

Kraftquellen in der palliativen Begleitung



palliativArth
und
Koordinationsstelle Palliative Care KoPC



Herzlich willkommen



Arbeitsgruppe palliativArth

- *Andreas Wyss, Ärzteschaft Gemeinde Arth*
- *Karin Christen, Ärzteschaft Gemeinde Arth, ferienabwesend*
- *Stefano Sommaruga, Gemeinderat Arth, ferienabwesend*
- *Madlen Schönenberger, wachen und begleiten, Gemeinde Arth*
- *Ilona Schatt, SRK, Kanton Schwyz*
- *Heidrun Bräunig, Pflegezentren Arth*
- *Predrag Popovic, Zentrum für aktives Alter Frohsinn, Gemeinde Arth*
- *John Joy, Kirchen Gemeinde Arth*
- *Pater Francis, Kirchen Gemeinde Arth*
- *Urs Heiniger, Pfarrer im Ruhestand, Gemeinde Arth*
- *Yvonne Andrist, Spitex Regio Arth-Goldau, Arth und Lauerz*



Kraftquellen in der palliativen Begleitung

Referentinnen:

*Madlen Schönenberger und
Claudia Bertenghi*

Moderation:

Predrag Popovic





wachen und begleiten

Arth-Goldau und Region

palliativArth, 6. Mai 2025

Was tun wir?

- Wir begleiten schwerkranke und sterbende Menschen
- Wir entlasten die Angehörigen, sei es zu Hause, im Heim oder im Spital
- Wir unterstützen vor allem nachts, stundenweise tagsüber



Wer sind wir?

- Rund 20 freiwillige Begleiter:innen mit entsprechender Ausbildung und Erfahrung
- Überkonfessioneller Verein
- Gemeinden Arth, Lauerz, Steinen, Steinerberg, Sattel und Rothenthurm
- Mitglied der Palliative-Zentralschweiz

Wie sind wir finanziert?

- Kostenlose Dienstleistung, Freiwilligenarbeit der Begleiter:innen
- Finanziert durch Mitgliederbeiträge und Spenden:
 - Einzelmitglied CHF 30.-
 - Familien CHF 50.-
 - Institutionen CHF 100.-
- Verwendung: Spesen und Weiterbildungen, Administration

Wie gestaltet sich unser Einsatz?

- Kontaktaufnahme von Spital, Heim oder direkt von Angehörigen
 - Abklärungen des Zustands der zu begleitenden Person, Besonderheiten vor Ort, Übergabe, usw.
- Koordination der Einsätze durch Einsatzleiterin im Gruppenchat
 - Telefonische Instruktion am Vorabend sowie Bericht nach Einsatz



Kontakt

Verein wachen und begleiten (wabe)
Arth-Goldau und Region
Tel. Präsidentin: 041 855 35 30
Tel. Einsatzleitung: 079 969 13 19
wabe-arth.ch

Spendenkonto

CH16 0077 7005 8548 8112 2
bei Schwyzer Kantonalbank,
6431 Schwyz
PC 60-1-5

wabe-arth.ch





Denn wir sind nur die
Schale und das Blatt,
der grosse Tod, den
jeder in sich hat, das ist
die Frucht, um die sich
alles dreht.

Rainer Maria Rilke

Risiken und Kraftquellen bei der palliativen Begleitung Angehöriger

Vorstellen: Einzel-, Paar- und Familienberatung Schwyz, Triaplus AG



2 Standorte: Goldau und Pfäffikon

Einzel-, Paar- und Familienberatungen

- Wenn es um Beziehungen geht:
 - Krisen
 - Belastungen
 - Übergänge
- Beratung als Prävention zum Krankwerden
- Probleme lösen, bevor sie krank machen

Themen von heute Abend

- Fürsorge – Arbeit
- Risiken für die pflegenden Angehörigen
- Kraftquellen für die pflegenden Angehörigen
- Fragen / Gespräch / Apéro

Fürsorge - grundmenschlich



Cueva de las manos, ca. 9'000 vor Chr., Argentinien
Älteste Handmalerei in Höhlen, 50'000 vor Chr. Indonesien
Hände von Männern, Frauen und Kindern

Fürsorge – grundmenschlich



Nordspanien / Malerei von Neandertalern
Vor 40'000 Jahren ausgestorben

Gemeinschaft und Care Arbeit



Höhlenmalerei einer Gemeinschaft ca. 15.000 vor Chr.

Fürsorge

Früheste Zeugnisse einer Gemeinschaft, die sich umeinander kümmert: 40'000 vor Chr.

Das «sich Um einander kümmern » gehört zum Menschsein.

