

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Respekt und Grenzen

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Wenn Angehörige mitleiden ...	4
Komplexe Entlassungen – Entlassungs- und Übernahmemanagement	7
Bewegung ist Leben – Teil 2	8
Zuschuss des Landes Neue Broschüre	9
Aggression und Gewalt in der Pflege, gibt es das?	10
Veranstaltungen	12
Der Mobile Hilfsdienst (MOHI) mit seinen Stärken und Grenzen	14
Aktion Demenz – gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz	15
Dem Abbau von Gehirnleistung vorbeugen – ist das überhaupt möglich?	16
Und manchmal schäme ich mich vor mir selbst ...	17
Zeit, Zärtlichkeit und Zuwendung braucht der Mensch	20
„Nimm meine Hand und rede mit mir“	21
Yes, we can!	22
Impressum / Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Jahresbeginn eignet sich bekanntermaßen für Neuerungen. So haben auch wir die erste Ausgabe dieses Jahres gewählt, um Ihnen unser daSein im neuen Kleid zu präsentieren.

Nach zehn Jahren schien es uns gerechtfertigt, das Erscheinungsbild der Zeitschrift zu überarbeiten. Wir meinen, das ist unserem Grafiker, Herrn Caldonazzi, gut gelungen. Wie finden Sie das neue daSein? Wir freuen uns auf Ihre Reaktionen!

Wir widmen uns in dieser Ausgabe dem Themenkreis Achtung, Respekt und Grenzen in der Betreuung und Pflege. Ein sensibles Thema, dem wir uns behutsam nähern wollen. Die Beiträge aus verschiedenen Blickwinkeln dienen dazu, Ihnen neue Einsichten und Anregungen zu vermitteln.

**Zum neuen Jahr wünschen wir Ihnen
Tatkraft, Humor und liebevolle Menschen
an Ihrer Seite!**

Für das Redaktionsteam

M. Lackner Angelika Pfitscher



*Maria Lackner,
connexia*



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Wenn Angehörige mitleiden ...

Als mein Mann vor beinahe 30 Jahren an Krebs erkrankte, wusste ich über die Krankheit so gut wie nichts. Ich wusste nicht, was sie beim Patienten anrichtet. Ich wusste auch nicht, wie sie sich auf das Leben der Angehörigen auswirkt. Das hat sich inzwischen grundlegend geändert.



*Klara
Obermüller,
Publizistin*

Ich habe meine eigenen Erfahrungen mit Krankheit, Sterben und Tod gemacht. Und ich habe den Wandel beobachtet, der sich in der Gesellschaft vollzogen hat. Krankheit, insbesondere Krebs, ist nicht mehr das Tabu, über das unter keinen Umständen gesprochen werden darf. Der Tod wird nicht mehr in dem Maße aus dem Bewusstsein verdrängt, wie dies noch bis weit in die 80er Jahre hinein der Fall war.

Nur ein Aspekt wird noch immer weitgehend ausgeblendet, und das ist die Situation der Angehörigen.

Obwohl sie bei der Betreuung und Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden kaum ersetzbar sind, werden ihre Bedürfnisse meist nur unzureichend berücksichtigt. Angehörige sind zunächst einmal einfach da. Man braucht sie. Aber man macht sich oft zu wenig Gedanken darüber, wie es ihnen geht und wie sie es schaffen durchzuhalten.

Die Angehörigen sind meist die Ersten, die vom Ausbruch der Krankheit erfahren. Und sie sind vielfach auch die Letzten, die zum Sterbenden noch einen Zugang haben. Sie gehen, wenn die Kraft reicht und die Beziehung tragfähig genug ist, den ganzen Weg von der ersten Diagnose bis zum letzten Atemzug mit dem Patienten mit. Die Krankheit verändert auch ihr Leben:

anders zwar, aber nicht weniger radikal als dasjenige des Kranken selbst. Die Umgebung nimmt dies zwar wahr. Interesse und Zuwendung aber gelten immer zuerst dem Kranken. Ihn besucht man, nach seinem Befinden erkundigt man sich.

Die Aufmerksamkeit der Ärzte, die Fürsorge des Pflegepersonals sind auf ihn, den Patienten, gerichtet. Sein Wohl und seine Lebensqualität stehen im Vordergrund. Der Kranke selbst sieht es nicht viel anders. Er ist in seine Krankheit eingesponnen wie in einen unsichtbaren Kokon, und alles, was geschieht, geschieht im Hinblick auf diese Krankheit. Sein ganzes Tun und Trachten ist darauf ausgerichtet, ihr zu widerstehen oder sie zu ertragen. Dabei braucht er seine Angehörigen. Er bedarf ihrer jetzt sogar dringender denn je, aber er braucht sie anders als früher. Er braucht sie als Kranker, und als solcher ist er vor allem anderen mit sich selbst, mit seinem Leiden und seinem Schmerz beschäftigt.

Krankheit macht egozentrisch.

Darunter leiden alle Beteiligten

Es leidet der Kranke, weil er sich in seiner Hilfsbedürftigkeit nutzlos vorkommt. Und es leiden die Angehörigen, weil sie sich überfordert und im Stich gelassen fühlen. Die Ängste, auch Schuldgefühle, die auf beiden Seiten vorhanden sind, machen Patienten wie Angehörigen das Leben zusätzlich schwer. Man glaubt sich gegenseitig schonen zu müssen. Man hat das permanente Gefühl, sich selbst und dem anderen nicht gerecht zu werden. Das führt zu Überforderung, zu Feindseligkeit und nicht selten zu jenem Verstummen an Krankbetten, das einem liebevollen Abschied im Wege steht.



