

# Fragebogen

## Pflege und Betreuung zu Hause

### **Meine Angehörigen brauchen Unterstützung: Wie helfe ich am besten?**

Wer den Alltag nicht mehr vollumfänglich selbst meistern kann, ist auf Begleitung, Unterstützung oder Pflege im täglichen Leben angewiesen. Überwiegend sind es Angehörige, die diese Hilfe leisten. Das ist richtig und wichtig – aber es gibt auch Situationen, in denen das nicht möglich oder nicht die beste Lösung ist.

Für viele Menschen stellt sich früher oder später die Frage, wie und ob sie Angehörige zu Hause pflegen und betreuen können und wollen. Dieser Fragebogen unterstützt Sie bei der Entscheidungsfindung und informiert über Hilfsangebote.

Sie können ihn hier auf Papier ausfüllen und in vereinfachter Form selbst auswerten, am besten tun Sie das gemeinsam mit einer Fachperson. Die Anleitung für die Auswertung finden Sie auf Seite 6.

Wenn Sie den Fragebogen unter [www.ichpflege.ch](http://www.ichpflege.ch) in elektronischer Form ausfüllen, werden Ihre Antworten automatisch ausgewertet und Sie erhalten eine detaillierte Rückmeldung, die Sie auch als pdf speichern oder ausdrucken können.

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert zwischen 10 und 20 Minuten

Für die Person, die auf Hilfe angewiesen ist, wird im Folgenden der Begriff „Angehörige/r“ verwendet. Denken Sie beim Ausfüllen des Fragebogens dabei an die Person, die sie möglicherweise unterstützen möchten, also beispielsweise Ihren Partner/Ihre Partnerin, ein Eltern- oder Schwiegereltern- oder andere erwachsene Angehörige.

## Frage 1 – Ihre Motivation

Kreuzen Sie in der folgenden Auswahl die drei wichtigsten Gründe an, die Sie motivieren, Ihre/n Angehörige/n zu begleiten (=dabei helfen, Dinge selbst zu tun), unterstützen (= Tätigkeiten des alltäglichen Lebens übernehmen) bzw. zu pflegen (=Körperpflege, Hilfe beim Essen, der Mobilität, andere Pflegeaufgaben).

- Die Situation erfordert es
- Andere erwarten es von mir
- Ich habe viel erhalten, nun will ich etwas zurückgeben
- Ich möchte viel Zeit mit den Eltern/Schwiegereltern verbringen
- Ich will einen Heimeintritt vermeiden oder hinauszögern
- Ich finde es eine sinnvolle Aufgabe, die zu mir passt
- Ich habe sonst ein schlechtes Gewissen
- Es hat sich so ergeben, ich bin so ein wenig reingerutscht
- So lassen sich Kosten sparen

## Frage 2 – Geld und Entgelt

In familiären Beziehungen über Geld und Entgelt zu sprechen, ist mir unangenehm.  
(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Stimmt genau!
- Kommt darauf an
- Stimmt nicht

## Frage 3 – Mögliche Tätigkeiten

Sie sehen hier eine Liste mit 18 Tätigkeiten. Bitte kreuzen Sie alle an, von denen Sie sich vorstellen können, dass Sie sie falls nötig in der innerfamiliären Betreuung übernehmen.  
(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Wohnung putzen <b>B</b>             | <input type="checkbox"/> Einkäufe erledigen <b>B</b>                 |
| <input type="checkbox"/> Essen eingeben <b>C</b>             | <input type="checkbox"/> Zum Einkaufen begleiten <b>B</b>            |
| <input type="checkbox"/> Einlagen/Pants wechseln <b>C</b>    | <input type="checkbox"/> Kochen, (Vor-)kochen <b>B</b>               |
| <input type="checkbox"/> Stützstrümpfe anziehen <b>C</b>     | <input type="checkbox"/> Im Garten helfen <b>A</b>                   |
| <input type="checkbox"/> Beim Toilettengang helfen <b>C</b>  | <input type="checkbox"/> Zum Arzttermin begleiten <b>A</b>           |
| <input type="checkbox"/> Besucher/innen bewirten <b>B</b>    | <input type="checkbox"/> Helfen, die Post zu erledigen <b>A</b>      |
| <input type="checkbox"/> Zu Anlässen fahren <b>A</b>         | <input type="checkbox"/> Die finanziellen Dinge erledigen <b>B</b>   |
| <input type="checkbox"/> Medikamente richten <b>C</b>        | <input type="checkbox"/> Die Zeitung oder ein Buch vorlesen <b>A</b> |
| <input type="checkbox"/> Wäsche waschen und pflegen <b>B</b> | <input type="checkbox"/> Beim Duschen helfen <b>C</b>                |

## Frage 4 – Beziehung zur unterstützten Person

Welcher Beschreibung passt am besten zu Ihrer Beziehung zum unterstützungsbedürftigen Eltern-/ Schwiegerelternanteil?

