

ZEITLUPE

Für Menschen mit Lebenserfahrung



Erich von Däniken

*über Neugier, Zeitgeist und
Ausserirdische*

Psychische Gewalt
Wenn Pflege zur Überforderung wird

Flussfahrt
Entdecken Sie die
Magie der Mosel



Wenn die rote Linie überschritten wird

Die langfristige Pflege eines betreuungsbedürftigen Familienmitglieds ist anspruchsvoll. Angehörige stossen dabei meist an ihre Grenzen. Sie werden krank oder übergriffig. Psychische Misshandlung ist die häufigste Form von Gewalt.

TEXT: USCH VOLLENWYDER; FOTOS: MARIE DOCHER / PLAINPICTURE

Rosmarie M.* hatte Rosenkohl gekocht. Mit Absicht. Ihre Schwiegermutter hasste das Gemüse. Dazu gab es Kalbsbratwurst, obwohl ihr eine saftige Schweinsbratwurst besser geschmeckt hätte. Ihre Schwiegermutter sass oben am Tisch, den Oberkörper tief über den Teller gebeugt. Ein Speichelfaden hing vom Mundwinkel. Die Gabel zitterte in ihrer Hand, als sie ein Röschen aufzuspiessen versuchte. Angeekelt wandte Rosmarie M. sich ab. Sie hatte so genug von ihrem Alltag mit der parkinsonkranken Schwiegermutter. Und von den kleinen Handreichungen, die zu einer anspruchsvollen Betreuungsaufgabe angewachsen waren.



Psychische Gewalt ist nur eine von vielen möglichen Gewaltformen gegenüber alten Menschen. Gemäss dem 2020 erschienenen Bericht des Bundesrats «Gewalt im Alter verhindern» sind in der Schweiz zwischen 300 000 und 500 000 Menschen über sechzig – rund jede fünfte Person – von irgendeiner Form von Gewalt betroffen: von physischem oder finanziellem Machtmissbrauch, von sexualisierter Gewalt oder Vernachlässigung, von Rechtsverletzungen oder Beleidigungen. Nur wenige dieser Fälle werden überhaupt gemeldet. Angst und Scham führen dazu, dass Gewalt im Alter bis heute ein Tabu ist.

Mit fast vierzig Prozent aller gemeldeten Fälle ist psychische Gewalt die häufigste Form von Misshandlung. Das zeigt die Statistik der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA, die sich gegen häusliche Gewalt, Misshandlung und für ein gewaltfreies Leben im Alter einsetzt. Zu psychischer Gewalt gehören Demütigungen, Drohungen, Bevormundung, Freiheits- oder Liebesentzug, Einschüchterungen, herabwürdigende Kritik, Nötigung oder auch einfach Schweigen. Selbst Überfürsorge kann eine psychische Misshandlung bedeuten: Wenn über alte Menschen ver-

fügt wird und sie wie Kinder behandelt werden. In den wenigsten Fällen stehen böse Absicht oder Unwissenheit am Anfang einer von Gewalt geprägten Beziehung. Auch nicht bei Rosmarie M. Sie hatte es nur gut gemeint:

„*Es schien so schön und vernünftig: Unsere junge Familie würde in das grosse Haus meiner Schwiegermutter ziehen. Die Kinder könnten auf dem Land aufwachsen, und sogar dem langersehnten Hund stand nichts im Weg. Auch mein Mann konnte sich das Zusammenleben mit seiner Mutter unter dem gleichen Dach vorstellen. Für meine Schwiegermutter, die zunehmend Unterstützung brauchte, schien es gar die ideale Lösung zu sein: Sie erhielt die nötige Unterstützung und musste nicht mehr allein sein. Auch ich selber war damals optimistisch und voller Energie: Ich würde die beiden Töchter, meine Teilzeitstelle, die Schwiegermutter und Haus und Garten problemlos unter einen Hut bringen.*

Doch die Betreuung wurde immer anspruchsvoller. Irgendwann realisierte ich, dass ich die Rufe meiner Schwiegermutter zunehmend «überhörte». Wenn sie vom WC nicht

mehr aufstehen konnte, liess ich sie oft lange warten. Sogar wenn sie stürzte – was wegen ihrer Krankheit häufiger vorkam – eilte ich ihr nicht sofort zu Hilfe. Ich strich ihre Lieblings Speisen vom Menüplan und unterschlug Einladungen, zu denen ich sie hätte begleiten müssen. Ihre Blusen hängte ich ungebügelt in den Schrank. Ich «vergass» ihren Nachmittagstee. Unsere Beziehung wurde immer schwieriger. Das Schlimmste aber war: Ich hätte nie gedacht, dass ich von einer hilfsbereiten jungen Frau zu einer abweisenden, bösen Schwiegertochter werden könnte.»

