



Protokoll 15. Netzwerktreffen Begegnung und Bewegung Biel vom 26.11.2019

«Wie können wir als Fachpersonen betreuende Angehörige unterstützen?»

Moderation Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Zwäg ins Alter

Aline Bertoud, Cécile Kessler und Eveline Moser haben das 15. Netzwerktreffen organisiert.

Ein Dank geht an die Arbeitsgruppe, welche sich nach dem Treffen im Mai für die Auswertung der vielen Anregungen engagiert hat. Es sind dies neben oben genannten Personen: Esther Garo, Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband; Roland Kuhny, aamina; Heidi Schmocker, Leiterin Zwäg ins Alter Kanton Bern; Haike Spiller, Berner Gesundheit; Françoise Verrey Bass, Seniorenrat Pro Senectute.

Information der Stadt Biel von Isabel Althaus, Leiterin Dienststelle Kinder- und Jugendförderung

Brigitte Brun, Delegierte Alter der Stadt Biel, hat per Ende September 2019 gekündigt. Es besteht seither eine Vakanz. Bis eine Nachfolge bestimmt ist, ist Isabel Althaus ebenso Ansprechperson für Anliegen bzgl. Alter.

Isabel Althaus informiert, dass die Stadt Biel Potenzial in der Quartierarbeit sieht, weil man hier generationenübergreifend arbeiten kann. Schwerpunkte will man beim Zusammenleben im Wohnumfeld und dem sozialen Zusammenhalt im Quartier setzen. Weitere wichtige Themen der Alterspolitik sind Mobilität, Partizipation, Ressourcenaustausch, Bewegung, eine gesunde Lebensweise, Freiwilligenarbeit und Nachbarschaftshilfe. Da die Leute immer älter werden, ist es eine Herausforderung, die gesamte Altersspanne von Jungseniorinnen und Jungsenioren, die noch fit sind, zu solchen, welche gebrechlich und kurz vor einem Heimeintritt stehen, im Blick zu behalten.

Information von Pro Senectute Kanton Bern

Bei Pro Senectute im Kanton Bern steht eine Änderung bevor. Die 5 Regionalstellen werden per 2021 fusionieren.

1. Investitionen in die Gesundheit von betreuenden Angehörigen (Fachinput)

Cécile Kessler, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Pro Senectute Kanton Bern

Die Betreuung von Angehörigen ist weitreichend. Eine Betreuung kann bedeuten, dass Administratives erledigt wird, Einkäufe übernommen oder gemeinsame Spaziergänge gemacht werden usw. Zusätzlich kommt bei Pflegebedarf evtl. folgende Unterstützung dazu: Grundpflege, Hilfe beim Duschen ... In der Behandlungspflege gehört z.B. ein Verbandswechsel, das Spritzen von Medikamenten usw. dazu. Eine Betreuung kann sowohl für die zu betreuende Person als auch für die Angehörigen belastend sein. Hilfe anzunehmen und Hilfe zum richtigen Zeitpunkt zu geben stellen Hürden dar. Genauso wichtig wie das Wohlergehen der betreuten Person ist das Wohlergehen der betreuenden Angehörigen. Die Kampagne von Pro Mente Sana «Wie geht es dir?» weist auf diesen Punkt hin. Wenn man sich vorstellt, wie lange z.B. eine chronisch kranke Person betreut werden muss, ist es von Bedeutung, dass man vorausschauend und mit den eigenen Ressourcen sorgfältig umgeht. Zum eigenen Schutz sollten also Begegnung (Kontakte pflegen), Bewegung (z.B. Spaziergänge, körperliche Aktivität) sowie Betätigung (Hobbys pflegen) nicht vernachlässigt werden.

Warum kann man als betreuende Person selber die Hilfe nicht einfach annehmen? Ehrbare Gründe können folgende sein: "Ich schaffe es alleine", "Was denken die Nachbarn?", "Ich will keine fremde Hilfe", "Autonomieverlust".

