



Betreuende
~~Pflegende~~ Angehörige
stärken und schützen.
Aber wie?

Referat

10. November 2025

Prof. Dr. André Fringer, PhD (RN)
Professur für familienzentrierte Pflege
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW



Problem 1: Begriff betreuende Angehörige



Problem 2: Sichtbarkeit und gesellschaftliche Tragweite



Problem 3: Lob- und Anerkennungslogik



Warum werden Angebote und Dienste nicht genutzt?



Hemmfaktoren der Hilfeannahme



- **Es ist unbequem, den Tatsachen ins Auge schauen zu müssen.**
- **Die Scham darüber, was die „Anderen“ denken könnten.**
- **Ein Tabuthema, über das man nicht spricht: Ekelthemen und Intimität.**
- **Verlust der Privatsphäre – Blicke die verletzen können.**
- **Der Verlust, das Leben selbst zu gestalten und unabhängig zu sein.**
- **Verlust der Selbstständigkeit.**
- **Eine schleichende Entwicklung der Pflege- und Betreuungskarrieren:**
 - Stetige Grenzverschiebungen.
 - Unrealistische Hoffnungen.
 - Selbstüberschätzung.
 - Versprechungen.
 - Handlungsunfähigkeit.

Warum Angebote nicht genutzt werden



- **Die erkrankten Angehörigen stehen in unterschiedlichen Entwicklungen.**
- **Manche sagen: “Es ist nur vorübergehend.”**
- **Sie warten auf eine Diagnose, ihnen Entlastung und Hilfe für die weitere Planung bietet.**
- **Andere meinen: „Jetzt habe ich es schon so lange alleine gemacht.“**
- **Wie sollen wir das bezahlen?**
- **Unrealistische Hoffnung.**
- **Herstellung eines neuen Alltags.**
- **Sicherung einer neuen Normalität.**



Spirale der Überlastung und Entgleisung

- **Leid des geliebten Menschen.**
- **Unsicherheit der Lebensumstände.**
- **Beziehungs- und Rollenkonflikte.**
- **Mangelnde Anerkennung.**
- **Innerfamiliäre Ungerechtigkeit.**
- **Existenzielle Schuld.**
- **Perspektivlosigkeit.**
- **Burnout.**
- **Mangelnde Anerkennung.**
- **Einsamkeit und soziale Isolation.**
- **Häusliche Gewalt.**



Zum Phänomen des “schlechten Gewissens“



„Moralischer Stress bei pflegenden Angehörigen **entsteht** (über die Zeit), wenn sich Situationen und Empfindungen **entwickeln**, in denen sie das Gefühl haben, nicht in **Übereinstimmung** mit ihren **eigenen Interessen**, **moralischen** oder **ethischen Überzeugungen** handeln zu können. Moralische Belastung entsteht, wenn Angehörige die Bedürfnisse der zu pflegenden Person mit ihren eigenen Bedürfnissen oder denen anderer Familienmitglieder abwägen müssen, um eine (Lebens-)Entscheidung zu treffen. Dies kann zu Konflikten führen, die Stress, Schuldgefühle, Frustration und Erschöpfung auslösen. Krisen und häusliche Gewalt sind Kennzeichen dieser Situation.“