«Die meisten Betroffenen schlittern in eine Betreuungs- und Pflegesituation hinein», sagt Ruth Mettler Ernst, Geschäftsführerin der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA und des Nationalen Kompetenzzentrums Alter ohne Gewalt (siehe Interview Seite 17): «Eine fortschreitende Krankheit, zunehmende Hilfsbedürftigkeit oder eine beginnende Demenz erfordern immer mehr Unterstützung – und plötzlich finden sich Ehepartner, Töchter oder Schwiegertöchter und auch Söhne in einer Situation wieder, die sie nie gewollt haben und die sie rundum überfordert.»

Überforderung ist laut Statistik der häufigste Grund, warum es in der häuslichen Pflege und Betreuung zu übergriffigem Verhalten kommt. Daneben gibt es weitere Risikofaktoren: das Zusammenleben im gleichen Haushalt, finan-

zielle und emotionale Abhängigkeiten, ungelöste Konflikte in der Partnerschaft oder familiäre Verstrickungen. Ein gelassener Umgang miteinander und eine friedliche Atmosphäre werden um ein Vielfaches erschwert, wenn sich die pflegebedürftige Person verweigert. Das musste auch Rosmarie M. erfahren. Sie hatte erwartet, dass sich ihre Schwiegermutter dankbar aufs Feierabendbänkchen zurückziehen und freundlich dem familiären Treiben zuschauen würde. Doch nichts davon traf ein. Ihre Schwiegermutter, seit vielen Jahren verwitwet, war es gewohnt, selbst zu bestimmen.

„*Mit strenger Hand hatte meine Schwiegermutter ihr Leben lang über die Familie regiert. In mir sah sie eine gefügige Haushälterin und Pflegerin. Sie kommandierte die Kinder herum, mäkelte über das Essen und benutzte das gemeinsame Badezimmer in der Regel dann, wenn die Kinder zur Schule und wir zur Arbeit mussten. Pünktlich um vier Uhr erwartete sie ihren Nachmittagstee. Schwierig wurde es, als die ältere Tochter in die Pubertät kam. Gar nichts mehr war gut an ihr. Ich stand ständig zwischen den Fronten. Was ich auch sagte, prallte an meiner Schwiegermutter ab. Mit Mühe und Not gelang es uns, zumindest für die Körperpflege die Spitex beizuziehen. In der Nacht stand mein Mann für seine Mutter auf. Ich hätte meine Schwiegermutter nicht mehr berühren mögen – gleichzeitig schämte ich mich für mein Verhalten.»*



Nationales Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt

Das 2022 gegründete Nationale Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt ist ein Zusammenschluss der drei schweizerischen Organisationen, die in der Prävention von Gewalt gegen ältere Menschen engagiert sind: Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA in der Deutschschweiz, alter ego in der Westschweiz und Pro Senectute Ticino e Moesano in der Südschweiz. Das Kompetenzzentrum betreibt neben Information, Sensibilisierung und Wissenstransfer die nationale Hotline 0848 00 13 13.

Anrufende werden je nach Sprachregion zu einer der drei Organisationen weitergeleitet. Bei der UBA werden die gemeldeten Fälle an die in den jeweiligen Fachkommissionen freiwillig tätigen, mehrheitlich pensionierten Fachkräfte – Ärzte, Juristinnen, Heimleitende, Sozialarbeitende, Theologen oder Mediatorinnen – zur Weiterbearbeitung übergeben. 2023 wurden der

Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA insgesamt 616 Konflikt- und Gewaltfälle gemeldet. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Weitere Informationen:

Nationale Hotline: 0848 00 13 13

Adressen: Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA in Zürich, Telefon 058 450 60 60, Mail info@uba.ch, uba.ch

Nationales Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt in Bern, Mail info@alterohne Gewalt.ch, alterohne Gewalt.ch

Anlaufstellen: Hausärztinnen und Hausärzte, Spitex-Mitarbeitende, Sozialberatungsstellen, Pro Senectute, Gemeinden und Seelsorger. In einigen Kantonen und Städten gibt es spezialisierte Ombudsstellen. Ebenfalls kann die Kesb angegangen werden. In akuten Gewaltsituationen ist die Polizei zu kontaktieren.