Auch mir fiel damals an der Krankheit meines Mannes als Erstes auf, dass sie ihn mir entfremdete. Von dem Moment an, da die Diagnose gefallen war und die medizinische Maschinerie zu laufen begonnen hatte, fühlte ich mich als sogenannte Gesunde ausgeschlossen.

Ich stellte fest, dass ich nichts mehr wusste von dem Menschen, der mir eben noch so nah war. Ich realisierte, dass ich im Grunde überhaupt nicht wusste, was es hieß, krank zu sein. Ich konnte das Ausmaß der Schmerzen nicht ermessen. Und ich wusste nicht, wie es ist, wenn man hin und her gerissen wird zwischen Verzweiflung und Hoffnung, zwischen Aufbegehren und Ergebenheit.

Gewiss, ich hatte als Angehörige auch meine Ängste, auch meine Verzweiflung und meine Hoffnung; doch es war eine andere Hoffnung und auch eine andere Angst. Denn ich wusste, für den Moment wenigstens, dass ich nicht krank war. Ich lebte – und wenn diese zwei Worte je eine Bedeutung für mich hatten, so war es jetzt, da ich mit Krankheit und Tod einen so intimen Umgang pflegte. Dieses Wissen schob sich wie eine unsichtbare Schranke zwischen uns, die wir oft kaum mehr zu überwinden vermochten.

Ich glaube, ich habe mich in meinem ganzen Leben nie so allein gefühlt wie in diesem Jahr zwischen erster Diagnose und endgültigem Abschied.

Gleichzeitig habe ich auch die eigene Gesundheit, das Am-Leben-Sein, nie so stark und so verzweifelt empfunden wie damals. Es war wie ein Trotz, wie eine Gier, die mich ans Leben fesselte. Das konnte so weit gehen, dass ich das Ende der Besuchszeit herbeisehnte und dem entgegenfieberte, was von meinem eigenen Leben noch übrig geblieben war. Und wenn ich ganz ehrlich bin, dann gab es, je länger die Krankheit dauerte, auch Augenblicke, da ich an die Zeit nach der Krankheit dachte und ahnte, was auch gemeint sein kann, wenn man vom Tod als Erlösung spricht. Unnötig zu sagen, dass solche Gedanken verwirrend sind, dass sie Schuldgefühle auslösen und es schwer fällt, sie sich überhaupt einzugestehen.

Es dauerte seine Zeit, bis ich realisierte, mit welchem Wust von Schuldgefühlen und Versagensängsten sich auch der Kranke herumschlug. Es gab Phasen, da standen diese Empfindungen wie eine Wand zwischen uns und machten es schwer, uns unsere Liebe zu zeigen. Er komme sich vor wie ein Heiratsschwindler, sagte mein Mann einmal, und ich begriff, dass hinter

der Feindseligkeit, die mir manchmal entgegenschlug, im Grunde die Wut über sich selbst stand, weil er mir das alles antat. Heute denke ich, dass es im Kranken so etwas wie Neid auf den Gesunden und in diesem so etwas wie Abscheu vor der Krankheit gibt – an sich verständliche Reaktionen, die man jedoch zunächst einmal als unzulässig empfindet. Es wurde uns ein Leben lang eingebläut, dass wir uns in schweren Zeiten füreinander aufzuopfern hätten. Und nun spüren wir, wie diese Haltung uns und unsere Beziehung von innen heraus zu zerstören beginnt.

Ich denke, da gibt es nur eins: miteinander reden. Sonst verlieren wir uns und werden noch einsamer, als wir es ohnehin schon sind.

Ich hätte damals, als mein Mann auf den Tod zuging, viel darum gegeben, wenn ich ab und zu mit jemandem über meine Ängste, meine Aggressionen, meine Schuldgefühle hätte reden können.



Manchmal hätte es auch schon gereicht, wenn einer gekommen wäre und gefragt hätte: „Und wie geht es dir eigentlich? Wie kommst du zurecht? Wie hältst du es aus?“ Schließlich fand ich in meinem alten Kinderarzt jene Person, die mir mit Aufbau- präparaten und unaufdringlicher Präsenz half, die letzte, schwerste Zeit der Krankheit zu überstehen. Heute würde ich vieles anders machen. Vorab dies: Ich würde mir Hilfe holen, wo Hilfe zu finden ist. Hilfe ist nicht etwas, was einem so mir nichts, dir nichts zufällt. Dass man Hilfe braucht, muss man seiner Umgebung auch signalisieren.

Die andern warten oft nur darauf, helfen zu dürfen. Und es ist weniger Rücksichtslosigkeit als vielmehr Hilflosigkeit, wenn sie nicht von alleine auf uns zukommen. Ferner würde ich, in meinem und im Interesse des Patienten, versuchen, mich der totalen Umklammerung durch die Krankheit zu entziehen.

