

Ratgeber

# Bergführer gesucht

von **Thomas Diener**  
Geschäftsführer  
Pro Senectute  
St. Gallen



**D**as Leben konfrontiert uns mit schwierigen Aufgaben. Sie können uns herausfordern, überfordern, aber auch bereichern. Und manchmal erscheinen sie wie ein Berg, der zu bewältigen ist – und wir wissen nicht wie. In einer solchen

Situation suche ich mir einen Bergführer. Er kann nicht für mich gehen, aber er zeigt mir den Weg, klärt für mich die Wetterverhältnisse und erinnert mich daran, eine Pause einzulegen, wenn ich müde werde. Im besten Fall meistere ich den Berg mit

einer ganzen Seilschaft, die sich

gegenseitig unterstützt und dabei näher zusammenrückt.

Zu einer der schwierigsten Aufgaben zählt, wenn Menschen ihre langjährige Partnerin, ihre Eltern oder Geschwister betreuen, die krank oder demenzkrank sind. Denn die gestiegene Lebenserwartung bringt mit sich, dass

viele ältere Menschen auf umfassende Hilfe und Betreuung angewiesen sind, die in hohem Mass von Angehörigen übernommen werden. Das wird schnell zu einem 24-Stunden-Job, die Verantwortung drückt schwer, das Leid der Liebsten macht traurig. Ein-

samkeit und Zukunftssorgen plagen

manche Angehörige zusätzlich. Auch wenn sie von Pflegediensten unterstützt oder stundenweise entlastet werden, um mit einer Freundin einen Kaffee trinken zu gehen, leisten sie täglich von Neuem Enormes. Ihr grosser gesellschaftlicher Beitrag spart nicht nur Millionen im Gesundheits-

wesen, er erhöht auch die Lebensqualität der betreuten Menschen.

## Den Berg nicht allein besteigen

Diese Aufgabe kann auch bereichern: Der Mann, der seine schwer kranke Ehefrau pflegt, fühlt sich ihr nahe und

verbunden, Kinder geben ihren Eltern

etwas zurück. Dennoch besteht die Gefahr, sich selber zu übernehmen, die eigenen Grenzen zu spät zu erkennen und aufgrund der physischen und psychischen Belastung selber krank zu werden. Deshalb sollen betreuende Angehörige diesen Weg nicht alleine gehen müssen. Sie ver-

dienen einen Bergführer, der sie unterstützt. Pro Senectute St. Gallen bietet betreuenden Angehörigen ein kostenloses, auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zugeschnittenes Coaching an. Die Gespräche finden zu Hause oder im Café statt. Der Coach

begleitet, hat die nötigen Informati-

onen und ist eine Ansprechperson für alle Anliegen. Ganz gemäss dem Bergführer, der für jeden noch so steilen Fels das passende Seil parat hat.

@ Kontaktieren Sie den Autor:  
[4generations@prosenectute.ch](mailto:4generations@prosenectute.ch)