Albert Wettstein, ehemaliger Zürcher Stadtarzt und Vorsitzender der UBA-Fachkommission Zürich, rät dringend davon ab, in der Partnerschaft oder in der Familie als einzige Bezugsperson eine langfristige Betreuung zu übernehmen. Seine jahrzehntelange Erfahrung hat ihm gezeigt: «Lastet die Pflege über längere Zeit auf den Schultern einer einzelnen Person, wird diese entweder aggressiv oder krank.» Optimal betreuen könne nur, wer sich gezielt mit dieser Aufgabe auseinandersetze und sie im Voraus plane. Dazu gehört das offene Gespräch zwischen den Betreuenden und ihren hilfsbedürftigen Familienmitgliedern, nach Möglichkeit unter Einbezug der ganzen Familie und einer beratenden Fachperson. Sollen Pflege und Betreuung nachhaltig sein, müssen sie gut organisiert, auf mehrere Schultern verteilt und finanziell geregelt werden.

Gewaltpräventiv wirken in einer häuslichen Betreuungssituation deshalb vor allem Entlastungsangebote: Neben der Spitex können das der stundenweise Einsatz von Freiwilligen aus dem Freundes- oder Familienkreis und der Nachbarschaft sein, der regelmässige Aufenthalt in einer Tages- oder Nachtambulanz, aber auch Ferienangebote wie Alzheimerferien oder ein Ferienbett in einer Institution. Ebenso wichtig: Die Betreuenden müssen zu sich selbst Sorge tragen, auf ihre Grenzen achten und sie akzeptieren. Der Austausch in

einer entsprechenden Selbsthilfegruppe kann dabei hilfreich sein. Betreuende Angehörige sollten auch jederzeit wissen, welche Hilfsangebote und Fachleute oder Beratungsstellen ihnen zur Verfügung stehen.

All diese Angebote gab es noch nicht, als Rosmarie M. mit ihrer Schwiegermutter in eine Gewaltspirale schlitterte. Zwar versuchten Verwandte und die Spitex zu vermitteln, doch die Fronten verhärteten sich immer weiter.

„Ich konnte nicht verstehen, wie ich zur kleinlichen, bösartigen Person wurde,“

Schliesslich entschied das Schicksal. Mitten in einer Probe des Kirchenchors fing Rosmarie M. an zu weinen. Sie weinte und weinte und konnte nicht mehr aufhören. Dann ging alles sehr schnell. Während sich Rosmarie M. von ihrem Zusammenbruch erholte, besuchte ihr Mann mit seiner

Mutter ein Pflegeheim ganz in der Nähe. Sie, die sich bis anhin mit Händen und Füssen gegen einen Heimeintritt gewehrt hatte, war plötzlich einverstanden. Ihr gefielen vor allem die Pflegenden – diese seien so viel netter als ihre Schwiegertochter, meinte sie. Der Zufall wollte es, dass ein schönes, grosses Eckzimmer frei war. Rosmarie M.s Schwiegermutter konnte sofort einziehen.

„Für mich begann ein neues Leben. Aus Pflichtgefühl besuchte ich meine Schwiegermutter regelmässig im Pflegeheim. Das machte mir nichts aus. Die Verletzungen, die sie mir zugefügt hatte, schmerzten zwar nach wie vor. Und immer noch konnte ich nicht verstehen, wie ich zu einer kleinlichen, rachsüchtigen, bösartigen Person werden konnte. Ich fühlte mich gleichzeitig als Täterin und Opfer. Je weiter die Krankheit meiner Schwiegermutter fortschritt, umso mehr aber schien sie sich über meine Besuche zu freuen. Als sie im Sterben lag, verbrachte ich viele Stunden an ihrem Bett. Ich brachte Ordnung in meine Gedanken und Gefühle. Doch es dauerte Jahre, bis ich mich mit meiner Schwiegermutter, mit mir und mit diesem Teil meiner Lebensgeschichte versöhnt hatte.“ *

*Name der Redaktion bekannt

INSERAT

Pro SenectuteTALK

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Donnerstag, 27. Juni 2024
17 Uhr, KKL Luzern, Konzertsaal

«Ein gutes Leben: Schicksal oder Zufall?»