- Ich würde mich von allem Anfang an mehr abgrenzen.
- Ich würde versuchen, Kontakte nach außen aufrechtzuerhalten.
- Ich würde das Gespräch mit Freunden oder anderen Betroffenen suchen und würde nicht zulassen, dass mein Lebensrhythmus ausschließlich von den Bedürfnissen des Patienten diktiert wird.
- Und ich würde dafür sorgen, dass der Patient Ansprechpersonen findet, mit denen er über das, was ihn quält, reden kann.

Damit wäre meines Erachtens Angehörigen wie Patienten mehr geholfen als mit jener totalen Aufopferung, die wir dem Kranken glauben schuldig zu sein.

Komplexe Entlassungen

Entlassungs- und Übernahmemanagement

Anfang des Jahres 2009 startete unter Mitwirkung der Hauskrankenpflege Vorarlberg ein Projekt zum Thema Entlassungen in den Vorarlberger Spitälern.

Ziel dieses Projekts ist ein guter und nahtloser Übergang vom Krankenhaus nach wHause, damit der sogenannte „Drehtüreffekt“ vermindert wird. Ein „Drehtüreffekt“ entsteht, wenn ein Patient nach Hause entlassen wird, ohne dass die Betreuung und Pflege organisiert und gesichert ist. Das führt meist dazu, dass der Patient nach der Entlassung rasch wieder ins Krankenhaus kommt. Verantwortlich für die Durchführung des Projekts im Spital sind die Stationsleitungen auf den einzelnen Stationen. Diese werden als Entlassungsmanager bezeichnet. Im ambulanten Bereich ist das Pflegefachpersonal der Krankenpflegevereine in ganz Vorarlberg verantwortlich. Diese Personen heißen Casemanager.

Was ist eine komplexe Entlassung?

Eine komplexe Entlassung liegt vor, wenn ein erhöhter ambulanter Betreuungs- und Pflegebedarf besteht und dieser durch das soziale Umfeld nicht oder nicht mehr erbracht werden kann.

Prozessablauf

Der Entlassungsmanager im Spital klärt zuerst grundsätzlich, ob es sich um eine komplexe Entlassung handelt oder nicht. Wenn ja, wird mit dem Patienten und/oder dessen Angehörigen besprochen, welche Dienste er bisher schon zu Hause hatte und was noch organisiert gehört, um eine gute und geregelte Versorgung daheim zu gewährleisten.

Erst wenn der Patient seine Einwilligung zur Datenweitergabe gegeben hat, werden die Daten und Auskünfte an die Casemanager der Hauskrankenpflege weitergeleitet. Dies soll so früh als möglich, mindestens drei Tage vor der geplanten Entlassung aus dem Krankenhaus, geschehen.

Nun beginnt die Arbeit der Casemanager: Sie organisieren Pflegetätigkeiten der Hauskrankenpflege, den Mobilien Hilfsdienst, Essen auf Rädern oder eine 24-Stunden-Betreuung. Ebenso bestellen sie Hilfsmittel wie Pflegebetten, Gehhilfen, Rollstühle, Verbandsmaterial, Rufhilfe und noch vieles andere mehr. Damit Hilfsmittel rascher geliefert oder Medikamente beim Vertrauensarzt zügig bewilligt werden, hilft bei jedem Sozialversicherungsträger ein Übernahmekoordinator. Der Casemanager der Hauskrankenpflege gibt dem Hausarzt Bescheid, welcher seiner Patienten wann nach Hause kommt und übernimmt auch den Patienten am Entlassungstag.

Abschluss des Prozesses

Drei Tage nach der Entlassung soll der vorgegebene Ablauf abgeschlossen sein. In dieser Zeit sollte auch ein Hausbesuch des Hausarztes stattfinden – idealerweise gemeinsam mit dem Casemanager. Der Hausbesuch dient dazu, die veranlassten Maßnahmen sicherzustellen und die Angehörigen zu unterstützen. Die Hauskrankenpflege dokumentiert den Prozess und leitet die Daten an den Übernahmekoordinator der Kassen zur Dokumentation und statistischen Erhebung weiter. Damit ist die komplexe Entlassung abgeschlossen.



*Susanne Schmid,
Leitung ambulanter Bereich,
connexia*

Bewegung ist Leben

Im Alter bedeutet Mobilität ein großes Stück Lebensqualität.
Tipps für einen sicheren Alltag. Teil 2

Im ersten Teil dieser Kurzserie ging es um die Sicherheit außerhalb des Wohnumfeldes. Zum Abschluss informiere ich Sie über Möglichkeiten, den Seniorenhaushalt sicher zu gestalten.



Hilfsmittel Im Alter können Hilfsmittel vieles erleichtern. Man sollte sich deshalb auch nicht scheuen, sie in Anspruch zu nehmen. Stolz ist hier gänzlich fehl am Platz. Gleichzeitig warne ich davor, sich mit Hilfsmitteln Funktionsverluste einzukaufen. Denn Gehirn und Körper bleiben nur dann fit, wenn sie gefordert sind. Besprechen Sie deshalb Hilfsmittelanschaffungen mit Physio- oder Ergotherapeuten.

Gehhilfen Wenn die Füße nicht mehr meilenweit tragen, können Gehhilfen wie Rollatoren oder Gehböcke eine wichtige Stütze sein. Doch beides gilt es, mit Bedacht auszuwählen. Besonders Rollatoren sind nicht für jeden geeignet. Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass der Benutzer noch gut in der Lage ist, die Bremsen zu bedienen. Und auch die Größe muss bei jeder Art von Gehhilfe stimmen. Wer mit Betreuung unterwegs ist, sollte sich an deren Arm einhängen, wobei die helfende Person immer einen halben Schritt voraus zu gehen hat.

