



Psychosoziale Spitex: Hilfe, die Sicherheit gibt

An einem ruhigen Nachmittag betreten wir ein einladendes Reihenhäuschen. Claudia Fischer* wohnt im Moment hier. Sie begrüsst uns mit nervöser Stimme, von der sie mit einem herzlichen Lächeln ablenkt. «Ich bin ein warmer Mensch, tolerant und grosszügig. Ich liebe es zu schwimmen und zu lesen – das hilft mir, mich zu entspannen.»

Der Alltag stellt sie immer wieder vor Herausforderungen. Themen wie Selbstwert, Identitätsfragen oder der Umgang mit Gefühlen sind zentral. Dabei ist die psychosoziale Spitex für sie eine verlässliche Stütze. Denn in schwierigen Momenten begleitet sie Samuel Font, Pflegefachmann HF Psychosoziale Pflege bei Spitex Zürich. «Er hilft mir, mir bewusst zu machen, dass ich Entscheidungen treffen darf und kann. Das nimmt den Druck von mir», erklärt sie. «Mit ihm kann ich alles besprechen. Oft kommt mir während des Gesprächs etwas in den Sinn, das mich belastet. Auch wenn unter der Woche etwas passiert, gibt es mir Halt zu wissen, dass ich dies bald mit ihm besprechen kann – ganz unkompliziert bei mir zu Hause.»

2024 zeigte sich, wie wichtig diese Unterstützung ist. Claudia backte Kuchen in einem Café, wo sie interessante Menschen traf. Gleichzeitig arbeitete sie versuchsweise in einer Krankenstation. «Mir hat die Arbeit im Café gefallen. Dann bot man mir eine feste Stelle in der Krankenstation als Betreuerin in der Aktivierung an. Der Entscheid fiel mir unglaublich schwer und blockierte mich.»

Samuel Font half ihr, Klarheit zu finden. «Er hat mich bestärkt, meinen Weg zu gehen. Ich lernte, was für mich stimmt und was mich weiterbringt. Deshalb entschied ich mich für die Krankenstation. Diese grosse Herausforderung konnte ich mit seiner Unterstützung annehmen.» Heute ist Claudia stolz, dass sie diese Bewährungsprobe gemeistert hat.

Samuel Font ergänzt: «Ich sehe mich als Unterstützer, begleite und berate. Wächst jemand über sich hinaus und kommt mit einer schwierigen Situation klar, ist das für mich enorm motivierend.»

Claudia Fischer hat vieles neu geordnet. «Früher musste ich immer perfekt vorbereitet sein. Nun kann ich einen Tag ohne Druck gestalten.» Dafür hat sie auch Selbsthilfetechniken erlernt. «Ich mache beruhigende Achtsamkeitsübungen. Überfordert mich eine Situation emotional, kann ich darauf zurückgreifen.» Radikale Akzeptanz ist eine Haltung, in der sie eine Situation einfach akzeptiert. So kann sie negative Gedankenmuster durchbrechen und realistische Schritte zur Bewältigung der aktuellen Herausforderung gehen.

Samuel Font betont: «Alle sind anders. Ich helfe dabei, Strategien zur Alltagsbewältigung zu entwickeln. Wird die Krankheit übermächtig, übernehme ich den Lead. Das Ziel ist die Selbstermächtigung. Jeder soll seine eigenen Strategien entwickeln und langfristig ein stabiles Leben führen.»

Die psychosoziale Spitex ist für Claudia Fischer mehr als nur Betreuung: Sie ist Stütze und Begleitung auf dem Weg zu mehr Selbstbestimmung. «Manchmal braucht man einfach jemanden, der sagt: Du kannst das. Und dann merkt man – ja, ich kann es wirklich.»

*Name geändert



Claudia Fischer schreibt Anregungen oder Bemerkungen von Samuel Font gerne auf, um auf diese zurückzugreifen.



Im Zimmer von Claudia Fischer finden die regelmässigen Gespräche auf Augenhöhe statt.