Was macht ein gutes Leben aus? Welche Rolle spielt das Schicksal? Ist es bloss eine Sache der Einstellung? Kurt Aeschbacher sucht gemeinsam mit seinen Gästen nach Antworten.

Preiskategorien: CHF 15.- / 32.- / 42.-
Kartenverkauf KKL Luzern: kkl-luzern.ch / Telefon 041 226 77 77

Gesprächsgäste

- **Kathrin Altwegg**, Astrophysikerin, Professorin Universität Bern
- **Maja Brunner**, Sängerin und Schauspielerin
- **Erika Reymond Hess**, ehemalige Skirennfahrerin
- **Thomas A. Müller**, Banker, Präsident Verwaltungsrat Raiffeisen Schweiz

Musik: **insiemeCHOR**

Medienpartnerin: **ZEITLUPE**
Für Menschen mit Lebenserfahrung

Partner: **RAIFFEISEN**

SCHMID
Ideen verwirklichen.

PRO SENECTUTE
GönnerVerein
Kanton Luzern

lu.prosenectute.ch/Talk

INSERAT

BEATUS
MERLIGEN-THURNERSEE
Wellness- & Spa-Hotel

*Wellness,
Genuss und Herzlichkeit*

Herzlich willkommen im BEATUS Wellness- & Spa-Hotel.
Die Art das Leben zu geniessen. Treten Sie ein in die interessantesten Jahre des Lebensbogens, verbringen Sie viele bewusste und genussvolle Momente am erlebnisreichen Thunersee und profitieren Sie dabei erst noch vom Vorteilspreis. Wir freuen uns auf Sie.

Spezialangebot für Gäste ab 60 Jahren:
+ 1 Vollmassage (50 Minuten) pro Person

	4 Nächte	7 Nächte
Zweibettzimmer Nord ab	940.-	1'533.-
Zweibettzimmer See ab	1'140.-	1'883.-

Preise in Franken pro Person. Nur gültig bei Anreise Sonntag

Gültig vom 21. April bis 9. Mai sowie vom 20. Mai bis 27. Juni 2024 (ausgenommen Feiertage)

Im Preis inbegriffen:
+ BEATUS Kulinarik mit Frühstücksbuffet, mittags Salatbuffet und Suppe, nachmittags «Blechchueche» und abends Genuss-Menu
+ Begleitetes Wanderprogramm (Mo-Fr), tägliches Gymnastikangebot

Reservationen:
033 748 04 34, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch

BEATUS Wellness- & Spa-Hotel, Seestrasse 300, 3658 Merligen-Thunersee, 033 748 04 34, welcome@beatus.ch, www.beatus.ch

«Es ist nie zu spät, Hilfe zu holen»

Hilfe für Menschen, die Gewalt erfahren – und für solche, die Gewalt ausüben: Für Ruth Mettler Ernst, Geschäftsleiterin der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA, ist Gewalt auch ein gesellschaftliches Problem. Sie plädiert für Sensibilisierung und Information.

Gemäss Bundesrat sind 300 000 bis 500 000 über Sechzigjährige von Gewalt betroffen. Nur ein Bruchteil davon meldet sich bei Ihnen. Warum?

Weil Gewalt im Alter nach wie vor ein Tabuthema ist. Viele Betroffene schämen sich oder haben Angst vor Konsequenzen: vor einem Heimeintritt zum Beispiel. Oder dass die Beziehung abbricht und sie dann noch einsamer sind. Andere sind sich gar nicht bewusst, dass sie von Gewalt betroffen sind, weil sie zum Beispiel schon immer in einer schwierigen Partnerschaft gelebt haben. Wieder andere sind zu wenig informiert und wissen nicht, dass es überhaupt Hilfsangebote und spezialisierte Beratungsstellen gibt. Hinzu kommt, dass die jetzt alt gewordene Generation gewohnt ist, ihre Probleme allein zu lösen.

In welchen Milieus kommt es besonders häufig zu Gewaltproblemen?

