

mit Stefan Knobel
sprach Andreas Knobel

Am Montag ist «Tag der betreuenden Angehörigen». Im Inserat in dieser Ausgabe danken etliche Sozial-Institutionen diesen Engagierten. Sind auch Aktionen geplant?

Dieses Jahr versucht man eher, die betreuenden Angehörigen über die Medien zu erreichen – auch durch dieses Interview. Die grosse Herausforderung ist nämlich, an diese Menschen, die im Stillen ihre Arbeit innerhalb der Familie verrichten, heranzukommen. Dass ihnen ein Tag gewidmet ist, haben sie mehr als verdient.

Dieser Tag findet jedes Jahr statt. Nur hiess er letztes Jahr noch «Tag der pflegenden Angehörigen». Warum diese Namensänderung?

Im schweizweiten Logo für diesen Tag heisst es «Tag der pflegenden und betreuenden Angehörigen». Die Trennung zwischen Pflege und Betreuung ist widersinnig, denn der Übergang ist fließend. Zudem hat man erkannt, dass das grosse Defizit nicht bei der Pflege besteht – die ist bereits professionell ausgebaut – sondern beim Betreuungsangebot. Dieses ist in der Schweiz durch die Maschen gefallen. So gibt es in Deutschland eine Pflegeversicherung, die die Betreuung mit einbezieht, bei uns wird diese nicht bezahlt. Wie soll man also diese Betreuung sicherstellen und auch finanzieren? Das ist eine der grossen Fragen.

Aber hat diese Aktion jeweils auch faktische Auswirkungen oder bleibt es beim Dank – also quasi beim «warmen Händedruck»?

Es darf nicht nur beim Dank bleiben. Denn in zehn Jahren haben wir 60 Prozent und in 20 Jahren sogar 190 Prozent mehr Menschen im Alter von 80 plus. Wenn wir nichts ändern, müssten wir ja auch so viel mehr professionelle Pflegendе ausbilden, was praktisch unmöglich ist. Deshalb ist unumgänglich, dass wir einerseits die Selbstständigkeit alter Menschen ver-

«Ein Händedruck oder Applaudieren reicht nicht.»

bessern und andererseits die pflegenden Angehörigen stärken. Ansonsten geraten wir in einen riesigen Versorgungsengpass. Ein Händedruck oder ein Applaudieren reicht also bei weitem nicht. Wir müssen etwas unternehmen, damit die Betreuenden ihre Arbeit verrichten können, ohne ihre eigene Gesundheit zu gefährden und auszubrennen.

Unsere grosse Generation, die nun ins Alter kommt, erfordert also auch mehr Pflege?

Ja, mehr Betreuung allgemein, auch durch Angehörige oder das Umfeld. Bis anhin forderte man stets Entlastung ein. Das ist sehr wichtig. Doch wir müssen die Frage stellen: Woher kommt die Belastung? Pflege hat den Ruf, die Gesundheit zu ruinieren. Bei den pflegenden Angehörigen leiden 80 Prozent an psychischen oder physischen Überlastungssymptomen. Wenn jemand anderen hilft und dabei sich selber kaputt macht – dann stimmt etwas nicht. Hier müssen wir ansetzen. Wie also können wir einander unterstützen, damit es den Helfenden und den Geholfenen gut geht?

Existieren denn Zahlen, wie viele pflegende Angehörige es gibt?

Schweizweit geht man von 600 000 bis 1,4 Millionen Helfenden aus. Diese Spannweite ergibt sich aus der Definition, ob man nur faktische Rundum-Betreuungen oder auch kleine

«Müssen uns fragen, wie wir alt werden wollen»

Zum «Tag der betreuenden Angehörigen» am Montag erklärt Stefan Knobel die Bedeutung dieses «grössten Pflegedienstes der Schweiz». Der 63-Jährige ist Spitex-Präsident und Initiant der «Werkstatt LQ – Die Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» in Siebnen.

Der Pflegeexperte Stefan Knobel aus Schübelbach sieht zwar rund um die betreuenden Angehörigen Handlungsbedarf, ist grundsätzlich aber optimistisch.

Bild Andreas Knobel

Hilfeleistungen im Alltag wie Rasenmähen dazurechnet oder nicht.

Gibt es typische betreuende Angehörige? Die Tochter, die den Vater betreut, oder die Ehefrau, die ihren Ehemann pflegt?

Dieses Bild haben wir im Kopf. Aber es gibt alles, nicht zu vergessen die Kinder, die Betreuungsaufgaben übernehmen. Man geht in der Schweiz von 50 000 Young Carers, also minderjährigen betreuenden Angehörigen aus.

