



Schnell ist man mit Begriffen wie «Abschieben» und «Verwahrnastalt» zur Hand: Seniorenhaushalt.

Im Schatten der eigenen Zukunft

Berufstätige Frauen, die ihre betagten Mütter und Väter betreuen, erbringen grosse Opfer. Die Doppelbelastung treibt viele an die Grenzen ihrer körperlichen und psychischen Belastbarkeit. Gefragt sind neue Modelle in der Altenpflege. *Von Barbara Lukesch*

M. L. ist eine fragile alte Dame, die in sich zusammengesunken auf dem Sofa sitzt. Ihr grau meliertes Haar liegt sorgfältig am Kopf, ihre kleinen, wässrigen Augen blicken ein wenig verwirrt in die Welt. Ergreift man ihre zarte Hand, hat man Angst, man könne sie zerbrechen. Die 91-Jährige leidet unter schwerer Demenz und ist nach einem Schlaganfall auch körperlich stark mitgenommen. Elisabeth Lüchinger, ihre sechzigjährige Tochter, erzählt, ihre Mutter habe im Verlauf eines Jahres geistig rapide abgebaut und sei heute nur noch ein Schatten ihrer selbst. Sie sei nicht mehr in der Lage, einem Gespräch zu folgen, geschweige denn sinnvolle Antworten zu geben. Immer häufiger habe sie auch Mühe, nahe Verwandte zu erkennen. Dazu sei sie in den letzten Monaten sehr aggressiv geworden, fauche fremde Leute an oder kratze und trete auch schon mal jemanden, der etwas tue, was ihr nicht passe:

«Das Zusammenleben und die Pflege werden immer schwieriger», sagt Lüchinger, «und ich bin froh, dass mein Mann mich unterstützt und die Spitex jeden Morgen eine Fachfrau für eine Stunde vorbeischickt.»

Vor noch nicht allzu langer Zeit war M. L. eine eigenständige Frau. Sie war von Beruf Journalistin, engagierte sich an vorderster

«Der Wechsel eines betagten Angehörigen in ein Heim wird als Versagen der Familie bewertet.»

Front bei den CVP-Frauen und war eine Umweltaktivistin, die ihr Haus in Zürich als Erste im Ort mit Sonnenkollektoren versah. Vernetzt mit Gott und der Welt, war sie ständig auf Achse. Ihre drei Kinder zog sie nach der Scheidung alleine auf. «Sie war eine tolle Mut-

ter und später auch eine lässige Grossmutter», erinnert sich Elisabeth Lüchinger. Sie sei mit ihnen im Topolino nach Südfrankreich gefahren, habe für sie Molche im Weiher gefangen und mit ihren Enkeln noch im Rentenalter den Garten umgegraben und einen Teich angelegt.

Auf Kosten der eigenen Gesundheit

Deshalb verspürt ihre Tochter heute auch das Bedürfnis, die Mutter, wenn irgend möglich, bis zu deren Tod zu betreuen: «Ich bin ihr dankbar und möchte ihr auf diesem Weg etwas zurückgeben.» Sie sei zudem froh darüber, dass ihr geräumiges Haus zwei Wohnungen umfasse, so dass bei aller Nähe eine gewisse Distanz gewahrt sei.

Mehr als die Hälfte aller Frauen unterstützen zwischen ihrem 40. und 64. Lebensjahr ihre betagten Mütter, jede Fünfte nimmt sich

ihres hilfsbedürftigen Vaters an. Die Mehrzahl der Männer, die auf Unterstützung angewiesen sind, werden von ihren Partnerinnen betreut. Die dienstbaren Geister wenden zwischen zwanzig bis sechzig Stunden wöchentlich auf, während denen sie Einkäufe oder die Administration erledigen, Arzttermine organisieren, für die Mutter kochen, mit dem Vater spazieren gehen, ihre Eltern waschen, deren Verbände wechseln oder sie bei der Verrichtung der Notdurft begleiten.

