

# «Man muss die Aufgabe teilen»

Pflegende Angehörige erkranken oft an Depressionen, doch es gibt Hilfe

«Wenn jemand einen Demenzerkrankten allein betreut, gibt es zwei Möglichkeiten: Der pflegende Angehörige wird krank. Oder es kommt zu psychischen und körperlichen Übergriffen.» Zu dem Schluss kommt Dr. Albert Wettstein, Vorsitzender der Fachkommission Zürich/Schaffhausen der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter (UBA), die in Konflikt- und Gewaltsituationen vermittelt, schlichtet und Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Auch als ehemaliger Chefarzt Städtlicher Dienst Zürich hat er oft miterlebt, wozu es führt, wenn Angehörige die Pflege ihrer Liebsten allein bewältigen

wollen. Die Aufgabe ist nicht nur kompliziert, schwierig und ein 24-Stunden-Job. «Das ist mit der Gesundheit nicht vereinbar», sagt der Demenzspezialist.

## Stress, aber auch Trauer

Was den Umgang mit einer Demenzerkrankung so ausserordentlich belastend mache, sei nicht die unheilbare Krankheit und die permanente Bereitschaft, sondern das langsame und lange dauernde Verschwinden einer geliebten Persönlichkeit. Zum Stress kommen auch Trauer und Verzweiflung über die Veränderungen des lieben Menschen. Es ist ein äusserst schmerzlicher Verlust. Diese Überforderung mache viele krank, erklärt der Mediziner. Weiter führt er aus: Pflegende Ange-

Gemeinsam Wege finden: Pflegende Angehörige müssen sich vor Überforderung schützen.

hörige von Demenzerkrankten können unter verschiedenen Krankheiten leiden. Aber am häufigsten erkranken sie an Depressionen. Überforderung führt auch zu Übergriffen, wobei körperliche Aggression seltener vorkommt als psychische Gewalt, die sich als Anschreien, Vernachlässigen oder finanzielle Übervorteilung äussern kann.

«Man muss Hilfe holen. Davor darf man sich nicht scheuen. Deswegen muss auch niemand gleich ins Heim. Wichtig ist, dass man sich die Aufgabe teilt, denn ein kranker Angehöriger kann niemandem helfen!», so Albert Wettstein. Dazu könne man Nachbarn oder andere Angehörige miteinbeziehen, etwa Enkel. Oder «erfahrene Profis», sei es von Alzheimer Schweiz, von der Spitex oder von den Altersbeauftragten in Gemeinden.

Als Vizepräsident der Alzheimervereinigung Kanton Zürich ist Albert Wettstein mit dem Angebot von Alzheimer Schweiz vertraut. «Wir empfehlen unter anderem die Angehörigengruppen und Demenzferien, es gibt aber auch kommunale Angebote. Die Auswahl ist gross, da muss man mit den Angehörigen herausfinden, was am besten passt. Meistens findet sich gemeinsam ein guter Weg.»



© photocase.de/nerek

## GUT ZU WISSEN

### Selbstbestimmt vorsorgen

Alzheimer Schweiz empfiehlt, rechtzeitig Vorkehrungen für die Zukunft zu treffen – spätestens dann, wenn eine Demenzdiagnose vorliegt. So sollten Betroffene eine Vertrauensperson im Vorsorgeauftrag bestimmen, die ihre Angelegenheiten besorgen kann, wenn das selbst nicht mehr möglich ist. Eigene Wünsche zur Pflege und medizinischen Behandlung können Betroffene in einer Patientenverfügung festhalten. In den entsprechenden Infoblättern finden Sie auch Mustertexte.

Zudem bieten sich ein Testament oder ein Erbvertrag an, um Personen oder Institutionen zu begünstigen, die einem wichtig sind. Mehr dazu im Infoblatt «Mit einem Testament oder Erbvertrag vorsorgen» auf [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

### Neues Infoblatt vertieft das Thema

Kürzlich neu erschienen ist das Infoblatt «Depression und Demenz» von Alzheimer Schweiz. Interessierte bestellen es oder laden dieses herunter auf [www.alz.ch](http://www.alz.ch) → Infothek.



Alzheimer Schweiz  
Gurtengasse 3  
CH-3011 Bern  
Tel.: 058 058 80 20  
[info@alz.ch](mailto:info@alz.ch), [www.alz.ch](http://www.alz.ch)  
Besuchen Sie uns auf Facebook

Alzheimer-Telefon: 058 058 80 00  
Mo–Fr, 8–12, 13.30–17 Uhr, d/f/i

Werden Sie Mitglied von Alzheimer Schweiz und Ihrer kantonalen Sektion: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

«memo» erscheint 3-mal jährlich in einer Auflage von ca. 100 000 Exemplaren.