Sicherer Wohnraum Die Wohnung bietet bekanntermaßen eine Fülle von Stolperfallen. Teppiche auf Parkettböden, freiliegende Kabel, Stufen ohne Handlauf: Es eckt vielfach an allen Enden. Mehr Sicherheit gewährleisten Teppiche mit rutschfester Unterlage. Am besten wäre es, gar keine Teppiche zu verwenden. Auf Treppen haben sie ohnehin nichts verloren. Kennzeichnen Sie stattdessen Stufen mit gut sichtbaren Farbstreifen. Verlegen Sie Kabel so, dass sie nicht stören und schon gar niemanden zu Fall bringen.

Beleuchtung Wer hier spart, spart wirklich am falschen Platz. Nichts ist für ältere Menschen riskanter als durch dunkle oder schummerige Flure und Räume zu tappen. Im Gang ist ein Bewegungsmelder auf jeden Fall sinnvoll. Er schaltet sich automatisch ein und wieder aus. Das erspart Senioren die Suche nach einem Lichtschalter. In der richtigen Höhe angebrachte Lichtschalter sollten im gesamten Wohnbereich vorhanden sein. Im Schlafzimmer sollte dieser vom Bett aus leicht erreichbar sein. Eine großzügige Beleuchtung ist übrigens auch sehr hilfreich beim Lesen.

Das Badezimmer Der Aufenthalt dort ist zwar auf wenige Stunden begrenzt. Achten Sie trotzdem auf eine gute Ausstattung. Das Bad soll groß genug und barrierefrei sein, um sich auch mit einem Gehbock oder Rollstuhl bewegen zu können. Haltegriffe in Badewanne und Dusche sind kein Luxus, sondern Notwendigkeit. Die, wenn möglich, bodengleiche Duschtasse wird mit einer rutschfesten Matte oder einer Sitzgelegenheit noch sicherer.

Sitzhöhen Nichts ist für ältere Menschen mühsamer, als sich in eine oder aus einer zu hoch eingestellten Sitz- oder Schlafgelegenheit hieven zu müssen. Um ein leichtes Aufstehen zu ermöglichen, sollten Bett und Stühle die der Person angepasste Höhe haben. Wobei es auch einen einfachen Trick gibt: Zuerst an die Kante vorrutschen, dann aufstehen.

Für pflegende Angehörige Betagte Menschen sollten sich jeden Tag bewegen. Auch wenn deren Mobilität eingeschränkt

ist. Nehmen Sie Ihren Angehörigen nicht alles ab. Denn: Eine Beschäftigung ist sinnstiftend, macht unabhängig und hebt den Selbstwert sowie die Lebensfreude.

Weitere Informationen gibt es auch im Rahmen des Projektes „Im Gleichgewicht bleiben“, bei der Initiative Sichere Gemeinden, T 05572 54343, info@sicheregemeinden.at oder IfS Menschengerechtes Bauen, T 05523 558260, menschengerechtes.bauen@ifs.at



Barbara Offner, Physiotherapeutin, im Auftrag der Initiative Sichere Gemeinden

Zuschuss des Landes

zum Pflegegeld bei ambulanter Pflege

Ab 1. Jänner 2010 können Bezieher eines Bundes- oder Landespflegegeldes der Stufen 5, 6 oder 7, die überwiegend zu Hause von Angehörigen oder Nachbarn gepflegt werden, einen Zuschuss zum Pflegegeld beantragen. Der Zuschuss beträgt € 100 monatlich und wird zwölf Mal jährlich ausbezahlt.

Der Anspruch erlischt, wenn die pflegebedürftige Person im Pflegeheim betreut wird oder eine Unterstützung der 24-Stunden-Betreuung in Anspruch nimmt. Anträge erhalten Sie bei den Bezirkshauptmannschaften Bludenz, Bregenz, Dornbirn und Feldkirch.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Amt der Vorarlberger Landesregierung, Anita Kresser. T 05574 511-24129, www.vorarlberg.at

Neue Broschüre

zum Thema „Gewalt gegen ältere Menschen“

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) verfasste im Jahr 2002 die „Erklärung von Toronto zum Schutz älterer Menschen vor Gewalt“. Eine Definition von Gewalt lautet dort: „Bei Gewalt gegen ältere Menschen handelt es sich um eine einmalige oder wiederholte Handlung im Rahmen einer Vertrauensbeziehung, oder um die Unterlassung geeigneter Maßnahmen, die älteren Menschen Schaden oder Leid zufügen.“

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz hat eine neue Broschüre zum Thema Gewalt gegen ältere Menschen herausgegeben.

Sie finden diese im Internet unter: <https://broschuerenservice.bmask.gv.at/PubAttachments/Gewalterkennen.pdf>

Aggression und Gewalt in der Pflege – gibt es das?

Kein Verhalten und keine Verhaltensauffälligkeit geschieht ohne Grund.

Jeder Mensch hat verschiedene Verhaltensweisen, um mit seiner Angst und seinen Unsicherheiten umzugehen. Frustration, in weiterer Folge Wut und Aggression sind größtenteils keine spontanen Erscheinungsformen, sondern sind ein sich langsam aufbauendes Phänomen, das vielschichtige Ursachen haben kann.