Empathie, Mitgefühl, Fürsorge als Überlebensstrategie

Entwickeln von Bindung, Verbundenheit

Diese bleiben über eine Lebensspanne bestehen (wenn es gut läuft)

Schon bei Neandertalern Nachweise: blinder alter Mann, Kind mit Trisomie 21

Geschichte der Arbeit und Care Arbeit



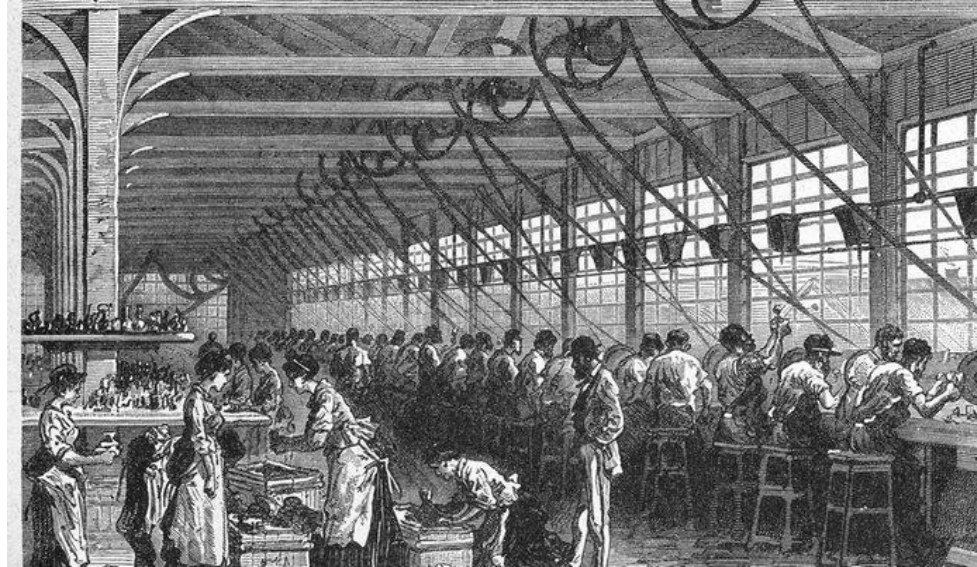
Menschen organisiert in Clans oder Sippen
Gemeinsame Erledigung aller allfallenden Aufgaben zum Überleben
und Leben

Geschichte der Arbeit und Care Arbeit



«Ganzes Hauses» - Menschen leben und arbeiten am selben Ort
Häusliche Familienwirtschaft war die normale Form zu arbeiten
Z.B. Landwirtschaft, Handwerk

Geschichte der Arbeit und Care Arbeit



- **Industrialisierung im 19. Jahrhundert** / ab 1750 ausgehend von England
Einführung von Massenproduktion in Fabriken / Ablösung der Agrarwirtschaft
- Arbeit wandert langsam, Branche für Branche und Region für Region, in die Fabriken, Baustellen sein, Büros, Bergwerke etc. ab.
- Diese Form der Arbeit, die bezahlte Erwerbsarbeit außer Haus, setzte sich langsam als Norm.
- Trennung Erwerbsarbeit und Hausarbeit, die zunehmend nicht mehr als Arbeit angesehen wurde.

Geschichte der Arbeit und Care Arbeit

Seit der Industrialisierung zunehmend enge Auffassung von Arbeit
Nur ausserhäusliche Arbeit ist Arbeit
Keine angemessene Wertschätzung der innerhäuslichen Arbeit

Erst seit 150 Jahren neue Strukturen
Menschen nicht mehr in Gemeinschaften unterwegs
Modell «EinzelkämpferIn-Marathon»

Von der Grossfamilie unter einem Dach ...





und gemeinsamer Arbeit ...

zu der Kleinfamilie mit ein oder zwei Kindern





und Arbeitsteilung

Zahlen Haushalte Kanton Schwyz / 2023

1

Einzelhaushalte

24'601

2

Paarhaushalte

25'719

3

**Haushalte mit mehr als zwei
Personen**

23'035



Palliativ pflegende Angehörige

«Betreuende Angehörige sind eine unverzichtbare Säule der Schweizer Gesundheitsversorgung. Das freiwillige Engagement der schätzungsweise 600 000 betreuenden Angehörigen im Wert von rund 3,71 Milliarden Franken pro Jahr entlastet das Budget der öffentlichen Hand enorm. 28.06.2024»

