

Psychosoziale Spitex: Unterstützung, wenn die Seele weh tut

TEXT: ISABEL BAUMBERGER; FOTOGRAFIE: DOMINIQUE MEIENBERG

Psychische Erkrankungen im Alter sind weder selten noch sollte man sich dafür schämen müssen.

Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Doch wer es frühzeitig tut und sich aktiv mit seiner Situation auseinandersetzt, hat gute Chancen, wieder auf die Beine zu kommen.

Die psychosoziale Spitex der SAW bietet dabei Unterstützung und hilft, den Alltag auch mit Einschränkungen selbständig zu bewältigen.

Frau K. findet morgens kaum mehr aus dem Bett. In ihrer Küche stapeln sich schmutzige Teller – ebenso die Rechnungen auf dem Wohnzimmertisch. «Warum schaffe ich nicht einmal mehr das, was früher ohne viel Aufhebens nebenher lief?», grübelt die 75-Jährige und zieht sich immer mehr in sich selbst zurück. «Das ist typisch für eine Altersdepression», erklärt Cornelia Arnold, Fachverantwortliche für psychosoziale Spitex bei der SAW. Rasch ergebe sich daraus ein Teufelskreis: «Weil man den Haushalt nicht bewältigt, möchte man niemanden mehr in die Wohnung lassen. Aber rausgehen mag man auch nicht, weil zu Hause so viel Unerledigtes liegt und auch die Energie fehlt.» Für Frau K. gab es einen Ausweg: Sie vertraute sich ihrem Hausarzt an, der eine Depression diagnostizierte und psychiatrische Spitexleistungen verordnete. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten: Bereits nach einigen Monaten Unterstützung durch die psychosoziale Spitex der SAW konnte Frau K. ihren Alltag wieder selbständig bewältigen. «Dass es so schnell geht, ist nicht die Regel», sagt Arnold, die Frau K. betreut. «Aber die Lebensqualität verbessern können wir auf jeden Fall – wenn die Kundin oder der Kunde an der Situation wirklich etwas ändern will und mitarbeitet.» Psychosoziale Betreuung auf ärztliche Anordnung werde von der Krankenkasse bezahlt und müsse wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sein. «Es geht also um die professionelle Behandlung einer Erkrankung», erläutert Arnold. Man bespricht den Alltag und schaut, was sachte verbessert werden kann: «Niemand braucht um sieben Uhr aufzustehen, wenn das nicht geht», so die Fachfrau. «Aber um acht Uhr kurz das Bett zu verlassen, um die verordneten Antidepressiva zu nehmen, war zum Beispiel für Frau K. wichtig. Aufgrund der Wirkung hatte sie gegen zehn Uhr genug Kraft, um den Tag in Angriff zu nehmen. So kommt die betroffene Person in kleinen Schritten weiter und gewinnt mit jedem Erfolg an Selbstvertrauen.» Um finanzielle und soziale Fragen zu klären, arbeitet die psychosoziale Spitex mit Lilo Farrér vom Sozialdienst der SAW zusammen. «Im Fall von Frau K. konnten wir eine Familienangehörige beiziehen, die sich nun um die Finanzen kümmert», so Arnold.

Die Begleitung von Menschen durch schwierige Phasen macht ihr Freude, denn: «Man kann mit vergleichsweise wenig Aufwand sehr viel bewirken. Und wenn jemand mit etwas Unterstützung weiterhin in der eigenen Wohnung zurechtkommt, ist das für die betroffene Person ein grosser Gewinn. Zudem kostet es weit weniger als die permanente Betreuung in einer Institution.»

Wohnassistenz: autonom leben trotz psychischer Einschränkungen

«Man sagt mir, ich lache wie der Clown Dimitri», sagt Frau M. und zeigt dabei ihr breites Lachen. Sie habe ein fröhliches Naturell und sei vom Leben geliebt, erklärt sie. Nur gebe es leider einige «Unmenschen», die ihr das Glück neideten und sie deshalb schon lange umbringen wollten. «Aber zum Glück sind diese bösen Wesen alle ausserhalb der SAW-Siedlung – hier drinnen gibt es nur wunderbare Menschen», ist die zierliche 64-Jährige im Moment gerade überzeugt. Das ist nicht immer so, aber mindestens beim Mittagessen im Gemeinschaftsraum der Siedlung Felsenrain fühlt sie sich «sicher und geborgen». Lebhaft diskutiert sie mit der Spitex-Fachfrau Margreth Preisig, die heute den Mittagstisch betreut, über das von den Bäumen fallende Herbstlaub und die Vergänglichkeit alles Lebendigen. «Schrecklich», sagt sie und zeigt auf ein Ahornblatt der Tischdekoration, «diese toten, verschrumpelten Blätter!» Preisig reagiert verständnisvoll, macht aber darauf aufmerksam, dass die Bäume im Frühling nur neu ausschlagen können, ↳