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Uns verbindet eine enge, herzliche und von gegenseitigem Respekt geprägte Freundschaft.
- Wir haben eine korrekte Beziehung mit einer gewissen Distanz was allzu persönliche Dinge betrifft.
- Es geht so. Wir haben einige ungelösten Konflikte, über die wir lieber nicht sprechen.

## Frage 5 – Beziehung zu andern Angehörigen

Falls Sie Geschwister bzw. Schwäger/innen haben: Wie würden Sie ihre Beziehung zu ihnen beschreiben?

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Offen und ehrlich
- Kaum existent
- Eher angespannt

## Frage 6 – Situation überprüfen

Was meinen Sie zu folgender Aussage: „Wer A sagt muss auch B sagen!“

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Stimmt genau
- Kommt drauf an
- Stimmt nicht

## Frage 7 – Gewalterfahrung

Haben Sie mit den Eltern bzw. Schwiegereltern oder sonst in der Familie selber direkt oder indirekt Erfahrungen mit körperlicher, psychischer oder sexueller Gewalt gemacht oder solche beobachtet?

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Ja
- Nein
- Bin nicht sicher

## Frage 8 – Betreuungsverhalten

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Verhaltensweisen, die Betreuende machen könnten. Bitte beurteilen Sie für jede dieser Verhaltensweisen, ob es sich um einen Übergriff handelt oder nicht. (Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

### **Anschreien, Drohen**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Eine Ohrfeige geben, fest anpacken, schütteln.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Einlagen/Pants längere Zeit nicht wechseln.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Mehr Medikamente geben als verordnet, um etwas Ruhe zu haben.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Ohne ihr Einverständnis den Hausarzt über den veränderten Gesundheitszustand informieren.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **In Zimmer einschliessen, damit man unbesorgt weggehen kann.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Von sozialen Kontakten fernhalten.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Obwohl von ihr als unnötig erachtet, jeden Mittwochnachmittag zu Besuch kommen.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

### **Bei Schmerzen Medikamente verweigern.**

Kein Übergriff  Kommt darauf an  Klarer Übergriff

## Frage 9 – Helfen und Kraft

Was meinen Sie zu folgender Aussage: „Wenn es nötig ist, muss man auch mal über seine Kräfte hinaus arbeiten.“

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Stimmt genau  
 Kommt drauf an  
 Stimmt nicht

## Frage 10 – Helfen und Respekt

Was meinen Sie zu dieser Aussage: „Wenn eine Person hilfebedürftig ist, weiss man selber oft besser, was für sie gut ist und muss sich auch mal gegen ihren Willen durchsetzen.“

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Stimmt genau
- Kommt drauf an
- Stimmt nicht

## Frage 11 – Verletzte Grenzen

Stellen Sie sich vor, dass die Person, die sie betreuen, ihre eigenen persönlichen Grenzen verletzt, beispielsweise indem Sie sie beschimpft, erniedrigt, sexuell belästigt, bedroht oder schlägt. Was tun Sie dann?

(Kreuzen Sie auf die zutreffenden Antworten)

- Ich setze klare Grenzen und ziehe mich nötigenfalls zurück.
- Kommt darauf an.
- Wenn das vorkäme, wäre es Ausdruck einer Krankheit und somit halt in Kauf zu nehmen.

# Ihr Resultat

## Anleitung zur Auswertung

Auswertung Frage 3:

Bitte übertragen Sie die Anzahl angekreuzter Felder mit A, B, bzw. C in die folgende Tabelle. Die Übersicht zeigt Ihnen, in welchem Bereich Sie sich Hilfe vorstellen können.

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C
Total angekreuzt .....	Total angekreuzt .....	Total angekreuzt .....
Diese Hilfeleistungen fallen in den Bereich „ <b>Begleitung</b> “. Mit ihrer Begleitung wird es der Hilfe empfangenden Person möglich, Dinge weiterhin zu tun. Der Wechsel zu einer Unterstützung, wo Sie selbst mehr von der Aufgabe übernehmen, kommt oft fließend. In diesem Fall gilt es neu abzuwägen, ob die Situation noch für beide Seiten stimmt.	Diese Hilfeleistungen fallen in den Bereich „ <b>Unterstützung</b> “. Sie übernehmen Tätigkeiten des alltäglichen Lebens für die Hilfe empfangende Person. Hier braucht es viel Feingefühl, damit dabei der Wille der unterstützten Person respektiert wird.	Diese Hilfeleistungen fallen in den Bereich „ <b>Pflege</b> “. Bei Pflegetätigkeiten ist es wichtig, die eigenen Grenzen und die der gepflegten Person zu erkennen und das eigene pflegerische Wissen korrekt einzuschätzen. Um Überforderungs- und Gefährdungssituationen zu vermeiden, sollten Sie rechtzeitig das Gespräch mit der Spitex suchen.

