



**Angehörige betreuen –  
berufstätig bleiben**

# Einleitung

Für die angehörige Person da sein, ihr Hilfe anbieten und sie regelmässig oder täglich betreuen – das sind grosszügige Gesten, die je nachdem grosse Zufriedenheit bringen. Viele Menschen unterstützen gerne ihren Vater, ihre Mutter, ihren Lebenspartner, aber auch ihren Nachbarn, ihre Tante usw. Familiäre und generationsübergreifende sowie menschliche Beziehungen werden durch diese Grosszügigkeit bereichert.

Doch die regelmässige oder gar tägliche Betreuung von Angehörigen ist keine leichte Aufgabe, vor allem nicht für Berufstätige. Wer die Betreuung von Angehörigen auf sich nimmt, übernimmt faktisch eine zweite Stelle. Das verlangt – langfristig – viel Energie.

Einige Personen engagieren sich so stark, dass sie sich selbst dabei vergessen. Damit bringen sie sich in Gefahr. Die Lebensqualität und die Gesundheit der betreuenden Angehörigen sind gefährdet. Es gibt nur wenige Möglichkeiten, um sie zu entlasten.

Viele Verbände und Organisationen, darunter die Gewerkschaften, schlagen schon seit langem Alarm. Die politischen Behörden fangen an, sich den Bedürfnissen der betreuenden Angehörigen anzunehmen.

Bis für die betreuenden Angehörigen wirksame Massnahmen zur Verfügung stehen, hat Travail.Suisse mit [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch), der nationalen Plattform mit allgemeinen Informationen, praktischen Tipps und nützlichen Adressen für Berufstätige, einen ersten Schritt getan. Diese Broschüre enthält das Wichtigste im Überblick.

Valérie Borioli Sandoz, Leiterin Gleichstellungspolitik



# Sind Sie ein/e betreuende/r Angehörige/r?

Ausser bei einer Behinderung oder der plötzlichen schweren Erkrankung beginnen die «Care» -Aufgaben häufig mit ganz normalen Hilfeleistungen im Alltag (z. B. dem Partner beim Anziehen behilflich sein, für die Eltern einkaufen). Doch Schritt für Schritt nehmen Umfang, Schwierigkeit und Belastung der Aufgaben zu. Man muss sich dann mit Dritten organisieren, innerhalb des erweiterten Familienkreises und/oder mit Fachpersonen. Häufig unterschätzen betreuende Angehörige ihren Einsatz bei ihren Angehörigen, insbesondere wenn diese schon älter sind. Das Engagement nimmt häufig schleichend zu. Es ist daher verständlich, wenn man den Umfang der geleisteten Unterstützung nicht bewusst wahrnimmt. Kümmert man sich um sein eigenes Kind, nehmen Präsenz, Unterstützung und Hilfe mit der Zeit ab. Bei kranken und/oder älteren Angehörigen, die bisweilen auch behindert sind, ist es umgekehrt.

## Wer ist betreuende/r Angehörige/r?

In der Schweiz stellen viele Männer und Frauen ihre Zeit und ihre Hilfe ihren Angehörigen zur Verfügung. Gemäss Angaben des Bundesamts für Statistik betreuten 2015 in der Schweiz 35% der ständigen Wohnbevölkerung im Alter zwischen 15 und 64 Jahren regelmässig Kinder

oder Erwachsene. Dies entspricht 1,9 Millionen Menschen. Die überwiegende Mehrheit der betreuenden Angehörigen ist berufstätig.

Frauen im Alter zwischen 55 und 64 Jahren kümmern sich am häufigsten um Erwachsene. Die Männer engagieren sich auch, jedoch weniger und auf andere Weise.

## Weshalb wird man betreuende/r Angehörige/r?

Es gibt vielfältige Gründe dafür: Zuneigung, der Wunsch, das zurückzugeben, was man selbst bekommen hat, Pflichtbewusstsein, sozialer Druck usw. Weshalb auch immer die Aufgabe übernommen wird, die Betreuung von Angehörigen ist eine grosszügige Geste, die häufig grosse Zufriedenheit und Nähe schafft, auch wenn sie belasten kann. Die generationsübergreifende Hilfe ist begrüßenswert, und es sind Massnahmen zu treffen, um die Gesundheit, das Gleichgewicht und die Zukunft der betreuenden Angehörigen sicherzustellen.

