

Wie lässt sich die Annahme von Unterstützung im Alter fördern?

Eine Analyse für die Zielgruppen der älteren Menschen und betreuenden Angehörigen

Arbeitsdokument zuhanden von Gesundheitsförderung Schweiz

basierend auf Erfahrungsberichten in verschiedenen Austausch-Anlässen in den Jahren 2020/21 und ausgewählten Studien und Berichten

Claudia Kessler, Public Health Services

im Auftrag und mit Unterstützung von

Cornelia Waser und Dominik Weber, Gesundheitsförderung Schweiz

mit Unterstützung vieler Fachpersonen (siehe Quellenverzeichnis)

25.3.2022

Inhalt

Fazit mit ausgewählten Schlüsselerkenntnissen aus Sicht der Autorin	3
Hintergrundinformationen zum Arbeitsdokument.....	4
1. Welche Gründe erschweren, respektive fördern die Annahme von Unterstützung?	7
2. Wann und wie ältere Menschen/betreuende Angehörige auf das Thema ansprechen? Erfahrungen und Empfehlungen	13
3. Geeignete Methoden und Gefässe zur Ansprache auf das Thema Unterstützung.....	18
4. Was und wie fragen und sagen?	22
5. Interprofessionelle Zusammenarbeit zur Förderung der Annahme von Unterstützung	27
6. Für die Thematik relevantes Hintergrundwissen	29
Quellenverzeichnis	32

Fazit mit ausgewählten Schlüsselerkenntnissen aus Sicht der Autorin¹

- Um Unterstützung fragen ist etwas vom schwierigsten und etwas, was viele Menschen nicht gerne machen. Damit sind starke Emotionen verbunden, wie z.B. Gefühle von Scham und Schuld, Unterlegenheit, Angst vor Autonomie- und Kontrollverlust, Verletzlichkeit.
- Nicht nur das Fragen um und Annehmen von Unterstützung, sondern auch das Anbieten und Geben von Unterstützung muss gelernt werden – je früher, desto besser. Es ist ein langwieriger Lernprozess, der eine Verhaltensveränderung beinhaltet. Es gelten die allgemeinen Grundsätze der Verhaltensänderung, wie z.B. dass Wissen alleine nicht ausreicht und es beziehungsgeleitete, wiederholte und passgenaue Gesprächs- und Beratungsangebote auf Augenhöhe braucht, um Motivation, Kompetenzen und die Handlungsfähigkeit zu stärken. Im konkreten Fall sind individuelle Bewältigungsstrategien zu analysieren und zu berücksichtigen.
- Unterstützung geben und annehmen ist keine ökonomische Transaktion, sondern Beziehungsarbeit. Ein Gespräch auf Augenhöhe, in dem die Anliegen der betroffenen Person respektiert werden, man fragt und zu verstehen versucht, gemeinsam nach Lösungen sucht anstatt Ratschläge erteilt, fördert den gemeinsamen Lernprozess und erhöht die Erfolgchancen.
- Neben einem fruchtbaren Boden auf der Ebene des Individuums, braucht es günstige Bedingungen auf der Ebene der Verhältnisse, um die Annahme von Unterstützung zu fördern (z.B. niederschwellige Zugänge, erschwingliche Kosten, angepasste Öffnungszeiten, (interkulturelle) Anpassung an besondere Bedürfnisse, etc.). Deshalb sollten nicht nur die einzelnen Menschen, sondern auch die Gesellschaft für eine Haltungsänderung zum Thema Annahme von Unterstützung sensibilisiert werden.
- «Rechtzeitig um Hilfe fragen können» soll nicht als Schwäche ausgelegt, sondern als Zeichen von Stärke, Klugheit und Wissen um die eigenen Fähigkeiten und Grenzen umgedeutet werden (Reframing).
- Unterstützung geben zu können, die auch angenommen wird, gibt vielen älteren Menschen einen Sinn und verschafft allen Beteiligten wertvolle Erfahrungen. Wenn ältere Menschen und betreuende Angehörige um Unterstützung fragen, ermöglichen sie anderen Menschen, sich bedeutungsvoll zu fühlen, etwas Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Zudem fördern die Annahme und das Geben von Unterstützung auch Begegnungen und die soziale Teilhabe im Alter.
- Die Akteur*innen der Gesundheitsförderung erzielen eine bessere Wirkung, wenn sie gemeinsam mit den Betroffenen und anderen Akteur*innen interprofessionell zusammenarbeiten, um über die Verhaltens- und Verhältnisebene die möglichst frühzeitige Annahme von Unterstützung im Alter zu fördern. Das erfordert ein stetiges Dranbleiben. Es muss immer wieder neu auf Angebote hingewiesen werden. Dazu muss auch die Vernetzung untereinander gepflegt und zu neuen Partnern der Zivilgesellschaft gesucht werden.

Claudia Kessler, im März 2022

¹ Die Aussagen der Autorin entsprechen nicht zwingend der Sicht von Gesundheitsförderung Schweiz

Hintergrundinformationen zum Arbeitsdokument

Fragestellung und Nutzung der Analyse für die Gesundheitsförderung im Alter

Aus der Arbeitspraxis der Gesundheitsförderung, der Versorgung im Gesundheits- und Sozialwesen, aber auch aus dem privaten Umfeld älterer Menschen und betreuender Angehörigen ist hinlänglich bekannt: die Annahme von ressourcenstärkender Unterstützung und Entlastung stellt die Betroffenen, deren Umfeld aber auch die Fachpersonen oft vor grosse Herausforderungen. Viele Akteur*innen im Altersbereich fragen sich: «Wie lässt sich die Annahme von Unterstützung im Alter fördern?». Das vorliegende Arbeitsdokument liefert dazu einen breiten Überblick zur Zielgruppe der älteren Menschen generell und zu spezifischen Untergruppen, wie den betreuenden Angehörigen oder älteren Menschen mit Migrationshintergrund. Es ergänzt so die Arbeiten des **Pilotprojekts «geben&annehmen!»**², welches sich dem Thema im Rahmen der Freiwilligenarbeit annimmt und von Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt wird.

Für die Akteur*innen der Gesundheitsförderung ist das Thema besonders herausfordernd, da sie ressourcenstärkend arbeiten und ansetzen, bevor ein Leidensdruck besteht. Ohne den Leidensdruck fällt ein Motivator weg, der Menschen bewegen kann, sich Unterstützung zu suchen. Wie in der Analyse aufgezeigt wird, können sich sowohl die frühzeitige Annahme als auch das Geben von Unterstützung für die jeweilige Person gesundheitsförderlich auswirken. Soziale Unterstützung kann neben der professionellen Unterstützung eine wichtige gesellschaftliche Ressource darstellen, um ältere Menschen und betreuende Angehörige bei Bedarf zu entlasten und zu stärken.

Für die Akteur*innen der Gesundheitsförderung gibt es insbesondere zwei Bereiche, für die sie die Ergebnisse der Analysen nutzen können:

- a) Akteur*innen der Gesundheitsförderung können die Menschen in ihren Angeboten motivieren und befähigen, frühzeitig Unterstützung anzunehmen und das als Ausdruck von hoher Gesundheitskompetenz zu verstehen geben.
- b) In der Analyse finden sie darüber hinaus Hinweise, wie die Gesundheitsförderung das Wissen rund um die Suche und Annahme von Unterstützung für gesundheitsförderliche Angebote nutzen kann: Die interprofessionelle Zusammenarbeit dient der Bekanntmachung. Durch Partizipation können die Angebote auf die Bedürfnisse der Zielgruppe angepasst werden. Die Stärkung individueller Kompetenzen sowie ein förderliches Umfeld ergänzen sich gegenseitig.

Zielgruppe und spezifische Untergruppen

Aussagen und Informationen, die sich in den ausgewerteten Quellen spezifisch auf die Zielgruppen der **betreuenden Angehörigen**, respektive der Personen mit **Migrationshintergrund** beziehen, werden zur besseren Übersicht in einer separaten Unterrubrik aufgezeigt. Bei beiden Bevölkerungsgruppen handelt es sich bekanntlich um sehr heterogene Gruppen. Die Aussagen sollten nicht verallgemeinert werden. Bei der

² <https://geben-annehmen.ch/> mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz

Bevölkerung mit Migrationshintergrund beziehen sich die Aussagen vor allem auf Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status.

In den analysierten Quellen fanden sich kaum Angaben zu **genderspezifischen Aspekten**, wie z.B. zu Unterschieden bei der Suche und Annahme von Unterstützung zwischen älteren Frauen und Männern. Diese Frage sollte in Forschungsstudien vertieft werden.

Auch zu spezifischen Aspekten im Hinblick auf die Zielgruppe der **armutsbetroffenen** älteren Menschen gab es in den ausgewerteten Quellen nur wenige Informationen. Die Autorin stellte deshalb basierend auf langjährigen Erfahrungen eine separate Sub-Analyse mit vier Hypothesen und Lösungsvorschlägen zusammen.

Verwendete Begrifflichkeit



Eigene Darstellung in Anlehnung an Kägi et al (2021)

Es gibt **verschiedene Unterstützungsformen im Alter**. In Anlehnung an Kägi et al. können sie schematisch in drei ineinanderfliessende Bereiche aufgezeigt werden: Unterstützung, Betreuung und Pflege (Kägi u. a., 2021). Das Arbeitsdokument geht vor allem auf das Feld der Unterstützung und die Schnittstellen zu den beiden anderen Feldern ein. Gemäss den Ergebnissen der Analyse wird im Arbeitsdokument **nicht der Begriff «um Hilfe bitten», sondern «um Unterstützung fragen»**

verwendet, der von den Betroffenen als weniger stigmatisierend erlebt wird. Ausnahmen werden in Zitaten gemacht, wo in der Regel die Originalbegriffe verwendet werden.

Methodisches Vorgehen

Die im Arbeitsdokument präsentierte Analyse beruht auf der Auswertung von Protokollen und Aufzeichnungen einer Vielzahl von Gefässen zum Erfahrungsaustausch unter Akteur*innen der Gesundheitsförderung im Alter. Um der Frage für den spezifischen Bedarf der älteren Bevölkerung mit Migrationshintergrund vertieft nachzugehen, wurde am 27.10.21 ein online Workshop mit fünf Fachpersonen aus vier Organisationen organisiert. Zusätzlich flossen Erkenntnisse aus ausgewählten Quellen in die Auswertung ein (insbesondere Studien und Forschungsberichte, aber auch Podcasts, Webseiten, etc.). Speziell zu erwähnen sind die Testimonials von Vertreter*innen der älteren Menschen, welche der **Verein Graue Panther Bern** im Rahmen einer Zusammenarbeit mit der **Caritas** und dem Projekt geben&annehmen gesammelt haben (Graue Panther Bern, 2020). Die Testimonials illustrieren die Widerstände gegen das Annehmen von Unterstützung, sowie Lösungsansätze aus der Perspektive von Betroffenen.

