

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift  
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz  
**Band:** 79 (2008)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Erfahrungsbericht eines pflegenden Angehörigen : "Drei Stunden Schlaf am Stück waren schon viel"  
**Autor:** Wenger, Susanne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-803711>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Erfahrungsbericht eines pflegenden Angehörigen

## «Drei Stunden Schlaf am Stück waren schon viel»

■ Susanne Wenger

**Fast sechs Jahre lang kümmerte sich der Berner Hans-Rudolf Schenk zuhause um seine an Alzheimer erkrankte Ehefrau. Er hat gelernt, «der Krankheit immer einen Schritt voraus zu sein».**

Dass mit seiner Ehefrau definitiv etwas nicht mehr stimmte, realisierte der heute 64-jährige Stadtberner Hans-Rudolf Schenk in den Herbstferien 2001. Zwar hatten sich bei ihr schon vorher Gedächtnislücken gezeigt. «Sie begann sich Dinge zu notieren, die sie früher locker im Kopf behalten hatte», erinnert sich der Ehemann. Anfänglich wurden die Probleme auf die bestehende Schilddrüsenunterfunktion zurückgeführt. Als sich die Situation jedoch auch in jenen Herbstferien nicht verbesserte, wurde es Hans-Rudolf Schenk klar: Jetzt waren gezielte ärztliche Abklärungen fällig. Ende 2001 musste die heute 61-jährige Ehefrau schliesslich ihren Job bei der Post aufgeben: «Sie hat immer sehr genau gearbeitet und konnte nun ihren eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen.»

Er selber habe schon damals vermutet, dass seine Frau Alzheimer habe, sagt Schenk. Doch die Fachleute sprachen vorerst von «leichten kognitiven Störungen», später wurde eine angebliche vaskuläre Demenz festgestellt. Erst 2003 stand die Diagnose fest: Alzheimer-Demenz. Diese Jahre der «verwaschenen Diagnosen» hätten zu den schwierigsten Phasen

gehört, blickt der Ehemann zurück. Er selber schritt jedoch schon zur Tat, bevor diagnostisch Klarheit herrschte. Mitte 2002 gab Schenk seinen Job als Finanzfachmann in der Bundesverwaltung auf und liess sich nach einem unbezahlten Urlaub frühpensionieren. Dass er sich einmal eine Frühpensionierung leisten würde, sei für ihn schon länger festgestanden, sagt Hans-Rudolf Schenk: «Andere kaufen sich eine Ferienwohnung.»

### «Noch zwei gute Jahre»

Doch Frührentner Hans-Rudolf Schenk konnte sich nicht zurücklehnen – fortan kümmerte er sich im eigenen Domizil um seine Ehefrau: «Wir hatten noch zwei relativ gute Jahre.» Man habe viel gelacht, sei Fahrrad gefahren und habe Tennis gespielt. Der Sport hatte auch eine therapeutische Komponente, wie Schenk – in Sachen Alzheimer bald zum Fachmann geworden – wusste: «Bewegung ist gut fürs Hirn.» Doch die Krankheit schritt stetig fort, trotz medikamentöser Behandlung und trotz Gedächtnistraining in der Memory-Klinik des Berner Inselspitals. Hans-Rudolf Schenks Ehefrau bekam Wortfindungsstörungen, verlor den Orientierungssinn und entwickelte motorische Störungen. Sie konnte bald nicht mehr allein gelassen werden, brauchte Hilfe beim Anziehen, beim Toilettengang. Weggelaufen sei sie jedoch nie, sagt der Ehemann.

Der Betreuungsaufwand stieg von Jahr zu Jahr, ging zunehmend in Pflege über – und in einen veritablen Vollzeitjob: «Schon 2002 hätte ich eine Erwerbsarbeit und die Betreuung meiner Frau wahrscheinlich nicht mehr unter einen Hut gebracht.» Schwierig sei die Phase gewesen, in der er nach und nach sämtliche Haushaltarbeiten übernommen habe, blickt Schenk zurück: «Meine Frau hatte Mühe, sie abzugeben.» Für ihn wiederum war es «sehr, sehr schwierig», die Gesprächspartnerin an die Krankheit zu verlieren. Man habe in 35 Jahren Ehe immer alles miteinander besprochen, über Opern, Filme oder Politik geredet. «Doch nun vergass sie alles sofort wieder.» Hans-Rudolf Schenk bemühte sich, «Drittkontakte zu behalten». Er ging mit seiner Ehefrau auch in die Stadt, unter die Leute: «Sie kam gerne mit und gab mir die Hand.»