Angehörige betreiben kann sowohl Zufriedenheit bereiten als auch belasten.

## Was ist überhaupt «Care-Arbeit» ?

Es schwingen auch emotionale und praktische Aspekte der Betreuungsarbeit mit. Die betreuende Person muss den physischen, psychischen und emotionalen Bedürfnissen im Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung der betreuten angehörigen Person Rechnung tragen. Die Koordinations- und Überwachungsarbeit und die ständigen Sorgen, die damit einhergehen, gehören ebenfalls zur Care-Arbeit.

# Machen Sie den Test!

Es ist wichtig, die Belastung der Care-Aufgaben, die für die Angehörigen erbracht werden, abzuschätzen, um sinnvolle Massnahmen und Entscheidungen zu treffen. So können Sie als betreuende/r Angehörige/r Ihre Gesundheit und Ihr Gleichgewicht langfristig schützen.

Das Belastungsinventar der betreuenden Angehörigen, auch «Zarit

Scale» genannt, wurde entwickelt, um Ihnen einen klaren Blick zu vermitteln. Es gibt weder gute noch schlechte Antworten, und es lohnt sich, objektiv zu bleiben.

Diesen Fragebogen sollten Sie alleine ausfüllen. Es ist ratsam, sich für die Interpretation der Ergebnisse und das Treffen von auf Ihre Situation abgestimmten Massnahmen Hilfe zu holen.

## Fragen

1. Denken Sie, dass Ihr/e Angehörige/r um mehr Hilfe bittet, als er/sie braucht?
2. Sind Sie der Meinung, dass Sie durch die Zeit, die Sie mit Ihrer/em Angehörigen verbringen, nicht genügend Zeit für sich selbst haben?
3. Fühlen Sie sich überfordert beim Versuch, neben der Pflege Ihrer/s Angehörigen Ihren anderen Verpflichtungen gegenüber Familie oder Beruf nachzukommen?
4. Bringt Sie das Verhalten Ihrer/es Angehörigen in Verlegenheit?
5. Fühlen Sie sich irritiert oder wütend, wenn Sie bei Ihrer/em Angehörigen sind?
6. Glauben Sie, dass Ihr/e Angehörige/r Ihre Beziehungen zu anderen Familienmitgliedern oder Freunden negativ beeinflusst?
7. Empfinden Sie Zukunftsangst für Ihre/n Angehörige/n?
8. Denken Sie, dass Ihr/e Angehörige/r von Ihnen abhängig ist?
9. Fühlen Sie sich angespannt, wenn Sie bei Ihrer/em Angehörigen sind?

	0 = Nie	1 = Selten	2 = Manchmal	3 = Regelmässig	4 = Fast immer



# Testergebnisse

Beurteilung der Belastung der betreuenden Angehörigen.

Gesamtpunktzahl	Bedeutung	Empfehlung
0 bis 20	schwache oder keine Belastung	Bei Ihnen ist alles im grünen Bereich. Falls sich die Situation ändert, füllen Sie den Fragebogen erneut aus.
21 bis 40	leichte Belastung	Bei Ihnen ist alles noch im grünen Bereich. Behalten Sie die Situation regelmässig im Auge. Präventionsmassnahmen sind zu treffen (siehe unten).
41 bis 60	mittlere Belastung	Sie scheinen mit der Situation umgehen zu können. Aber Achtung: Ermüdung kann rasch zuschlagen. Zögern Sie nicht, punktuell Hilfe in Anspruch zu nehmen (siehe unten).
über 60	starke Belastung	Ihre Gesundheit ist in Gefahr. Warten Sie nicht länger zu, sondern reden Sie über Ihre Situation und bitten Sie um Hilfe.

Treffen Sie umgehend Präventionsmassnahmen, damit Ihre Belastung so gering wie möglich bleibt. Die Prävention betrifft Ihre Angehörigen, aber auch Sie selbst.

