Kanton Bern
Canton de Berne

Betreuung und Pflege von Angehörigen

Grenzen respektieren
Hilfe annehmen
Übergriffe vermeiden

ÄRZTEGESELLSCHAFT
DES KANTONS BERN
SOCIETE DES MEDECINS
DU CANTON DE BERNE

Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Stadt Biel
Ville de Bienne
Generationen & Quartiere
Générations & Quartiers

POLICE

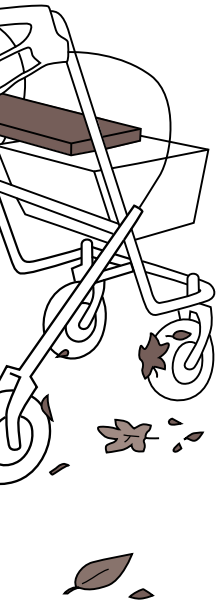
Betreuung und Pflege von Angehörigen können belasten

Pflegen Sie einen Elternteil, ein Kind oder ihre/-n Partner/-in? Helfen Sie einer angehörigen Person im Alltag?

Oder werden Sie selbst betreut und unterstützt, zum Beispiel im Haushalt, bei finanziellen Angelegenheiten oder bei der Körperpflege?

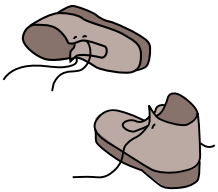
Solche Aufgaben und die Verantwortung können Pflegende belasten. Auch für die gepflegte Person ist die Situation herausfordernd. Die Beziehung verändert sich.

Es kann vorkommen, dass körperliche oder psychische Grenzen überschritten werden.



Seit Marco krank ist, beschimpft er Jasmin. Jasmin packt Marco dann manchmal, was zu blauen Flecken führt. Jasmin vertraut sich einer Fachperson an und diese hilft, Entlastung zu organisieren. Jasmin kann in schwierigen Momenten dadurch besser ruhig bleiben.

Respektieren Sie die persönlichen Grenzen von anderen. Fordern Sie diesen Respekt auch für sich selbst ein.



Sie sind nicht allein!

Die Unterstützung von Angehörigen im Alltag braucht viel Zeit und Energie. Dies kann dazu führen, dass sich pflegende Personen überfordert, erschöpft, hilflos oder frustriert fühlen und keine Kraft mehr haben, sich selbst Gutes zu tun, wie z.B. eigene Kontakte zu pflegen.

Was können Sie als pflegende Person tun?

— Überdenken Sie regelmässig die Betreuungssituation: Wie geht es mir? Warum unterstütze ich? Habe ich genügend Kraft für die Aufgaben? Kann ich die finanzielle Last tragen? Brauche ich Pausen?
— Sprechen Sie über Ihre Herausforderungen und haben Sie den Mut, Grenzen zu setzen.

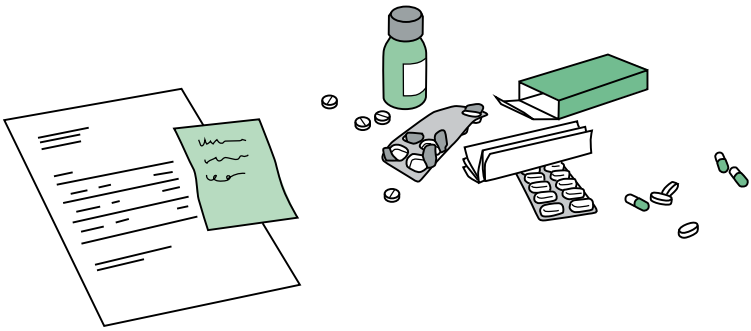
Es ist wichtig, dass Sie gut auf sich achten und rechtzeitig Veränderungen in die Wege leiten.

Auch für die Person, die von Angehörigen gepflegt wird, kann die Abhängigkeit schwierig sein.

Was können Sie als gepflegte Person tun?

— Fragen Sie sich: Stimmt die Situation für mich so? Wünsche ich Veränderung? Was ist mir wichtig?
— Reden Sie mit Vertrauens- und Fachpersonen über Ihre Situation.
— Helfen Sie mit, Veränderungen zu ermöglichen.