Die eigene Gesundheitsfürsorge hinten anstellen



Bild: Adobe Stock

Das eigene Leben stilllegen



Bild: Adobe Stock

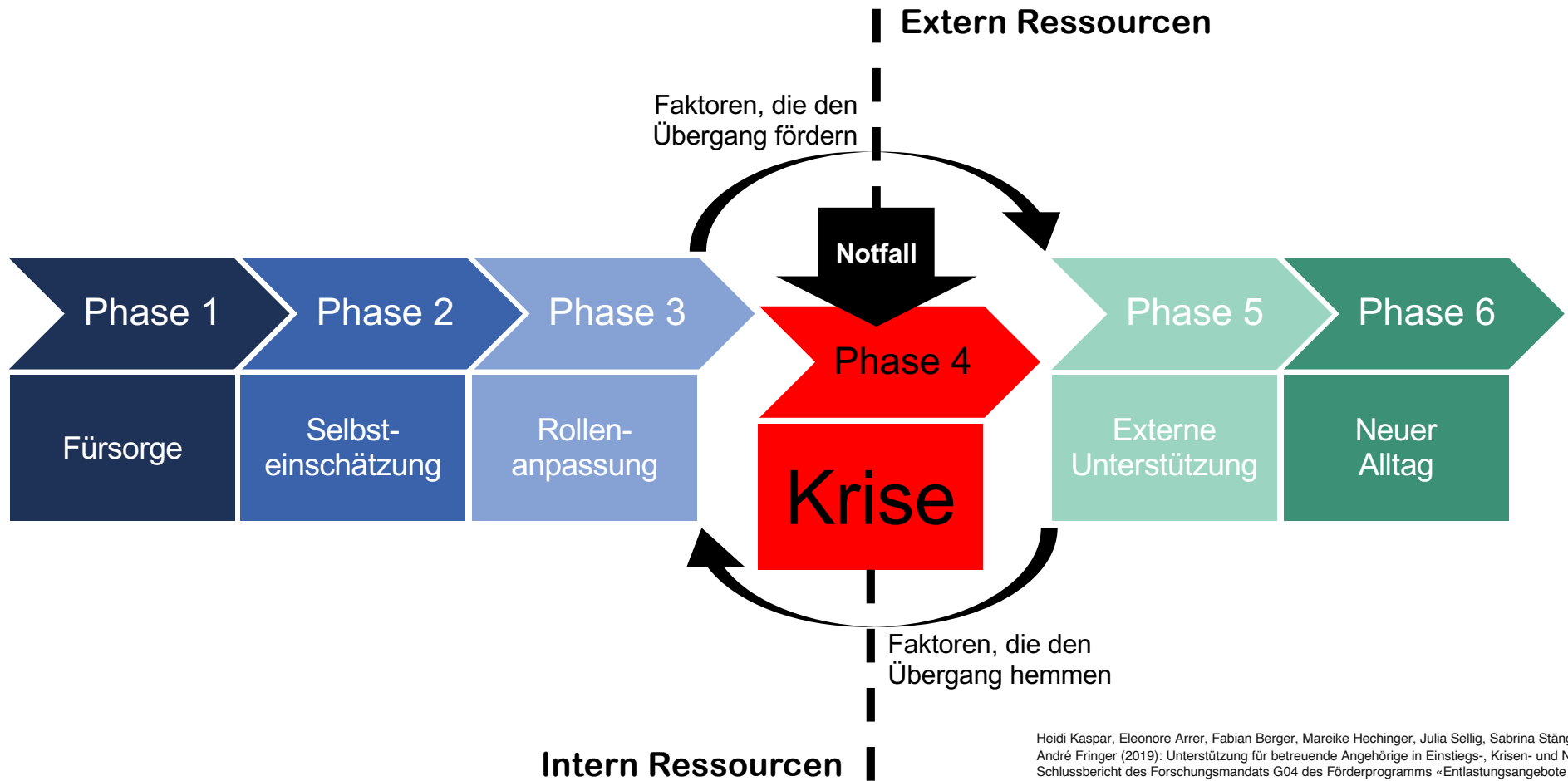
Allein sein

Einsam sein

Isoliert sein

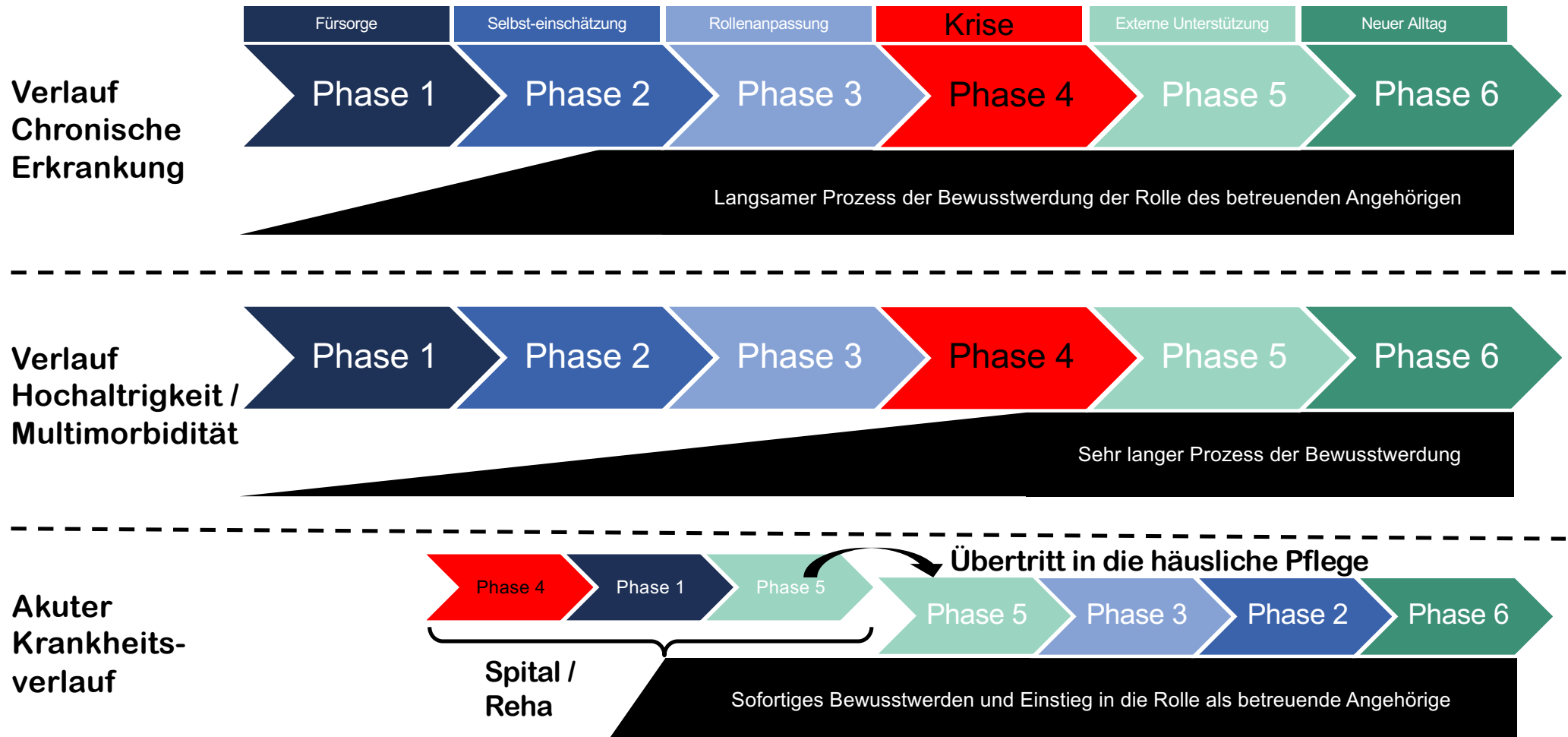


Betreuende Angehörige durchlaufen stetig sechs Phasen



Heidi Kaspar, Eleonore Arrer, Fabian Berger, Mareike Hechinger, Julia Sellig, Sabrina Stängle, Ulrich Otto & André Fringer (2019): Unterstützung für betreuende Angehörige in Einstiegs-, Krisen- und