Bei einer dauerhaften Überlastung können mögliche Folgen sein: ich habe keine Zeit mehr für mich und die schönen Dinge im Leben; eigentlich mag ich nicht mehr; ich habe keine Zeit mehr für Freunde; Reizbarkeit, Stress, innerlicher Widerstand. Als betreuende Angehörige sollte man kritisch mit sich selber

sein und bevor es zum Eklat kommt, vielleicht eine Putzfrau engagieren oder jemanden zum Einkaufen zu schicken. Eine Standortbestimmung lohnt sich immer wieder, denn die Situation kann sich schleichend verändern. Es gibt viele Fachstellen für Entlastungsangebote: SRK, Pro Senectute, Alzheimer Vereinigung, FBK, Spitex, Home Instead, Mahlzeitendienst, Willi, Jobbörse, Entlastungsdienste, etc. Als Fachperson sollten wir betreuende Angehörige darin unterstützen, individuell passende Hilfe zu suchen. Für Fachpersonen ist wichtig, dass man von anderen Organisationen Kenntnis hat. So kann man Personen, die sich endlich gewagt haben, Hilfe anzunehmen, aber nicht an der richtigen Stelle sind, Empfehlungen geben und an die geeignete Stelle weiterleiten. Betreuende Personen sollten wir darauf hinweisen, frühzeitig Hilfe in Erwägung zu ziehen. Dadurch behält man selber den Überblick und kann selbst steuern, welche Hilfe man wann gut gebrauchen kann. Wartet man zu lange, entscheiden evtl. andere Personen in einem Notfall. Es ist von grossem Vorteil, wenn man dem Thema nicht ausweicht. Bei finanziellen Engpässen gibt es Fachstellen, Fonds und weitere unterstützende Angebote, z.B. Pro Senectute.

2. Das neue SRK-Angebot für pflegende Angehörige

Aline Bertoud, Fachleiterin Entlastung Angehörige, SRK Region Biel

Als Beitrag zu einer möglichen Caring Community (sorgende Gemeinschaft) bietet das SRK Region Biel ab Januar 2020 die Dienstleistung "Entlastung Angehörige" an. Bei Caring Community geht es darum, dass Nachbarn, Organisationen, Gemeinden, etc. unterstützend zusammenarbeiten, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt zuhause leben können. Der neue Dienst (nur Betreuung, keine Pflege) ist für Menschen gedacht, die ihre kranken und sterbenden Angehörige zu Hause pflegen.

Er wird durchwegs von Freiwilligen gegen ein Entgelt (2 Std. = Fr. 20, 4 Std. = Fr. 40, bis 8 Std. 70, pro Nacht Fr. 80 plus Wegpauschale) übernommen. Das Angebot beinhaltet Spaziergänge, Vorlesen, Kaffeetrinken, etc. Es gilt auch für die Nacht; beispielsweise damit die betreuende Person wieder einmal durchschlafen kann. Ein Pikettdienst wird nicht angeboten.

Wenn man solange wie möglich zu Hause bleiben möchte, braucht es oft verschiedene Unterstützter (Spitex, Entlastungsdienst, Arzt, Angehörige, etc.). Idealerweise treffen sich die Beteiligten von Zeit zu Zeit an einem «runden Tisch» und diskutieren so die bestmögliche Unterstützung für die zu betreuende Person. Leider ist ein solcher runder Tisch noch nicht institutionalisiert und es hängt von engagierten Beteiligten ab, ob er organisiert wird.

Freiwillige für den Entlastungsdienst müssen vorgängig einen Kurs beim SRK absolvieren, was eine kleine Hürde bedeuten könnte. Trotzdem ist man überzeugt, dass sich Freiwillige melden werden.

