



ZWISCHEN ZNÜNIBOX UND ARZTTERMIN: WENN FAMILIEN FÜR **ZWEI** **GENERATIONEN** SORGEN

++ **6.30 Uhr. Die Kinder müssen zur Schule, die Znüiboxen sind noch nicht gepackt und im Büro wartet eine wichtige Sitzung. Genau in diesem Moment klingelt das Telefon: Die Mutter braucht Begleitung zum Arzt, der Vater Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten. Am Abend stehen Hausaufgaben auf dem Programm und später noch ein kurzer Besuch bei den Eltern. Für viele Familien in der Schweiz ist das kein Ausnahmefall, sondern gelebter Alltag.**

TEXT: CLAUDINE PFAMMATTER
BILDER: SHUTTERSTOCK

Fachleute sprechen von der Sandwich-Generation. Gemeint sind Menschen, die gleichzeitig Verantwortung für ihre Kinder und für ältere Angehörige tragen. Sie organisieren, begleiten, betreuen, pflegen, trösten und koordinieren. Oft geschieht dies zusätzlich zur Erwerbsarbeit. Die unterschiedlichen Bedürfnisse mehrerer Generationen unter einen Hut zu bringen, verlangt Zeit, Energie und Flexibilität. Die Bedeutung dieser Care-Arbeit wird häufig unterschätzt. Rund 500'000 ältere Menschen werden in der Schweiz zu Hause betreut oder gepflegt, häufig durch Angehörige. Dahinter stehen unzählige Stunden an Unterstützung, die meist im Verborgenen geleistet werden. Angehörige ermöglichen damit vielen Menschen, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.

Der Alltag zwischen zwei Generationen

Wer Angehörige unterstützt, übernimmt weit mehr als pflegerische Aufgaben. Oft beginnt die Verantwortung lange bevor überhaupt Pflege nötig wird. Fahrdienste, Einkäufe, Begleitung zu Terminen, Hilfe bei Formularen, Gespräche mit Fachpersonen oder einfach regelmässige Besuche gehören ebenso dazu. Gerade diese Betreuungsaufgaben machen einen grossen Teil der täglichen Care-Arbeit aus.

Für Eltern entsteht dadurch ein ständiger Rollenwechsel. Morgens Familienmanagerin oder Familienmanager, tagsüber Berufsperson, am Nachmittag Begleitperson für die ältere Generation und am Abend wieder Ansprechperson für die Kinder. Viele Betroffene beschreiben weniger die einzelnen Aufgaben als belastend, sondern das Gefühl, jederzeit für alle da sein zu müssen. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei oft in den Hintergrund.

Nicht selten entsteht das Gefühl, allen gerecht werden zu müssen. Kinder brauchen Aufmerksamkeit, ältere Angehörige Unterstützung und gleichzeitig wollen berufliche Verpflichtungen erfüllt werden. Besonders anspruchsvoll wird es, wenn unerwartete Situationen eintreten: ein Sturz, zusätzliche Arzttermine oder eine plötzliche Verschlechterung des Gesundheitszustands. Dann müssen Familien oft kurzfristige Lösungen finden.

Wenn die Belastung wächst

Die gesundheitlichen Auswirkungen auf pflegende und betreuende Angehörige werden häufig unterschätzt. Fachpersonen weisen darauf hin, dass die Doppel- oder Mehrfachbelastung viele Angehörige körperlich, psychisch und sozial stark fordert.

Die Verantwortung endet nicht mit einem einzelnen Termin oder einer erledigten Aufgabe. Oft begleitet sie Familien über Monate oder Jahre hinweg. Gleichzeitig bleibt wenig Zeit für Erholung, Hobbys oder soziale Kontakte. Wer dauerhaft für andere sorgt, läuft Gefahr, die eigene Gesundheit aus den Augen zu verlieren.

Hinzu kommt, dass passende Entlastungsangebote nicht überall gleich gut zugänglich sind. Es wurde deutlich aufgezeigt, dass Betreuung und Unterstützung regional sehr unterschiedlich organisiert sind. Viele Angehörige müssen sich zunächst einen Überblick über bestehende Angebote verschaffen. Gerade in belastenden Situationen kann dies zusätzlichen Druck erzeugen.

WER GEHÖRT ZUR SANDWICH-GENERATION?

Zur Sandwich-Generation zählen Menschen, die gleichzeitig:

- + Kinder erziehen oder begleiten
- + ältere Angehörige unterstützen oder pflegen
- + Beruf und Familienleben koordinieren
- + organisatorische, emotionale oder pflegerische Aufgaben übernehmen

Sie stehen sinnbildlich zwischen zwei Generationen und versuchen beiden gerecht zu werden.

ZAHLEN & FAKTEN

500 000 ältere Menschen werden in der Schweiz zu Hause betreut oder gepflegt.

Angehörige sind ein tragender Pfeiler des Versorgungssystems.