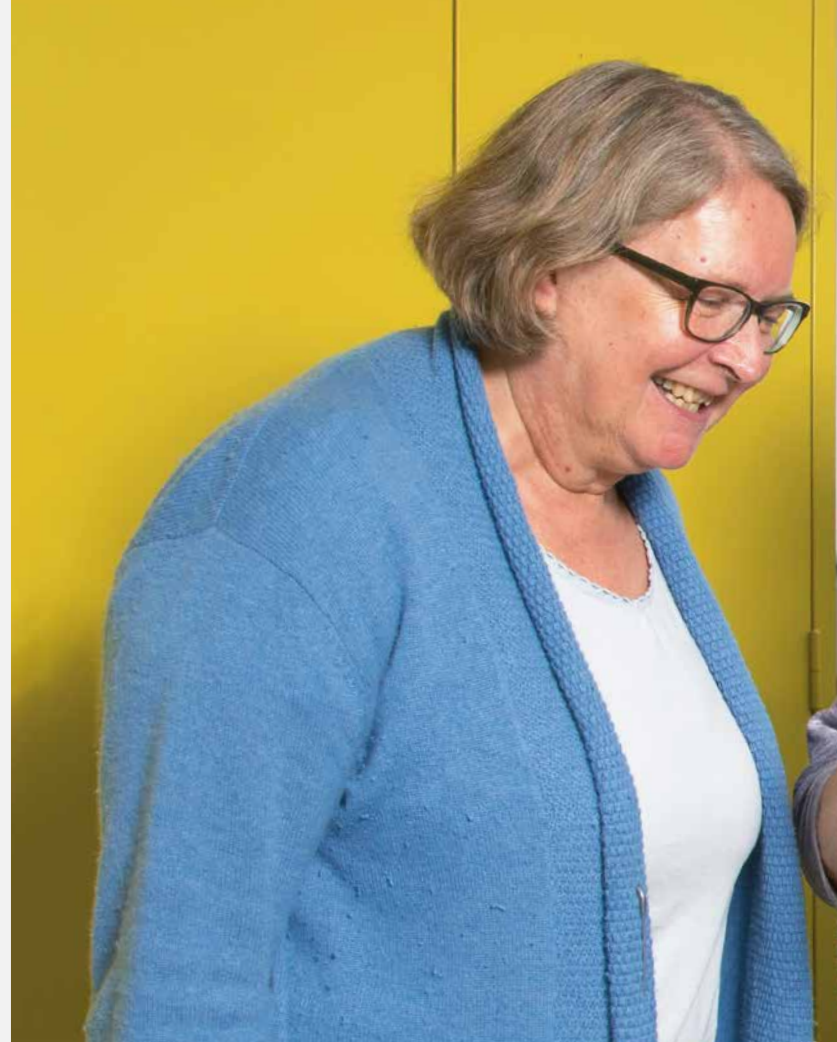
Das Team der psychosozialen Spitex SAW (von links nach rechts):
Viola Hug, Cornelia Arnold und Mia Lenzi

wenn sie die alten Blätter los sind. «Also muss man das umfassender sehen», erwidert Frau M. und scheint ihren Abscheu vor den «toten» Blättern überdenken zu wollen.

Frau M. ist eine von zurzeit knapp 20 Mieterinnen und Mietern, die bei der SAW von der «Wohnassistentenz» profitieren. Diese spezielle Wohnform beinhaltet neben der Wohnungsmiete auch die vertragliche Verpflichtung, am betreuten Mittagstisch teilzunehmen und kontinuierlich mit der zuständigen Fachperson der psychosozialen Spitex Zürich SAW im Gespräch zu bleiben. «Der Mittagstisch gibt dem Tag Struktur und verhindert die soziale Isolation», sagt Viola Hug. Die Fachfrau Psychiatriepflege ist im Gebiet Nord der Spitex Zürich SAW nicht nur für die sieben Mieterinnen und Mieter mit Wohnassistentenz zuständig, sondern auch für alle anderen, die psychosoziale Unterstützung brauchen. «Den meisten unserer Kundinnen und Kunden genügen regelmässige psychosoziale Beratungsgespräche im Verbund mit weiteren pflegerischen und hauswirtschaftlichen Leistungen, die wir als Spitexteam Hand in Hand erbringen. Die Wohnassistentenz bietet mit ihrer engeren Begleitung und dem Mittagstisch mehr Sicherheit für chronisch erkrankte Menschen, die sonst kaum selbstständig wohnen könnten.» Dass die Wohnassistentenz ihren Kundinnen und Kunden diese selbstbestimmte Lebensweise trotz psychischer Einschränkungen ermöglicht, ist für Viola Hug eine grosse Befriedigung: «Mir ist es wichtig, dass auch Menschen mit psychiatrischen Diagnosen in ihrer Autonomie respektiert werden», meint Hug, die seit 2015 bei der SAW tätig ist. Allerdings ist der Verbleib in der eigenen Wohnung nur möglich, wenn jemand Hilfe auch akzeptieren kann. «Wir können niemanden dazu zwingen, Unterstützung anzunehmen», sagt Hug. «Aber wer sich frühzeitig Hilfe holt, hat gute Chancen, selbstständig zu bleiben.»