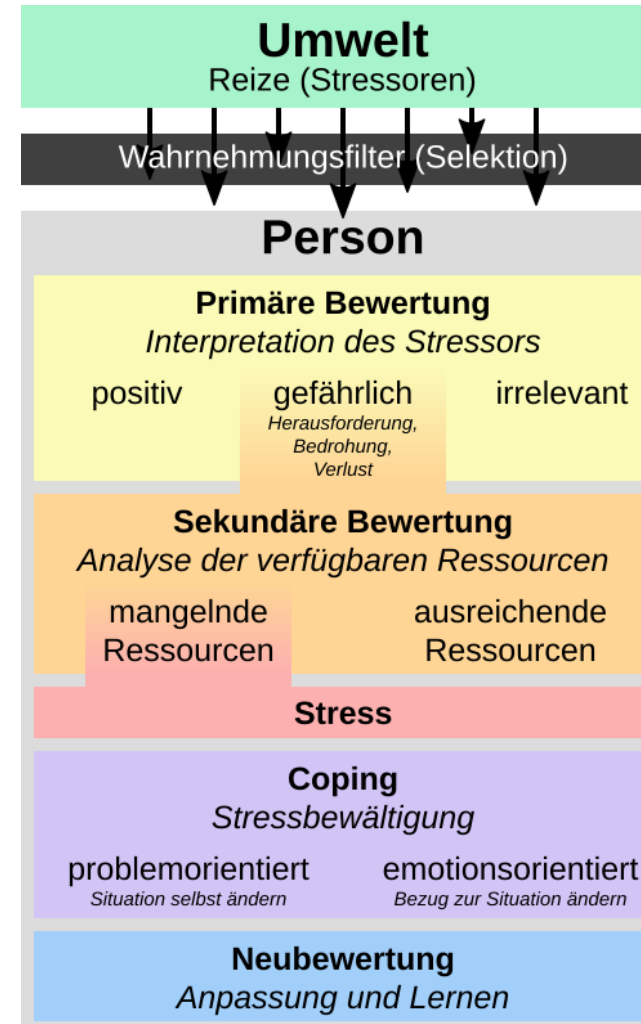
<https://www.bag.admin.ch/>

Betreuende und pflegende Angehörige

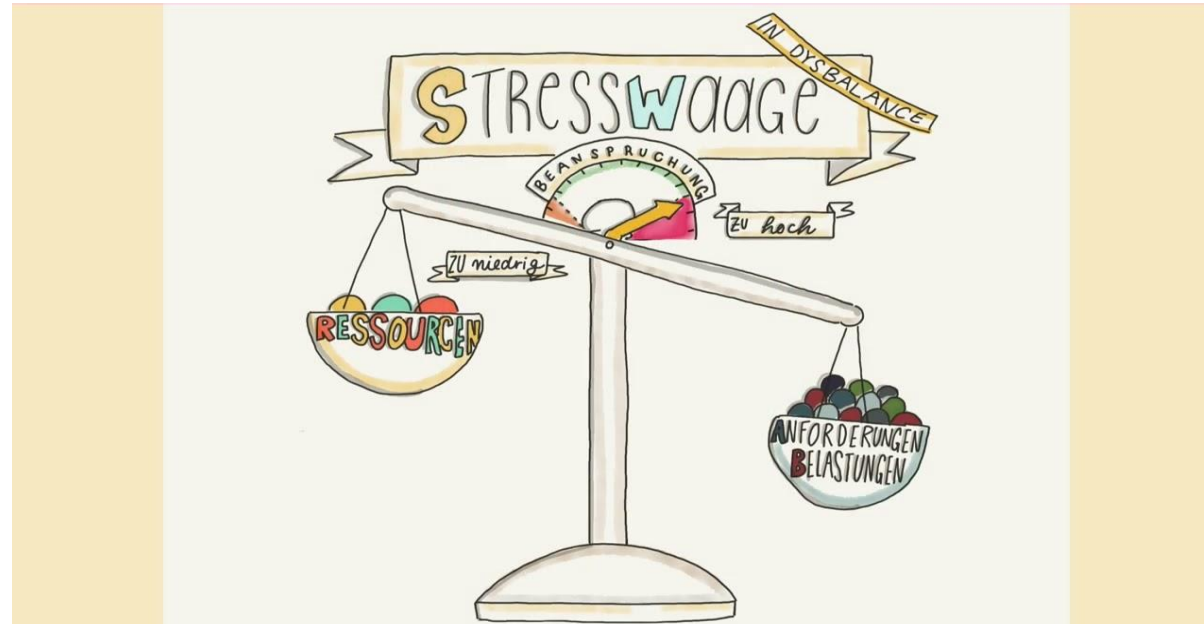
Risiken für pflegende Angehörige

Stressmodell nach Lazarus (1974):

Wie entsteht Stress?



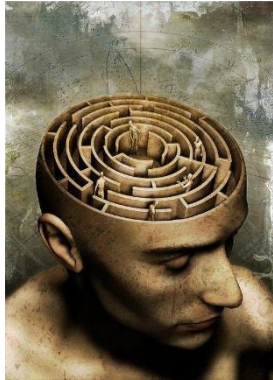
Risiken für pflegende Angehörige



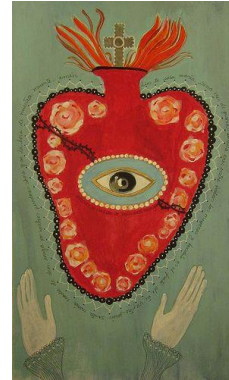
Wenn Belastungen und Möglichkeiten, sie zu bewältigen ausgeglichen sind:
kein Stress

Wenn Belastungen grösser sind als Bewältigungsmöglichkeiten, dann
entsteht Stress