Care-Arbeit wird mehrheitlich von Frauen geleistet. Dies erhöht das Risiko beruflicher und finanzieller Nachteile.

Betreuung umfasst weit mehr als Pflege: Organisation, Fahrdienste, Begleitung, Haushalt, Administration und soziale Unterstützung gehören ebenfalls dazu.

5 TIPPS FÜR ELTERN MIT PFLEGE- UND BETREUUNGS-VERANTWORTUNG

1. Nicht warten, bis nichts mehr geht: Informieren Sie sich frühzeitig über Unterstützungsangebote.

2. Aufgaben verteilen: Geschwister, Verwandte oder Freund:innen können einzelne Aufgaben übernehmen.

3. Entlastungsangebote nutzen: Spitex, Tagesangebote oder Freiwilligennetzwerke können den Alltag erleichtern. Spitex, Tagesangebote oder Freiwilligennetzwerke können den Alltag erleichtern. Unter www.profamilia.ch (Angebote für Familien) finden sich wertvolle Informationen dazu.

4. Eigene Grenzen ernst nehmen: Niemand kann dauerhaft mehrere Vollzeitrollen gleichzeitig übernehmen.

5. Gespräche suchen: Sprechen Sie mit Angehörigen, Fachpersonen oder Arbeitgeber:innen über Ihre Situation.

Care-Arbeit ist auch eine Gleichstellungsfrage

Die Verteilung von Care-Arbeit ist nach wie vor ungleich. Ein grosser Teil der Betreuungs- und Pflegearbeit übernehmen Frauen. Häufig reduzieren sie ihr Arbeitspensum oder verzichten auf berufliche Entwicklungsmöglichkeiten, um Angehörige zu unterstützen.

Die Folgen reichen oft weit über die aktuelle Lebensphase hinaus. Weniger Erwerbsarbeit bedeutet häufig geringere Einkommen und kann sich langfristig auf die Altersvorsorge auswirken. Angehörigenpflege verstärkt damit bestehende Ungleichheiten, wenn keine gezielten Unterstützungs- und Entlastungsmassnahmen geschaffen werden.

Gleichzeitig betonen Fachpersonen, dass Angehörigenbetreuung nicht isoliert betrachtet werden darf. Sie steht im Zusammenhang mit Familienpolitik, Arbeitswelt, Gesundheitsversorgung und dem gesellschaftlichen Wandel. Mit der alternden Bevölkerung wird der Bedarf an Betreuung und Unterstützung weiter zunehmen und damit auch die Bedeutung guter Rahmenbedingungen für Familien.

Was Familien stärkt

Die gute Nachricht ist: Entlastung ist möglich. Expertinnen und Experten sehen grosses Potenzial in regionalen Netzwerken, niederschweligen Unterstützungsangeboten und sogenannten Caring Communities. Gemeint sind Strukturen, in denen Nachbarschaft, Freiwillige, Gemeinden und Fachpersonen gemeinsam Verantwortung übernehmen.

Auch eine bessere Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Angehörigenbetreuung wurde als wichtiger Hebel genannt. Flexible Arbeitsmodelle, Verständnis am Arbeitsplatz und verlässliche Unterstützungsangebote können dazu beitragen, die Belastung zu verringern.

Ebenso wichtig ist die Erkenntnis, dass Hilfe anzunehmen kein Zeichen von Schwäche ist. Wer Unterstützung organisiert, schützt nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schafft auch die Voraussetzung, langfristig für andere da sein zu können.

Viele Angehörige empfinden es als selbstverständlich, für ihre Familie da zu sein. Doch die Fachpersonen der Tagung sind sich einig: Angehörige sind ein tragender Pfeiler des Versorgungssystems. Damit sie diese wichtige Aufgabe wahrnehmen können, benötigen sie Anerkennung, verlässliche Rahmenbedingungen und konkrete Unterstützung.

Fürsorge braucht starke Familien – und starke Rahmenbedingungen

Wer Kinder grosszieht und gleichzeitig ältere Angehörige begleitet, leistet jeden Tag Enormes. Diese Arbeit geschieht meist still und ausserhalb der öffentlichen Wahrnehmung. Dabei stärkt Care-Arbeit den Zusammenhalt zwischen den Generationen und ermöglicht vielen Menschen ein selbstbestimmtes Leben in ihrer vertrauten Umgebung.

Pflegende und betreuende Angehörige sind kein Randthema. Sie tragen wesentlich dazu bei, dass unser Versorgungssystem funktioniert. Umso wichtiger ist es, ihre Leistungen sichtbar zu machen und Familien so zu unterstützen, dass sie diese Verantwortung nicht alleine tragen müssen.

Sie ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. ++

Die Erkenntnisse dieses Beitrags basieren auf der Fachtagung von Pro Familia Schweiz «Pflegende und betreuende Angehörige im Fokus einer alternden Gesellschaft» im März 2026 in Bern, an der Fachpersonen aus Praxis, Wissenschaft und Politik über die Situation pflegender und betreuender Angehöriger diskutierten.