Gemäss der Spitex-Studie «Swiss Age Care 2010», die die Situation pflegender Angehöriger von älteren Menschen in der Deutschschweiz erhob, «investieren alle Pflegenden weit mehr Zeit in die Pflege, als sie eigentlich wünschten», und nehmen damit auch Beeinträchtigungen ihrer eigenen Gesundheit in Kauf. Als besonders belastend empfinden die Betroffenen die ständige Sorge darüber, wie sich die Alzheimer-Erkrankung der Mutter entwickeln werde, welche Hilfsmassnahme das Parkinson-Leiden des Vaters als Nächstes erforderlich mache. Dazu schmerzt es sie, mit ansehen zu müssen, wie die einst gesunden und aktiven Eltern im schlimmsten Fall nur noch dahinvegetieren und als Neunzigjährige mehr an Kinder als an gesetzte Greise erinnern.

Nicht selten brechen rings um die Pflegebedürftigkeit eines Elternteils Konflikte unter Geschwistern auf, weil sich nicht alle gleich stark engagieren können oder mögen. François Höpflinger, Studienleiter und Altersforscher an der Universität Zürich, sagt, dass die meisten Betroffenen in die Pflegesituation «hineingeworfen» werden: «Die Frage, ob sie ihre Mutter gern betreuen oder nicht, stellt sich vielen gar nicht. Sie tun einfach, was sie glauben, es müsse getan werden.»

Konfrontation mit dem Tod

Da die Menschen in unserer Gesellschaft immer älter werden, nimmt auch die Zahl chronisch Kranker, darunter vor allem Alzheimer- und Demenzpatienten, ständig zu. Bereits heute sind rund 130 000 Frauen und Männer von dem heimtückischen Leiden betroffen, entsprechend hoch ist der Betreuungsbedarf. Vor allem die pflegenden Töchter geraten dadurch erneut in einen Vereinbarkeitskonflikt zwischen Beruf und Familie, der sie vor regelrechte Zerreisproben stellt.

Kaum sind nämlich die eigenen Kinder ausgeflogen, stehen Frauen zwischen Mitte vierzig und sechzig vor dem nächsten Dilemma: Wie sollen sie die Doppelbelastung von Erwerbsarbeit und Elternpflege meistern? Anders als früher sind mehr als zwei Drittel ihrer Altersgruppe mindestens teilzeitlich berufstätig. Gemäss Spitex-Studie reduzieren zwei Drittel ihre Pensen, und sechzehn Prozent geben den Job ganz auf. Das hat auch damit zu tun, dass Arbeitgeber selten bereit sind, Ange-



Grosse Schuldgefühle: Gerontologin Ugolini.



Hohe moralische Ansprüche: familiäre Pflege.



Kampf gegen Vorurteile: Soziologe Höpflinger.

stellten freizugeben, weil sie ihre Mutter zum Arzt begleiten oder den bettlägerigen Vater pflegen müssen.

Warum nehmen Frauen eine Belastung auf sich, die sehr anspruchsvoll und mit so vielen bedrückenden Gefühlen verbunden ist? Denn anders als bei der Betreuung der eigenen Kinder, die sich im Normalfall zum Positiven hin entwickeln und eines Tages in die Selbständigkeit entlassen werden können, wird man bei der Pflege der alten Eltern mit einem sich ständig verschärfenden Abbau-, ja Verfallsprozess konfrontiert, der zwingend zum Negativen, dem Tod, führt. «Wer sich dem Altwerden der Eltern dermassen aussetzt», sagt Soziologe Höpflinger, «steht immer auch im Schatten, den die eigene Zukunft vorauswirft. Das erfordert Mut und kostet Kraft.»


Stigma der Rabentochter

Die pflegenden Töchter bringen beides auf, weil sie ihre Eltern, gemäss Spitex-Studie, lieben, ihnen wie Elisabeth Lüchinger dankbar sind für eine schöne Kindheit und Jugend, sich dazu, moralisch oder religiös motiviert, verpflichtet fühlen oder mit dem Frondienst die Hoffnung verbinden, eines Tages auch von den eigenen Kindern unterstützt zu werden. Andere finden keine Angebote für betreutes oder behindertengerechtes Wohnen für ihre betagten Eltern. Etliche, auch wenn es kaum jemand auszusprechen wagt, scheuen die finanzielle Belastung, schliesslich verschlingt ein Heimplatz in der Schweiz bis zu 6000 Franken pro Monat.