Neuland betreten – neue Aufgabe



Denken



Fühlen



Körper



Soziales



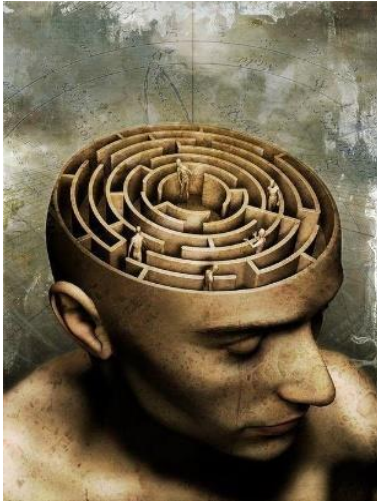
Finanzielles

In allen Aspekten des Seins kommt es zu Veränderungen, die neue Antworten brauchen Aufgaben sind (meist) grösser als die Bewältigungsmöglichkeiten

Immer wieder Veränderungen stemmen, auf immer neue Fragen Antworten finden

Neuland betreten – neue Aufgabe

Denken / Geist



Wie kann ich umgehen mit der neuen Situation?

Was kann ich machen mit dieser Entwicklung?

Wie soll es weitergehen?

Wie kann ich die neu entstandenen Probleme lösen?

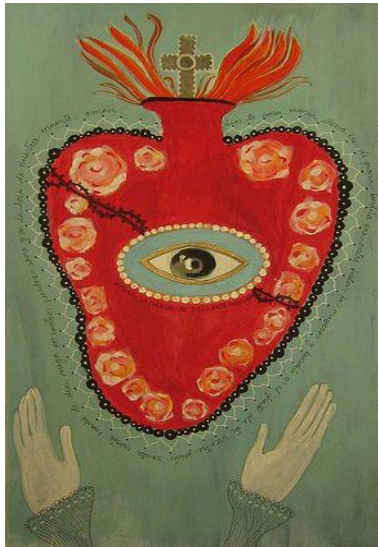
Wie mit dieser neuen Entwicklung der Erkrankung umgehen?

Wie kann ich diese schwierige Situation lösen (Essen, Trinken...)?

...

Neuland betreten – neue Aufgabe

Gefühle / Psyche



Wie soll ich mit dem Wissen leben, dass wir auf der letzten Wegstrecke sind?

Kann ich meine Gefühle wahrnehmen?

Wohin mit meinen Gefühlen der Angst, der Wut, der Trauer, der Ohnmacht und Überforderung?

Wie kann ich mit meinen Gefühlen einen Weg finden?

Wie damit umgehen, dass ich schrittweise verwitwet, verweise?

...

...

Neuland betreten – neue Aufgabe

Körper



Wie geht es mir körperlich?

Habe ich genügend Bewegung?

Habe ich ausreichend Erholung?

Kann ich einschlafen und durchschlafen?

Schlafe ich genug?

Habe ich Zeit für meine Bedürfnisse wie Duschen, Körperpflege, Coiffeur usw.?

Wie schaut meine körperliche Belastung aus?

Komme ich zum Trinken?

Wo beansprucht mich die Pflege körperlich?

...

Neuland betreten – neue Aufgabe

Soziales



Wie haben sich meine Beziehungen verändert?

Wie gehe ich mit dem Rollenwechsel um?

Sind wir beide mit meiner Rolle als pflegender Person einverstanden?

Spüre ich, was ich in der Pflege übernehmen kann und was der Beziehung nicht gut tun würde?

Habe ich soviel Kontakte mit anderen, wie ich es mir wünsche?

Gibt es Kontakte, in denen es nicht um die Pflege geht?

...

Neuland betreten – neue Aufgabe

Finanzielles



Kann ich neben der Pflege meinem Beruf nachgehen?