Und die meiste Arbeit wird wohl von Frauen getragen?

Grundsätzlich schon, wenn man die Pflege im engeren Sinne betrachtet. Nimmt man aber Aufgaben und Unterstützung im weiteren Sinn dazu, kommen die Männer gar nicht so schlecht weg. Dann ist es fast ausgeglichen.

Kann diese Wertschöpfung auch in Franken beziffert werden?

Durchaus. Jährlich werden 64 Millionen Stunden häuslicher Pflege und Betreuung durch Angehörige geleistet, was einem Wert von 3,5 Milliarden Franken entspricht. Zum Vergleich: Die Spitex mit ihren 30 000 Angestellten leistete 2021 in der Schweiz insgesamt 26,8 Millionen Pflege- und Betreuungsstunden. Die betreuenden Angehörigen bilden gemeinsam also den weitest aus grössten Pflege- und Betreuungsdienst der Schweiz. Das damit eingesparte Geld ist dabei nicht einmal das Entscheidende, sondern der Fakt, dass wir nie und nimmer genügend Profis hätten, um diese familiären und freiwilligen Helfer zu ersetzen.

Deshalb haben Sie genau vor einem Jahr mit ihrer Stiftung Lebensqualität die «Werkstatt LQ – Die Lernwerkstatt für pflegende Angehörige» in Siebnen gegründet. Stellen Sie uns das Konzept kurz vor?

Die Grundidee ist, neben all den bestehenden Entlastungsangeboten den pflegenden Angehörigen so zu helfen, dass ihre Hilfe wirksam wird. Oberstes Ziel muss immer mehr

Selbstständigkeit und mehr Lebensqualität im weitesten Sinne sein. Und diese ist immer mit Bewegungskompetenz verbunden. Werden diese Kompetenzen gestärkt, wird auch immer die Selbstständigkeit und die Lebensqualität gefördert.

Das betrifft nun aber die Gepflegten, nicht die Pflegenden?

Nein, es betrifft beide, es ist eine Mischung. Bleibt die Bewegungskompetenz bestehen oder verbessert sie sich gar, kommt dies auch den Pflegenden zugute, weil die Belastung und der Pflegeaufwand dadurch abnimmt. Manchmal nehmen die Pflegenden sogar ihre zu pflegenden Angehörigen mit in unsere Werkstatt. So können wir herausfinden, wo das Potenzial auf beiden Seiten liegt. Die Werkstatt ist auf drei Ebenen aufgebaut: Erstens haben wir häusliche Schulungen, wir gehen also nach Hause zu den Leuten. Zweitens kommen die Menschen zu uns in die Werkstatt in Siebnen. Und drittens gibt es auch eine Online-Plattform, auf der wir mit verschiedenen Medien Unterstützung theoretisch in aller Welt bieten können.

«Zu viele Ratschläge überfordern die Menschen oft.»

Entscheidend ist dabei also das «Lernen, sich selber zu entlasten»?

Genau. Zum Beispiel lernt man, dass man den betreuten Angehörigen nicht zwingend per Muskelkraft bewegen muss, sondern dessen Ressourcen besser nutzt und die Interaktion so gestaltet, dass kein Stress entsteht. Gerade bei demenzkranken Menschen ist das von Bedeutung.

Mit welchen Problemen sind betreuende Angehörige am häufig-

sten konfrontiert und welches sind die Frühwarnzeichen?

Hier steht eindeutig die Überlastung im Mittelpunkt. Wer praktisch 24 Stunden auf Abruf ist, hält das auf Dauer nicht aus. Physische und psychische Probleme sind dann programmiert. Hier können wir einerseits helfen, die körperliche Belastung dank ganz individueller Unterstützung zu mindern. Andererseits können wir positiv auf die gegenseitige Beziehung Einfluss nehmen.

Der Tag der betreuenden Angehörigen am Montag könnte für Betroffene, die noch nie mit solchen Angeboten in Kontakt gekommen sind, eine Motivation sein, sich Hilfe zu holen. Bei wem können oder sollen sie sich melden?

Die Menschen sollen sich dort melden, wo sie sich Hilfe erhoffen. Stehen sie bereits mit der Spitex, dem Roten Kreuz oder auch dem Hausarzt in Verbindung, sollten sie auch dort mit ihren Bezugspersonen Kontakt aufnehmen. Ihre Anliegen werden bei allen beteiligten Institutionen gehört und ernst genommen. Im Kanton Schwyz halten sich Spitex, Pro Senectute, Rotes Kreuz und Curaviva an die Schwyzer Loyalitäts-Charta, in der festgelegt ist, dass man sich nicht gegenseitig konkurrenziert. Diese Sozialinstitutionen sind Partner der Werkstatt, die wissen, was wir machen. Demnach darf man sich auch direkt an unsere Werkstatt wenden.