Auswertung alle Fragen ohne 3:

Zählen Sie für die Fragen 1, 2 sowie 4 bis 11 zusammen, wie oft mal Sie ein Feld in der entsprechenden Farbe angekreuzt haben und tragen Sie diesen Wert in der Tabelle ein und multiplizieren ihn mit der im entsprechenden Feld „Multiplikator“ angegebenen Zahl und tragen Sie das Ergebnis in die Spalte „Total“ ein. Die Summe der Punkte der drei Ergebnisse ergibt ihre Totalpunktzahl. Suchen Sie anschliessend Ihr Ergebnis in untenstehender Auflösung.

	Anzahl	Multiplikator	Total
Pinke Felder			
Blaue Felder			
Orange Felder			
<b>Total Punkte</b>			

## **Auflösung**

### **bis 34 Punkte**

Die Voraussetzungen sind sehr gut, dass ein gesundes innerfamiliäres Betreuungsverhältnis entstehen kann. Bleiben Sie sensibel und prüfen Sie regelmässig neu, ob die Rahmenbedingungen noch stimmen. Fachpersonen können Sie bei dieser Standortbestimmung unterstützen.

### **35 bis 50 Punkte**

Viele Voraussetzungen für ein gesundes innerfamiliäres Betreuungsverhältnis sind gegeben. Allerdings gibt es auch einige Stolpersteine, denen Sie besondere Beachtung schenken sollten. Tun Sie dies, so stehen die Chancen auf ein Gelingen gut. Fachpersonen können Ihnen dabei helfen.

### **Mehr als 50 Punkte**

Es spricht viel dagegen, dass Sie selbst direkt in der Betreuung der unterstützungsbedürftigen Angehörigen, für den Sie diesen Fragebogen ausgefüllt haben, tätig werden. Sie helfen möglicherweise am besten, wenn Sie die Organisation von Hilfe durch Andere unterstützen und ermöglichen. Fachpersonen können Sie dabei unterstützen.

### **Tipps für die Pflege und Betreuung zu Hause im Überblick:**

- Am meisten nützen Sie, wenn Sie das tun, was Sie können und wollen – und was die Hilfe empfangende Person möchte.
- Suchen Sie das Gespräch mit anderen Familienmitgliedern und bringen Sie auch Fragen rund um das Geld auf den Tisch.
- Verausgaben Sie sich nicht. Überdenken Sie die Situation regelmässig neu. So können Sie verhindern, dass Überforderungen und ungute Dynamiken entstehen.
- Haben Sie Respekt vor persönlichen Grenzen der Hilfe empfangenden Person und fordern Sie diesen Respekt auch für sich selbst.
- Es gibt viele Stellen, die Sie kompetent Rat und Tat unterstützen. Nutzen Sie diese Angebote.

## Hier erhalten Sie Unterstützung

### **Pro Senectute**

<https://www.prosenectute.ch/de.html>

In der Sozialberatung der Pro Senectute werden Sie unterstützt bei Fragen zu Finanzen und Sozialversicherungen, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht sowie Wohnen und Heimeintritt. Beispielsweise erhalten Sie Hilfe beim Geltendmachen von Ansprüchen auf eine Ergänzungsleistung oder eine Hilflosenentschädigung oder beim Erstellen einer Betreuungs- und Pflegevereinbarung. Die Beratungen durch die Sozialarbeitenden sind freiwillig, vertraulich und unentgeltlich. Gemeinsam wird versucht, Ihre Fragen zu klären, Sie in schwierigen Situationen zu unterstützen und Ihnen wenn Sie es wünschen weitere Dienstleistungen zu vermitteln.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz**

<https://www.betreuen.redcross.ch/>

Das SRK bietet kostenlose Information und Unterstützung für pflegende Angehörige.