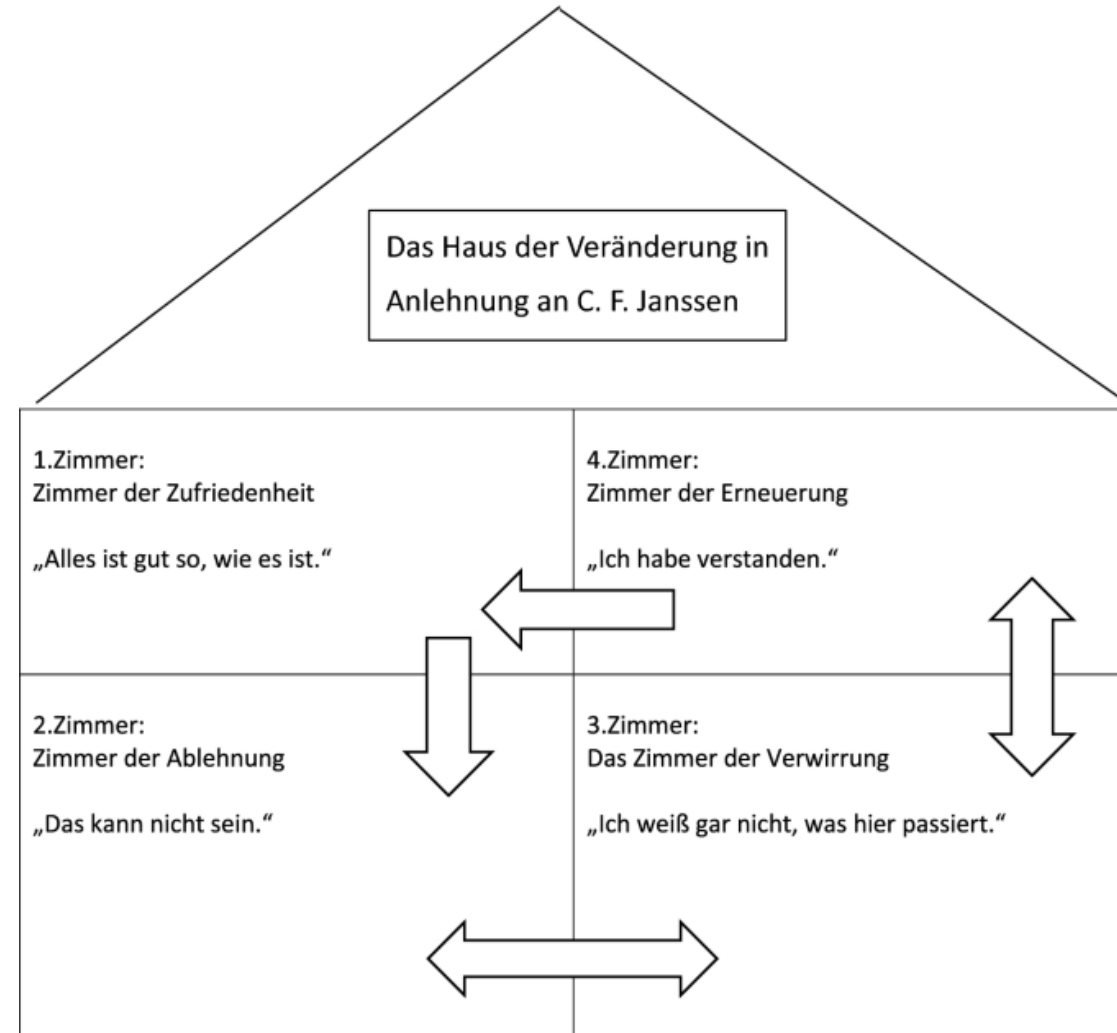
Kommen wir durch, wenn nur jemand arbeitet?

Wenn ich reduziere, reicht es finanziell?

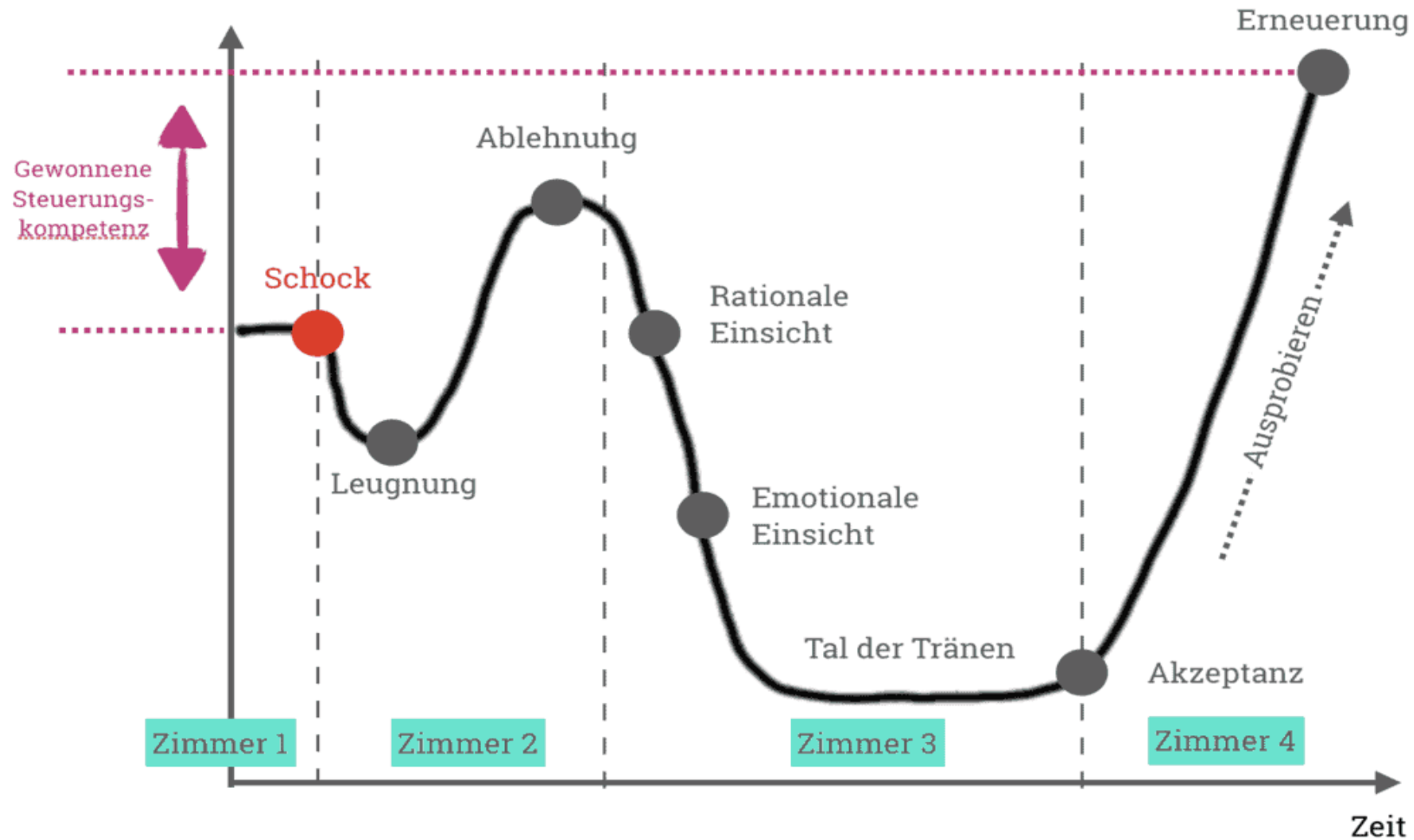
Kommen wir durch mit den allfälligen Mehrausgaben
durch Erkrankung und Pflege?

