

Unterstützung anzunehmen,  
ist keine Schande.



## ANGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN BETREUEN, OHNE ZU BEREUEN

Viele über 60-Jährige leisten Alltagshilfe für ältere Menschen. Tipps, wie man diesen Dienst mit den eigenen Bedürfnissen vereinbaren kann.

### Planen Sie die Betreuung sorgfältig

Die Betreuung von Angehörigen ist häufig schwer planbar und bedeutet langfristige Veränderungen. Ein Gespräch mit einer Fachperson oder Bekannten in ähnlichen Situationen

hilft Ihnen, die Belastung realistisch einzuschätzen. Beziehen Sie Ihr Umfeld in die Betreuungsplanung mit ein.

**Befassen Sie sich mit Ihrer Rolle**  
Beurteilen Sie Ihre Betreuungsrolle

regelmässig neu: Stimmt die Situation noch für mich? Brauche ich zusätzliche Entlastung? Werden Eltern betreuungsbedürftig, bringt der Rollenwechsel in der Eltern-Kind-Beziehung für beide Seiten Herausforderungen mit sich. Eine offene und ehrliche Kommunikation hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Erwartungen abzustimmen.

### Pflegen Sie Ihre Beziehungen

Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Umfeld. Pflegen Sie Hobbys und Interessen und gönnen Sie sich regelmässig Ferien. Tauschen Sie Ihre

Erfahrungen mit anderen unterstützenden Angehörigen aus und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Auch Angehörigengruppen können eine grosse Stütze sein. Sprechen Sie über Frust und Freuden im Betreuungsalltag – das wirkt befreiend.


### Holen Sie rechtzeitig Unterstützung

Die Betreuung wächst Ihnen langsam über den Kopf? Unterstützung anzunehmen, ist keine Schande. Oft werden die Anzeichen von Überbelastung zu spät erkannt. Die Sorge um einen älteren Menschen kann

zu Ängsten führen. Gereiztheit und Aggression sowie Schmerzen und Schlafstörungen sind psychische und physische Anzeichen für starke seelische Beanspruchung. Bei einer solchen Belastung sollten Sie umgehend Hilfe in der Familie oder bei Fachpersonen einfordern.

### Sichern Sie sich finanziell und rechtlich ab

Klären Sie innerhalb der Familie im Pflegevertrag rechtliche Fragen. Entlasten Sie als ältere Person Ihre Angehörigen und halten Sie die wichtigsten Vorkehrungen für den Ernstfall

im umfassenden Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute fest. Prüfen Sie frühzeitig einen Anspruch auf Hilflosenentschädigung und Betreuungsgutschriften, welche betreute und betreuende Personen finanziell entlasten können. 

Die Betreuung von Angehörigen kann belastend sein. Pro Senectute steht Ihnen beratend zur Seite: [prosenectute.ch/angehoerige](http://prosenectute.ch/angehoerige)



Mehr Infos:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

INSERAT

## Beobachter

# Deine Krankenkasse ist chronisch zu teuer.

Studien belegen: Jedes Jahr könntest du über 1000 Franken sparen. Ohne Leistungsverlust.



**Hol dir dein Geld zurück!**

Jetzt den ersten Schritt machen:  
[beobachter.ch/praeamienticker](http://beobachter.ch/praeamienticker)



INSERAT

## WÜRDE SCHENKEN – IHR WERTVOLLSTES VERMÄCHTNIS!

Es ist würdelos, einsam zu verwaorlosen. Doch vielen Menschen in der Schweiz geht es so. Mit einem Legat bewirken Sie viel Gutes – über Ihr Leben hinaus. Herzlichen Dank im Namen der Bedürftigen, denen Sie helfen.



**Jetzt gratis bestellen:**  
Ratgeber «Selbstbestimmt regeln, was Ihnen wichtig ist» 

Name .....

Vorname .....

Strasse | Nr. ....

PLZ | Ort .....

Telefonnummer .....

E-Mail-Adresse .....

Zeitlupe 251017