Kann man also sagen, dass es eigentlich genügend Angebote für betreuende oder pflegende Angehörige gibt, diese aber auch genutzt werden müssen?

Es gibt zwar noch einige Lücken, aber ja, im Kanton Schwyz besteht insgesamt ein riesiges Angebot. Hier gilt es, die Übersicht zu behalten, damit die pflegenden Angehörigen wissen, an wen sie sich wenden können. Die Werkstatt ist quasi ein Start-up, um mehr Selbstständigkeit zu ermöglichen. Eine grosse Herausforderung ist es, die pflegenden Angehörigen zu erreichen, noch bevor sie überlastet sind. Dies hängt damit

zusammen, dass diese bereits unzählige Ratschläge erhalten – von Sozialinstitutionen, Ärzten, Physiotherapeuten, Familie, selbst vom Pfarrer. Allzu viele verschiedene Ratschläge überfordern die Menschen oft. Die Folge ist, dass sich betreuende Angehörige abkapseln. Deshalb haben wir ein ganz niederschwelliges Angebot, das nicht in erster Linie mit Ratschlägen aufwartet, sondern mit der Frage: Was braucht ihr? Unser Angebot ist also völlig individuell, es gibt nicht irgendwelche standardisierten Kurse.

Und wer bezahlt das?

Während unserer Pilotphase ist das Angebot gratis, finanziert durch Stiftungen, den Kanton Schwyz und einzelne Gemeinden. Wenn sich unser Konzept bewährt, könnten wir uns eine Werkstatt LQ auch im Raum Einsiedeln und im Raum Innerschwyz vorstellen.

Ist das Konzept der privaten Betreuung für die Zukunft überhaupt geeignet? Oder bräuhete es eine Professionalisierung, was wieder Kosten verursachen würde?

Grundsätzlich funktioniert diese ursprüngliche Form der Fürsorge hervorragend. Obwohl es ständig heisst, der Gesellschaft mangle es an Solidarität. Diesen Kern der Fürsorge kann und soll man nicht professionalisieren. Nicht nur wegen der Kosten, sondern aus gesellschaftlichen Gründen.

Dann betrachten Sie die stets heraufbeschworene Entsolidarisierung der Gesellschaft als nicht so fortgeschritten wie befürchtet?

Nein – diese Entsolidarisierung wird doch schon seit 3000 Jahren beklagt. Aber die Formen sind anders. Heute sind zum Beispiel die Frauen viel öfters berufstätig als früher. Deshalb brauchen wir andere Formen der Unterstützung. Und das ist keine politische, sondern eine zivilgesellschaftliche Frage, der wir uns alle stellen müssen. Wir müssen uns überlegen, wie wir unsere Welt gestalten wollen.

«Grundsätzlich funktioniert es hervorragend.»

Eben wurde das Bundesparlament neu gewählt. Alle setzen das Gesundheitswesen oder eher die Krankenkosten ganz oben auf die Prioritätenliste. Erhoffen Sie sich dadurch eine Verbesserung?

Ich bin mir nicht sicher, ob dies die Politik überhaupt zu meistern vermag. Ich bin sogar überzeugt, dass wir diese Grundherausforderung gar nicht der Politik überlassen dürfen. Das müssen wir als Zivilgesellschaft diskutieren und vorleben. Die Spitex ist auch nicht durch politische Entscheidung entstanden, sondern durch private Initiative. Nun steht uns mit der Überalterung eine nächste, dramatische Herausforderung bevor – und hier können wir lange auf die Politik warten. Die Zivilgesellschaft muss sich selber die Frage stellen: Wie wollen wir, oder noch besser, wie möchte ich alt werden?

Sie tönen recht optimistisch?

Ich bin sogar sehr optimistisch! Denn unser Potenzial, die Selbstständigkeit im Alter zu erhalten, ist riesig. Wir müssen unsere Vorstellung von Alter, Gesundheit und Krankheit neu denken und diskutieren. Und diese Diskussion dürfen wir nicht an die Profis delegieren, diese müssen wir alle selber führen.

Stiftung Lebensqualität, Nordring 20, Siebnen, Telefon 055 450 25 10; www.werkstatt-lq.ch