Notfallsituationen. Schlussbericht des Forschungsmandats G04 des Förderprogramms «Entlastungsangebote für betreuende Angehörige 2017–2020». Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG, Bern.

Drei Arten des Einstiegs in die häusliche Pflege



**Betreuung ist energieaufwendig und vom
Betreuungsbedarf abhängig, der sich
stetig verändert.**



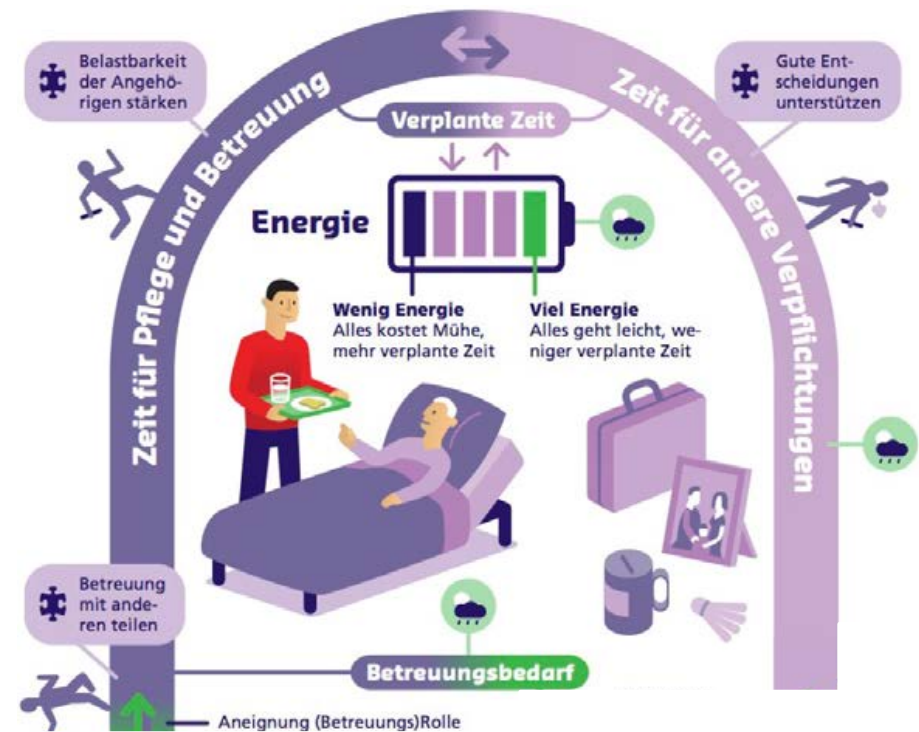
Wenig Einfluss

Nicht alles lässt sich steuern, wie Grip-
pe, Kündigung oder gute Nachtruhe.