Angelika Tschallener, Pflegehelferin im Haus der Generationen, Götzis

In unserem Alltag treten wir in Beziehung zu einem Menschen, mit seinen Gefühlen, seinen Emotionen und mit seiner Lebensgeschichte. Gefühle entstehen aus Instinkten und aus psychischen Empfindungen, die von Lebenserfahrungen, Ethik und Erziehung geprägt sind. („Mein Bauch sagt mir was anderes.“ „Dabei habe ich ein schlechtes Gefühl.“)

Emotionen sind komplexe Prozesse, die auf verschiedenen Ebenen des Menschseins ablaufen. Das emotionale Verhalten hilft uns dabei, bestimmte Anpassungsprobleme zu lösen. Dadurch ermöglichen Emotionen dem Menschen ein schnelles und der jeweiligen Situation entsprechendes Handeln. („Wenn ich weine, bekomme ich es immer.“) Emotionen können sich auch in körperlichen Reaktionen zeigen, wie z.B. Schweißausbruch bei Angst.

Mit Aggression möchte man eine Veränderung der frustrierenden Situation mit allen Mitteln erreichen (Schlagen, Schreien, bis hin zum überfürsorglichen „Bemuttern“). Gewalt ist eine Form der Machtausübung. Hier ist die Trennung von Täter und Opfer klar ersichtlich, wobei vor allem das Opfer die Machtausübung als Gewalt empfindet.

Gewaltspirale

„Ein Wort ergibt das andere. Wie man in den Wald ruft, so kommt es zurück. Wer nicht hören kann, muss fühlen. Angriff ist die beste Verteidigung.“ Dies sind Sprichwörter, welche die Gewaltspirale illustrieren. Sprache und Umgangsformen können Gewalt sein oder Gewalt erzeugen. Ein Mitbestimmen im Alltag ist nicht mehr möglich, wenn man in der Spirale der Gewalt gefangen ist. Wünsche werden nicht ernst genommen und auf Erfüllung kann nicht gehofft werden. Bekannte Gewohnheiten werden nicht unterstützt oder als unwichtig abgetan.



Erkennen und Erkenntnis ist der erste Schritt zur Unterbrechung der Gewaltspirale und zugleich Prävention.

Was geschieht mit mir? Warum handle ich so? Mein eigenes Handeln, mein Tonfall, meine Aggression lösen in mir Betroffenheit aus. Darf ich überhaupt Aggressionen haben? Gehe ich achtsam mit mir und meinem Gegenüber um? Kann ich Hilfe annehmen? Was sind meine Erwartungen? Suche ich das Miteinander?

Was tun bei einer eskalierenden Gewaltsituation?

Meine Grenzen sprachlich klarstellen: „Ich will das nicht“, „So nicht“ und deutlich

sichtbare körperliche Reaktionen, wie etwa zwei Schritte zurücktreten oder kurzzeitig den Raum verlassen.

Ursachen von Aggression und Gewalt können sein:

- Grundbedürfnisse für individuelles Wohlbefinden werden nicht wahrgenommen oder übergangen – wie wertschätzende Grundhaltung, Anerkennung, Ehrlichkeit, Vertrauen, Verständnis. Wünsche und Anliegen werden bewusst oder unbewusst überhört, Gewohnheiten nicht berücksichtigt.
- Sucht- und Genussmittelentzug – strikte Verbote ohne Berücksichtigung des Suchtverhaltens und ohne Schaffung von Alternativen und Regeln.
- Sprache, Umgangsform, Mimik und Gestik.
- Überforderung – eine zu hohe Erwartungshaltung an sich selbst oder an andere.
- Bestimmte Krankheiten.
- Schmerz – fehlende Mitteilungsmöglichkeiten, falsche oder unzureichende Schmerzmedikation.
- Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Medikamenten.

Durch das Erkennen und einen bewussten Umgang mit dem Thema kann eine sich aufbauende Gewaltspirale unterbrochen oder deren Entstehung verhindert werden. Die Ursachen von Aggression sind vielschichtig und werden von jedem Menschen subjektiv anders wahrgenommen. Zusammenleben und Zusammenarbeiten fordert immer ein Miteinander.

Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll.

„Alles leben“

Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann; alles ist Austragen – und dann Gebären.

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.

Er kommt doch! Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit.

Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.

R.M. Rilke

Veranstaltungen

Projekt TANDEM

Begleitung von Kleingruppen, Familien, Einzelberatungen für Angehörige von demenzerkrankten Menschen, Information: Angelika Pfitscher, DGKS, M 0664 3813047 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Ein Familiengespräch zur Unterstützung

Die Krebserkrankung eines Familienmitgliedes ist meist für alle eine neue und belastende Situation; Dietlinde Baldauf oder Margarete Sonderegger, Psychotherapeutinnen | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Jeden zweiten Donnerstag Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

Bernhard Kempf, DGKP | 20 Uhr, Andelsbuch; Anmeldung 05512 2243-16 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat Demenzsprechstunde in Dornbirn

14 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn; Anmeldung: T 05572 20110 | Veranstalter: Psycho-soziale Gesundheitsdienste