Alle Quellenangaben finden sich am Schluss des Dokuments.

Die Auswahl der Informationen wurde im Hinblick auf deren Praxisrelevanz getroffen. Verschiedene Quellen mit analogen oder ähnlichen Aussagen werden synthetisiert präsentiert. Die hier vorgestellten Ergebnisse erheben keinen Anspruch auf Systematik oder Vollständigkeit. Durch die Triangulierung der verschiedenen Quellen lassen sich jedoch relevante Schlussfolgerungen für die Gesundheitsförderung im Alter ableiten.

Charakter des Arbeitsdokuments

Es handelt sich um ein Arbeitsinstrument, welches primär im Auftrag von und für Gesundheitsförderung Schweiz entwickelt wurde. Das Arbeitsdokument ist keine offizielle Publikation der Stiftung. Es wird interessierten und am Prozess beteiligten Akteur*innen und Partner*innen von Gesundheitsförderung Schweiz zur Verfügung gestellt.

Das vorliegende Arbeitsinstrument und die erwähnten Subanalysen sind auf Anfrage erhältlich bei: kessler@public-health-services.ch.

1. Welche Gründe erschweren, respektive fördern die Annahme von Unterstützung?

Aussage	Quellen
<p>5 grundsätzliche Spannungsfelder für die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten (aus Sicht von befragten unterstützungsbedürftigen älteren Menschen und betreuenden Angehörigen):</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f8d7da;">Persönliche Hürden überwinden</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f8d7da;">Informationen beschaffen</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f8d7da;">Angebote / Bedürfnisse aufeinander abstimmen</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f8d7da;">Angebote aufgleisen</div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">Abbildung 3: Spannungsfelder der Herausforderungen</p>	<p>(Angst und Widmer, 2021)</p>

1.1. Gründe, warum ältere Menschen/betreuende Angehörige <i>keine</i> Unterstützung suchen oder annehmen (erschwerende Faktoren)	Quellen
<p>Hemmungen, Schamgefühl und Stigma der Hilfsbedürftigkeit (man ist lieber helfend als hilfsbedürftig und möchte nicht das Gefühl geben, man komme allein nicht klar). Eine in der älteren Generation noch dominante «Kultur» verhindert die Annahme von Unterstützung (z.B. Versprechen in Paaren, füreinander zu schauen, wenn es schwierig wird).</p> <p>Gesellschaftliche Tabus: «man fragt andere nicht um Hilfe» = Zeichen von Schwäche</p>	<p>WS 5, 29.6.2021 (Vollmann, 2020)</p>
<p>Wünsche und Ängste:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wunsch, Autonomie zu erhalten und nicht als «hilflos» zu gelten • Angst vor Kontrollverlust und vor Verlust von Einfluss • Sie möchten anderen nicht zur Last fallen; möchten andere nicht belasten • Angst, ein Nein zu hören, wenn man sich überwindet und um Unterstützung bittet • <i>siehe konkrete Testimonials von Senior*innen im folgenden Abschnitt</i> 	<p>WS 5, 29.6.2021, (Bachmann, 2020) (Gesundheitsförderung Schweiz, 2021), Albert Sonneveld in (Elzes, 2020)</p>

Dass eine abwehrende Haltung viel mit Gefühlen zu tun hat, zeigt auch die Sammlung von Testimonials, welche Senior*innen der **Grauen Panther Bern** gemeinsam mit Partnerorganisationen zusammengetragen haben:

«Erfahrungsgemäss ist die abwehrende Haltung **meist auf Gefühle zurückzuführen, oder auf die Angst vor diesen Gefühlen**: Schamgefühl, **Ressentiments, Kränkungen**, befürchteter Autonomieverlust, **Verbitterung oder Misstrauen, Unsicherheit bzw. Unwissenheit** oder **persönliche Unfähigkeit (körperliche oder geistige)**».

Testimonials (leicht zusammengefasst, für Original siehe Quellenangabe):

Schamgefühl oder Beschämung

- Es ist mir peinlich, wenn mir fremde Menschen beim Waschen/Duschen helfen. Ich fühle mich blossgestellt.
- Unterstützung/Besuche bringen mich immer in eine unangenehme Situation/ bringen mich in Verlegenheit.
- Ich will keine «Fremden» in meiner Wohnung. Ich würde Einblick geben in einen Teil von mir, den niemand sehen soll.

Misstrauen

- Ich brauche nichts. Ihr wollt mir ja bloss etwas verkaufen.
- Lasst mich in Ruhe.
- Warum sollte ich euch vertrauen? Die schauen eh schon auf mich herunter – diesen Gefallen tue ich ihnen nicht.
- Die fragen dann immer so viel und sind neugierig.
- Ich denke, die verstehen meine wahren Bedürfnisse nicht.

Angst, z. B. vor Autonomieverlust, vor finanziellen Folgen, vor Veränderung

- Man würde eine Schwäche von mir erkennen.
- Im Moment geht es ja noch, ich sage dann schon, wenn ich Unterstützung benötige.
- Gut, dass es diese Angebote gibt, aber ich kann das noch alles selbst. Ich schau schon selbst.
- Ich will unabhängig bleiben.
- Ich habe keine Zeit für „Besuche“.
- Ich fürchte mich vor Veränderungen (z. B. Umzug in eine Pflegeinstitution).
- Ich weiss nicht, wie das funktioniert. Ich weiss nicht, an wen ich mich wenden soll.
- Das Angebot ist nicht gut (z. B. Mahlzeiten).
- Ich fürchte mich vor möglichen finanziellen Folgen. / Das kostet zu viel. Dann muss ich erklären, dass es mir aus finanziellen Gründen nicht möglich ist.

(Graue Panther Bern, 2020), im Rahmen des Projekts geben&annehmen, [Link](#)

<p>Kränkung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum wird mir dies nicht mehr zugetraut? Man schätzt mich als hilfsbedürftig ein. • Ich fühle mich in meiner Würde verletzt. Ich würde nicht mehr aufrecht gehen können. Ich will nicht als „behindert“ abgestempelt werden. • Man bevormundet mich. • Ich müsste mir meine Schwäche eingestehen. • Ich verstehe die Sprache nicht. • Das lohnt sich nicht mehr bei mir. • Ich würde die Blicke nicht ertragen. <p>Wertvorstellungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich würde mich schämen, (finanzielle) Unterstützung anzunehmen. • Ich habe Mühe, mir einzugestehen, dass ich Unterstützung brauche. • Ich bin noch nicht so alt, dass ich Hilfe brauche, ich fühle mich noch „jung“. • Meine Kinder schauen schon für mich, wenn es nötig ist (Pflichtanspruch). • Man nimmt mir etwas weg, was ich gerne mache. Ich will dem Umfeld beweisen, dass ich das noch kann. • Ich will den anderen Menschen nicht zur Last fallen. • Früher war es auch so und hat funktioniert. • Ich will „gut“ dastehen, mein „Gesicht“ wahren. • Es gibt sicher andere Personen, die Unterstützung nötiger haben. • Ich bin halt zum Teil selbst schuld an meiner Situation. 	
<p>Wenn jemand andere um Unterstützung bittet, dann denken viele, sie seien den anderen etwas «schuldig».</p> <p>Das Prinzip des «reziproken Altruismus» ist evolutionär bedingt tief in uns verankert. Dieses Prinzip besagt, dass wir beim Helfen stets die Erwartung haben, irgendwann auch Unterstützung zu bekommen. «Wie du mir, so ich dir». Tatsächlich ist uns ein ausgeglichenes Verhältnis von Geben und Nehmen sehr wichtig. Asymmetrische Beziehungen, in denen die einen mehr geben und die anderen mehr profitieren, machen langfristig beide Parteien unzufrieden.</p> <p>Vermutlich ist dieses Prinzip verantwortlich dafür, dass wir sorgfältig überdenken, ob wir Unterstützung annehmen möchten. Gerade ältere Menschen fragen ungern um Hilfe und nehmen diese ungerne an, da sie das Gefühl haben, keine Gegenleistung anbieten zu können. Wir möchten uns revanchieren können! Daraus folgt, dass wir Respekt davor haben, in der Schuld von jemandem zu stehen. Schliesslich könnten wir eine zukünftige Bitte des Gegenübers schlechter ablehnen, wenn wir jetzt Unterstützung annehmen.</p>	<p>(Vollmann, 2020) (PSGZ Psychische Gesundheit Zug, ohne Datum) (Bachmann, 2020)</p>

<p>Befragte ältere Menschen und betreuende Angehörige finden es schwierig, dass sie aktiv nach Informationen zu Unterstützungsangeboten suchen und sich melden müssen. Dies sei besonders schwierig in Situationen, wo es jemandem psychisch nicht gut gehe oder es der Person an körperlicher Kraft fehle.</p>	<p>(Angst und Widmer, 2021)</p>
<p>Die Kosten, die mit Annahme von Unterstützung verbunden sind, stellen für viele Betroffene eine grosse Hürde zur Annahme von Unterstützung und Entlastungsangeboten dar (insbesondere Betreuungskosten sind und müssen oft von den Betroffenen aus eigenen Mitteln finanziert werden). Mehrere Studien zeigen, dass die Angebote den Befragten nicht bekannt sind oder ihnen zu teuer sind.</p>	<p>(Gesundheitsförderung Schweiz, 2021) (Kaspar u. a., 2019) (Kägi u. a., 2021)</p>
<p>Heute werden in den Gesundheitsberufen vermehrt Fachpersonen mit Migrationshintergrund angestellt und eingesetzt. Speziell dunkelhäutige Fachpersonen erleben von älteren Menschen vielfach Ablehnung: «von der/dem will ich nicht gepflegt werden». Hier braucht es eine klare Haltung der Führungskräfte. Allerdings treten diese Probleme oft in den Hintergrund, wenn sich die älteren Menschen an diese Fachpersonen gewöhnt haben. Führungskräfte müssen diese Fachpersonen begleiten und vor Diskriminierung durch ältere Menschen schützen.</p>	<p>Workshop Migration 27.10.2021</p>
<p>Spezifische Aspekte Migrationsbevölkerung</p>	
<p>Kosten als Hürde für die Annahme von Unterstützung spielen bei Menschen mit Migrationshintergrund eine wichtige Rolle. Fachpersonen weisen auf folgende Zielgruppen-spezifische Aspekte hin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Da sich viele ältere Menschen aus der Migrationsbevölkerung die Kosten für Hauswirtschaft und Betreuung (durch Spitex und andere) nicht leisten können, müssen ihre Angehörige mehr leisten und häufiger diese Aufgaben übernehmen. • Noch wichtiger als die Kosten ist das Wissen: wie komme ich zu Angeboten und wieviel muss ich bezahlen? Wo hole ich die Informationen ein? Manchmal wird gesagt, ein kostenloses Angebot werde weniger geschätzt, da es als minderwertig betrachtet werde. Dies gilt für die Migrationsbevölkerung definitiv nicht. Wenn ein Angebot kostenlos ist, wird es rege genutzt. Schon geringe Kosten können hingegen eine Zugangsbarriere darstellen. 	<p>Workshop Migration 27.10.2021</p>