...

Neuland betreten – neue Aufgabe

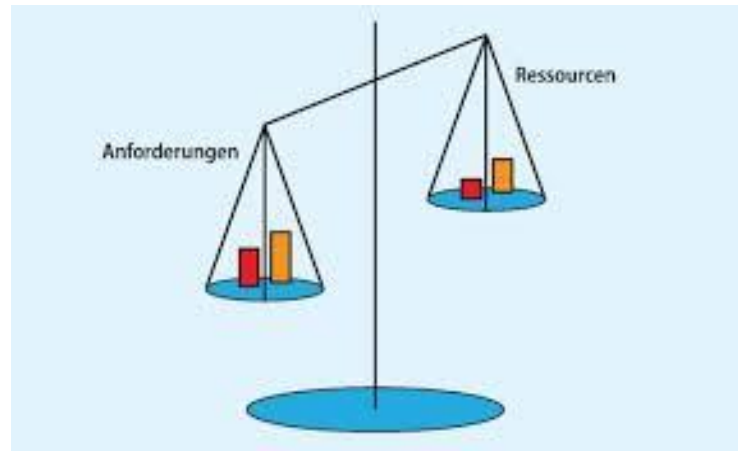


Neuland betreten – neue Aufgabe



Neuland betreten – neue Aufgabe

- Palliative Pflege ist auf jeder Ebene des Menschseins anspruchsvoll
- Immer wieder Veränderungen stemmen
- Sich immer wieder neuen Fragen stellen



"Normalität" der Veränderung → wie kann ich damit umgehen?

Risiken



Denken / Geist

Gedankenkreisen
Nicht aufhören können zu denken
Nicht herunterfahren können
Immer wieder an Problemlösungen suchen
Daueranspannung
...

Soziales

Konflikte
Isolation
Einsamkeit
...



Gefühle / Psyche

Dumpf werden
Freudlosigkeit
Langeweile
Emotionale Erschöpfung
Depression
Burnout
...

Finanziell

Berufliche Einbussen
Weniger Geld
Zu wenig Geld
...



Körper

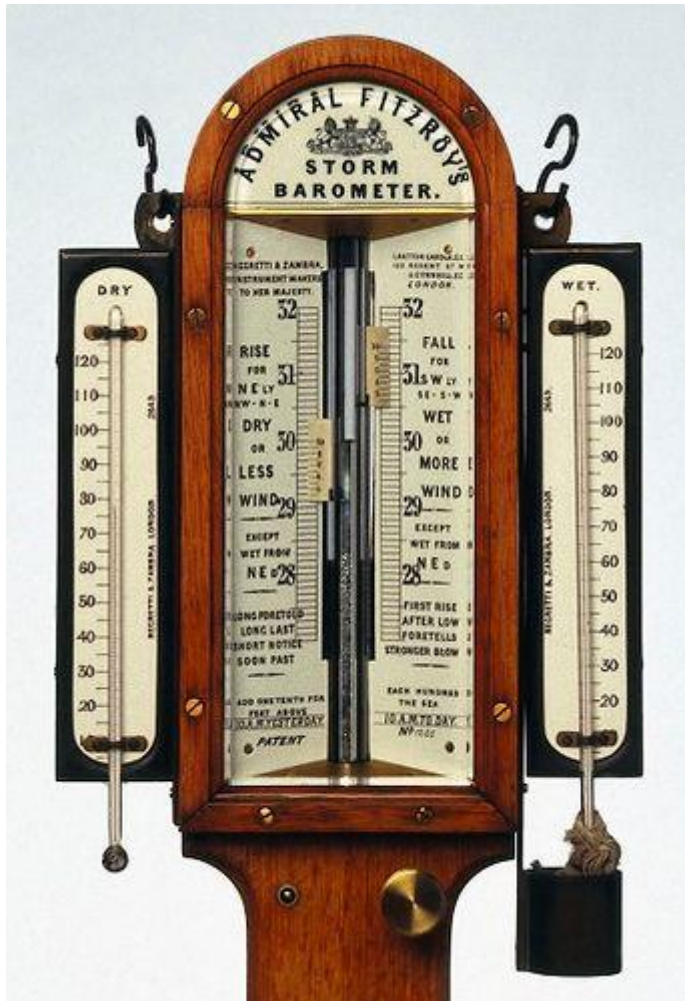
Schlafprobleme
Körperliche Überbelastung
Kopfschmerzen
Rückenschmerzen
Magenschmerzen / Verdauung
Verspannungen (Kiefer, Nacken..)
...