**Für Ihre Angehörigen:** Kümmern Sie sich zuerst um die Sicherheit bei ihnen zuhause (Teppiche, wo Stolpergefahr besteht, Zugang zur Dusche, Beleuchtung im Treppenhaus usw.), um ihre Ernährung (Zustand der Vorräte, der Lebensmittel im Kühlschrank usw.) und um ihre Medikamente.

**Für Sie selbst:** Sammeln Sie alle nützlichen Angaben über Ihre Angehörigen und behalten Sie sie bei sich.

Auf der Website [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) finden Sie eine «Checkliste für berufstätige betreuende Angehörige». Informieren Sie sich auf dieser Website über die typischen Notsituationen und darüber, wie Sie sich am besten verhalten. Diese Website gibt Ihnen eine Richtschnur, damit Sie sich auf die Zukunft vorbereiten können.

Zögern Sie nicht, eine der Organisationen einzuschalten, die Sie als betreuende Angehörige unterstützen können. Eine Liste der wichtigsten Organisationen finden Sie auf [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch).

# Testimonials

« Die Angst, etwas zu vergessen, ist immer da. Dabei geht es um banale Sachen, wie ein Medikament, oder um pflegerische Sachen, die unbedingt gemacht werden müssen. Die Angst ist immer da, weil es ganz schwere Folgen haben kann, etwas zu vergessen.»

**BENEDIKT FISCHER,  
FLUGINSPEKTOR**

« Als ich meine Mutter für einen Heimplatz anmeldete, war die Wohnungsauflösung für mich das Schlimmste. Da ich ein Einzelkind bin, habe ich das alleine gemacht. Neben meiner Berufstätigkeit war das eine enorme Arbeit. Auch emotional war es eine sehr schwere Aufgabe, die man völlig unterschätzt.»

**EVA SCHEIDEGGER,  
SOZIALARBEITERIN**

« Unsere grosse Chance ist unsere Flexibilität. Denn wir können unsere Arbeit frei, je nach den Bedürfnissen unserer Tochter organisieren.»

**ROGER VOGT, INFORMATIKER,  
UND EVELYN HUBER,  
GESUNDHEITSFORSCHERIN**

« Schwierig waren die Verantwortung und die emotionalen Auswirkungen, die es mit sich bringt, wenn man sozusagen für die Verwandten in die Elternrolle schlüpft. Als Vertreterin für medizinische Massnahmen zu fungieren, bedeutet, schwierige Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.»

**NICOLETTA MENA,  
PROFESSORIN UND DOZENTIN**

« Für mich war es ein schwieriger Moment, als ich meine Arbeitskollegen über die Krankheit meiner Frau informieren musste. Denn ich wusste nicht, wie sie reagieren würden. Aber alle waren sehr verständnisvoll und voller Mitgefühl.»

**CHRISTIAN ANGLADA,  
PÄDAGOGISCHER LEITER**

« Mein Bruder und ich kümmern uns abwechselnd um unsere Mutter und haben eine Person eingestellt, die die Betreuung drei Tage pro Woche übernimmt. Es war äusserst schwierig und langwierig, die richtige Person zu finden.»

**CHARLES GROSSRIEDER,  
WWW.EASY2FAMILY.COM**

Wenn die Angehörigen zu Wort kommen.

Testimonial-Videos finden Sie auf [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch)

Die auf Deutsch und auf Französisch gedrehten Testimonial-Videos (mit Untertiteln) können auf der ersten nationalen Plattform mit Informationen und Ressourcen für berufstätige betreuende Angehörige abgerufen werden: [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch).



# Was ist zu unternehmen, falls Sie berufstätig sind?

**Blieben Sie  
berufstätig – für  
Ihr Gleichgewicht  
und Ihre Zukunft!**

Bevor Sie betreuende Angehörige sind oder werden, sind Sie zunächst einmal berufstätig. Es ist äusserst ratsam, so lange wie möglich weiterzuarbeiten. Denn so können Sie die Sorgen als betreuende/r Angehörige/r beiseitelassen und einen Ausgleich schaffen. Die Weiterführung der Berufstätigkeit ist für die Absicherung Ihrer finanziellen Zukunft wichtig, weil Sie so weiterhin Beiträge an die berufliche Vorsorge leisten.