Do 14. Jänner u. Do 18. März 2010 Erholung für Körper Seele Geist

Margarete Sonderegger, Psychotherapeutin | 15 bis 16.30 Uhr, Beratungsstelle der Krebshilfe Bludenz | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Di 19. Jänner u. Di 9. März 2010

Erholung für Körper Seele Geist

Dietlinde Baldauf, Psychotherapeutin | 15 bis 16.30 Uhr, WIFI Hohenems | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Sa 30. bis So 31. Jänner 2010

Das Enneagramm – Die neun Gesichter der Seele

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. GKP | 9 bis 16 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 1. März 2010

Spiritualität im Alltag der Pflege – das Leben heiligen

Anemone Eglin, Pfarrerin | 19.30 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 2. März 2010

Spiritualität im Alltag der Pflege – Tragendes entdecken

Anemone Eglin, Pfarrerin | 9 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 3. März 2010

Mundpflege im Griff? Optimale Mund- und Zahnhygiene bei Langzeitpflege

Dr. Frank Bargon, Zahnarzt | 19 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 9. März 2010

Mein Wille geschehe – Marias letzte Reise | Film- und Gesprächsnachmittag

Bruni Schnitzer, Mitarbeiterin Krankenhausseelsorge | 14.30 bis 16.30 Uhr, Seniorenhaus am See, Hard | Veranstalter: connexia

Fr 12. bis So 14. März 2010

Warum gerade ich? Systemische Zusammenhänge bei Erkrankungen

Yvonne Rauch, Familientherapeutin und Urs Kohler, Organisationsberater | 10 bis 16 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 16. März 2010

Wie kann ich Angehörige pflegen, ohne meine Familie zu vernachlässigen?

Ingrid Matiz, DGKS, Transaktionsanalytikerin i.f.A. | 19.30 bis 21.30 Uhr, Sozialzentrum Altach | Veranstalter: connexia

Mi 17. März 2010

Humor im Pflegealltag

Elke-Maria Riedmann, Schauspielerin, Clownerie und Bewegungstheater | 19.30 bis 21.30 Uhr, Seniorenhaus Hasenfeld, Lustenau | Veranstalter: connexia

Di 23. März 2010

Pflegen ja – Burn-out, nein danke!

Johannes Christof Heil, Diakon, Krankenhausseelsorge Bregenz | 19.30 bis 21.30 Uhr, Sozial- und Gesundheitszentrum Montafon, Mehrzwecksaal, Schruns | Veranstalter: connexia

Mi 24. März 2010

Was kränkt, macht krank

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für Psychiatrie/Neurologie | 19.30 bis 21.30 Uhr, Sozialzentrum SeneCura, Lauterach | Veranstalter: connexia

Do 25. März 2010

Geistige Veränderungen im Alter – zwischen Normalität und Krankheit

Mag. Michaela Jenny, Psychologin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Treff.Hof, Krumbach | Veranstalter: connexia

DGKS/DGKP, Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/Pfleger; Dipl. psych. GKP, Diplomierter psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger

Veranstalter / Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6832 Zwischenwasser, Kapf 1
T 05522 44290
www.bildungshaus-batschuns.at

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8
T 05574 48787-0; www.connexia.at

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

6845 Hohenems, Franz-Michael-Felder-Str. 6
T 05576 73572; www.krebshilfe-vbg.at

Psychosoziale Gesundheitsdienste (PGD)

Poststraße 2, 6850 Dornbirn
T 05572 20110; www.pgd.at

Der Mobile Hilfsdienst (MOHI)

mit seinen Stärken und Grenzen

2.482 Frauen und 966 Männer haben im vergangenen Jahr die Angebote der MOHIs in Anspruch genommen.

Tausende Stunden erbrachten unsere Helferinnen und Helfer zur Zufriedenheit aller Beteiligten. Manche Schwierigkeiten entstehen dort, wo Menschen zusammenarbeiten. Diese können trotz aller Bemühungen der Beteiligten nicht immer verhindert werden.



Uschi Österle,
Geschäftsführerin ARGE
Mobile Hilfsdienste

Die besten Voraussetzungen sind gegeben, wenn mit der MOHI-Betreuung nicht bis zum letzten Moment gewartet wird. Beim frühzeitigen Einstieg in einer niederen Zeitdosis bleibt dem Klienten, den Angehörigen und auch der MOHI-Helferin Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen.

„Wenn zu lange gewartet wird, ist der Klient meist in einem hilfsbedürftigen Zustand. Und oft sind auch die Pflegenden an der Grenze der Belastbarkeit. Für beide wird dann ein Einstieg durch externe Personen zu einer zusätzlichen unangenehmen Herausforderung“, so Wolfgang Breuß, Obmann der ARGE Mobile Hilfsdienste.

Zeitweise wird von den MOHI-Helferinnen im pflegerischen Bereich mehr erwartet und gefordert, als möglich ist. Die Pflege ist im Gesundheits- und Krankenpflegegesetz klar geregelt. Laien (und dazu zählen unsere Helferinnen) können mögliche Folgen nicht abschätzen oder Veränderungen beim Patienten falsch interpretieren. Deshalb dürfen die Helferinnen nur sehr einfache pflegerische Tätigkeiten durchführen. Wer was tut entscheiden die Pflegefachkräfte der Hauskrankenpflege. In vielen Betreuungssituationen werden mehrere Helferinnen

bei einem Klienten eingesetzt. Meist ist das positiv, wie z.B. Abwechslung in der Betreuung, keine Umstellung bei Urlaub, Krankenstand oder kurzfristiger Erweiterung der Einsätze. Immer wieder sind aber mehrere unterschiedliche Personen für die Klienten und/oder für die Angehörigen eine große Herausforderung.