Risiken



Kleiner Standort – was beschäftigt mich?

Risiken



Auf einer Skala von 0 bis 10 wie belastet bin ich?

0 = gar nicht belastet

10 = maximal belastet

Kraftquellen



Kraftquellen – Was ich selbst tun kann



Aufmerksamkeit auf sich selbst – im Grossen

- Sich erlauben, sich mit sich zu beschäftigen
- Sich erlauben, sich mit den eigenen Fragen zu beschäftigen
- Sich erlauben, sich ehrliche Antworten zu geben

Erster Schritt Richtung **Selbstfürsorge**

Wie geht es mir?

Was kann ich für mich tun?

Was brauche ich, um ein gutes Leben zu führen?

...

Kraftquellen – Was ich selbst tun kann



Aufmerksamkeit auf sich selbst – im Kleinen

Checkliste – sich selbst nicht vergessen:

Habe ich heute genug getrunken?

Habe ich etwas gegessen, das mir gutgetan hat?

Habe ich mich heute ein paar Minuten bewegt oder an der frischen Luft aufgehalten?

Habe ich heute bewusst durchgeatmet oder kurz innegehalten?

Habe ich geschlafen oder mich ausgeruht, wenn ich müde war?

Habe ich mit jemandem gesprochen, der mir guttut?

Habe ich heute auch einmal nein gesagt?

Habe ich etwas kleines Schönes für mich getan?

Habe ich mir bewusst gemacht, dass ich nicht alles perfekt machen muss?

Habe ich mir erlaubt auch einmal schwach, traurig oder müde zu sein?

...

Selbstfürsorge

...

Kraftquellen – Was ich selbst tun kann



Selbstwertschätzung

Welchen Weg habe ich zurückgelegt?

Was ist mir früher schwergefallen und geht jetzt leicht von der Hand?

Welche Herausforderungen gibt es in der Pflege meines Angehörigen, die ich toll meistere?

Was sind meine Stärken in der Pflege?

Was mache ich gut in der Pflege meines Angehörigen?

Sich selbst würdigen in der Aufgabe

Kraftquellen – Was ich selbst tun kann

Entspannung



Kraftquellen – Was ich selbst tun kann



Schatzkästchen erstellen

Jeden Tag etwas Schönes

Was sind die Dinge, die meinen Tank füllen?

Was waren früher die Dinge? Was davon könnte ich heute wieder versuchen?

Tee mit Mona

Ein Telefon mit meiner Schwester

In der Kirche sitzen

Eine Kerze anzünden

Tagebuch schreiben

Malen

Das Fotoalbum anschauen

Yoga machen

Massagepistole

Balkongarten pflegen

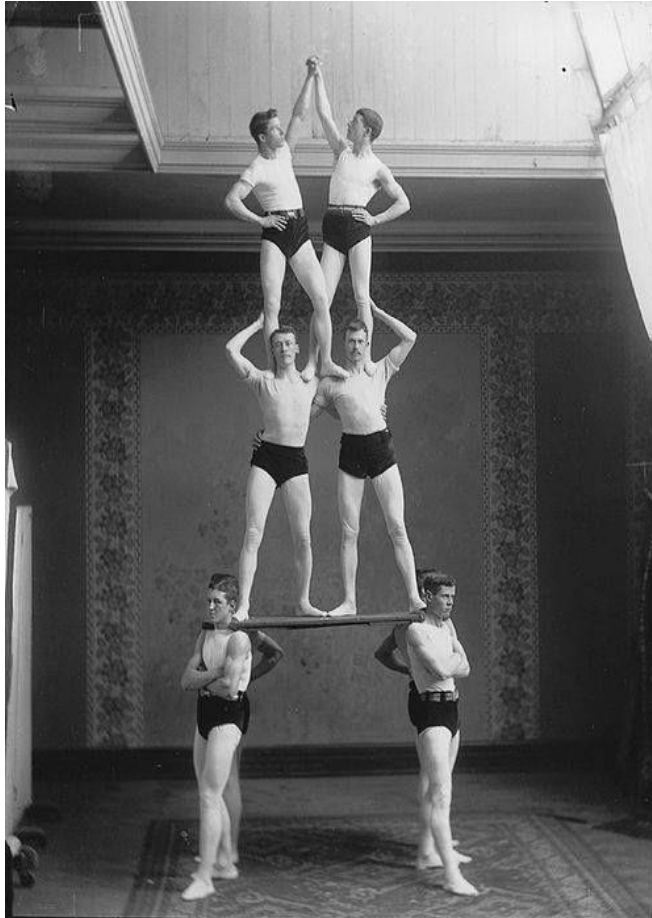
Stricken, schnitzen, häkeln...