<p>Hürden und Probleme Migrationsbevölkerung, mit spezieller Relevanz für betreuende Angehörige</p> <ul style="list-style-type: none"> Die unterschiedlichen Erwartungen zwischen den Generationen können zu intergenerationellen Spannungen und Konflikten bei diesem Thema führen (v.a. wenn Eltern Unterstützung und Pflege durch ihre Kinder erwarten, die zweite Generation jedoch eine eher individualistische Einstellung von Altersgenossen in der Schweiz annimmt). Eine Studie des SRK (Gerber und Hungerbühler, 2018) zeigt jedoch, dass dies eher einem Kommunikationsproblem zwischen den Generationen entspricht als einer Tatsache: die jüngere Generation geht, gemäss den Studienergebnissen davon aus, dass ihre Eltern das von ihnen erwarten, während die Eltern sich der Situation in der Schweiz durchaus bewusst sind. Eher kürzlich zugewanderte Menschen (z.B. aus Afghanistan, Eritrea, auch Syrien) flüchten manchmal gemeinsam mit ihren alten Eltern. In diesen Flüchtlingsgruppen ist auch die junge Generation oft wenig gebildet und kaum integriert. Die Kinder der älteren Menschen kennen die Angebote nicht und stehen unter doppeltem Druck: Angehörige betreuen UND Arbeit finden. 	<p>Workshop Migration 27.10.2021</p> <p>(Gerber und Hungerbühler, 2018)</p>
<p>Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige</p>	
<p>Häufigste Gründe, warum betreuende Angehörige keine Unterstützung annehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wunsch, es selbst zu machen Unterstützte Person lehnt das Angebot ab: In der Arztsprechstunde begegnet man häufig der Situation, dass Unterstützung von aussen (z.B. Spitex) durch die betreuungsbedürftige Person abgelehnt wird. Hausärzt*innen können in solchen Situationen die betreuungsbedürftige Person darauf aufmerksam machen, dass sie auch eine Verantwortung für die unterstützende Person trägt. Sie können sie über Unterstützungsangebote informieren, sie sensibilisieren und die Akzeptanz der Annahme fördern. (Philippe Luchsinger, Präsident mfe). Betreuende Angehörige wissen nicht, was ihnen helfen könnte oder haben kein passendes Angebot gefunden: (>50% der befragten Angehörigen gaben an, nicht oder nur manchmal genügend Unterstützung zu erhalten; die angegebenen Gründe sind individuell und unterscheiden sich nach Altersgruppe, (Kaspar et al, 2019) 	<p>(Kaspar u. a., 2019), WS 5 29.6.2021, (Angst und Widmer, 2021)</p>
<p>Spezifische Aspekte für andere Zielgruppen</p>	
<p>Für Menschen mit psychischen Problemen ist die Scham, Unterstützung anzunehmen, besonders gross</p>	<p>Austausch mit Anke Maatz, 30.8.21</p>
<p>Für Menschen mit Sehbehinderungen ist es besonders schwierig, an Informationen zu gelangen.</p>	<p>(Angst und Widmer, 2021)</p>

1.2. Gründe, warum ältere Menschen/betreuende Angehörige Unterstützung suchen und annehmen (fördernde Faktoren)	Quellen
<p>Viele Gründe leiten sich aus dem Umkehrschluss der erwähnten Gründe ab, die es den älteren Menschen erschweren, Unterstützung anzunehmen. Zudem wurden erwähnt:</p>	
<p>Damit Unterstützung und Entlastung angenommen werden, müssen aus der Sicht der Empfänger*innen Selbstbestimmung und Würde bewahrt werden. Im Idealfall sollte Unterstützung als Selbstverständlichkeit und Zeichen gesellschaftlicher Wertschätzung interpretiert werden können</p>	<p>Hell, 2018, in (Koller u. a., 2021)</p>
<p>Es ist für die Personen nicht einfach sich einzugestehen, dass man Unterstützung benötigt. Es wurde von den Befragten mehrfach auf die Wichtigkeit hingewiesen, über den eigenen Schatten zu springen und Unterstützung zuzulassen – am besten frühzeitig. Dies sei nicht einfach, aber die Erfahrungen danach seien positiv.</p> <p>Auch wurde von den Befragten betont, dass es Ausdauer und Geduld brauche, wenn man sich für ein Angebot entschieden habe. Das Aufgleisen von Unterstützung kann viel Zeit in Anspruch nehmen und teilweise gibt es lange Wartelisten (3 Monate bis ein Jahr). Es lohne sich aber, hartnäckig zu sein und genügend Selbstbewusstsein zu haben.</p>	<p>(Angst und Widmer, 2021)</p>
<p>Tipps von befragten Zielgruppen-Vertretenden an Peers: was hilft?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitgliedschaft bei Senioren-Netz, dann ist man gut informiert • sich proaktiv informieren: anrufen und nachfragen • sich an die Fachstelle Alter wenden 	<p>(Angst und Widmer, 2021)</p>
<p>Spezifische Aspekte Migrationsbevölkerung</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Viele der (vulnerableren) Bevölkerungsgruppen mit Migrationshintergrund in der Schweiz kommen aus traditionell kollektiven Gesellschaften; man hilft sich untereinander. Der Individualismus ist nicht so stark ausgeprägt wie in der Mehrheitsgesellschaft. Ältere Menschen aus diesen Bevölkerungsgruppen haben deshalb oft weniger Probleme, um Unterstützung zu fragen und sie anzunehmen (siehe dazu auch <i>Hürden und Probleme, im vorhergehenden Unterkapitel</i>) • Die Erfahrung des SRK und anderer Expert*innen zeigt, dass es älteren Menschen mit Migrationshintergrund einfacher fällt, professionelle Unterstützung von Fachpersonen mit Migrationshintergrund (z.B. Spitex) anzunehmen. Hier gibt es weniger Berührungspunkte und eine höhere Akzeptanz. 	<p>Workshop Migration 27.10.2021</p>

Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige	
<p>Häufigste Gründe, warum betreuende Angehörige Unterstützung annehmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • für sich Zeit haben • Betreuung ist alleine nicht möglich • psychisch überlastet 	(Kaspar u. a., 2019)
<p>Kostenlose, respektive kostengünstige Angebote erleichtern betreuenden Angehörigen die Annahme von Unterstützung, wie das Beispiel der Pro Senectute (Coaching für betreuende Angehörige) zeigt: Dass das Coaching kostenlos war, erachteten die meisten nicht als Bedingung, aber als Vorteil. In der Regel stand nicht der Informationsbezug im Vordergrund. Geschätzt wurde vorab der menschliche Austausch, die Lotsenfunktion und dass die Coaches flexibel erreichbar waren.</p>	Pro Senectute SG, Coaching für betreuende Angehörige Link

2. Wann und wie ältere Menschen/betreuende Angehörige auf das Thema ansprechen? Erfahrungen und Empfehlungen

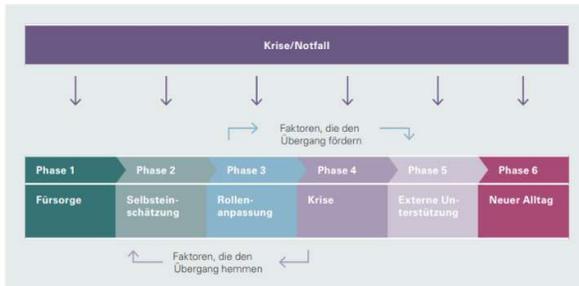
Aussage	Quellen
<p>Man sollte die Betroffenen möglichst früh ansprechen, bevor sie die Unterstützung brauchen, um über eine wiederholte Sensibilisierung Bereitschaft zur Annahme zu schaffen.</p> <p>Krisen, Notfallsituationen und kritische Lebensereignisse/Umbrüche können geeignete Momente/Chancen sein, um Betroffene auf Unterstützungsbedarf/-möglichkeiten anzusprechen und neue Optionen aufzuzeigen; es besteht in diesen Situationen eine grössere Offenheit. <i>(siehe auch Unterrubrik «spezifische Aspekte betreuende Angehörige»)</i></p> <p>→ frühzeitig ansprechen, biographische Wendepunkte identifizieren und nutzen</p>	(Kaspar u. a., 2019) WS 3, 4 und 5, 29.6.2021
<p>Fragiler werdende ältere Menschen und betreuende Angehörige sollten wiederholt und mehrfach Gesprächs- und Beratungsangebote erhalten. Es braucht einen längeren Atem, denn das Abgeben von Verantwortung muss antizipiert und begleitet werden. Eine Verhaltensänderung bei diesem Thema braucht viel Zeit. Dabei gilt es, der Heterogenität der älteren Menschen/der betreuenden Angehörigen Rechnung zu tragen: man muss wissen, wo im «Parcours» sie stehen, um den richtigen Moment für die Sensibilisierung zu finden, wo man eine Verhaltensänderung anstossen kann («déclique»).</p> <p>→ den richtigen Moment finden, Gelegenheiten nutzen und Angebote wiederholt an Betroffene herantragen</p>	WS 5 29.6.2021 Workshop zum Thema an KAP NW Treffen 4.11.2021