„Es ist wichtig zu wissen, dass ca. 95 % aller Helferinnen vertragsbedingt und wegen der gesetzlichen Grundlagen vorgegebene Verdienstgrenzen haben“, betont Uschi Österle, Geschäftsführerin der ARGE MOHI. Das sind für die Einsatzleiterinnen zusätzliche Herausforderungen, wenn es gilt, zeitintensivere Dienste anzubieten.

Wenn der Mobile Hilfsdienst wegen zu großem zeitlichen Betreuungsaufwand an seine Grenzen stößt, stehen die Personenbetreuerinnen des „Betreuungspools Vorarlberg“ und die Betreuungshilfen von „aqua mühle frastanz“ zur Verfügung. Die Vermittlung dieser Personen erfolgt meist über den örtlichen MOHI oder Krankenpflegeverein.

Wir sind uns der Vielfältigkeit unserer Herausforderungen bewusst. Oft werden Einsatzleiterinnen und Helferinnen mit schwierigen Situationen (fehlender Rückhalt der Angehörigen, Demenz, Gewalt, Sexualität, Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch und anderes) konfrontiert.

Die Einsatzleiterinnen und Helferinnen finden in laufenden Fortbildungen das nötige Rüstzeug für den Alltag.

Kontakt | Information

ARGE Mobile Hilfsdienste

T 05522 78101, www.mohi.at



Wolfgang Breuß,
Obmann der
ARGE Mobile
Hilfsdienste

Aktion Demenz

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz

Menschen mit Demenz leben gerne – auf ihre Art und in ihrer Welt.

Auch die Marktgemeinde Wolfurt hat sich der landesweiten „Aktion Demenz“ angeschlossen. „Wir wollen auf Menschen mit Demenz eingehen, einen Zugang zu ihrer Welt finden und ihre Würde wahren!“, so Maria Claeßens, Stationsleiterin im Wolfurter Seniorenheim. Dieses Bewusstsein in die Öffentlichkeit zu transportieren, hat sich die Aktion Demenz zum Ziel gesetzt.

Leben in unserer Mitte

Wir können tagtäglich mit Demenz konfrontiert werden. Dies veranschaulichte ein Informationsstand auf dem Wolfurter Wochenmarkt. Aufklärung hält Waltraud Gmeiner, pflegende Angehörige, für unerlässlich, wenn die Pflege eines dementen Angehörigen gelingen soll. „Durch meine Tätigkeit beim Mobilen Hilfsdienst weiß ich über Demenz und unterstützende Angebote der Sozialdienste Bescheid. Ich kann nur jedem pflegenden Angehörigen raten, auf sich und seine Bedürfnisse zu achten!“ Sie empfindet die Pflege ihrer dementen Schwiegermutter nicht als Last. Frau Gmeiner ist sich vieler schöner Momente und Phasen im Zusammensein bewusst, die sie nicht missen möchte. „Pflegende Angehörige müssen lernen, Hilfe zu beanspruchen! Angebote gibt es genug, sie sind dazu da, angenommen zu werden!“

Familie kann nicht ersetzt werden

Das meint auch der Geschäftsführer der Sozialdienste und Mitglied der Projektgruppe, Erich Gruber: „Familie kann nicht ersetzt werden. Darum ist uns die Entlastung und Unterstützung der pflegenden Angehörigen ein besonderes Anliegen!“

Die gelungene Vernetzung von öffentlichen Stellen und Privatpersonen kann zu einem möglichst langen Verbleiben demenziell erkrankter Menschen in ihrer gewohnten Umgebung und in der Gemeinschaft beitragen.“

Für Bürgermeister Christian Natter steht der Mensch in seiner Gemeinde an erster Stelle. Dazu gehören auch Demente und ihre Angehörigen: „Menschen, die Hilfe brauchen, wollen wir schnell und effektiv helfen!“ Dafür ist er auch bereit, unbürokratische Lösungen und Wege in Anspruch zu nehmen. Er ist stolz auf „seine Wolfurter“, die sich im Rahmen der „Aktion Demenz“ für ihre Mitbürger einsetzen. „Nur so kann es gelingen, Demenz zur Normalität zu verhelfen und betroffene Menschen aus dem Abseits zurück in die Gemeinschaft zu holen.“

Die Aktion Demenz bewirkte bereits einen Bewusstseinsprozess in der Bevölkerung

Elisabeth Fischer, Gemeinderätin für Soziales und Mitglied der Projektgruppe freut sich: „Immer öfter werde ich auf unsere Aktion angesprochen. Plötzlich wird Demenz zum Thema und jeder kennt jemanden, der auch dement ist und spricht darüber!“ „Das kann ich nur bestätigen“, ergänzt Barbara Moser-Natter. „Gerade in letzter Zeit vermerken wir eine starke Zunahme der Zahl von Menschen mit Demenz in der Tagesbetreuung. Den Anstoß dazu gaben unsere Aktionen!“

Kontakt | Projektmanagement der „Aktion Demenz“

connexia – Gesellschaft für
Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0
info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

Dem Abbau von Gehirnleistung vorbeugen -

ist das überhaupt möglich?