Weitere Informationen zum Thema
www.info-workcare.ch
www.betreuen.redcross.ch
www.alterohnegewalt.ch
www.ichpflege.ch



Wenn Grenzen verletzt werden

Sowohl Pflegende als auch gepflegte Personen können Grenzen des Gegenübers verletzen. Viele Menschen sind betroffen.

Für Betroffene kann es sehr schwierig sein, sich zu wehren. Vielleicht empfinden sie Scham, möchten ihren Angehörigen keine Probleme machen oder sie fürchten sich vor möglichen Konsequenzen.

Es gibt viele Arten von übergriffigem Verhalten

Beschimpfung, Drohung, psychische Gewalt, Schütteln, Vernachlässigung, Verhinderung sozialer Kontakte oder finanzielle Ausbeutung gehören unter anderem dazu. Oft wiederholen sie sich und werden mit der Zeit schlimmer.

Wir möchten Sie ermutigen, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Was können Sie tun?

- Reden Sie mit einer Vertrauensperson über Ihre Situation. Dies kann ein Familienmitglied, eine Gesundheitsfachperson oder eine Beratungsstelle sein.
- Lassen Sie sich beraten und entscheiden Sie selbst, wie es weitergeht.

Beispiele

Die betreute Mutter droht, nichts mehr zu essen, wenn der Sohn fremde Personen zur Pflege beizieht.

Der Ehemann verweigert seiner Frau die Körperpflege und verhindert den Kontakt zu Freundinnen.

Der kranke Partner erniedrigt seine Partnerin ständig, weshalb sie ihn mit Medikamenten ruhigstellt.

Die Tochter fügt dem betagten Vater bei der Pflege bewusst Schmerzen zu und droht ihm mit dem Altersheim.

Misshandlung und häusliche Gewalt

Erfährt eine Person innerhalb der Familie oder Partnerschaft psychische, körperliche, wirtschaftliche oder sexuelle Gewalt, spricht man von Misshandlung oder häuslicher Gewalt. Auch Vernachlässigung oder Unterlassung wichtiger Hilfeleistungen gehören dazu.

Die Gewalt kann durch Macht, Dominanz und Wunsch nach Kontrolle geprägt sein.

Vertrauliche Beratung und Hilfe finden Sie hier

Lernen, Konflikte ohne Gewalt zu lösen:

Berner Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt
www.be.ch/gewalt-beenden
079 308 84 05
info.big.sid@be.ch

Hilfe für Betroffene:

Opferhilfe Bern
www.opferhilfe-bern.ch
031 370 30 70
beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch

Im Notfall: Tel 112

Gestaltung: Hahn + Zimmermann

Hier finden Sie Beratung und Entlastung

Ist die Situation in Ihrer Familie belastend? Erleben Sie übergriffiges Verhalten? Überschreiten Sie selbst Grenzen?

Sprechen Sie mit **Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt.** Auch folgende Stellen beraten oder unterstützen Sie bei der Betreuung und Pflege von Angehörigen:

entlastungsdienst

Entlastungsdienst Kanton Bern:
www.entlastungsdienst.ch/bern,
031 382 01 66, be@entlastungsdienst.ch

STIFTUNG BERNISCHE OMBUDSSTELLE FÜR ALTERS-, BETREUUNGS- UND HEIMFRAGEN

Ombudsstelle für Alters- Betreuungs- und Heimfragen: www.ombudsstellebern.ch,
031 372 27 27, info@ombudsstellebern.ch

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute Kanton Bern:
www.be.prosenectute.ch, 031 359 03 03,
info@be.prosenectute.ch

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Canton de Berne Kanton Bern

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern:
www.srk-bern.ch, 031 919 09 09,
kvbe@srk-bern.ch

Überall für alle
SPITEX
Verband
Kanton Bern

Spitex Verband Kanton Bern: 031 300 51 51,
info@spitexbe.ch, Liste mit Spitex-Organisationen im Kanton Bern unter www.spitexbe.ch

143.ch
Darüber reden hilft

Telefon 143: Mit jemandem vertraulich reden, Tag und Nacht. Auch per Chat und Mail.
143.ch – Die Dargebotene Hand, www.143.ch

UBA
UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA: www.uba.ch,
Telefon 0848 00 13 13, info@uba.ch