparieren, gärtnern, schreinern, kochen...
- Um die Betreuung zu meistern, sind Sie stets mit Neuem konfrontiert. Nehmen Sie sich dabei nicht zu viel auf einmal vor.
- Setzen Sie sich kleine Ziele, die Sie erreichen können.

Weitere Anregungen und Fragen finden Sie unter:  
[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)



## UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

*Können Sie um Hilfe fragen und Sie annehmen, wenn Sie sie brauchen?  
An wen wenden Sie sich, wenn es Ihnen nicht gut geht?*

- Vertrauen Sie darauf, dass es Hilfe gibt, wenn Sie danach fragen. Und fragen Sie dann auch.
- Nehmen Sie Unterstützung an. Damit helfen Sie anderen, sich nützlich zu fühlen.
- Holen Sie sich frühzeitig Hilfe im Umfeld oder bei Profis und wenden Sie sich bei Bedarf an eine Beratungsstelle.



# ANREGUNGEN FÜR BEZUGSPERSONEN

---

Wenn Sie eine Person kennen, die eine nahestehende Person betreut oder pflegt, können Ihnen folgende Anregungen zum Gespräch weiterhelfen. Sie stammen von Menschen, die selber Angehörige betreuen.

Häufig haben Personen, die andere betreuen und pflegen, das Gefühl, dass Freunde, Familie oder Nachbarn sie nicht wirklich verstehen. Hilfsangebote und Ratschläge werden als Druck verstanden statt als Unterstützung. Um Missverständnisse zu vermeiden und hilfreich Unterstützung zu leisten, können Sie auf Folgendes achten:

- **Hören Sie gut zu.** Versuchen Sie die Situation der anderen Person zu verstehen: Wie geht es der betreuten Person? Wie fühlt sich die betreuende Person? Und wie geht es Ihnen dabei?
- **Geben Sie möglichst wenig Ratschläge.** Es ist besser, wenn Sie Fragen stellen. Dann kann Ihr Gegenüber selbst eine Lösung finden.



- **Stellen Sie offene Fragen.** Offene Fragen kann man nicht mit «Ja» oder mit «Nein» beantworten. Offene Fragen sind: «Wie geht es dir selbst?», «Was tut dir gut?», «Welche Aufgaben kann ich dir abnehmen?», «Wie kann ich dir helfen?».• Die Person will keine Hilfe von Ihnen annehmen? **Dann nehmen Sie das nicht persönlich.** Es ist nicht leicht, Hilfe anzunehmen. Versuchen Sie es später nochmals.



---

- Geben Sie der Person das Gefühl: Es ist beeindruckend, was sie macht und leistet. Ihr Leben ist schwierig. Sicher macht die Person einiges anders, als Sie es machen würden. Das ist in Ordnung. **Akzeptieren Sie, dass die Person anders handelt, und versuchen Sie nicht, sie zu ändern.**

- Die Person hat es gerade besonders schwer? **Dann zeigen Sie Mitgefühl. Lassen Sie sie nicht allein.** Es ist wichtiger denn je, dass Sie jetzt da sind.

- Eine Person, die andere betreut, braucht manchmal Pausen und Zeit für sich selbst. So kann sie sich erholen und auf andere Gedanken kommen. **Sie können Ihre Hilfe anbieten.** Wenn die betreuende und die betreute Person einverstanden sind, können Sie gewisse Aufgaben übernehmen oder auf die betreute Person aufpassen. In dieser Zeit kann die betreuende Person eine Pause machen.



# ENTLASTUNG FÜR ANGEHÖRIGE

---



Betreuende Angehörige sind oft über Monate und Jahre stark gefordert. Entlastungsangebote unterstützen Betroffene bei ihren Aufgaben und schaffen neue Freiräume. Machen Sie von diesem Angebot im Kanton Schaffhausen Gebrauch und melden Sie sich direkt bei einer der folgenden Stellen.



**von Menschen mit Demenz**

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute  
Kanton Schaffhausen  
Entlastungsdienst für  
betreuende Angehörige  
Vorstadt 54  
8201 Schaffhausen



entlastungsdienst-pssh@bluewin.ch



079 217 61 68

---



**von Menschen mit Behinderung**

**pro infirmis**

Pro Infirmis  
Thurgau-Schaffhausen  
Beratungsstelle  
Schaffhausen  
Mühlentalstrasse 84  
8200 Schaffhausen



schaffhausen@proinfirmis.ch



058 775 22 60

---



**von Menschen mit körperlicher  
Beeinträchtigung**

**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
Kanton Schaffhausen



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Schaffhausen  
Entlastungs- oder  
Besuchsdienst  
Zweigstrasse 2  
8200 Schaffhausen



info@srk-schaffhausen.ch



052 630 20 30

---

# BERATUNG UND INFORMATIONEN

---



In Schaffhausen finden Sie Informationen und Beratung zu Betreuungsangeboten und finanzieller Unterstützung auf folgenden Webseiten oder bei den genannten Stellen.

## ZENTRALE BERATUNGSSTELLEN

- Pro Senectute Kanton Schaffhausen [www.sh.prosenectute.ch](http://www.sh.prosenectute.ch)
- Pro Infirmis Thurgau-Schaffhausen  
[www.proinfirmis.ch/angebot/schaffhausen.html](http://www.proinfirmis.ch/angebot/schaffhausen.html)
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schaffhausen  
[www.srk-schaffhausen.ch](http://www.srk-schaffhausen.ch)

## INFORMATIONEN

- Suchportal für alle Altersfragen [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)
- Verband der Schaffhauser Rentnervereinigung. Beratung zu Themen im Alter [www.vsr-sh.ch/themen-im-alter/](http://www.vsr-sh.ch/themen-im-alter/)
- Behindertenkonferenz Kanton Schaffhausen [www.bksh.ch](http://www.bksh.ch)
- Rheumaliga Schaffhausen. Kursangebote für Betroffene und ihre Angehörigen [www.rheumaliga.ch/sh/](http://www.rheumaliga.ch/sh/)
- Selbsthilfe Winterthur-Schaffhausen.  
[www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch/shwin/de.html](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch/shwin/de.html)

## NOTFALLKONTAKTE

- Die dargebotene Hand: **143** ([www.winterthur.143.ch](http://www.winterthur.143.ch))
- Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche: **147** ([www.147.ch](http://www.147.ch))
- Psychiatriezentrum Breitenau: **052 634 34 34**
- Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst Schaffhausen: **052 630 01 60**



Mühlentalstrasse 105  
8200 Schaffhausen  
+41 52 632 65 85  
gesundheitsfoerderung@sh.ch  
www.gesundheitsfoerderung.sh.ch

Gesundheitsförderung Schaffhausen hat das Ziel die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität aller Personen im Kanton Schaffhausen zu fördern. Gemeinsam mit verschiedenen Partnern unterstützen wir Gemeinden, Organisationen, Schulen und Kitas bei der Durchführung diverser Projekte und Massnahmen. Damit wollen wir Kinder, Eltern, Betreuungspersonen und Senioren für ein gesundes Essverhalten, ausreichend Bewegung und einen bewussten Umgang mit sich selbst sensibilisieren.

Mit fachlicher Unterstützung von:



Gesundheitsförderung  
Schweiz

gesundheits  förderunguri