<p>Den Kontakt nicht mit Ratschlägen und Hilfsangeboten beginnen, sonst kommt man in ein falsches Fahrwasser (Asymmetrie; Bedürftigkeit, Hilflosigkeit ist ein Problem); zuhören, fragen und das Angebot an den Bedürfnissen anknüpfen. Die Kommunikation mit betreuenden Angehörigen/älteren Menschen muss auf Augenhöhe erfolgen.</p> <p>Unter Freunden und in der Familie sollte man sich nicht über «Hilfe geben oder annehmen» definieren, sondern über gemeinsame Themen und Interessen, so dass das Hilfsangebot zu einem Nebenprodukt der Beziehung wird.</p> <p>→ mit Fragen und einer partnerschaftlichen Haltung kommt man weiter als mit Ratschlägen</p>	<p>WS 5 29.6.2021 WS GFCH 12.5.2021 (Kessler und Boss, 2021)</p>
<p>Möglichst lokale, niederschwellige Ansprache über geeignete Schlüssel- und Vertrauenspersonen bewirkt eine grössere Offenheit für Beratung und Neues (insb. Hausärzt*innen (wichtige Autoritätspersonen), Spitex, Kinder und andere Familienmitglieder und Peers, Multiplikator*innen, Vereine, Sozialarbeitende, Coiffeure, Physiotherapeut*innen, etc.). <i>(siehe auch Unterrubrik «spezifische Aspekte betreuende Angehörige»)</i></p> <p>Jüngere (betreuende) Angehörige sind oft offener für Unterstützung und kennen die Angebote besser; sie können als Brückenbauer zu den älteren Menschen wirken und sie zur Annahme von Unterstützung motivieren. Dies gilt auch für Kinder von älteren betreuenden Angehörigen.</p> <p>→ niederschwellige, beziehungsgeleitete Zugänge schaffen; verschiedene Eintrittspforten über Vertrauenspersonen (insbesondere über Hausärzt*innen, Spitex und Kinder der älteren Menschen) und diverse, zielgruppengerechte Kommunikationskanäle nutzen</p> <p>Die genannten Tipps für die Ansprache gelten auch für ältere Personen mit Migrationshintergrund; darüber hinaus sind folgende spezifische Aspekte zu beachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ältere Menschen mit Migrationshintergrund können vor allem über Vereine ihrer Migrationscommunities oder religiöse Meinungsführer und Institutionen (z.B. Kirchen, «Missione Catholica», Moscheen, etc.), sowie aufsuchende Quartiersarbeit erreicht werden. • Jüngere betreuende Angehörige von Menschen mit Migrationshintergrund können auch über weitere Kanäle gut erreicht werden, so z.B. migesplus; migesmedia, Migrantenmedien und -Zeitschriften, Soziale Medien (wie WhatsApp), Gewerkschaften, etc. • Ein Problem für den Zugang ist es oft, genügend grosse Gruppen einer spezifischen Diaspora für spezifische Angebote zusammen zu bekommen; in den städtischen Gebieten ist das eher möglich als in ländlichen Regionen, wo oft nur vereinzelte ältere Menschen einer bestimmten Diaspora-Gruppe leben. Ein Problem stellen auch ältere Migrant*innen dar, die einer sehr kleinen Diasporagruppe zugehören, für die es kaum Vernetzungsmöglichkeiten oder Kommunikationsprodukte in ihrer Sprache gibt. Diese Menschen sollten individuell beraten werden. 	<p>WS GFCH 12.5.2021 WS an KAP NW Treffen 4.11.2021 WS 5 29.6.2021</p> <p>Podium 29.6.2021 Workshop CK am KAP NW Treffen vom 4.11.2021 zum Thema</p> <p>Workshop Migration 27.10.2021</p>

<p>→ zur Ansprache älterer Menschen mit Migrationshintergrund insbesondere den Weg über ihre Kinder und Vereine nutzen</p>	
<p>Die 10 Schritte für die psychische Gesundheit und 10 Impulse für betreuende Angehörige (in «Mir selber und anderen Gutes tun») enthalten niederschwellige Anregungen und können genutzt werden, um mit Betroffenen über ihre körperliche und psychische Gesundheit ins Gespräch zu kommen und Bedarf an Unterstützung/Entlastung zu klären.</p> <p>Die Schritte «Ich gebe mich selbst nicht auf» und «Ich Sorge auch für mich» sind zentrale Impulse, denn für betreuende Angehörige ist es sehr schwierig zu merken, was sie brauchen, wenn sie eingebunden sind und immer weiter «reinschlittern». Zudem ist sich die Generation der heute älteren betreuenden Angehörigen nicht so gewohnt, auf sich zu achten. Es braucht für sie eine «Autorität», die sagt, dass die eigenen Bedürfnisse wichtig sind.</p> <p>→ mit geeigneten Hilfsmitteln die regelmässige Reflexion der Situation fördern und das Thema wiederholt ansprechen, um Offenheit für Unterstützung zu fördern; die Betroffenen dabei unterstützen, Bedürfnisse zu formulieren und passende Angebote zu finden</p>	<p>WS 4 29.6.2021 Podium 29.6.2021</p>
<p>Angebote, welche spezifisch zum Thema «Hilfe/Unterstützung annehmen und geben» ausgeschrieben werden, stossen bei älteren Menschen auf wenig Interesse. Kursleitende, Moderator*innen, Koordinator*innen, etc. sollten deshalb befähigt sein, dieses Thema bedarfsgerecht anzusprechen/aufzugreifen und über passende Angebote zu informieren.</p> <p>→ das Thema besser unter einem anderen Oberthema in Anlässen ansprechen; die Verantwortlichen sollten über die nötigen Kompetenzen und das Wissen zu den Angeboten verfügen</p>	<p>Workshop Migration vom 27.10.2021</p>
<p>Sensibilisierung und Befähigung zum Thema Unterstützung suchen/finden/annehmen kann auch über digitale Wege erfolgen. Allerdings sind viele hochaltrige Menschen und vulnerable Gruppen über digitale Wege schwer zu erreichen (besser über Hotline, Telefonanrufe, beziehungsgeleitete Kontakte)</p> <p>→ ältere Menschen in ihren digitalen Fähigkeiten nicht unterschätzen</p>	<p>WS 4 29.6.2021</p>

Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige

Abbildung 1: Sechs Phasen des Einstiegs in die Angehörigenbetreuung



Quelle: Eigene Darstellung; Modell von Doherty und McCubbin (1985), modifiziert und basierend auf den Studienergebnissen erweitert.

Die wissenschaftliche Evidenz belegt, dass die **Belastung besonders hoch ist, wenn die Aufgabe neu ist, oder wenn sich bestehende Verhältnisse in kurzer Zeit einschneidend verändern**. Bei einem schleichenden Einstieg in eine Betreuung geht man von einer verlangsamten Bewusstwerdung der eigenen Rolle bei den betreuenden Angehörigen aus. **Die bewusste Wahrnehmung der neuen Rolle ist jedoch eine Voraussetzung dafür, dass Angehörige extern Unterstützung annehmen**.

Ein gutes **Verständnis des Phasenverlaufs ist für Fachpersonen zudem wichtig, um passgenaue Unterstützung anbieten zu können. Je früher betreuende Angehörige auf ihre Rolle sensibilisiert**

werden und die für ihre Situation passenden Informationen erhalten, desto besser gelingt es, eine nachhaltige Zusammenarbeit aufzubauen und die Gesundheit der betreuenden Angehörigen zu schützen.

Mit **betreuenden Angehörigen** das Thema zu Beginn einer Betreuungssituation ansprechen, wenn alles noch gut geht. «Sich wappnen («Aufbautraining») für den Langstreckenlauf»; dies ermöglicht es oft, gewisse Bilder zu relativieren.

(Kaspar u. a., 2019), Quelle Abbildung 1 auf Seite 4 des genannten Berichts

WS 5 29.6.2021

«**Vertrauenspersonen wie z. B. Hausärzt*innen oder Fachkräfte der Spitex** nehmen eine **zentrale Rolle ein**, etwa wenn es darum geht, **Impulse für die Inanspruchnahme externer Unterstützung** zu geben. Sie vermitteln betreuenden Angehörigen Sicherheit, besonders wenn es um die Erreichbarkeit in Krisen geht wie beispielsweise durch die besonders geschätzten Hausbesuche oder Springereinsätze. Aufgrund des Vertrauens, das betreuende Angehörige Vertrauenspersonen entgegenbringen, haben sie einen privilegierten Zugang zur Zielgruppe. Sie ermöglichen, dass betreuende Angehörige sich ihre Situation vergegenwärtigen und diese beurteilen. Gemäss der Studienergebnisse stellt dieser privilegierte Zugang ein noch zu wenig genutztes Potenzial dar».

(Kaspar u. a., 2019)

Spezifischer Bedarf Migrationsbevölkerung

Viele der genannten Aspekte gelten auch für diese Zielgruppen. Dazu kommt:

- Für die sehr **heterogene** ältere Migrationsbevölkerung braucht es **vielfältige Angebote**; es besteht Bedarf an **aufsuchenden, lebensweltorientierten Angeboten**, die den Arbeitszeiten der Menschen mit Migrationshintergrund angepasst sind (z.B. Öffnungszeiten abends und an Wochenenden).
- Die erwähnten Kommunikationsprobleme³ zwischen den Generationen können einen hohen Erwartungsdruck und Spannungen/Konflikte auslösen. Manchmal ist die **indirekte Kommunikation**, z.B. über einen Onkel mütterlicherseits, einfacher als über den Vater (Respektsperson mit distanzierterer Beziehung). Man sollte **mit anderen Begriffen arbeiten**, gerade wenn es um stark tabuisierte Themen wie Sterben, Diagnoseeröffnung oder Advance Care Planning geht (z.B. reden über «Lebensqualität», anstatt über «Patientenverfügung»). Der Dialog zwischen den Generationen rund um das Thema Unterstützung geben und annehmen sollte gefördert und begleitet werden. Wichtige Fragen sind: Welche Erwartungen und Ressourcen hat jede Generation? Wie spricht man über die Themen, mit wem und über was?
- Es braucht **Informationen in einfacher Sprache und Migrationssprachen zu den Angeboten**; die **Anbieterorganisationen sollten in der Migrationsbevölkerung bekannter gemacht werden**. Oft sind **geschlechtergetrennte Gruppen** angemessener.

