

# «Genug Zeit einplanen – auch fürs Frühstück»

Veronika R., betreuende Angehörige, erzählt aus ihrem Alltag.

Aufgezeichnet von:  
**Hildegard Hungerbühler**,  
 Ethnologin, Schweizerisches Rotes Kreuz,  
 Departement Gesundheit und Integration  
[hildegard.hungerbuehler@redcross.ch](mailto:hildegard.hungerbuehler@redcross.ch)

**6.30 Uhr:** Veronika steht auf, begleitet ihre Mutter zur Toilette und wieder zurück ins Bett. Meistens schläft die Mutter nochmals ein, und Veronika hat Zeit, die Spuren von Vaters nächtlichen Aktivitäten zu beseitigen. Während ihre Eltern noch schlafen, absolviert sie ihr halbstündiges Turnprogramm, macht sich frisch und lernt für ihren Russisch-Sprachkurs.

Seit drei Jahren wohnen die Eltern bei Veronika. Fast zeitgleich mit Veronikas Pensionierung wurde ihr Vater dement und ihre Mutter brach sich bei Stürzen Handgelenk und Oberschenkel. Bis dahin hatten ihre Eltern den Haushalt gemeinsam erledigt, unterstützt durch Mahlzeitendienst und Spitex-Einsätze. Doch das reichte nicht mehr. Nach einiger Zeit des Pendelns zwischen ihrer



Foto: Shutterstock

Wohnung und dem Wohnort der Eltern beschloss Veronika, ihre Eltern zu sich zu nehmen. Seither hat die Gebrechlichkeit der Eltern kontinuierlich zugenommen, die Mutter hatte einen Hirnschlag, die rechte Hand ist gelähmt.

**8.30 Uhr:** Die Eltern wachen auf. Veronika hilft ihrer Mutter bei der Morgentoilette, auch der Vater braucht beim

Duschen und Anziehen etwas Anleitung. Nach einem ausgiebigen Brunch mit Zeitunglesen kümmert sie sich um den Haushalt. Die Betten frisch beziehen und Wäsche waschen gehört zum Tagesprogramm. «Es ist wieder wie mit kleinen Kindern. Man muss die eigenen Bedürfnisse mit der Aufgabe in Einklang bringen und akzeptieren, dass daneben nicht viel anderes Platz hat», sagt

sie. Veronika ist in ihre Aufgabe hineingewachsen: «Zu viel auf einmal wollen bringt nichts.»

**12 Uhr:** Das Zeitfenster um Mittag herum, wenn ihre Mutter in der Stube oder im Sommer auf dem Balkon mit Zeitunglesen beschäftigt ist, nutzt Veronika für den Einkauf. Manchmal begleitet ihr Vater sie dabei. Danach erledigt sie administrative Arbeiten, spielt eine Runde Solitaire oder ruht sich selber etwas aus. Es ist wichtig, dass sie ihre eigenen Batterien auch zwischendurch immer wieder neu aufladen kann.

Einmal pro Jahr braucht Veronika eine längere Auszeit. Dann meldet sie die Eltern im Alters- und Pflegeheim in deren Heimatort an. Kaum sind die Eltern weg, vermisst sie sie zunächst und benötigt etwas Anlaufzeit, um in einen eigenen Tagesrhythmus zu finden, der nicht von den Bedürfnissen ihrer Eltern vorgegeben wird.

**15 Uhr:** Veronika bereitet das Zvieri vor. Währenddessen bewegt sich ihr Vater selbständig. Veronika reagiert nur bei ungewohnten Geräuschen. Sie bemüht sich, den Fokus im Alltag nicht explizit auf die Betreuung zu legen und ihren Vater möglichst machen zu lassen. Zwischenfälle gehören zur Tagesroutine dazu: Ein Sturz, ein Schwächeanfall, plötzlicher Durchfall oder die Suche nach dem Vater, der in einem unbeachten Augenblick die Wohnung verlässt – auch schon ohne Kleider. Für eine hauserne Aktivität wie

ein Arzt- oder Kinobesuch muss Veronika Stunden vorher mit den Vorbereitungen beginnen. Zeitdruck vertragen ihre Eltern nicht. Dass mit hochbetagten Eltern alles sehr lange dauert, daran hat sie sich inzwischen gewöhnt. Sie nimmt es mit Gelassenheit.

**18.30 Uhr:** Es ist Zeit, das Abendessen vorzubereiten. Häufig lädt Veronika zum Znacht auch noch Gäste ein. Sie will ihre Eltern so weit als möglich in ihren früheren Alltag mit Freunden und Bekannten integrieren – auch, um sich selber nicht zu isolieren. Alle, die vorher Teil ihres Lebens waren, sollen auch jetzt dabei sein dürfen. Nach dem Essen wählt sie für den Abend einen Film aus, meistens einen Krimi, den ihre Mutter so gerne schaut.

Veronika ist zufrieden mit der Situation. «Ich weiss nicht, was ich Sinnvolleres machen könnte», sagt sie. Doch nicht alle haben Verständnis für ihren Entscheid. «Manche sind der Meinung, ich opfere mein Leben. Oft bekomme ich das Gefühl vermittelt, mit mir sei etwas nicht in Ordnung. Ich will mich nicht rechtfertigen müssen, für mich stimmt es so.»

**21.50 Uhr:** Die Sendung «10vor10» gibt den Startschuss für die Vorbereitungen zur Nachtruhe. Verläuft alles planmässig, liegen ihre Eltern gegen Mitternacht im Bett. Anders als früher, als Veronika bis spät gelesen hat, schläft sie heute meistens gleich ein. Schliesslich weiss sie nie, was sie in der Nacht und am nächsten Tag erwartet. Umso

besser, wenn sie möglichst ausgeruht ist. ■

**Veronika weiss, dass ihr Beispiel nicht für alle gilt:**  
 Ich bin in der komfortablen Situation, dass ich sonst nicht mehr viele Verpflichtungen habe und dass meine Eltern über eine gute Rente verfügen. So ist es möglich, regelmässig zwei Frauen aus dem Bekanntenkreis für die Betreuung zu engagieren. Besonders nach kurzen Nächten kann das eine grosse Hilfe sein. Manchmal übernehmen auch meine beiden erwachsenen Kinder die Betreuung ihrer Grosseltern. Dass meine Tochter im gleichen Haus wohnt, ist ebenfalls eine Erleichterung.»



## Veronikas drei wichtigste Tipps:

- 1 Hilfe annehmen, falls möglich auch von Freunden oder Angehörigen
- 2 Eine Betreuungsblase verhindern: den Fokus im Alltag nicht allein auf die Betreuung legen
- 3 Die Betreuung in den Alltag integrieren:
  - Nicht zu einer fixen Zeit frühstücken
  - Keinen starren Vorgaben folgen, den eigenen, sinnvollen Rhythmus finden
  - Sich aufeinander einlassen
  - Sich emotional umeinander kümmern