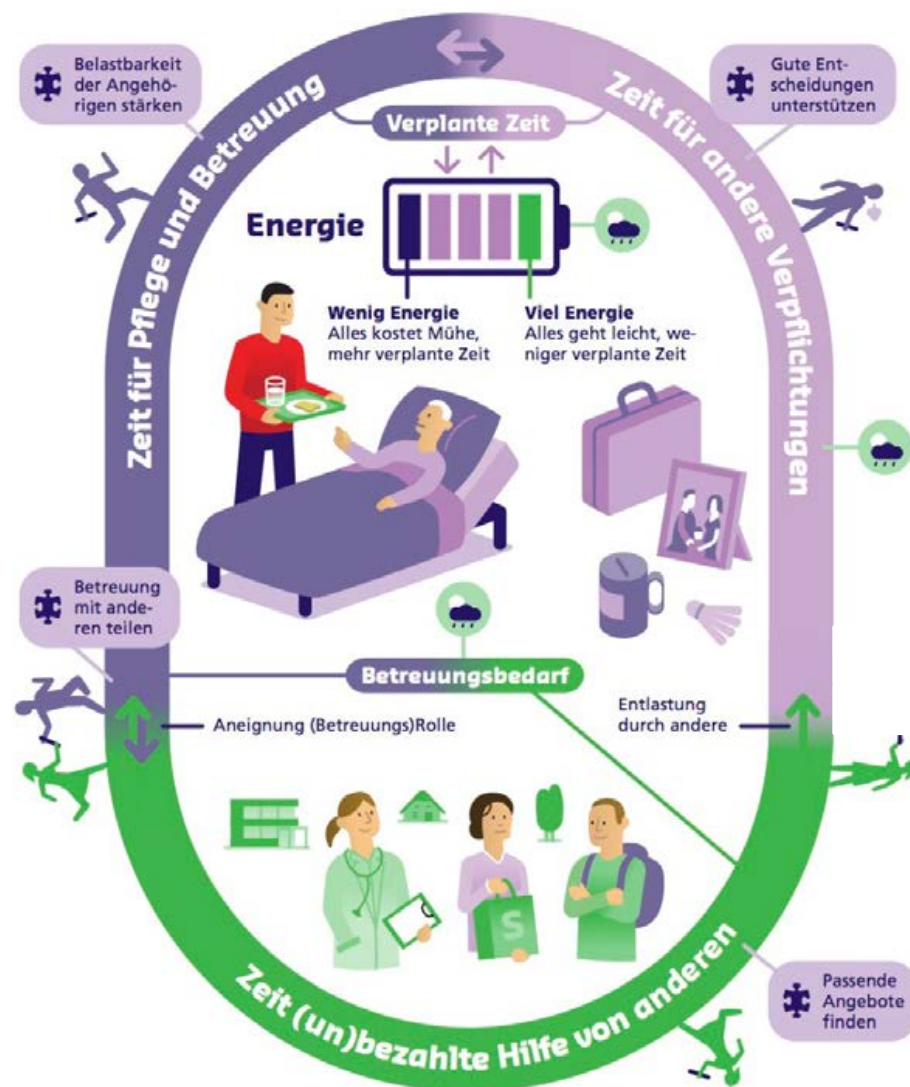
Betreuung und Pflege sind zeitintensiv. Diese kostet Energie. Die eigenen Ressourcen können dadurch zur Neige gehen.



Um die eigenen Energiereserven zu schonen und Zeit zu sparen, werden “andere” Verpflichtungen zunehmend aufgegeben.

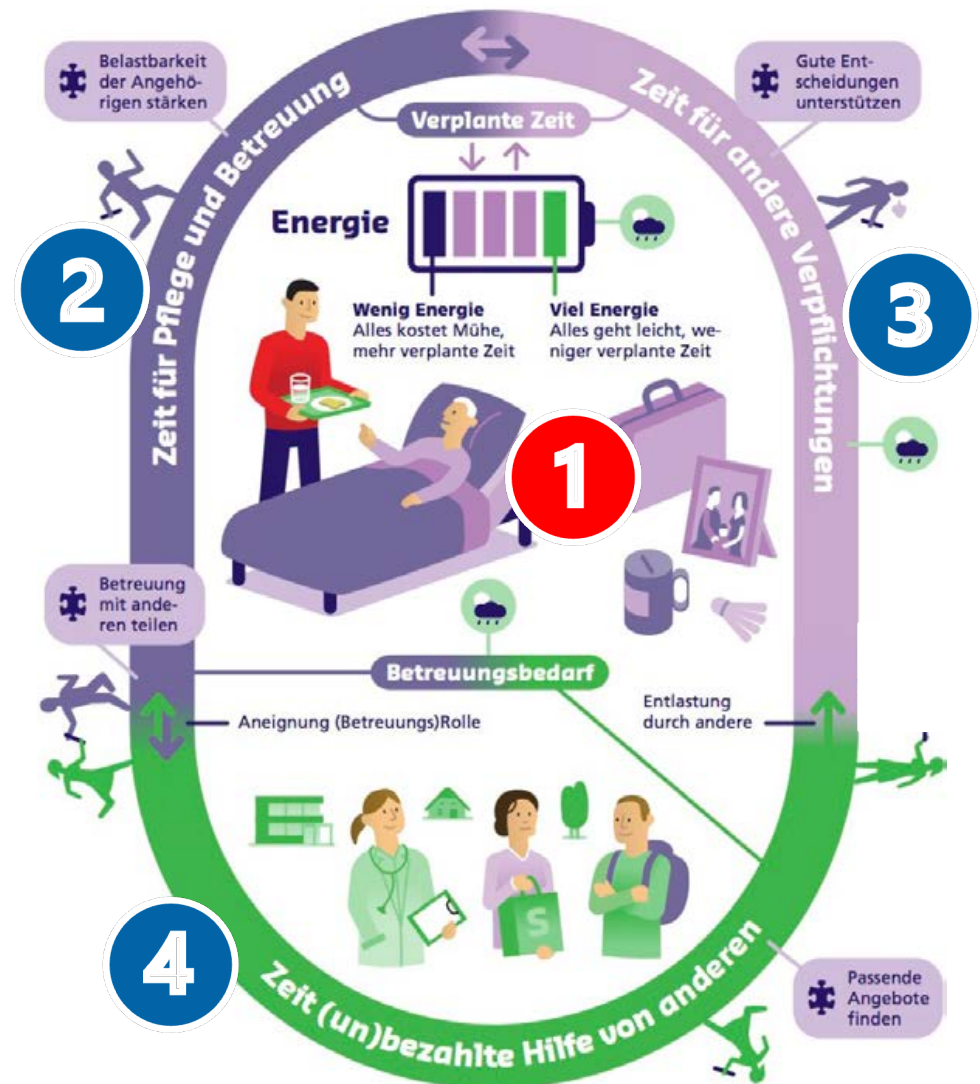


Es stehen passende und unpassende Angebote zur Verfügung. Wenn die Energie fehlt, kann man sich aber nicht auch noch darum kümmern.