Workshop Migration vom 27.10.2021; ergänzt mit nachträglichen Überlegungen von Corina Salis Gross

³ Siehe Kapitel 1: Hürden und Probleme Migrationsbevölkerung mit spezieller Relevanz für betreuende Angehörige

3. Geeignete Methoden und Gefässe zur Ansprache auf das Thema Unterstützung

3.1. Geeignete Methoden	Quellen
<ul style="list-style-type: none"> • Positivformulierungen und passendes «wording» nutzen: stigmatisierende Begriffe vermeiden (keiner möchte alt, einsam, hilfsbedürftig sein) z.B. nicht von «Entlastungsangeboten» reden, denn betreuend Angehörige sehen ihre nächsten nicht als «Last» an. → den Begriff «Unterstützungsangebote» verwenden; von «Unterstützung und Begleitung» reden, anstatt von «Hilfe», den Begriff «Gemeinschaft», anstatt «Einsamkeit» verwenden. • Schöne Sprache und schöne Bilder sind viel ansprechender (was Spass macht, da bin ich eher dabei); mit Illustrationen, Podcasts etc. über das geschriebene Wort hinausgehen. • Ressourcenorientiert kommunizieren: → die Fähigkeit, Unterstützung anzunehmen und Verletzlichkeit zu zeigen als Stärke darstellen 	<p>(Vollmann, 2020) WS GFCH 12.5.2021 WS 5 29.6.2021 (Angst und Widmer, 2021) Workshop zum Thema CK an KAP NW Treffen vom 4.11.2021</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Motivational Interviewing • Zirkuläre Fragetechniken, d.h. Erfragen der Meinung/vermutetes Denken weiterer Betroffener im Betreuungssetting, (z.B. Wie denkt Ihrer Meinung nach Ihre Schwester darüber, dass Ihre Mutter die Tagespflege nutzen soll?) • Konfrontation mit fiktiven Visionen möglicher Entwicklungen, um Planung für die Zukunft anzuregen. «Was würden Sie tun, wenn passiert?» (z.B. Ihr Mann durch einen weiteren Schlaganfall dauerhaft bettlägerig würde?) 	<p>(Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V., 2018)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Szenarien: Um den Lernprozess nachhaltig zu verankern, werden im Projekt Coaching mit Weitsicht aus der Computersimulation gemeinsam mit dem Coachee mögliche Szenarien entwickelt, mit denen sich die Coachees identifizieren können. Die Szenarien sollen mit den persönlichen Werten und aktuellen Emotionen der Coachees verträglich sein und helfen, die eigene Situation besser zu verstehen. Link Umsetzungsbeispiel in Luzern. 	<p>(Spiess und Ruffin, 2019)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Methodik des Change-Managements, um Menschen zu motivieren, neues auszuprobieren • Mit humorvollen Testimonials von Meinungsführenden, die auf sympathische Weise Schwäche zeigen («Bierernst kommt sowieso automatisch») 	<p>(Vollmann, 2020)</p>

<p>ACT Formel von Peggy Collins:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afraid: Frage dich jedes Mal wieder, wovor Du Angst hast. Dadurch wird dir bewusst, was dich davon abhält, nach Unterstützung zu fragen; • Control: Verabschiede Dich von der Idee, dass Du alles beherrschen muss und dass Bitten bedeutet, die Kontrolle zu verlieren; • Trust: Lerne, dir selbst zu vertrauen und gehen davon aus, dass du dem anderen ebenfalls vertrauen kannst. 	(Elzes, 2020)
<p>Assessment Tools, wie z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angehörigen Barometer kann für Gesprächseinstieg benutzt werden (Visualisierung der Situation) (Vereinigung betreuende Angehörige Wallis) • Instrument zur Früherkennung des Entlastungsbedarfs bei betreuenden Angehörigen in der ärztlichen Praxis (BAG Förderprogramm und mfe) • HPS häusliche Pflegeskala für Angehörige von Menschen mit Demenz, nach Grässel, in 20 Sprachen (BSFC) 	<i>Siehe Links zu den Quellen</i>
<p>3.2. Geeignete Gefässe</p>	Quellen
<p>Hotlines und Beratungsstellen: in vielen Kantonen gibt es mittlerweile Beratungsstellen oder Informationsplattformen, wie z.B. Kompass im Kanton St.Gallen, bei denen betreuende Angehörige und ältere Menschen Informationen und Beratung erhalten zu passenden Unterstützungsangeboten.</p>	KAP NW Treffen vom 4.11.21 (Kaplan u. a., 2020)
<p>Caring Communities bieten eine gute Plattform, um Unterstützungsangebote an ältere Menschen und betreuende Angehörige heranzutragen</p>	WS 12.5.2021/ Padlet WS 1
<p>Im Programm Zwäg ins Alter (ZIA) der Pro Senectute Kanton Bern wird das Thema über verschiedene Gefässe thematisiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Anlässen für Kleingruppen, Vorträgen und Infoveranstaltungen • im Rahmen der Gesundheitsberatung im Alter, z.B. bei Hausbesuchen • im Rahmen von Gesprächen zur Patientenverfügung <p>→ möglichst bestehende Gefässe für die Ansprache und den Austausch zum Thema nutzen</p>	Umfrage CW bei den Kantonen und Partnern zu Bedarf; Mail CW 24.9.2021 WS 5 29.6.2021

<p>Öffentlichkeitsarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Tabu, Unterstützung anzunehmen, muss in Veranstaltungen für ältere Menschen angesprochen werden. In der Gesellschaft sollten wir die Stimmen verstummen lassen, die sagen «Ach, du schaffst das nicht mehr allein...?» • Es braucht eine frühzeitige Information und Sensibilisierung der breiten Bevölkerung, nicht nur an Personen, die die Angebote bereits brauchen.* • Schwer erreichbare Gruppen sind erfahrungsgemäss: alleinstehende/alleinlebende ältere Menschen, Personen mit psychischen Probleme, Personen mit Migrationshintergrund, betreuende Angehörige.* <p>→ die Akteure sollten nicht nur auf der individuellen Ebene ansetzen- es braucht einen gesellschaftlichen Kulturwandel zum Thema</p>	<p>WS 5, 29.6.2021 Podium 29.6.2021</p> <p>(Angst und Widmer, 2021)/*Fokusgruppen mit Fachpersonen</p>
<p>Selbsthilfe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Austausch unter Betroffenen hilft ihnen, sich mit der eigenen Situation gezielt auseinanderzusetzen. • Im Migrationskontext wird die informelle Selbsthilfe unter älteren Männern (Vernetzung und gegenseitige Unterstützung) zunehmend ein Thema für die Männer. Der Austausch dazu könnte in bestehenden Angeboten gefördert werden. 	<p>Podium 29.6.2021 Workshop Migration vom 27.10.2021; ergänzt mit nachträglichen Überlegungen von Corina Salis Gross</p>
<p>Spezifische Aspekte Migrationsbevölkerung</p>	
<p>Wie kann in Angeboten für die Migrationsbevölkerung die Annahme von Unterstützung gefördert werden?</p> <p>Es existieren für diese Zielgruppen keine/wenige spezifischen Projekte /Angebote zum Thema. Dies ist gemäss den Expert*innen aber auch nicht unbedingt sinnvoll, da das Thema «Unterstützung annehmen» ein sensibles Thema ist und besser integriert, als eines von mehreren Themen, in bestehenden Angeboten thematisiert werden sollte. Was wird in den Projekten dazu gemacht?</p> <ul style="list-style-type: none"> • AltUM/HEKS: bei den Kaffeetreffs werden die Themen nicht im Voraus ausgeschrieben, sondern entstehen aus dem Bedarf der Teilnehmenden. Hingegen werden die Themen für Informationsveranstaltungen in den Kulturvereinen vorgängig festgelegt und ausgeschrieben. Zum Thema Unterstützung annehmen und geben gibt es noch keine Veranstaltung, da die Nachfrage zu klein wäre. Teilweise stellen sich an den Treffen jedoch Organisationen vor, die Unterstützungsangebote anbieten. • Femmes- und Männertische: die Treffen sind in der Regel themenspezifisch. Innerhalb der Treffen besteht jedoch viel Spielraum, um auch auf andere Themen einzugehen. So können wichtige Themen auch wiederholt 	<p>Workshop Migration 27.10.2021</p>

<p>angesprochen werden. Aktuell gibt es kein Moderationsset zum Thema «Unterstützung annehmen und geben». Entsprechende Fragestellungen (auch zu Angeboten) werden aber oft im Themendossier «Gesundheit im Alter» angesprochen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projekte von Public Health Services: bei Informationsveranstaltungen, welche im Rahmen der von PHS geleiteten Projekte organisiert werden, werden oft Fachstellen und -personen eingeladen, welche ihre Angebote vorstellen. Im Anschluss besteht jeweils die Möglichkeit zum individuellen Austausch zwischen den Fachpersonen und den Teilnehmenden. So kann ein persönlicher Kontakt hergestellt und können Hemmschwellen abgebaut werden. Vertrauen und Beziehungsaufbau sind zentrale Erfolgsfaktoren für den Zugang zu den Zielgruppen. • SRK: einige Kantonalverbände setzen gezielt Migrant*innen für den Besuchs- und Begleitedienst ein. Diese kennen die Angebote und können entsprechend informieren und Fragen beantworten. So gibt es auch eine aufsuchende Beratung zum Thema Entlastung von Angehörigen. Zudem gibt es die Informationsbroschüre «Älter werden in der Schweiz» in 8 Migrationssprachen. Zur Bekanntmachung der Broschüre werden regelmässig Informationsveranstaltungen in den Lebenswelten der Zielgruppen durchgeführt. 	
<p>Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige</p>	
<p>Kursangebote für betreuende Angehörige: Heute gibt es in mehreren Kantonen in allen Landesteilen Kursangebote für betreuende Angehörige, in denen die Angehörigen Informationen zu Unterstützungs- und Entlastungsangeboten erhalten und motiviert werden, diese zu nutzen. Das Online Kursangebote «Heb Dir Sorg» im Kanton Zürich und andere Angebote werden im KAP Newsletter/Ausgabe I vom März 2022 präsentiert. Hervorzuheben ist auch das modulare Kursangebot AEMMA, welches die Selbstmanagement-Kompetenzen von betreuenden Angehörigen von Menschen mit Demenz fördert. In diesen Gruppenkursen spielt das Thema der Annahme von Unterstützung eine grosse Rolle. Die Teilnehmenden suchen gemeinsam nach Lösungsansätzen und berichten sich gegenseitig von Erfolgserfahrungen.</p>	<p>Newsletter Kantonale Aktionsprogramme Gesundheitsförderung Schweiz</p>
<p>Das Angebot «Coaching mit Weitsicht – Angehörigencoaching» von Pro Senectute bietet betreuenden Angehörigen älterer Menschen einen Resonanzraum, um individuelle, interaktive und/oder auf das Betreuungsarrangement als soziales System bezogene Fragestellungen mit dem Angehörigencoach zu erörtern und zu reflektieren. Die Fragen können persönliche Wünsche, Motive oder Ziele, Ängste oder Probleme in Beziehung zu anderen Personen u.a.m. betreffen. Es wurde ein Sensibilisierungsinstrument entwickelt.</p>	<p>(Spiess und Ruffin, 2019)</p>
<p>APA (Projekt Aider les Proches Aidants): das Projekt entwickelt eine App in Kombination mit einer Hotline für betreuende Angehörige. Die App wird Mitte 2022 im Kanton Neuchâtel breit lanciert. Über beide Gefässe erhalten Angehörige Informationen und Beratung zu Unterstützungsangeboten und werden ermutigt, für sie passgenaue Angebote zu nutzen.</p>	<p>Link</p>