Dankbarkeits-Kärtchen schreiben / sammeln

Herbarium anlegen

...

Kraftquellen – Was ich selbst tun kann



Der eigenen Gesundheit Sorge tragen

Sich bewusste machen: Ich bin mein Körper

(nicht ich habe einen...)

Wo und wie kann ich Zeit zur Erholung und Entspannung?

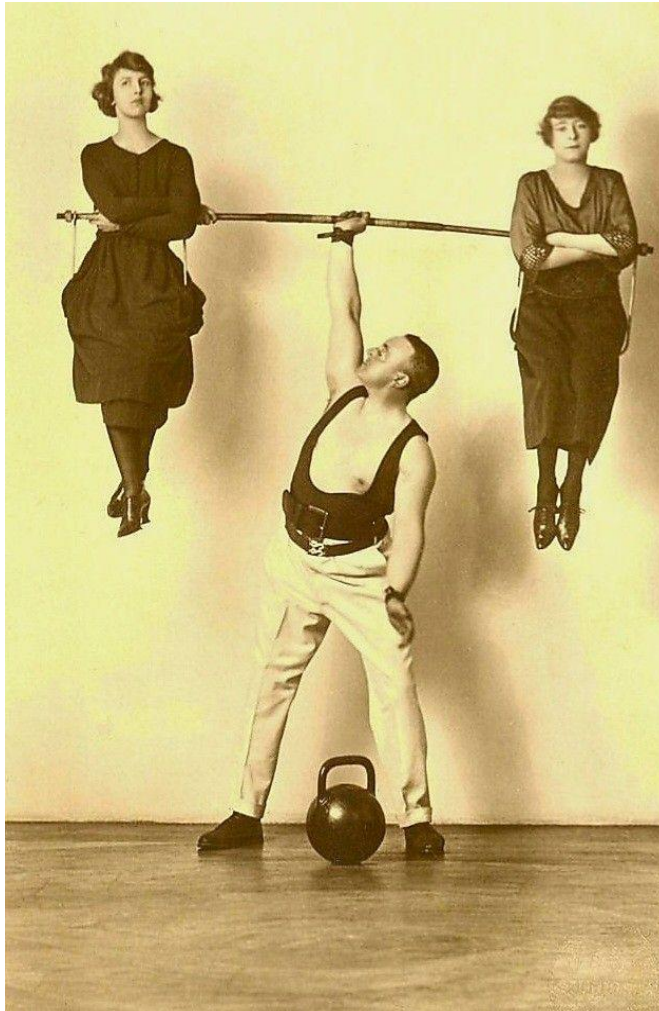
Genügt die Bewegung, die ich habe?

Wie komme ich zu einem Stück Natur?

Wie komme ich dazu, mich um meine körperlichen Bedürfnisse zu kümmern (Sport, Sauna, Yoga, Massage...)?

Wo und wie kann ich Pausen einbauen?

Kraftquellen – gemeinsam – wieder ein ganzes Haus werden



Entlastung

Nicht EinzelkämpferIn sein
Sich Entlastung und Unterstützung erlauben

Einbezug der Familie, Freunde....

Unterstützung im Haushalt (Reinigung)

HausärztInnen

Behandelnde ÄrztInnen

Spitex (Pflege, Haushalt)

Verein Begleiten und Wachen

Entlastungsdienst

Besuchsdienst

Seelsorge

Selbsthilfegruppe (Demenz)

Pro Senectute

Palliativsprechstunde

Familienberatung Triaplust

Dargebotene Hand

...

--> **logische Familie**

Kraftquellen – gemeinsam – wieder ein ganzes Haus werden



Die Schale der Liebe

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach.

Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen, und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.

Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle, wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux 1090-1153



Danke für die Einladung und Ihre Aufmerksamkeit

Fragen / Gespräche / Apéro



Fragen?

Die Referentinnen wie auch die Mitglieder der palliativArth stehen im Anschluss weiterhin für einen Austausch zur Verfügung



Ausblick

Nächster Vortragsabend:

- **Dienstag, 11. November 2025**
- **Chriesigarte Arth**
- **Thema: Palliativbegleitung kranker Kinder**
- **Referentin: Dr. med. Mercedes Ogal**



Einladung zum Apéro

Das Zentrum für aktives Alter Frohsinn
lädt alle herzlich zum Apéro ein