Häusliche Gewalt kommt in allen Gesellschaftsschichten vor. Überforderung in der Betreuung ist nur einer der Risikofaktoren. Auch die Pensionierung bedeutet ein gewisses Risiko: Eheprobleme können nicht mehr verdrängt werden, weil man mehr aufeinander konzentriert ist. Wut ist ebenfalls ein gewaltauslösender Faktor: Endlich könnte man das Leben zusammen geniessen, doch dann wird der Partner oder die Partnerin krank, und man schlüpft ungewollt in die Rolle der betreuenden Angehörigen. Manchmal ist Gewalt auch schon lange Teil einer Beziehung. Einsamkeit kann ein weiterer Faktor sein: Es sind vor allem einsame alte Menschen, die Opfer von so genannten Enkeltrickbetrügern werden. Oft haben alte Menschen auch gar nicht mehr die körperliche und geistige Kraft, sich gegen Misshandlungen zu wehren.

Woran erkennt man eine Gewaltsituation?

Die meisten Betreuenden merken selber, wenn sie ungerecht oder laut werden, die hilfsbedürftige Person unsanft anpacken oder sie vernachlässigen. Dann braucht man dringend Hilfe! Warnsignale gibt es meist schon längst vorher: Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Alkohol, eine Krankheit ... Auch bei gewaltbetroffenen Menschen sind manchmal äussere Zeichen wahrzunehmen: wenn sich jemand verändert, plötzlich immer traurig wirkt oder Angst hat. Dann sollte man die Situation beobachten und handeln.

Wer muss handeln – und wie soll man handeln?

Alle! Wer von Gewalt betroffen ist, solche ausübt, wer von einer Gewaltsituation weiss oder sie vermutet, muss handeln. Es ist die Aufgabe der ganzen Gesellschaft, Gewalt und Misshandlung zu stoppen! Dafür gibt es Anlauf- und Beratungsstellen. Wer unsicher ist, ob er tatsächlich eine Gewaltsituation erlebt oder beobachtet, kann bei der UBA auch Rat holen. Wir sind für alle da: für Seniorinnen und Senioren, für Familienmitglieder, für Nachbarinnen und Nachbarn, aber auch für Fachleute in Institutionen, bei der Spitex oder für Freiwilligendienste. Es gibt selbst Enkel, die sich bei uns melden, weil sie sich Sorgen um ihre Grosseltern machen.

Wie können Lösungen aussehen?

Es ist hilfreich, wenn alle Beteiligten für eine Lösungsfindung bereit sind. Zum Beispiel vereinbaren unsere Fachleute mit ihnen konkrete Regeln für einen gewaltfreien Umgang. Oder sie empfehlen eine Paartherapie. Häufig gilt es, eine schwierige Wohnsituation zu verändern. Manchmal

können sie auch nur die Meldenden stärken. In akuten Gewaltsituationen muss die Polizei gerufen werden. Wir haben eine Bandbreite von Möglichkeiten und ein grosses Netzwerk: Pro Senectute, die Alzheimervereinigung, verschiedene Institutionen, die Kesb, die Polizei, die Opferhilfe ...

Gibt es immer eine Lösung?

Nein. Es hängt sehr davon ab, ob die Betroffenen auch tatsächlich Hilfe wollen. Unsere Fachleute breiten vor ihnen einen Fächer möglicher Lösungen aus – eine Lösung aufzwingen können wir ihnen jedoch nicht.

Welches ist die beste Prävention?

Darüber reden. Mit der Familie, im Freundeskreis, mit vertrauten Personen. Dass man sagt, in welcher schwieriger Situation man sich befindet und wie frustriert man ist. Betreuende sollen zugeben können, dass sie an ihre Grenzen kommen. Von Gewalt betroffene Menschen sollen sagen dürfen, wenn sie Angst haben. Oder sich unwohl fühlen. Das Thema darf nicht mehr tabuisiert werden. Dafür braucht es Offenheit und immer wieder Information. *

● Ruth Mettler Ernst

ist seit 2016 Geschäftsleiterin der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter UBA in Zürich.



Zuvor arbeitete die 60-jährige Thurgauer Alt-Kantonsrätin zehn Jahre bei Pro Senectute Kanton

Thurgau. Ruth Mettler Ernst ist ebenfalls Geschäftsleiterin des Nationalen Kompetenzzentrums Alter ohne Gewalt.