4. Was und wie fragen und sagen?

4.1. Geeignete Fragen und Aussagen, um wirkungsvoll Unterstützung anzubieten	Quellen
<p>Lösungs- und Ressourcenorientierte Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was fehlt Ihnen noch? Ginge es auch anders? (<i>kein weiter wie bisher</i>) • Was haben Sie zu geben? (<i>damit spricht man die Person nicht als defizitäres Objekt, sondern auch in ihren Ressourcen an</i>) 	(Vollmann, 2020)
<p>Fragen, die sich speziell (aber nicht nur) für das Gespräch mit betreuenden Angehörigen anbieten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was bräuchten Sie, damit es Ihnen besser geht/ damit Sie auch weiterhin mit der Situation zurechtkommen? • Können Sie sich vorstellen, unterstützende Angebote anzunehmen? Was hindert gegebenenfalls daran? • Wo sehen Sie Möglichkeiten, sich zu stärken/ unterstützen zu lassen/zu entlasten, damit Sie die neue Herausforderung gut meistern können? • Kommen vielleicht körperlich anstrengende Aufgaben auf Sie zu? Welche Unterstützung könnten Sie dafür brauchen? Wie ließe sich Abhilfe schaffen? • Würden eventuelle Neuerungen im Betreuungsarrangement von der betreuten Person akzeptiert? Wie könnte die Akzeptanz der betreuten Person für Unterstützung von aussen gefördert werden? • Können Sie die Betreuung/Pflege überhaupt noch zuhause leisten? Unter welchen Voraussetzungen? 	<p>Veronika Boss und Cornelia Waser, im Vorfeld WS 5 am 29.6.2021</p> <p>Ppt Claudia Kessler für WS 5 29.6.,</p>

Testimonials mit Tipps von älteren Menschen (leicht zusammengefasst, für Original siehe Quellenangabe):

Vernünftige Argumentation:

- Es ist wichtig, seine Bedürfnisse zu kennen bzw. zu wissen, was man will und wo die eigenen Grenzen liegen.
- Die von der betroffenen Person vorgebrachten Argumente besprechen und herausfinden, was allenfalls konkret dahintersteckt. Was denkt die betroffene Person über Bekannte, die solche Unterstützung angenommen haben?
- Konsequenzen und Risiken einer „Nichtnutzung“ von Unterstützung besprechen. Hilfe wird ja im Notfall auch akzeptiert – warum warten, bis ein Notfall eintritt? Welche Erleichterungen können eintreten, wenn man Hilfe annimmt? Es wird immer beschwerlicher (Erfahrung) – Nutzen einer rechtzeitigen Unterstützung und mit spürbarem Erfolg aufzeigen.
- Man hat ein „Recht“ auf Hilfe. Unterstützung ist eine Art von „ausgleichender“ Gerechtigkeit, damit man wieder etwas machen kann und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann.
- Hilfe und Unterstützung sind für solche Situationen da – wenn sie nicht genutzt werden, werden sie abgeschafft.
- Ich bin Teil der Gesellschaft und da ist es wichtig, einander zu helfen.

Hindernisse abbauen:

- Über einen unverbindlichen „Besuch“ Gespräch drauf wenden und Unterstützung konkret anbieten.
- Was braucht es, dass man Hilfe annimmt? Was könnte der erste Schritt sein?
- Was ist wichtig, damit ich mich bei einer Hilfe wohl fühle?
- Logistik vereinfachen (z. B. Fahrdienst organisieren benötigt gute Vorausplanung – daher evt. Taxidienst).
- Wenn ich weiss, wie eine Unterstützung genau funktioniert (und die Anbieter*innen-Organisation), habe ich weniger Mühe.
- Die im konkreten Fall Hilfe leistende Person vorstellen.
- Ein einmaliges konkretes Hilfsangebot machen und versprechen, dass man alles Weitere erst danach bespricht.
- Sachkundige Hilfe organisieren (z. B. in Bezug auf Armut bei knappem Budget).
- Pflicht und Probleme ansprechen, dass Kinder/Verwandte helfen sollten, das aber eventuell nicht können.
- Wie hat man es früher gemacht, wenn Hilfe und Unterstützung nötig waren? Tabus im Blick behalten. (erlaubt Diskussion)

(Graue Panther Bern, 2020), im Rahmen Projekt geben&annehmen, [Link](#)

Ermunterung

- Ermutigung, es zu versuchen. Einmal versuchsweise sehen, wie es geht. Meist fühlt es sich besser an, wenn man mal über den Schatten gesprungen ist.
- Wozu hätte man noch Energie, wenn für einen beschwerlichen Teil Unterstützung da wäre?
- Was ist nötig, damit ich Teil der Gesellschaft bleibe? Hilfe annehmen fördert die sozialen Beziehungen.
- Menschen, die Hilfe anbieten, kann man glücklich machen.
- Ich entscheide selbst, von wem und welche Unterstützung ich annehmen will.
- Das Gegenüber sieht nur einen Teil von dir – du selbst bestimmst, was, wann und wieviel du preisgibst.

Vergleich

- Zeigen, dass andere auch Unterstützung annehmen. Auch Menschen mit weniger Problemen nehmen Hilfe an. Alle brauchen irgendwann im Leben Hilfe. Positives Beispiel erzählen, «Gleichnis», «Metapher» von dem, der sich helfen liess > Story Telling.
- Erfahrungen besprechen, wo die betroffene Person schon Unterstützung erhalten hat und wie sich dies anfühlte.

Sichtweise ändern

- Sich „bevorzugt“ behandelt fühlen: statt mich über „unerwünschte“ Unterstützung zu ärgern, fühle ich mich geehrt.
- «Wording» anpassen: man „delegiert eine Aufgabe an jemanden“. Das ist leichter zu akzeptieren (man hat es ja selbst in der Hand), als wenn man die Hilfe von jemandem benötigt.
- Ehrgeiz abbauen bei der betroffenen Person (Umfeld miteinbeziehen, das solchen Ehrgeiz fördert).
- Wenn jemand sowieso für mich da wäre – was würde ich mir wünschen?
- Zuwarten bis die Situation sich verschlimmert und erneut versuchen.

<p>→ Lösungsansätze, um die Ablehnung für Unterstützung zu überwinden: (Auszug; Aussagen beziehen sich eher auf Personen aus dem privaten Umfeld, können jedoch auch in einem Gespräch mit einer Fachperson zur Anwendung kommen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, woher die Ablehnung kommt: die Ablehnung ernst nehmen und Verständnis für die Reaktion zeigen, z.B. «Ich habe bemerkt, dass du dich jedes Mal verschliesst, wenn wir auf das Thema zu sprechen kommen, dass Du ein wenig Hilfe brauchen könntest- warum ist das so?» «Ich kann verstehen, dass dir der Schritt schwerfällt, Hilfe anzunehmen... Lass uns gemeinsam eine Lösung suchen, damit ich weiss, dass es dir gut geht.» • Erklären Sie, worauf es ihnen ankommt: versichern, dass Sie beide das Gleiche wollen, damit die Person(en) länger daheimbleiben kann und auch Sie damit entlastet sind. Führen Sie ein offenes Gespräch über die Auswirkungen, die ...zunehmende Unterstützung auf Ihr Leben hat. • Erklären Sie der Person, wie es möglich wird, länger unabhängig im eigenen Heim zu leben: viele professionelle Dienstleister bieten vorab eine kostenlose, unverbindliche Beratung an. Wählen Sie Anbieter, die auf individuelle Wünsche der älteren Person eingehen. Holen Sie sich Rat und Hilfe von aussen/ von unbeteiligten Personen dazu. • Bieten Sie einen Versuch an: z.B. Versuch über zwei Wochen; Unterstützung und Hilfe stellt keine Entmündigung dar. • Respektieren Sie die Entscheidung der Person: Solange die ältere Person in der Lage ist, soll sie das letzte Wort haben und in die Planung ihrer Betreuung mit einbezogen werden. Solange möglich keine eigenmächtigen Entscheide treffen. • Bleiben Sie dran: Sprechen Sie Ihre Angehörigen immer wieder geduldig auf das Thema an, es braucht den «richtigen Moment». 	<p>(HomeInstead, ohne Datum)</p>
<p>Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige</p>	
<p>→ mögliches Vorgehen bei ablehnender Haltung</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie oben, plus: - Auf die zentrale Bedeutung der Gesundheit und des Wohlbefindens der betreuenden Angehörigen für die betreute Person hinweisen. - Gemeinsam Fragen der Selbstpflege besprechen (z.B. Hobbies, soziale Kontakte, etc.) → Was täte in der Belastungssituation gut und wie könnte man solche wohltuenden Momente (vermehrt) in den Pflege-/Betreuungsalltag einbauen? 	<p>(Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V., 2018)</p>

4.2. Wie können ältere Menschen und betreuende Angehörige erfolgreich um Unterstützung fragen?	Quellen
<p>So fragst du erfolgreich um Hilfe (nach Heidi Gant, Zusammenfassung des Texts auf der Webseite von Psychische Gesundheit Zug):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich bloss nicht für die Frage entschuldigen. Wenn wir ... mitteilen, dass wir sehr ungerne, nun im letzten Notfall, .. um Hilfe bitten ... und dies eigentlich abgrundtief hassen – wie soll es dem Gegenüber auf diese Weise Freude bereiten, uns zu unterstützen? ... Die Bitte um Hilfe sollte somit aus der Perspektive gesehen werden, dass man dem Gefragten die Möglichkeit gibt, einen wertvollen Beitrag ... zu leisten. • Möglichst spezifisch fragen: Wir helfen gerne, wenn wir dabei unser Können, unsere Freundschaft oder unsere Erfahrung unter Beweis stellen können. ...Um einschätzen zu können, ob wir fähig sind, erfolgreich zu helfen, müssen wir genau wissen, worum es geht und warum wir die richtige Person dafür sind. Unklar formulierte Anfragen ohne Erklärung werden eher abgelehnt.... • Persönlich fragen: Es ist zwar einfacher, eine Bitte per E-Mail oder SMS zu formulieren, aber es ist auch viel einfacher, eine Bitte über den schriftlichen Weg abzulehnen! ... Unterstützen braucht emotionale und persönliche Verbundenheit, damit es sich gut anfühlt. Diese Verbundenheit erreichen wir viel eher, wenn wir persönlich ... fragen. • Unbedingt Feedback geben. Nicht das Helfen selber, sondern, dass diese Hilfe effektiv und gut ist, macht ... Freude. Aus dem Grund sollte man bei erhaltener Hilfe nicht nur danken, sondern unbedingt rückmelden, welche Wirkung die Unterstützung erzielt hat! Gib unbedingt irgendein beschreibendes, positives Feedback! 	<p>(PSGZ Psychische Gesundheit Zug, ohne Datum), Link</p> <p>Siehe auch TED Talk Heidi Grant, Link</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fange klein an, mit einer winzigen Bitte, bei der du von vornherein davon ausgehen kannst, dass sie höchstwahrscheinlich erfüllt wird. Gewöhne Dir anschliessend an, das regelmässig zu machen. Denk dir jeden Tag eine Kleinigkeit aus, für die Du um Hilfe bitten könntest. Belohne dich, wenn es dir gelungen ist- klopf Dir selbst auf die Schultern... Je mehr Du übst, desto besser gelingt es dir, um Hilfe zu bitten. 	<p>Albert Sonneveld in (Elzes, 2020)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Du Hilfe brauchst, musst Du danach fragen (andere können nicht erraten, was Du brauchst und wissen auch nicht, ob ihre Hilfe überhaupt gewünscht ist) • Wenn Du um Hilfe fragst, musst Du so fragen, dass Du möglichst Erfolg hast und auch Hilfe bekommst (siehe oben) und dem anderen ein gutes Gefühl gibst (WIN WIN) 	<p>Heidi Gant TED</p>

