

Alleine mit schwindenden Kräften

Ohne Familie alt werden. Wie gelingt das? Dies wurde erstmals in der Schweiz untersucht.

Annika Bangerter



Betreuung wie Hilfe beim Einkaufen oder Kochen wird von der Krankenkasse nicht übernommen.

Blätterte Brigitte (Name geändert), 70 Jahre alt, durch ihre Agenda, blickten ihr nur wenige weisse Stellen entgegen. Wanderungen, längere Reisen ins Ausland, Theater und Treffen mit Freundinnen: Der Alltag der Rentnerin war voll gepackt. Sie war Managerin ihres eigenen Lebens. Und sie genoss es. Doch dann erkrankte sie schwer an Krebs.

Brigitte lebt allein. Sie ist geschieden und kinderlos. Damit

gehört sie zu den mindestens 142 000 älteren Menschen in der Schweiz, die ihren Alltag ohne die Hilfe enger Angehöriger bewältigen. Das sind acht Prozent der über 65-Jährigen. Wie geht es ihnen? Das hat ein Forschungsteam der Fachhochschule Nordwestschweiz erstmals untersucht.

Wer Familie hat, greift meist stark auf sie zurück: Die familiäre Sorgearbeit sei das «Fundament des Schweizer Sozial-

staats», schreiben die Studienautorinnen und -autoren. Auf ein solches Fundament konnte sich Brigitte nicht stützen, nachdem sie sich zurück ins Leben gekämpft hatte und mit der Diagnose ihren Alltag neu organisieren musste. Im Spital sei sie einzig gefragt worden, ob es Treppen zu ihrer Wohnung gebe. Und die Spitex wurde organisiert. «Alle Mitarbeitenden im Spital standen unter grossem Stress. Es ging darum, dass ich



schnellstmöglich wieder nach Hause ging. Ohne meine Freunde wäre ich dort aber aufgeschmissen gewesen», sagt sie. Alleine hätte sie es anfänglich nicht mal zum nahen Bäcker geschafft.

Die Kräfte gleichaltriger Freunde nehmen auch ab

Im Gegensatz zur ärztlich verordneten Pflege sind Hauswirtschaftsleistungen durch die Spitex nicht von der Grundversicherung der Krankenkassen gedeckt. Teilweise übernehmen die Zusatzversicherungen einen Anteil oder sie werden von der Gemeinde bezuschusst. «Leider kürzen Gemeinden und Kantone zunehmend ihre Mitfinanzierung von hauswirtschaftlichen Leistungen», heisst es bei Spitex Schweiz. Weitere Betreuungsleistungen wie das Begleiten zu einem Amt oder Spazieren gehen müssen indes vollumfänglich privat bezahlt werden.

Haushalthilfe, Fahr- und Begleitdienste oder Mahlzeitenlieferungen: Auch der Bundesrat will das selbstständige Wohnen für ältere Menschen fördern und die Betreuung eigenständig finanzieren. Er schlägt zumindest bei den Ergänzungsleistungen eine Anpassung vor und hat vergangene Woche dazu eine Vernehmlassung eröffnet.

Doch neben Pflege und einem geordneten Alltag mit Mahlzeiten, sauberer Wäsche und geputzter Wohnung gibt es auch noch psychosoziale Bedürfnisse. Konkret heisst das, bei schwindenden Kräften Interessen und Aktivitäten nicht aufgeben zu müssen, Beziehungen pflegen zu können oder schlicht

eine Vertrauensperson zu haben. «Die Verwirklichung eines guten Lebens im Alter kann ohne die Unterstützung durch enge Familienangehörige schwierig werden», sagt Studienautor Carlo Knöpfel.

Zwar würden Freundinnen oder Nachbarn häufig einspringen und aushelfen. Doch nicht alle Menschen können wie Brigitte auf ein solches Netzwerk zurückgreifen. Und Freundinnen und Freunde in einem ähnlichen Alter sind oft ebenfalls mit abnehmenden Kräften konfrontiert. Wie klappt es dann? Die Forschenden haben ältere Menschen im Alltag begleitet und ausführlich mit ihnen gesprochen. Entstanden ist eine Typologie, welche die höchst individuellen Lebensrealitäten in vier Gruppen bündelt:

— **Ohne Unterstützung zufrieden:** Die eigene Autonomie ist für diese älteren Menschen zentral, sodass sie darüber auch ihre Zufriedenheit definieren. Entsprechend schwer fällt es ihnen, sich vorzustellen, eines Tages auf Hilfe angewiesen zu sein.

— **Mit Unterstützung zufrieden:** Mit Hilfe Dritter gelingt es diesen Menschen, ein für sie gutes Leben zu führen. Je nach körperlichem und geistigem Zustand fällt die Unterstützung unterschiedlich aus – von der ambulanten Pflege bis zur Betreuung in einer Tagesstruktur.

— **Ohne Unterstützung unzufrieden:** Ihre Situation können diese Menschen nicht ändern, weil sie aufgrund von Ängsten und Misstrauen Hilfe nicht annehmen wollen oder weil sie kei-

nen Bedarf an Pflege haben und somit nicht in Kontakt mit einer professionellen Organisation kommen. Viele von ihnen sind einsam.

— **Mit Unterstützung unzufrieden:** Diese Personen sind in der Regel gesellig und nicht gerne alleine. Sie erhalten zwar professionelle Unterstützung, allerdings decken diese Kontakte nicht ihre Bedürfnisse nach sozialen Beziehungen ab.

Ältere Menschen ohne betreuende Familienangehörige könnten durchaus ein gutes Leben führen, halten die Forschenden fest. Per se auf eine besondere Verletzlichkeit zu schliessen, sei falsch. Fehlen allerdings die finanziellen Mittel oder ein gewisses soziales Netzwerk, wird es mit zunehmender Gebrechlichkeit immer schwieriger.

Das führe zu «erheblichen Ungleichheiten», halten die Forschenden fest. Carlo Knöpfel sagt dazu: «Ein Lösungsansatz wäre etwa, den Personalmix bei der Spitex zu überdenken, sodass Sozialarbeitende eingestellt werden können. Bislang können diese durch die Spitex aber oft nicht abgerechnet werden.»

Die Spitex-Sozialarbeitenden könnten die Seniorinnen und Senioren beispielsweise mit bestehenden Angeboten wie Mittagstischen oder Quartiertreffpunkten vernetzen. Insbesondere in Städten gibt es ein grosses Angebot für ältere Menschen – auch für jene, deren Kräfte schwinden. «Vieles muss allerdings online gebucht werden, was häufig eine



Überforderung ist», sagt Knöpfel.

Angst und Scham sind weit verbreitet

Darüber hinaus brauche es gemäss Knöpfel Sozialarbeitende von den Gemeinden, die zurückgezogen lebende Seniorinnen und Senioren aufsuchen. Äl-

teren Menschen müsse die verbreitete Angst genommen werden, dass sie durch eine Unterstützung im Alltag an Autonomie einbüßen. «Das Gegenteil ist der Fall: Gute Betreuung stärkt die Selbstbestimmung», sagt Knöpfel.

Brigitte kann inzwischen ihren Alltag wieder selber be-

wältigen. Trotzdem ist sie nach wie vor auf ihre Freunde angewiesen, wie sie sagt: «Ich bespreche mit ihnen sämtliche Möglichkeiten, um mit der Krankheit so gut wie möglich leben zu können. Meine Freunde fangen meine Emotionen ab und bestärken mich. Ohne sie wäre ich verloren.»