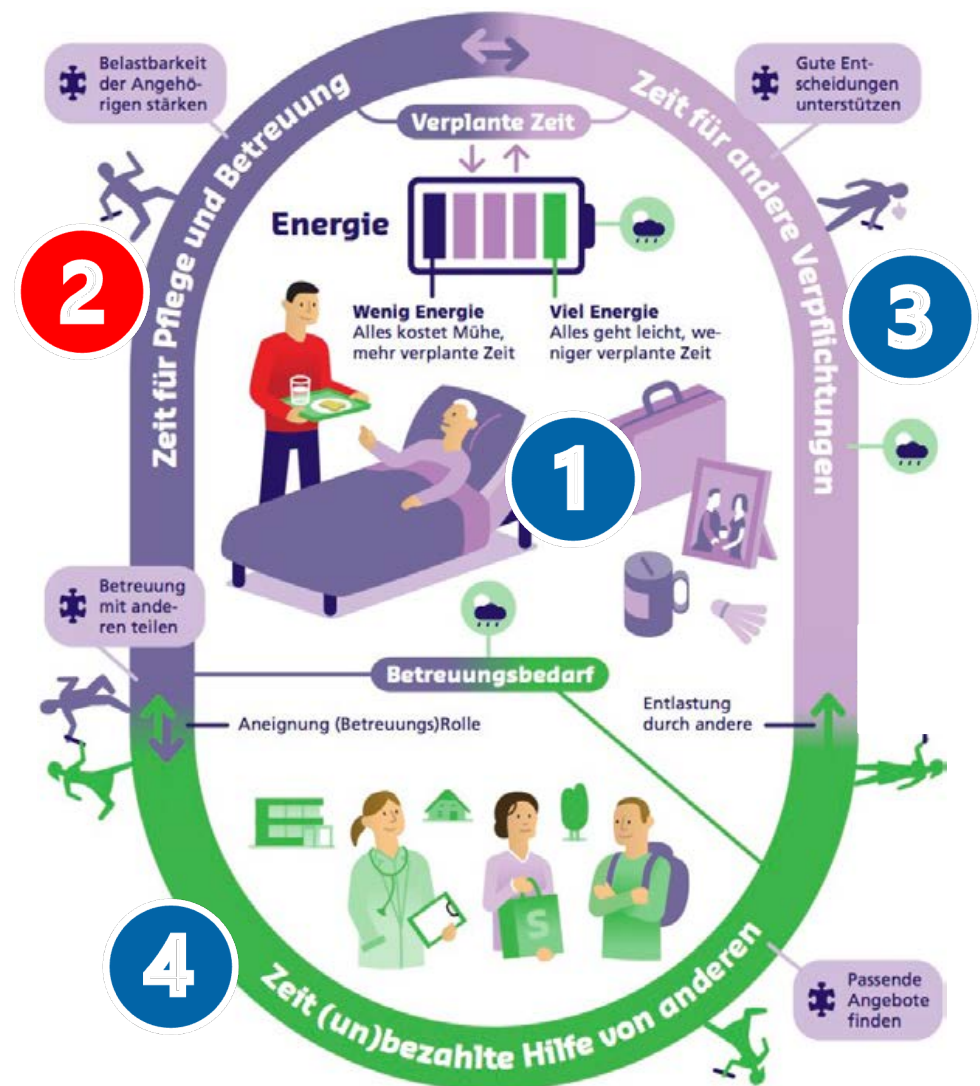
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) **Selbstbild und Betreuungsrolle**
 - Selbstwirksamkeit in Beziehungen
 - Erleben, kompetent handeln zu können.
 - Wissen, Fähigkeiten und emotionale Sicherheit.
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen



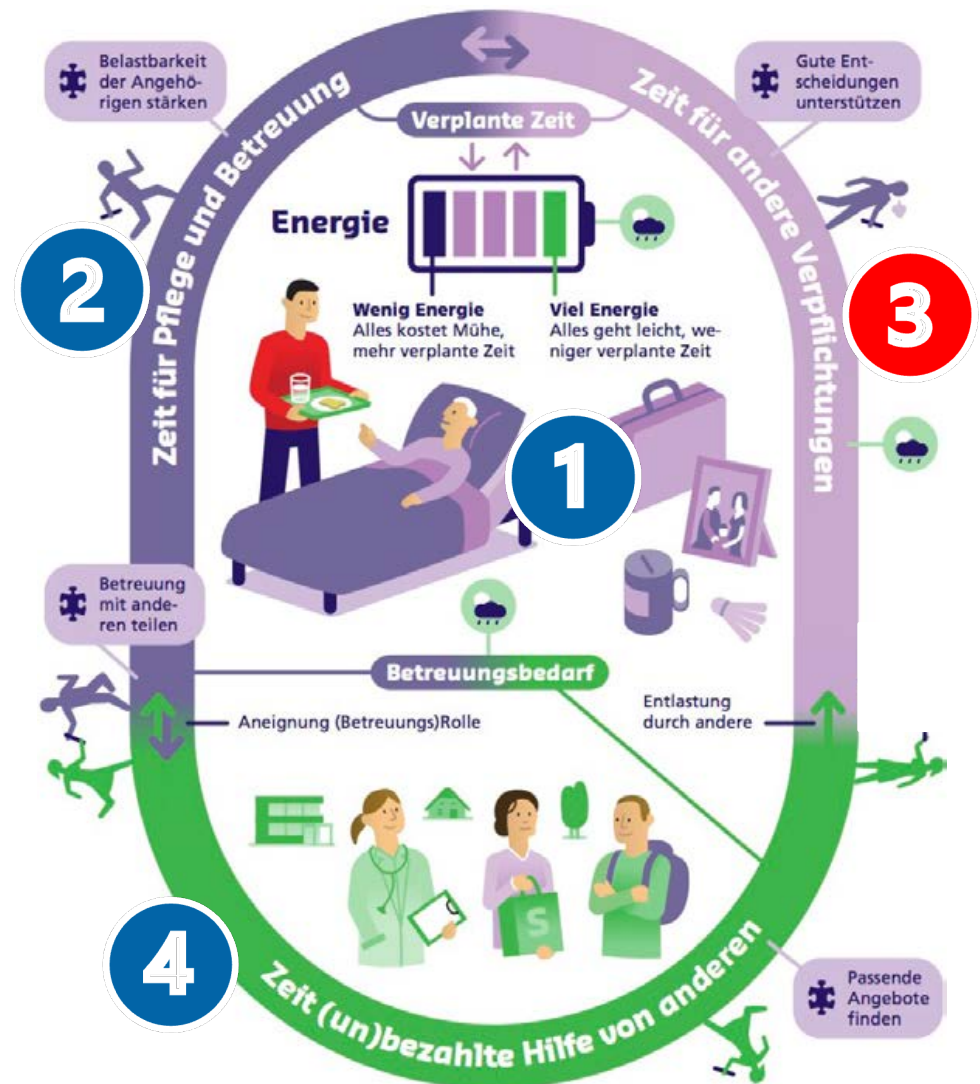
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
 - Pflegekarrieren als Angehörige
 - Schleichende Übernahme von Aufgaben
 - Stetige Grenzverschiebungen
 - Rollenverschiebungen
 - Eigene Interesse werden zurückgestellt.
 - Nur noch im Hier und Jetzt leben.
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen



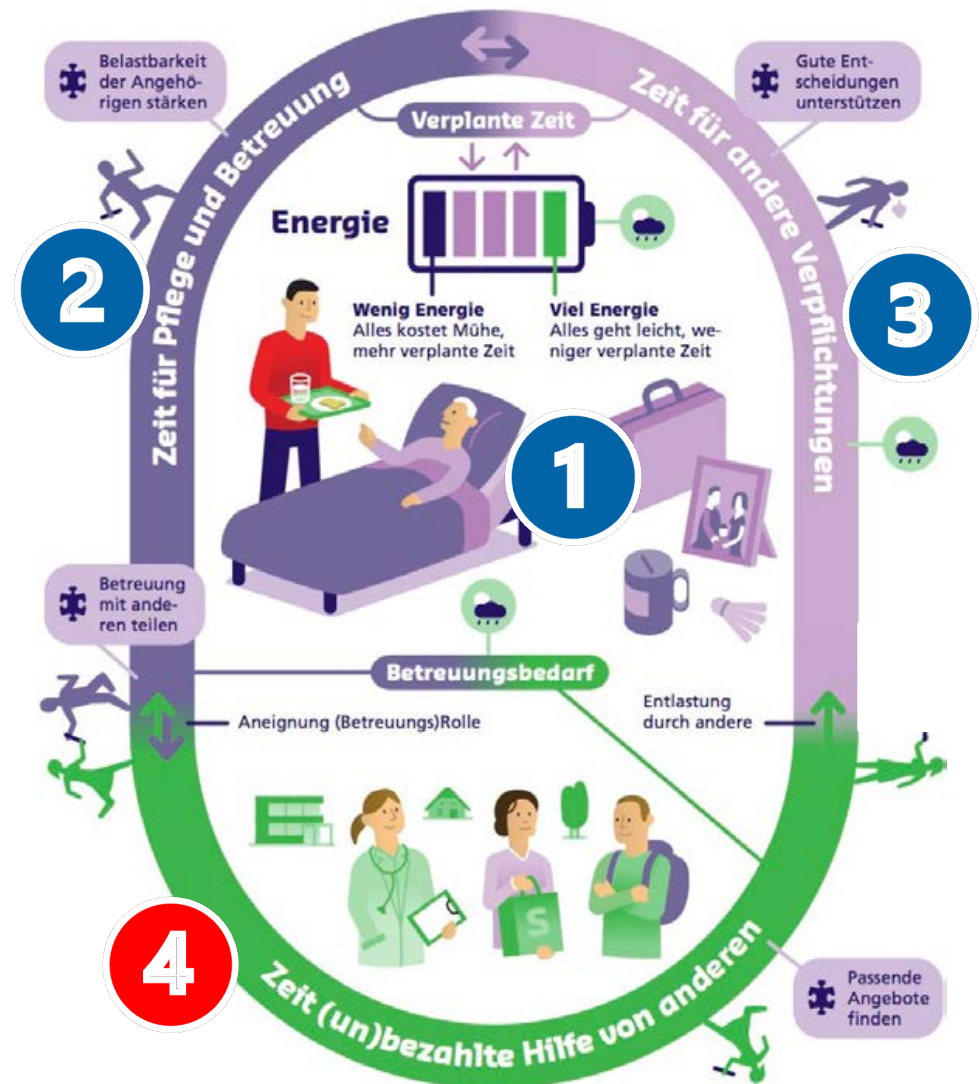
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
 - Beziehungsräume erhalten und erschliessen.
 - Gesehen, gehört und entlastet werden.
 - Beziehungs- und Netzwerkkontinuität
 - Sinnhaftigkeit und Selbstinteressen erhalten.
- 4) Externe Hilfen



Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen durch Andere
 - Strukturelle Unterstützung durch Systeme und Politik.
 - Herausforderung: Angehörige geraten ins Ungleichgewicht, wenn eine dieser Ebenen bricht.



Selbstfürsorgekompetenz betreuender Angehöriger



Definition:

„Selbstfürsorge pflegender Angehöriger ist die **bewusste** und **intuitive, aktive** und **passive Sorge** um das eigene **körperliche, psychische** (seelische), **soziale** und **spirituelle Wohlbefinden**. Ziel ist es, die Herausforderungen der Pflege des Angehörigen zu bewältigen, **ohne** die eigene **Gesundheit, Lebensqualität** und die eigenen **Interessen zu vernachlässigen**.“

„Dazu gehört das **Wissen** um die eigenen **Leistungsmöglichkeiten**, das Setzen von **Grenzen**, die **Teilhabe** an sozialen und sinnstiftenden Aktivitäten, die **Inanspruchnahme** professioneller Unterstützung sowie der **Aufbau** und die Pflege eines unterstützenden sozialen Netzwerks.“

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Physische Selbstfürsorge
Psychische Selbstfürsorge
Soziale Selbstfürsorge
Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Physische Selbstfürsorge:

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Prävention
- Medizinische Versorgung
- ...

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Physische Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge:

- Alltagsmanagement
- Stressmanagement
- Emotionale Resilienz
- Zukunftspläne
- Burnout
- Krisen
- ...

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Physische Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge:

- Pflege sozialer Kontakte (es braucht echte Zuhörer)
- Unterstützungsnetzwerke
- Freizeit und Erholung
- Eigene Ideen und Zukunftspläne
- Verteilungsgerechtigkeit (innerfamiliär)
- ...

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Physische Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge:

- Bestätigung und Annahme
- Sinnfindung
- Orientierung
- Kreativität und Entfaltung
- Lebensgestaltung
- ...

Zentrales Ergebnis zur Frage: Wie pflegende Angehörige nachhaltig gestärkt und geschützt werden können?



Betreuung und Pflege sind mehr als nur eine Belastung – sie sind eine biografische, relationale und gesellschaftliche Erfahrung!

Drei zentrale Dimensionen:

- Individuelle Selbstwirksamkeit,
- Beziehungs- und Netzwerkkontinuität,
- strukturelle Unterstützung durch Systeme und Politik.

Zentrale Herausforderung:

- Angehörige geraten ins Ungleichgewicht, wenn eine dieser Ebene wegbricht.

Bedeutung der Selbstwirksamkeit in Beziehung



Selbstwirksamkeit kann nur in der Beziehung zur gepflegten Person, zur Familie, zu professionellen Helfern und zur Gesellschaft entstehen.

Angehörige benötigen deshalb:

- Wissen,
- Fähigkeiten und
- emotionale Sicherheit.

Sie benötigen Beziehungsräume, in denen sie gesehen, gehört und entlastet werden. Selbstwirksamkeit stellt ein Gleichgewicht zwischen Fürsorge und Selbstschutz her.

➔ Ohne Selbstwirksamkeit drohen Überforderung, Schuld, Burnout und Sinnverlust.

➔ Mit Selbstwirksamkeit erleben sie Sinn, Kontrolle, Kompetenz und Wachstum.

Zentrales Element: Beziehungsorientierte Selbstwirksamkeit



**Das Fundament aller Schutz- und Stärkungsmassnahmen.
Pflegernde erleben sich als kompetent, verbunden und unterstützt, während sie gleichzeitig ihre eigene Identität und Gesundheit wahren.**

Betreuende Angehörige benötigen:

- **Wissen und Schulung: Sicherheit im Handeln.**
- **Psychosoziale Unterstützung für emotionale Stabilität & Selbstfürsorge.**
- **Soziale Resonanz: Anerkennung und Teilhabe.**
- **Strukturelle Rückendeckung in Form von Zeit, Geld, Entlastung und Nachsorge.**

Welche Art von Hilfe wird notwendig?