5. Interprofessionelle Zusammenarbeit zur Förderung der Annahme von Unterstützung

Aussage	Quelle
<p>Ältere Menschen und betreuende Angehörige bewegen sich in vielen Settings (Quartier, Vereine, Gesundheitsversorgungswesen, Beratungsstellen und Organisationen, die betreuenden Angehörige am Arbeitsplatz, usw.). Einerseits sollten die Fachpersonen und Multiplikator*innen in den Settings über das Thema «Unterstützung annehmen» informiert und sensibilisiert sein. Sie sollten andererseits die Angebote kennen, um den Betroffenen die richtigen Informationen zum richtigen Zeitpunkt geben zu können. Deshalb ist auch die interprofessionelle Zusammenarbeit so wichtig.</p> <p>Im Folgenden werden Aussagen zu ausgewählten Berufsgruppen wiedergegeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akteur*innen der Gesundheitsförderung im Alter • Hausärzt*innen • Sozialarbeitende im Gesundheitswesen <p>Aussagen zur Spitex finden sich in anderen Kapiteln. Zu anderen ebenfalls wichtigen Berufsgruppen fanden sich in den ausgewerteten Quellen keine spezifischen Aussagen.</p>	<p>WS 5, 29.6.2021</p> <p>Diskussionen am Forum SELF 2021</p>
<p>Die Gesundheitsförderung sollte früh ansetzen und kann eine wichtige Rolle spielen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vernetzung, Sammlung von Angeboten und darauf aufmerksam machen; • Methoden der Verhaltensänderungen einüben und im Alltag integrieren (Achtsamkeit, Hindernisse überwinden und Unterstützung annehmen); • «Unterstützung annehmen» als wichtige Lebenskompetenz vermitteln, die man möglichst früh lernen sollte («Lebensschule» für alle Altersgruppen, möglichst bereits in der Schule mit der Sensibilisierung beginnen); • Als Thema für intergenerative Projekte nutzen; • In der Arbeit mit der Bevölkerung mit Migrationshintergrund den intergenerationellen Dialog und Austausch anregen und unterstützen (<i>siehe auch Kapitel 1.1./spezifische Aspekte Migrationsbevölkerung</i>). Von zentraler Bedeutung ist die transkulturelle Öffnung der Institutionen, nicht nur im Versorgungsbereich, sondern auch in der 	<p>Podium 29.6.2021</p> <p>Workshop CK zum Thema an KAP NW Treffen vom 4.11.21</p> <p>Diskussionen am Forum SELF 2021</p> <p>Workshop Migration 27.10.2021</p>

<p>Gesundheitsförderung (z.B. Pro Senectute, Kantone und andere): Die Fachpersonen sollten entsprechend sensibilisiert sein; es müssen vermehrt Fachpersonen mit Migrationshintergrund angestellt werden.</p>	
<p>Zur interprofessionellen Zusammenarbeit der Akteur*innen der Gesundheitsförderung mit den Hausärzt*innen wurden folgende Aussagen gemacht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hausärzt*innen haben oft wenig Zeit in den Konsultationen. Sie können zwar auf Hotlines, Angebote oder Beratungsstellen aufmerksam machen (z.B. Aushang oder Flyer im Wartezimmer, Nummer in Konsultation abgeben), kommen aber nicht immer einfach an diese Informationen heran (grosse Palette an Angeboten und Anbieter ist oft unübersichtlich). Ihnen stellt sich oft die Frage in ihrer meist lange bestehenden Beziehung zu Patient*innen/Angehörigen: wann muss man eingreifen? • Das Arztgeheimnis erschwert leider oft die interprofessionelle Kommunikation. • Hausärzt*innen haben oft eine hilfreiche Autorität, die im Gespräch mit älteren Menschen und betreuenden Angehörigen genutzt werden kann, um sie zur Annahme von Unterstützung zu sensibilisieren. <i>(siehe auch Kapitel 2/spezifische Aspekte für betreuende Angehörige)</i> <p>→ Aerzt*innen sind dankbar, wenn sie Hinweise von anderen Fachpersonen bekommen. (Dr med. P.Luchsinger, Präsident mfe)</p> <p>→ In Anbetracht der knappen Zeit in der ärztlichen Konsultation könnten die Akteur*innen der Gesundheitsförderung ältere Menschen und Angehörige darin unterstützen, das Gespräch bei der Hausärzt*in vorzubereiten.</p>	<p>WS 5, 29.6.2021 Podium 29.6.2021</p>
<p>Sozialarbeitende im Gesundheitswesen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie sind eine weitere besonders wichtige Berufsgruppe, speziell wenn es um die Planung des Spitalaustritts und das Aufgleisen von Unterstützung und Entlastungsangeboten zuhause geht. Dies gilt allgemein, aber speziell für die Migrationsbevölkerung, die weniger Wissen zu den Angeboten hat. • Die Frage: «wer unterstützt zuhause, wie?», gehört zu den Standardfragen der Sozialarbeitenden vor Spitalaustritt. Allerdings erschweren die zunehmend kürzeren Spitalaufenthalte eine systematische Begleitung durch die Sozialarbeitenden. Im ambulanten Setting ist die Sozialarbeit in der medizinischen Grundversorgung noch wenig etabliert. <p>→ Dort, wo es Sozialarbeitende gibt, sollten sie unbedingt zu runden Tischen eingeladen werden, wenn es um die Besprechung von Unterstützungsbedarf der älteren Menschen und der betreuenden Angehörigen geht.</p>	<p>Workshop Migration vom 27.10.2021 Austausch CK mit 4 Vorstandsmitgliedern der SAGES vom 25.1.22</p>

6. Für die Thematik relevantes Hintergrundwissen

Aussage	Quelle
<p>«Geben» macht glücklich. Menschen helfen gerne, wenn sie eine emotionale Verbindung zu den Geholfenen aufbauen können und den Effekt ihrer Hilfe sehen (emotional return on investment); «giving as a source of pleasure, stop thinking about giving as a moral obligation»</p>	<p>Elisabeth Dunn TED</p>
<p>Der Unterstützungsbedarf einer Person wird im Versorgungswesen häufig mit sogenannten «ADL» und «IADL» klassifiziert.</p> <p>Im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter sind eher die IADL (Instrumentelle Aktivitäten des täglichen Lebens) von Relevanz. Dazu gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig telefonieren können (inkl. andere Formen der Kommunikation) • selbst einkaufen, selbst Kochen und Essen zubereiten • haushalten, putzen, waschen können • selbstständige Benutzung von Tram, Zug (Unterwegs in der Gemeinde) • selbstständige Medikamenten-Einnahme • autonomer Umgang mit Geld, Zahlungen ausführen können 	<p>Siehe z.B. (Public Health Services u. a., 2020)</p>
<p>Formelle und informelle ambulante Unterstützung</p> <p>Unterstützung im häuslichen Umfeld kann in vielfältiger Form geleistet werden:</p> <p>Ambulante Unterstützung: • Angehörige • Nachbarn / Nachbarschaftshilfe / Freunde • Organisierte Freiwilligenengagements • NGOs (Pro Senectute, SRK etc.), Vereine, Gesellschaften • Kirchliche und seelsorgerische Institutionen • Sozialdienste, öffentliche Beratungsstellen • Selbsthilfegruppen • Spitex • Hausärzt*innen • Ambulatorien (Memory-Kliniken, Sturzprechstunde, Gerontologische Beratungsstellen etc.) • Kommerzielle Betreuungs- und Unterstützungsdienste</p> <p>Teilstationäre Unterstützung: z.B. Tageszentren; temporäre Aufenthalte in Heimen oder Pflegezentren</p> <p>Im erwähnten Dokument aus dem Projekt geben&annehmen findet sich auch eine Auflistung mit wichtigen nationalen Anbieterorganisationen von Unterstützungsleistungen für ältere Menschen.</p>	<p>(Public Health Services u. a., 2020)</p>

<p>Oft besteht eine Diskrepanz zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung in Bezug auf den Bedarf nach Unterstützung. «Menschen beurteilen ihre Fähigkeiten oft positiver als dies tatsächlich der Fall ist».</p>	<p>(Graue Panther Bern, 2020)</p>
<p>Häufige Situationen, in denen zusätzliche Unterstützung bei älteren Menschen wahrscheinlich nötig wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgrund einer Verletzung, Erkrankung oder anderer Beschwerden ist der ältere Mensch nicht mehr allein in der Lage, wie gewohnt für sich zu sorgen. • Die Begleiterscheinungen des Älterwerdens erschweren es dem älteren Menschen, seinen Alltag selbstständig zu bewältigen. • Dem älteren Menschen sind alltägliche Aufgaben zur Last geworden. • Der ältere Mensch hat direkt um Hilfe gebeten. • Angehörige fühlen sich schuldig, wenn Sie keine Unterstützung anbieten. • Seit dem Tod des Ehegatten oder Lebensgefährten hat der ältere Mensch mehr Unterstützung nötig. • Ohne Unterstützung muss der ältere Mensch umziehen und seine eigenen vier Wände verlassen. • Der ältere Mensch ist nicht mehr an Aktivitäten interessiert, die sonst immer gern zusammen unternommen wurden. • Der ältere Mensch hat Gewicht verloren. • Der ältere Mensch vernachlässigt sein Aussehen. 	<p>(HomeInstead, ohne Datum)</p>
<p>Alarmzeichen, dass ältere Menschen dringend Unterstützung benötigen sind, z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • keine Lust, aus dem Haus zu gehen • nachlassendes Interesse an der Zubereitung oder dem Verzehr von Mahlzeiten • mangelnde Körperhygiene • nachlassende Fahrtauglichkeit • angebrannte Töpfe und Pfannen • Symptome einer Depression • unordentliches Haus • Übersicht über Medikamente geht verloren • es stapeln sich unbezahlte Rechnungen • Vergesslichkeit und Wesensveränderung 	<p>(HomeInstead, ohne Datum)</p>