### **Spitex öffentlich**

<https://www.spitex.ch/>

Die Spitex bietet ambulante Pflege und Haushalthilfe, die situationsangepasst geleistet werden kann. Damit ein für alle Beteiligten möglichst optimales Betreuungsangebot aus familiärer und professioneller Hilfe gefunden werden kann, bietet die Spitex auch Beratungsleistungen an, beispielsweise in Form von Familiengesprächen. Das Angebot der Spitex passt sich laufend der Situation an. Es ist kostenpflichtig, Pflegeleistungen werden von der Krankenkasse übernommen.

### **Spitex privat**

<https://spitexprivee.swiss/de/>

Die Association Spitex privée Suisse ASPS vertritt die privaten Spitex-Organisationen in der ganzen Schweiz.

Die Zielsetzungen der privaten Spitex-Organisationen sind dieselben wie bei den öffentlichen Organisationen: Individuelle Hilfe, Pflege und Betreuung zu Hause, um dadurch den Klinik- oder Heimaufenthalt zu vermeiden oder zu verkürzen. Es werden pflegerische, betreuende und hauswirtschaftliche Verrichtungen sowie Kinderspitex und psychiatrische Behandlung/Begleitung angeboten. Dabei werden der Hausarzt und die Angehörigen in die Planung miteinbezogen.

### **Entlastungsdienst**

<https://www.entlastungsdienst.ch/>

Der Entlastungsdienst bietet verlässliche und flexible Unterstützung für betreuende Angehörige und Menschen mit Beeinträchtigungen. Mit individuell abgestimmten Betreuungslösungen verbessern wir die Lebensqualität der betreuenden Angehörigen und Direktbetroffenen. Wir schaffen Freiräume im Alltag und ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben im gewünschten Umfeld. Die uns anvertrauten Menschen werden immer von derselben Betreuungsperson begleitet, um Vertrauen und Kontinuität zu fördern.



## **Ihre Hausärztin/ ihr Hausarzt**

<https://www.doktor.ch>

Ihr Hausarzt/Ihre Hausärztin kann als Ihre Vertrauensperson helfen, die Situation zu analysieren und für alle Beteiligten gute Lösungen zu finden, beispielsweise im Rahmen eines Familiengesprächs.

## **Gemeindeverwaltung**

<https://www.ch.ch/de/sicherheit-und-recht/behordenadressen/#adressen-der-gemeindeverwaltungen>

Auf ihrer Gemeindeverwaltung erhalten sie Informationen von nahen Unterstützungsangeboten in ihrer Wohngemeinde.

## **Insbesondere bei Konflikten, übergriffigem Verhalten und häuslicher Gewalt**

### **Kantonspolizei Tel. 117**

<https://polizei.ch/#cantons>

In Situationen von akuter Gefährdung können sich alle an die Kantonspolizei wenden, dies gilt auch für Akutsituationen im Rahmen einer innerfamiliären Betreuungssituation. Alle Beteiligten, Betreute und Betreuende, Angehörige und auch Drittpersonen können die Kantonspolizei avisieren. Weiter können auf jeder Polizeiwache durch die Opfer selbst Straftaten gemeldet werden.

### **Fachverband Gewaltberatung Schweiz (FVGS)**

<https://www.fvgs.ch/Fachstellen.html>

Hier erhalten Sie allgemeine Informationen zu häuslicher Gewalt und eine Beratung, welche Stelle Ihnen in Ihrer Situation am besten weiterhelfen kann.

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA**

<http://www.uba.ch>

Die UBA unterstützt Sie dabei, im Rahmen der familiären Betreuung entstehende Konflikte zu klären oder zu entschärfen und die für alle Beteiligten beste oder akzeptabelste Lösung zu finden. Die Beratung ist kostenlos.

### **Nationales Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt**

<https://alterohnegewalt.ch>

Wir sind für Sie da, um Ihnen wirksame Hilfe in Situationen von Misshandlung gegen ältere Menschen zukommen zu lassen.

### **Opferhilfestellen**

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch>

An eine Opferhilfestelle können Sie sich wenden, wenn Sie im Rahmen der familiären Betreuung Opfer von häuslicher Gewalt werden. Sie erhalten dort Beratung und Unterstützung. Auch die von Ihnen betreute Person kann sich als Gewaltopfer dorthin wenden.

## Impressum



Herausgeber/innen:

Berner Interventionsstelle gegen Häusliche Gewalt  
Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz der Stadt Bern  
Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen  
Kantonspolizei Bern Prävention  
Pro Senectute Kanton Bern  
Schweizerisches Rotes Kreuz SRK Bern  
Spitex Kanton Bern  
Vista Fachstelle Opferhilfe bei sexueller und häuslicher Gewalt

Text: Marianne Schär Moser, Forschung und Beratung  
Programmierung und Design: Crealto GmbH