## Aus dem Gesetz

Ist Ihr Arbeitgeber dem Arbeitsgesetz (ArG) unterstellt, hat er bei der Festsetzung der **Arbeits- und Ruhezeit** auf Arbeitnehmende mit Familienpflichten besonders Rücksicht zu nehmen (Art. 36 Abs. 1 ArG).

Als betreuende/r Angehörige/r haben Sie Anspruch auf eine **Mittagspause von mindestens 1,5 Std.** und können jegliche **Überzeitarbeit** ablehnen (Art. 36 Abs. 2 ArG).

Sie haben Anspruch auf einen **bezahlten Urlaub** von bis zu drei Tagen, falls

Sie sich um Ihr unter 15-jähriges Kind kümmern müssen (Art. 36 ArG). Gleiches gilt, falls Ihr/e Ehepartner/in Hilfe benötigt, denn das Gesetz (Art. 159 Zivilgesetzbuch) verpflichtet Sie in der Ehe zu gegenseitigem Beistand.

Falls Ihnen auf Anfrage Urlaub gewährt wird, damit Sie sich um eine/n andere/n Angehörige/n kümmern (oder deren Pflege organisieren) können, ist der Urlaub **nicht zwangsläufig bezahlt**.

Die Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Betreuung von Angehörigen ist nicht leicht. Auf jeden Fall sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber suchen, um Lösungen auszuhandeln, die für alle stimmen.

## Im Notfall

Auf der kostenlosen Website [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) finden Sie nützliche Tipps für typische Notsituationen. Es werden Ihnen mögliche Vorgehensweisen vorgeschlagen, insbesondere am Arbeitsplatz, z. B. falls Ihr/e Angehörige/r einen Unfall hat oder verschwunden ist. Es werden auch einige Fälle von Gewalt thematisiert (Gewalt gegen Sie selbst, gegen Ihre Angehörigen, Gewaltreaktionen). Falls Sie emotional erschöpft sind oder sich eine Krise anbahnt, während Ihr/e Angehörige/r in einer



Einrichtung betreut wird, ist es wichtig, zu wissen, wie Sie reagieren können.

[www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) bietet Ihnen auch Informationen:

■ dazu, wie Sie am besten mit Ihrem Arbeitgeber verhandeln;

■ über Beispiele bewährter Praktiken (es gibt besondere Vorschriften für das Bundespersonal und für das bundesnahen Betrieben);

■ über die verschiedenen Arbeitsmodelle.

## Nützliche Hilfsmittel

Auf [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) können unter der Rubrik «Allgemeine Infos» zahlreiche Hilfsmittel heruntergeladen werden.

Darunter befinden sich Informationsunterlagen im PDF-Format, die Sie herunterladen, online lesen oder auch ausdrucken können. Sie finden dort auch Checklisten sowie Formulare zum Ausfüllen, z. B.:

- eine zeitlich befristete Vereinbarung als Zusatz zu Ihrem Arbeitsvertrag
- einen Mustervertrag, falls Sie eine Drittperson für die Betreuung und Unterstützung (ohne Pflege) Ihrer/s Angehörigen vor Ort einstellen.

### Einsätze planen

Die «Planung der wöchentlichen Hilfen» ist eine Tabelle (Excel-Datei), um die Einsätze der verschiedenen Personen zu organisieren und sie in einem Wochenplan darzustellen. Wie eine Studie neulich gezeigt hat, kommt es recht häufig vor, dass rund 40 Personen bei den Angehörigen zum Einsatz kommen.

### Einen Dienstleister finden

Als betreuende/r Angehörige/r werden Sie je nach Situation Dienstleistungsanbieter suchen. Die nationale Plattform [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) liefert entsprechende Adressen in der ganzen Schweiz (siehe nachfolgender Kasten).