Seelische Leiden können schleichend beginnen

«Ich hätte nie gedacht, dass mir jemals so etwas passieren könnte», sagt die ehemalige Wohnassistentenz-Mieterin Ruth Enzensberger, die inzwischen



glücklich in einer Zweizimmerwohnung der SAW ohne Wohnassistentenz lebt. Mit «so etwas» meint die pensionierte Büroangestellte eine schwere Depression, von der lange Jahre niemand wusste, auch sie selbst nicht. Es begann schleichend: Schlafstörungen, permanente Müdigkeit, innere Leere waren die Anzeichen. «Ich sah Magnolienbäume blühen, nahm die Wärme der Sonne wahr, hörte eine Amsel singen – aber es bedeutete nichts, ich konnte keine Freude empfinden.» Irgendwann kam der Zusammenbruch, mehrere Klinikaufenthalte folgten. Damals setzte sich Enzensberger intensiv mit dem Thema Depression auseinander und stiess bei ihren Recherchen unter anderem auf die Wohnassistentenz der SAW. «Dieses Angebot war super für mich», sagt Enzensberger, die besonders das tägliche Mittagessen als wichtigen





Ruth Enzensberger (rechts) begutachtet auf ihrem Balkon mit Spitex-Fachfrau Cornelia Arnold eine neu eingetopfte Chilipflanze.

Fixpunkt ihres Tagesablaufs empfand: «Ich war stets pünktlich dort, half den Pflegefachfrauen beim Tischdecken und später beim Aufräumen. Das hat mir enorm gut getan.» Auch die regelmässigen Gespräche mit «ihrer» Fachfrau Cornelia Arnold seien hilfreich gewesen, meint die 71-Jährige, die «grössten Respekt» vor der Arbeit der psychosozialen Spitex bekundet. «Diese Frauen müssen wohl manchmal Nerven wie Drahtseile und riesengrosse Geduld haben, denn nicht alle Kundinnen und Kunden können einen Rat annehmen. Aber wer sich nicht aktiv mit seiner Krankheit auseinandersetzt, kommt nie aus dem Elend heraus.»

Ruth Enzensberger hat es geschafft. In Absprache mit Arnold reduzierte sie schrittweise die Anwesenheiten beim Mittagstisch und verlängerte die Intervalle zwischen den Betreuungsgesprächen. Vor einigen Monaten schliesslich markierte der Umzug in eine andere Siedlung den Schritt in ihr neues Leben ohne Wohnassistenz. Inzwischen engagiert sie sich in der Kirchgemeinde, besucht einen Kurs für Specksteinbildhauerei und absolviert regelmässig ihr Fitness-

programm. Es geht ihr gut. Nur alle paar Wochen noch kommt Cornelia Arnold zu Besuch. «Das bringt mir die Gewissheit, dass allfällige Schwierigkeiten rechtzeitig wahrgenommen und besprochen werden», sagt Enzensberger. Ihr Rat an alle, die spüren, dass sie psychisch am Abrutschen sind: «Reden Sie darüber! Fragen Sie jemanden von der Spitex oder Ihren Hausarzt nach psychosozialer Unterstützung. Die hilft wirklich – aber aktiv werden müssen Sie selber.

So holen Sie sich Unterstützung bei psychischen oder sozialen Problemen

Reden Sie mit Ihrem Hausarzt oder sprechen Sie eine Pflegefachperson Ihres Siedlungsteams an – die Namen finden Sie am Anschlagbrett im Eingangsbereich.

Kontaktieren Sie unseren Sozialdienst – Lilo Farrér ist für Sie da: **044 415 73 74.**

Sie können auch direkt Kontakt mit unserer Fachverantwortlichen für psychosoziale Spitex bei der SAW aufnehmen: Cornelia Arnold erreichen Sie über die **SAW-Zentrale: 044 415 73 33.**