Höpflinger hat die Erfahrung gemacht, dass meistens eine Mischung verschiedener Gründe zur Übernahme elterlicher Pflege führt. Was in der Schweiz auffalle, sei der hohe moralische Anspruch, den unsere Gesellschaft in erster Linie an die Töchter und Ehefrauen stelle: «Der Wechsel eines betagten Angehörigen in ein Heim wird bei uns immer noch als Versagen der Familie bewertet.» Schnell sei man mit Begriffen wie «Abschieben» und «Verwahranstalt» zur Hand, die an kaltes, professionelles Abfertigen statt fürsorgliche, herzswarme Liebe denken liessen. «Die gleichen Vorurteile, die bis vor kurzem gegenüber der ausserfamiliären Kinderbetreuung bestanden», sagt Höpflinger, «haben in Bezug auf Alters- und Pflegeheime nach wie vor Gültigkeit.»

Auch Bettina Ugolini, Gerontologin in Zürich und Leiterin der Fachstelle Leben im Alter (LiA), weiss von der Zählbarkeit dieser Ansprüche und den fatalen Folgen zu berichten: «Es sind vor allem Frauen, die grosse Schuldgefühle empfinden, wenn sie nicht alles für ihre alten Eltern tun, was deren Erwartungen oder denen der Gesellschaft entspricht.» Fühltensiesieheinstals Rabenmütter, wenn sie ihre Kleinen für zwei Tage in eine Krippe brachten, verfolge sie nun das Stigma



 AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

25
JAHRE

AIDSWALK 2010: SETZEN SIE EIN ZEICHEN.

Zeigen Sie Ihre Solidarität und
kommen Sie zum Aidswalk.

Mittwoch, 1. Dezember 2010, 16.30 Uhr,
Bundesplatz, Bern. Infos auf www.aids.ch.

der Rabentochter, die ihren Vater beziehungsweise ihre Mutter zu wenig würdige.

Unter diesem Druck überfordern sich die pflegenden Töchter nicht selten, brennen aus oder werden selber krank, vernachlässigen Freundschaften oder gefährden ihre Partnerschaften und gönnen sich kaum noch eigene Freizeitaktivitäten, geschweige denn Ferien. Im Extremfall kochen sie noch für die Mutter im Altersheim, weil diese mit der Heimkost nicht zufrieden ist.

Ekel und Scham

Was lässt sich dagegen tun? Bettina Ugolini plädiert für das Fällen eines nüchternen Grundsatzentscheids: «Die betroffenen Töchter brauchen Klarheit. Sie müssen sich selber Rechenschaft darüber ablegen, was sie an elterlicher Pflege leisten wollen und können – und was nicht.» Sie müssen überprüfen, welche Rolle ihnen auf dem Hintergrund des gemeinsam gelebten Familienlebens und ihrer eigenen psychischen, finanziellen und Zeit-Ressourcen am besten entspreche. Wer das geklärt habe, hole sich in der Regel auch die nötige Hilfe von aussen.

Die Mutter, die das Leiden ihres Mannes schamvoll verbarg, war je länger, je mehr überfordert.

In der Kombination von externer professioneller Unterstützung durch die Spitex und familialer Betreuung, der sogenannten Co-Pflege, sieht auch Altersforscher François Höpflinger das Modell der Zukunft. Dieses sei vor allem auch deshalb zu favorisieren, weil sonst bei der zunehmenden Anzahl Ein-Kind-Familien die einzige Tochter beziehungsweise der einzige Sohn allein mit der schicksalhaft zu erwartenden Bürde der Elternbetreuung konfrontiert würde.