Logik der primären Grundversorgung					
	Situationen	Betreuende	Bedürftige	Angehörige	Netzwerk
1.	Präventionsangebote für betreuende Angehörige (zugehende Dienste)				
2.	Angehörige in akuten Situationen (reaktive Dienste)				
3.	Angehörige in chronifizierten Betreuungen (begleitende Dienste)				



Konzept zur Unterstützung von betreuenden und pflegenden Angehörigen in Bassersdorf

Massnahmen:

1. Interdisziplinäres Fallmanagement
2. Anlaufstelle für betreuende Angehörige
3. Angebotsplanung „betreuende Angehörige“
4. Angebotsmarkt der Gesundheitsanbieter
5. Präventive Hausbesuche durch Freiwillige
6. Merkblatt „Finanzierung Betreuung & Pflege“
7. Weiterentwicklung der Freiwilligenarbeit
8. Schulung und Erfahrungsaustausch
9. Tag der Angehörigen
10. Finanzielle Entlastung

Konzept zur Unterstützung von betreuenden und pflegenden Angehörigen in Bassersdorf



Verfasserin: Esther Diethelm, Altersbeauftragte der Gemeinde Bassersdorf

Bassersdorf, 22. Februar 2017

Konzept zur Unterstützung von betreuenden und pflegenden Angehörigen in Bassersdorf

1. Selbstbild und Betreuungsrolle

- Merkblatt „Finanzierung Betreuung & Pflege“
- Interdisziplinäres Fallmanagement

2. Zeitlicher Anspruch der Pflege

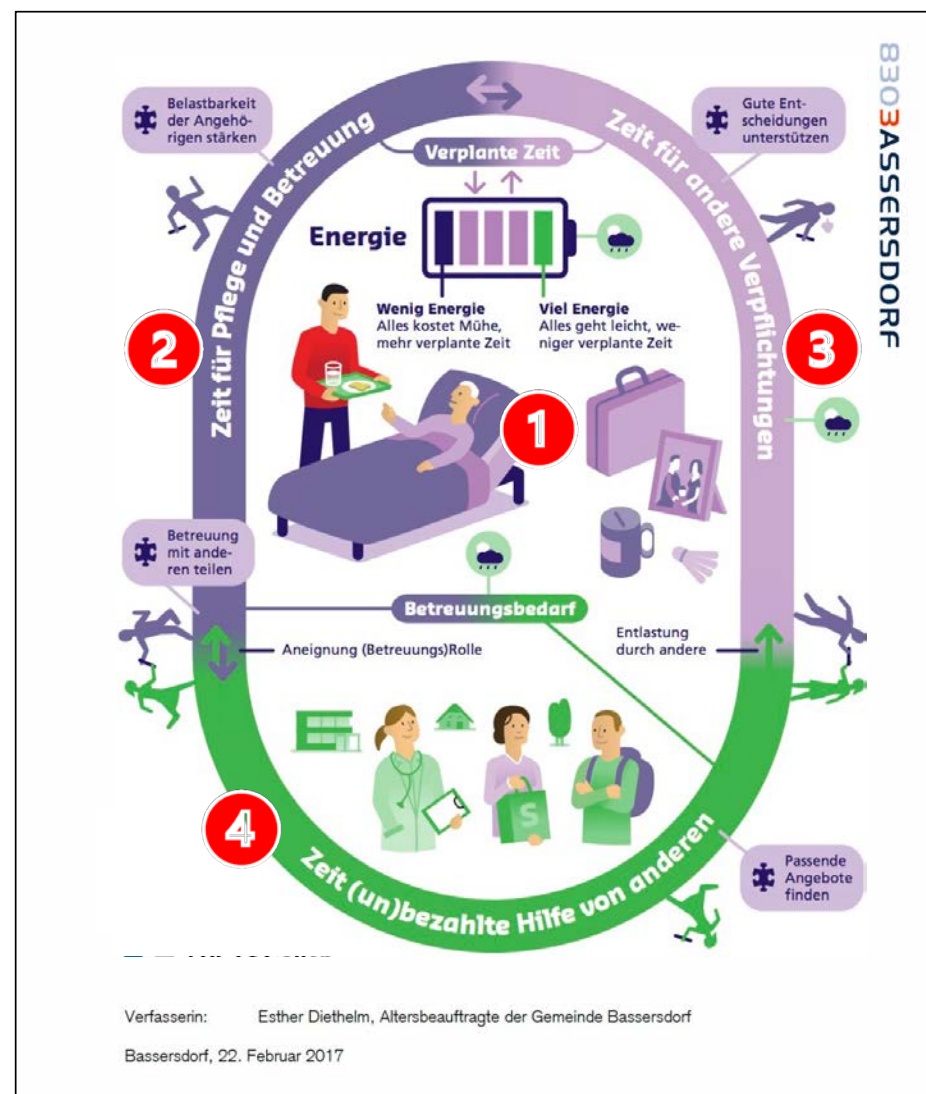
- Finanzielle Entlastung
- Schulung und Erfahrungsaustausch

3. Eigene Interessen und Verpflichtungen

- Anlaufstelle für betreuende Angehörige
- Angebotsplanung „betreuende Angehörige“
- Angebotsmarkt der Gesundheitsanbieter

4. Externe Hilfen durch Andere

- Präventive Hausbesuche durch Freiwillige
- Weiterentwicklung der Freiwilligenarbeit
- *Tag der Angehörigen*



Wie also?

So können Angehörige gestärkt und geschützt werden!



„Beziehungsorientierte Selbstwirksamkeit in einem unterstützenden Ökosystem“



Bild: Adobe Stock

www.fringer.swiss

zh
aw