### Liste der Adressen in Ihrer Nähe auf [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch)

Die kostenlose Website [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch) hat über tausend Adressen geprüft und nach Art der Dienstleistungen sowie nach Kanton sortiert. Alle veröffentlichten Angaben sind von allgemeinem Interesse und für das breite Publikum gedacht. Die auf der Website aufgeführten Adressen gehören hauptsächlich Verbänden und Organisationen ohne Gewinnorientierung, die – nach Möglichkeit – gesamtschweizerisch tätig sind. Ebenfalls im Verzeichnis enthalten sind Angebote von anerkannten und/oder öffentlich finanzierten Organisationen und Einrichtungen. Rein kommerzielle Adressen werden nicht aufgeführt.

Die Dienstleistungen werden nach Hauptkategorien klassifiziert (Hilfe, finanzielle Hilfe, Bewegungen, Beraten, Kurse, Demenz, Wohnen, Informieren, Essen, Sprechen, Pflegen, Notfall und Gewalt), die wiederum in rund 60 Rubriken untergliedert sind.

# Mit Ihren Angehörigen zu besprechen



**Die Zustimmung Ihrer Angehörigen ist ausschlaggebend.**

Ein allgemeiner Hinweis: Alle Massnahmen, die Sie treffen oder treffen werden, müssen von Ihren Angehörigen abgesegnet werden. Oder Sie sollten sich wenigstens die Mühe nehmen, sie darüber zu informieren. Vergewissern Sie sich, dass sie den Grund für jede Entscheidung, die sie betrifft, verstanden haben. Andernfalls könnten die Massnahmen, die Sie ergreifen werden, wirkungslos bleiben, und Ihre Angehörigen könnten sich ihnen widersetzen.

## Organisation des Alltags

Als betreuende/r Angehörige/r werden Sie zuallererst mit Fragen der Versorgung und der Logistik konfrontiert. Sie werden den Alltag Ihrer Angehörigen organisieren. Dazu zählen beispielsweise die Einrichtung eines Mahlzeitendienstes, die Planung von Transporten zum Arzt oder die Absicherung von Wohnung oder Haus.

## Koordination der Pflege

Die Koordination der Pflege und der

Einsätze aller Personen in der Wohnung Ihrer Angehörigen ist sehr wichtig. Am Anfang erfolgen die Einsätze punktuell. Doch es wird der Moment kommen, da die Anwesenheit der Personen Ihren Angehörigen Sicherheit vermittelt. Schliesslich wird eine ständige Anwesenheit notwendig sein, sei es zuhause oder in einer spezialisierten Einrichtung.

## Vorbereitung der Zukunft

Als betreuende/r Angehörige/r machen Sie sich zweifellos Gedanken darüber, wie sich der Gesundheitszustand Ihrer Angehörigen entwickeln wird. Sie müssen diesbezüglich vorausschauend denken. Ein erster Tipp für betreuende Angehörige besteht darin, sich beim Pflegepersonal zu informieren. Denn Sie werden nun die erste Ansprechperson für den Arzt sein.

Als betreuende/r Angehörige/r müssen Sie vielleicht auch administrative Aufgaben von Ihren Angehörigen übernehmen. Sie müssen sich über die verschiedenen in Ihrer Region verfügbaren Infrastrukturen informieren. Ausserdem ist auch das soziale Leben Ihrer Angehörigen zu organisieren, denn die Vereinsamung wiegt für sie sehr schwer.

Informationen und praktische Hilfsmittel finden Sie unter [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch).

# Auch Tabuthemen ansprechen

Die finanziellen und die rechtlichen Fragen gehören zu den heikelsten Punkten, die sie mit Ihren Angehörigen besprechen müssen. Es ist wichtig, dies rechtzeitig und in aller Ruhe zu tun.

Falls Sie eine schwierige Diskussion befürchten, können Sie eine Organisation einschalten, die Sie begleitet.