Konkret heisst das, dass vor allem die körperliche und medizinische Pflege, die oft mit Ekel und Scham verbunden ist, in die Hände von Profis gelegt wird, während sich Töchter und Söhne auf Besuche, Einladungen zum Essen, Transportdienste oder die Finanzverwaltung konzentrieren können.

So überzeugend dieses Modell auch klingt, lässt es sich dennoch nicht in jedem Fall umsetzen. Die 62-jährige Verena Fehr erlebte hautnah mit, wie ihre betagten Eltern, der Vater an Demenz erkrankt, die Mutter schwer sehbehindert, nur noch mit Mühe ihren Haushalt bewältigten, sich aber dennoch standhaft weigerten, eine Spitex-Fachkraft in ihre Nähe zu lassen. Das blieb nicht folgenlos. War einst der Vater, ein autoritärer und gebildeter Patriarch alter Schule, für die Strukturierung des Paaralltags verantwortlich, wurde er mit dem Ausbruch seiner Krankheit zusehends chaotischer.

Die Mutter, die das Leiden ihres Mannes schamvoll vor anderen verbarg, war je länger, je mehr überfordert. In dieser Situation sah sich Tochter Verena gezwungen, die Funktion einer ordnenden Hand zu übernehmen, die regelmässig über Mittag und am Abend bei den Eltern vorbeischaute. Bei aller Fürsorglichkeit bestand die Psychologin darauf, ihre eigene Praxis wie gehabt an drei Tagen pro Woche aufrechtzuerhalten. Da sie auf die Hilfe ihrer Geschwister zählen konnte, gelang ihr das. Dann wurde die Lage der Eltern immer prekärer, und ein Umzug in eine betreute Alterswohnung drängte sich auf.

Fehr erinnert sich an eine Zeit, in der sie verfolgt wurde von quälender Ungewissheit: Was passiert als Nächstes? Prompt läutete um 23 Uhr ihr Telefon, und die Mutter klagte verzeiwelt, jetzt suche sie seit drei Stunden vergeblich nach dem Schlüssel der Wohnzimmertür. Ob Verena nicht auf einen Sprung vorbeikommen könne. Das nächste Mal fand der Vater den Eingang zum Keller nicht mehr, so dass die Tochter den Weg mit gelben Streifen markieren musste. Dann eskalierte die Situation, und die Familie beschloss schweren Herzens, den Kranken in einem Pflegeheim unterzubringen.

Austausch unter Leidensgenossinnen

In den folgenden Wochen besuchte Verena ihn jeden Abend, trank ein Glas Wein mit ihm, putzte ihm die Zähne, zog ihm das Nachthemd über und legte ihm Windeln an: «Ich habe das gern gemacht», erinnert sie sich, «weil mein Vater ein sehr liebenswürdiger Mensch war und mir in diesen Momenten so viel Zärtlichkeit zeigte wie nie zuvor.» Nach neun Wochen starb er, kurze Zeit darauf auch die Mutter.

Nach dem Tod beider Eltern brach Verena Fehr zusammen. Sie litt an Depressionen und brauchte zwei Jahre, bis sie ihre Erschöpfung und Trauer überwunden hatte. Vor kurzem erst war sie bereit, die Leitung zweier Angehörigengruppen zu übernehmen, die die Schweizerische Alzheimervereinigung Betroffenen anbietet.

Diese Form des Austauschs unter Leidensgenossinnen hat auch Elisabeth Lüchinger in Anspruch genommen, als sie die Pflege ihrer Mutter zu erdrücken drohte. Gleichzeitig hält sie an ihrem Recht auf Ferien fest, auch wenn sie im Vorfeld ein ausgeklügeltes Betreuungsnetz entwerfen muss, das jede einzelne Stunde ihrer Abwesenheit abdeckt.

Es sei ihr bewusst, sagt sie, dass der geistige Abbau und körperliche Zerfall ihrer 91-jährigen Mutter unaufhaltsam fortschreiten werde. Um so mehr geniesse sie jene Abende, an denen die alte Frau noch die Kraft habe, mit ihr ihr Lieblingslied «I ghöre es Glöggli» zu singen: «Das sind Momente, die mich zufrieden machen.»