Link: <https://www.srk-bern.ch/de/seeland/fuer-sie-da/entlastung-angehoerige-srk/>

Der Entlastungsdienst Schweiz organisierte am 30.10.2019 den Tag der pflegenden Angehörigen, weitere Infos dazu unter www.angehoerige-pflegen.ch

3. Kontakte unter Akteuren intensivieren und erleichtern

Eveline Moser, Filialeiterin Biel-Seeland, Spitex für Stadt und Land AG

Am Treffen vom Mai 2019 wurde der Wunsch geäussert, die Vernetzung zwischen den Treffen zu intensivieren. Eine Idee ist, zwischen den Treffen einen «Runden Tisch» zu einem aktuellen Thema zu organisieren. Ein konkretes Thema könnte z.B. Patientenverfügung sein. Roland Kuhny erwähnte, dass viele Bewohner beim Eintritt ins Pflegeheim keine Patientenverfügung haben. Die Betroffenen wie auch die Angehörigen seien in diesem belasteten Moment oftmals überfordert, wenn sie sich auch noch um die Patientenverfügung kümmern müssten. Wenn Organisationen in der Altersarbeit früher für dieses Thema sensibilisieren könnten, wäre dies in solchen Momenten eine grosse Erleichterung. Die Wichtigkeit des Themas ist unter Fachleuten unbestritten. Da es verschiedenste Angebote zum Ausfüllen von Patientenverfügungen gibt, besteht für Fachpersonen der Auftrag vor allem darin, Menschen an die bestehenden Angebote/Fachstellen zu vermitteln. Somit wird vorläufig zu diesem Thema kein Runder Tisch organisiert.

Wenn jemand einen Runden Tisch zu einem anderen Thema organisieren möchte, melde er/sie sich bei uns, wir werden Unterstützung geben.

Eine weitere Idee zur Vernetzung wäre ein Stammtisch zwischen den Netzwerktreffen. Wie oft und wo müssten interessierte Personen selber festlegen.

Aus der Idee eines Stammtisches entstanden am Treffen selbst gerade weitere Ideen. Eine WhatsApp-Gruppe, ein Internetforum oder eine Austauschplattform für das Netzwerk wurden genannt. Wer in solchen Kommunikationsformen Interesse und/oder Erfahrung hat, melde sich doch bitte bei uns. So können sie etwas für den Austausch ausserhalb der Treffen beitragen.

Wir werden auf diese Ideen am nächsten Treffen kurz zurückkommen.

Kontaktliste Netzwerk Begegnung und Bewegung

Zurzeit besteht für den Austausch im Netzwerk Biel/Bienne eine Excel-Adressliste, auf welcher über 250 Einträge aufgeführt sind. Diese Organisationen erhalten jeweils Mails mit Einladung und Protokoll für die Treffen. Eveline Moser schlägt vor, diese Excel-Adressliste mit Informationen wie Flyer, Porträtfoto, Fachprofil, Text und/oder Visitenkarte zu ergänzen. Die Handhabung ist einfach: bei jeder Zelle mit einer roten Ecke ist eine Information hinterlegt. Eveline Moser stellt sich zur Verfügung, die Adressliste zu bewirtschaften. **Alle, die Einladungen, Protokolle und Infos des Netzwerkes in Zukunft erhalten möchten, müssen sich aktiv um einen Eintrag auf der Teilnehmer*liste bemühen.** Ein Beispiel findet sich im Anhang des Mails oder unter folgendem [Link](#)

Unter Thema stehen folgende Rubriken zur Wahl: Betreuung, Bildung, Essen, Finanzen, Gesundheit, Hilfen, Physiotherapie, Wohnen.

Senden Sie die entsprechenden Informationen bis **Ende Februar** an Eveline Moser:

e.moser@homecare.ch.

4. Ausblick

Das nächste Netzwerktreffen findet am 19. Mai 2020, 15.30 Uhr, bei der Berner Gesundheit, Bahnhofstrasse 50, 2502 Biel, statt. Haike Spiller wird zum Thema «Alter und Sucht» sensibilisieren. Das Netzwerk ist auf engagierte TeilnehmerInnen angewiesen. Bei Interesse für die Mitgestaltung bitte bei uns melden.

Kontaktadressen

Cécile Kessler, Pro Senectute „Zwäg ins Alter“

Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Aline Berthoud, SRK Region Biel

Tel. 032 32932 78, aline.berthoud@srk-bern.ch

Eveline Moser, Spitex für Stadt und Land AG

Tel. 032 322 05 02, biel@homecare.ch

Isabel Althaus, Stadt Biel

Tel. 032 326 14 53, jugend.freizeit@biel-bienne.ch