### «Es war happig»

Weil das Paar keine Kinder hatte, war Hans-Rudolf Schenk weitgehend auf sich gestellt. Früh hatte er bereits Kontakt aufgenommen zur Schweizerischen Alzheimervereinigung und war einer Selbsthilfegruppe beigetreten. Punktuelle Unterstützung in der Betreuung erhielt er von seiner Schwester, von Freunden und Nachbarn. Und ab September 2007 dreimal wöchentlich durch den Spitex-Dienst eines nahe gelegenen Pflegezentrums. Ab November 2007 besuchte die

demenzkranken Frau dann einen Tag pro Woche die dortige Tagesstätte, im Januar 2008 folgte schliesslich der Heimeintritt. In den Monaten davor, erzählt Hans-Rudolf Schenk, habe seine Ehefrau ihn nachts sechs- bis zwölfmal geweckt: «Drei Stunden Schlaf am Stück waren schon viel.» Die Betreuung sei zunehmend an die Substanz gegangen: «Es war happig.»

Als Hans-Rudolf Schenk seine Ehefrau ins Heim gab, standen ihm Tränen in den Augen. Doch gleichzeitig habe er gewusst, sagt der Ehemann, dass es der richtige Entscheid gewesen sei. Seine Ehefrau sei heute ein schwerer Pflegefall, sitze im Rollstuhl, könne kaum mehr sprechen, reagiere kaum auf Reize und Aktivierung, «auch nicht auf den Therapiehund». Ihn selber erkenne sie noch, sagt Hans-Rudolf Schenk: «Als was genau, weiss ich nicht. Doch ich grüble nicht nach. Das bringt nichts.» Mindestens drei- bis viermal pro Woche besucht er seine Ehefrau im Heim, hilft ihr beim Essen oder abends beim Zähneputzen. Anfangs habe sie noch freudig reagiert, wenn er gekommen sei – heute zeige sie praktisch keine Emotionen mehr.

### Nichts vertuschen

«Ich hatte Glück im Unglück», sagt Hans-Rudolf Schenk. Trotz der schweren Krankheit sei alles einigermaßen gut gegangen, auch finanzielle Sorgen blieben ihm erspart. An die 9000 Franken monatlich, die der Heimaufenthalt kostet, zahlt die Krankenversicherung einen Drittel. Einen weiteren Teil kann Hans-Rudolf Schenk durch die IV-Rente der Ehefrau, die Hilflosenentschädigung und die Rente der Ehefrau aus der zweiten Säule begleichen. Dass nicht alle in seiner finanziell privilegierten Situation sind, weiss Schenk genau. Vor allem Angehörige jüngerer Patienten, die vielleicht etwas angespart hätten, kämen an die Kasse,

wenn es um die Finanzierung der Pflege gehe.

Für Angehörige sei es wichtig, früh genug Hilfe zu holen, rät Hans-Rudolf Schenk. Man müsse der Krankheit «immer einen Schritt voraus sein». Der Verlauf einer Demenz sei bekannt, Schritte wie den Einbezug der Spitex oder die Einweisung ins Heim gelte es zu planen: «Und zwar bevor man als

selber erfahren habe, «wie schwierig es ist». Patentrezepten zur Behandlung von Menschen mit Demenz misstraut Schenk: «Jeder Fall ist anders.» Ein Problem für Bewohnende mit Demenz könne es allenfalls darstellen, wenn die Abteilungen der Heime zu gross seien. Oder wenn es Verständigungsprobleme mit ausländischem Personal gebe. Wichtig sei es, dass genügend Pflegeplätze vorhanden seien, sagt



Als Frührentner lehnte sich Hans-Rudolf Schenk nicht zurück, sondern übernahm die Betreuung seiner demenzkranken Ehefrau. Heute lebt diese im Pflegeheim.

Foto: swe

Angehöriger zusammenbricht.» Zentral sei auch, die Krankheit zu akzeptieren anstatt mit ihr zu hadern. Wenn dies nicht gelinge, «geht man als Angehöriger drauf». Helfen könne es, sich dem Umfeld zu öffnen, nichts zu vertuschen. Er habe damit gute Erfahrungen gemacht, sagt Hans-Rudolf Schenk. Selber trat er kürzlich in Bern an einer sehr gut besuchten Informationsveranstaltung zum Thema Demenz auf.

### Keine Patentrezepte

Die Fachwelt, konstatiert Hans-Rudolf Schenk, gebe sich alle Mühe, der Herausforderung Demenz gerecht zu werden. Er hütet sich vor Kritik, da er

Hans-Rudolf Schenk: «Ich weiss nicht, wie ich reagiert hätte, wenn wir auf einen Platz hätten warten müssen oder gar abgewiesen worden wären.»

Für seine Ehefrau hofft Hans-Rudolf Schenk, «dass sie nicht mehr lange leben muss und bald gehen kann». Für sich selber hat er mittlerweile erkannt: «Das Leben geht weiter.» Ganz konkret heisst das: Hans-Rudolf Schenk hat eine neue Freundin. Diese bringe viel Verständnis für ihn auf, weil sie die Alzheimer-Krankheit aus ihrer eigenen Familie kenne. «Das Leben», sagt Hans-Rudolf Schenk, «hat auch für pflegende Angehörige noch schöne Seiten parat.» ■