## Finanzielles

Folgende Punkte müssen angesprochen werden:

- Ihr heutiges und Ihr künftiges Einkommen, falls Sie Ihren Beschäftigungsgrad reduzieren möchten, um Ihrem/r oder Ihren Angehörigen Zeit zu widmen.
- Das Einkommen Ihrer/s Angehörigen – nicht einfach, da dies zwischen Eltern und Kind häufig ein Tabuthema ist. Es wird empfohlen, eine auf diese Fragen spezialisierte Beratungsstelle einzuschalten.



Ausserdem müssen Sie sich über zwei wichtige Punkte informieren:

- Welche Kosten werden von den verschiedenen Versicherungen zurückerstattet (Krankenversicherung, AHV, IV, Suva, Militärversicherung) und auf

welche Ergänzungsleistungen haben Ihre Angehörigen Anspruch?

- Welche Möglichkeiten gibt es, finanzielle Unterstützung zu beantragen?

## Rechtliches

Der Erwachsenenschutz wurde im Jahr 2013 verstärkt. Ihre Angehörigen können selbst entscheiden, wie sie betreut und gepflegt werden, aber auch wie ihr Vermögen verwaltet wird. Dazu gibt es den **Vorsorgeauftrag** und die **Patientenverfügung**.



Zusätzlich zur Patientenverfügung können Ihre Angehörigen Sie als **Vertretung bei medizinischen Massnahmen** bestimmen.

Es gibt vier Arten der freiwilligen oder der angeordneten **Beistandschaft**, die zum Schutz einer Person und ihres Vermögens getroffen werden können: Die Erwachsenenschutzbehörde entscheidet auf der Basis eines medizinischen Gutachtens.

Als letzter Schritt können Ihre Angehörigen zu gegebener Zeit in einer geeigneten Einrichtung untergebracht werden. Dies wird als **fürsorgerische Unterbringung** bezeichnet.

**Finanzielle und rechtliche Fragen sind heikel, müssen aber angesprochen werden**

## Weiterführende Informationen

Die kostenlose Website [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch), die auf Deutsch, Französisch und Italienisch abrufbar ist, stellt allen berufstätigen betreuenden Angehörigen Informationen, Tipps, Ressourcen, Unterlagen und Adressen in ihrer Nähe zur Verfügung.



Auf Facebook liefert sie ebenfalls die aktuellsten Neuigkeiten unter [@infoworkcare.ch](https://www.facebook.com/infoworkcare.ch) (nur auf Franz.)

Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann hat die Website im Rahmen der vom Gleichstellungsgesetz vorgesehene Finanzhilfen unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz

## Adressen

Es lohnt sich, Gewerkschaftsmitglied zu sein. Nehmen Sie dazu mit einer der folgenden Organisationen Kontakt auf:

Syna – die Gewerkschaft  
T 0848 848 868  
[info@syna.ch](mailto:info@syna.ch)  
[www.syna.ch](http://www.syna.ch)

transfair  
T 031 370 21 21  
[info@transfair.ch](mailto:info@transfair.ch)  
[www.transfair.ch](http://www.transfair.ch)

Organizzazione Cristiano  
Sociale Ticinese OCST  
T 091 921 15 51  
[www.ocst.com](http://www.ocst.com)

Hotel & Gastro Union  
T 041 418 22 22  
[www.hotelgastrounion.ch](http://www.hotelgastrounion.ch)

SCIV  
Syndicats Chrétiens du Valais  
T 027 327 34 56  
[info@sciv.ch](mailto:info@sciv.ch), [www.sciv.ch](http://www.sciv.ch)

## Impressum

Travail.Suisse  
Postfach 5775, 3001 Bern  
T 031 370 21 11  
[info@travailsuisse.ch](mailto:info@travailsuisse.ch)  
[www.travailsuisse.ch](http://www.travailsuisse.ch)

Ausgabe November 2017

Verantwortlich für diese Ausgabe:  
Valérie Borioli Sandoz, Verantwortlich Gleichstellungspolitik  
Travail.Suisse  
Konzept: [www.muellerluetolf.ch](http://www.muellerluetolf.ch)  
Fotos: [iStockphoto.com](http://iStockphoto.com),  
Fotosearch (Seite 11)

Preise und Bestellungen unter:  
[www.travailsuisse.ch](http://www.travailsuisse.ch)