Spezifische Aspekte Migrationsbevölkerung

«Migrationscommunities» mit einem relativ hohen Anteil älterer Menschen sind in der Schweiz v.a.:

- insbesondere: Italien, Spanien, Portugal
- zunehmend auch: Türkei, Balkan
- eher neu kommen auch Flüchtlinge ins Alter, so z.B. TamillInnen
- manchmal können auch Expats, die im Alter nicht in die Herkunftsländer zurückziehen, vulnerable Zielgruppen sein. Sie haben kleine soziale Netzwerke und z.T. ein grosses Einsamkeits- und Suchtproblem

Workshop Migration vom 27.10.2021

Spezifische Aspekte für betreuende Angehörige

65–79 N=406 (100%)	1. Notfall	222 (54.7%)
	2. Gespräche mit Fachpersonen für Gesundheit	200 (49.3%)
	3. Begleitung/Fahrdienst für unterstützte Person	188 (46.3%)
	4. Reden mit Personen in ähnlicher Situation	164 (40.4%)
	5. Hilfe beim Verstehen	160 (39.4%)
80–96 N=91 (100%)	1. Notfall	60 (65.9%)
	2. Gespräche mit Fachpersonen für Gesundheit	43 (47.3%)
	3. Begleitung/Fahrdienst für unterstützte Person	43 (47.3%)
	4. Infos und Tipps zur Unterstützung	43 (47.3%)
	5. Hilfe für meine Erholung	38 (41.8%)

Total N=2010; Mehrfachnennungen möglich. Careum Forschung | gfs.bern

Top 5 gewünschte Hilfe von betreuenden Angehörigen verschiedener Altersgruppen

→ ältere betreuende Angehörige wünschen sich v.a. Unterstützung, Informationen und Entlastung im Notfall und Gespräche mit Gesundheitsfachpersonen

(Otto, Leu, Bischofberger, Gerlich, u. a., 2019)

Die Sicht von Fachpersonen, vom Umfeld und den Betroffenen selbst deckt sich oft nicht im Hinblick auf den Bedarf nach Unterstützung von betreuenden Angehörigen:

Während Fachpersonen und Familienmitglieder oft finden, dass betreuende Angehörige viel zu lange keine Unterstützung suchen/annehmen (siehe Studienbericht G01a, Otto et al. 2019), geben > 50% der befragten betreuenden Angehörigen an, nicht oder nur manchmal genügend Unterstützung zu erhalten. Die Gründe sind individuell und unterscheiden sich nach Altersgruppe (siehe Studienbericht G04, Kaspar et al 2019)

(Otto, Leu, Bischofberger und Et.al, 2019)

(Kaspar u. a., 2019)

Quellenverzeichnis

- Angst, S. und Widmer, G. (2021) *Ergebnisbericht : Bestands- und Bedarfserhebung im Rahmen des Projekts „Hilfe ins Haus holen - leicht gemacht“*. Uster.
- Bachmann, N. (2020) *Soziale Ressourcen: Förderung sozialer Ressourcen als wichtiger Beitrag für die psychische Gesundheit und eine hohe Lebensqualität, Gesundheitsförderung Schweiz*. Verfügbar unter: https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2020-06_-_Soziale_Ressourcen.pdf.
- Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin e.V. (2018) *Pflegende Angehörige von Erwachsenen: S3 Leitlinie*. Verfügbar unter: https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S3-Leitlinien/053-006_Pflegende_Angehoerige/053-006I_DEGAM_LL_Pflegende_Angehoerige_4-3-2019.pdf.
- Elzes, C. (2020) „Why accepting help makes us happier“, *Flow Magazine*. Verfügbar unter: <https://www.flowmagazine.com/read/mindfulness/accepting-help.html>.
- Gerber, M.-L. und Hungerbühler, H. (2018) *Lebenssituation und Bedürfnisse der älteren tamilischen Migrationsbevölkerung in der Schweiz*. Verfügbar unter: <https://www.migesplus.ch/publikationen/aeltere-tamilinnen-tamilen>.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2021) „Umfrage zeigt Nachholbedarf bei Wissen über psychische Gesundheit - Medienmitteilung 29.6.2021“.
- Graue Panther Bern (2020) *Widerstand gegen das „Hilfe-Annehmen“ und mögliches Vorgehen bei älteren Menschen*. Verfügbar unter: <https://geben-annehmen.ch/wp-content/uploads/2020/12/Liste-Abwehr-gegen-Hilfe-AGZ-04.08.2020.pdf>.
- HomeInstead (ohne Datum) *Wenn Senioren « Nein » sagen: ein Ratgeber für Familie und Freunde*. Verfügbar unter: <https://www.homeinstead.ch/Seniorenbetreuung/Ratgeber/Wenn-Senioren-NEIN-sagen>.
- Kägi, W. u. a. (2021) „Kosten und Finanzierung für eine gute Betreuung im Alter in der Schweiz“. Verfügbar unter: <https://www.gutaltern.ch/publikationen/studien/kosten-und-finanzierung-fur-eine-gute-betreuung-im-alter-in-der-schweiz/>.
- Kaplan, C. u. a. (2020) *Unterstützung und Entlastung - betreuender Angehöriger: Impulse für Kantone und Gemeinden*. Verfügbar unter: https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/programmteil_1_wissensgrundlagen1.html.
- Kaspar, H. u. a. (2019) *G 04: Unterstützung für betreuende Angehörige in Einstiegs-, Krisen und Notfallsituationen*. Winterthur. Verfügbar unter: https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/programmteil_1_wissensgrundlagen1.html.
- Kessler, C. und Boss, V. (2021) *Mir selber und anderen Gutes tun; für Personen, die sich um Angehörige kümmern, sie betreuen und pflegen*. Bern und Lausanne. Verfügbar unter: [32](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-</p></div><div data-bbox=)

grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2021_03_-_Mir_selber_und_anderen_Gutes_tun.pdf.

Koller, S. u. a. (2021) *«geben&annehmen!» Förderung von Freiwilligenengagements: Eine Sammlung von Erfahrungen, Empfehlungen und Praxishilfen für NGOs und Gemeinden.* Verfügbar unter: <https://geben-annehmen.ch/downloads-produkte/>.

Otto, U., Leu, A., Bischofberger, I. und Et.al (2019) *G 01a: Bedürfnisse und Bedarf von betreuenden Angehörigen nach Unterstützung und Entlastung – eine Bevölkerungsbefragung Schlussbericht.* Zürich. Verfügbar unter: https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitspolitik/foerderprogramme-der-fachkraefteinitiative-plus/foerderprogramme-entlastung-angehoerige/programmteil_1_wissensgrundlagen1.html.

Otto, U., Leu, A., Bischofberger, I., Gerlich, R., u. a. (2019) *G 01a Kurzfassung: Bedürfnisse und Bedarf von betreuenden - Angehörigen nach Unterstützung und Entlastung – eine Bevölkerungsbefragung.* Bern.

PSGZ | Psychische Gesundheit Zug (ohne Datum) *Um Hilfe bitten und Hilfe annehmen - Wieso uns das oft schwerfällt.* Verfügbar unter: <https://www.psgz.ch/news/um-hilfe-bitten-und-hilfe-annehmen-wieso-uns-das-oft-schwerfaellt/>.

Public Health Services u. a. (2020) *Nationale Angebote zur Unterstützung von älteren Menschen.* Verfügbar unter: <https://geben-annehmen.ch/wp-content/uploads/2021/01/Unterstuetzungsbedarf-u.-angebote.pdf>.

Spiess, M. und Ruffin, R. (2019) *Schlussbericht Evaluation Angebot „Coaching für betreuende Angehörige“.* Verfügbar unter: https://sg.prosenectute.ch/kcfinderimg/files/08-05-190513_Schlussbericht_Evaluation_CbA_PSSG_inkl_Instrumente.pdf.

Vollmann, M. (2020) *Nebenan.de, Lokale Communitys, Engagement in Krisen, Changemaker podcast.* Verfügbar unter: <https://player.fm/series/changemaker/michael-vollmann-nebenande-lokale-communitys-engagement-in-krisen?t=3>.

Zudem wurden dokumentierte Praxiserfahrungen aus den in den Quellen erwähnten Anlässen ausgewertet:

chronologische Reihenfolge; die Namen der Teilnehmenden werden nur beim Workshop Migration genannt:

- **Online-Austausch, Ältere Menschen erreichen und Projekte evaluieren**, 12. Mai 2021 (Gesundheitsförderung Schweiz)
- Workshop 3,4 und 5, sowie Podiumsdiskussion am **Austauschtreffen «Angehörige und deren psychische Gesundheit stärken – gerade auch im Kontext von Corona»** vom 29.6.2021 (Claudia Kessler im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)
- **KAP Tagung** am 4.11.2021, **2 Workshops zum Thema** Unterstützung suchen und annehmen / Unterstützungsangebote im Alter (Claudia Kessler im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)
- **Umfrage** Cornelia Waser (Gesundheitsförderung Schweiz) **bei den Kantonen und Partnern** zu Bedarf; Mail CW 24.9.2021

- «**Workshop Migration**» **online Austausch zum Thema: Unterstützung annehmen & Migrationsbevölkerung** (mit nachträglicher Ergänzung durch Cornia Salis Gross) vom 27.10.2021, (Moderation und Dokumentation Claudia Kessler im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz) mit folgenden **Teilnehmenden Expert*innen:** (*alphabetische Reihenfolge*) : Petra Abdelli, AltuM; Hildegard Hungerbühler, SRK; Rainer Kamber, Femmes- und Männertische; Corina Salis Gross, Projekt geben&annehmen; Emine Sariaslan, PHS
- Diskussionen am [Forum SELF 2021](#), 9.11.2021 (Dokumentation Claudia Kessler im Auftrag des BAG)
- Austausch mit 4 Vorstandsmitgliedern der [SAGES](#) vom 25.1.22 (Dokumentation Claudia Kessler im Auftrag des BAG)