Neueste Langzeitstudien belegen, dass man schon in jungen Jahren durch eine gesunde Lebensweise einen wirksamen Schutz gegen vorzeitigen Abbau erzielen kann. Der Dipl. Psychologe Dr. Hofmann nennt die vier L als beste Vorbeugungsmaßnahme:

Lieben Suchen Sie den Kontakt mit Menschen, die Sie gern haben. Gehen Sie auf andere zu, machen Sie den ersten Schritt. Suchen Sie eine Interessensgruppe (z.B. ALT.JUNG.SEIN. Gruppen, in denen man in heiterer, ungezwungener Atmosphäre miteinander lernen kann).

Lachen Stecken Sie andere mit einem herzhaften Lachen an, bringen Sie Menschen zum Lachen. Lachen regt den Blutkreislauf an, lindert Schmerzen, reduziert Stress und bringt Gelassenheit in angespannte Situationen.

Laufen Regelmäßige Bewegung ist ein wahres Lebenselixier! „Führe täglich deinen Hund spazieren – auch wenn du keinen hast!“ Als besonders wirkungsvoll werden Tanzen, Wandern und Schwimmen beschrieben.

Lesen Steht für geistige Betätigung jeder Art. Dr. Hofmann rät dazu, Dinge auszuprobieren, die man überhaupt nicht kann oder noch nie gemacht hat. Neue Aufgaben lassen das Netzwerk unserer Gehirnzellen ständig wachsen.

Unser Gehirn ist bis ins hohe Alter plastisch und entwicklungsfähig, wenn wir es benutzen! Und nun raten Sie, um welche Vorarlberger Orte es sich hier handelt. Denken Sie dabei einfach nur ein wenig „um die Ecke“.

Dieser Ort enthält Lesestoff

Dieser Ort ist ein Tag in der Woche (für manche der schönste)

An diesem Ort gibt es keine Wölfe mehr

In diesem Ort steht das Gotteshaus im Acker

Dieser Ort ist ein Männername

Dieser Ort klingt wie eine stachelige Frucht

Dieser Ort klingt wie viele Seufzer

Dieser Ort klingt wie eine erotische Niederung

Regina
Brunmayr,
Caritas
Seniorenarbeit

Lösungen:
Buch
Sonntag
Wolfurt
Feldkirch
Klaus
Dornbirn
Lauterach
Lustenau

Und manchmal schäme ich mich vor mir selbst ...

... wenn ich spüre, wie meine Mutter, mein Vater für mich zur Last geworden ist und dann ...

Es ist leicht, von der Pflege naher Angehöriger zu reden oder zu schreiben, wenn man selbst nicht betroffen ist. Was macht das Besondere dieser Angehörigensituation aus? Ich hoffe, dieser Beitrag erhellt einige verborgene Zusammenhänge.

„Oft sagen mir andere, was für meine Mutter gut ist und was ich tun und lassen sollte. Sie geben mir gut gemeinte, unterstützende Ratschläge, die bei mir oft als Schläge ankommen.“ „Nur selten finde ich Menschen, die mir länger als ein paar Minuten zuhören können, weil meine Erzählungen auch für sie belastend sind.“ „Wenn ich meine Mutter von einer MOHI-Mitarbeiterin betreuen lasse, habe ich oft ein schlechtes Gewissen. Ich weiß, dass meine Mutter am liebsten bei mir ist. Und immer wieder schäme ich mich, weil ich es nicht geschafft habe.“

Warum ist es so schwer, die eigenen Eltern zu pflegen?

1. Die gemeinsame Geschichte

Eugen war 7 Jahre alt. Er hatte schon Stunden im Sandkasten gespielt, hatte Straßen gebaut und mit dem Gartenschlauch einen großen See in der Mitte der Landschaft gefüllt. Es war ein schönes Gefühl, so ein richtiger Baumeister zu sein. Mitten im Spiel rief die Mutter: „Eugen, essen kommen!“ Seine Antwort: „Ich komme gleich.“ Ohne zu denken, verlor er sich wieder in seiner Arbeit, bis die Mutter zum zweiten Mal rief. „Ich muss das nur noch fertig machen. Ich komme gleich“, war seine

Reaktion. Fünf Minuten später, Eugen war ganz ins Spiel versunken, spürte er wie seine Hose zwischen den Beinen warm und nass wurde. Oje! Schnell stand er auf und wollte ins Haus. In der Tür stand sein Vater, der ihn eben abholen wollte. Er sah den Fleck in der Hose und konnte es nicht fassen: „Ein Bub mit sieben Jahren, der in die Hose macht, das gibt es doch nicht!“ Ein paar deftige Schläge auf Eugens Hinterteil und ohne Abendessen ins Bett zu gehen, sollten ihm eine Lehre sein.



40 Jahre später

Eugens Vater hat Demenz. Er kann nicht mehr alleine zu Hause sein. Die Kinder besprechen, wie der Vater nun betreut werden soll. „Du kannst das am besten und das Haus wirst du ja auch erben“, meinen Eugens Geschwister. Alle sagen, dass sie immer erreichbar sind und helfen werden, wenn Eugen Hilfe braucht. Also zieht der Vater bei Eugen und seiner Familie ein. Er sitzt am liebsten auf Eugens Lieblingsplatz, dem weißen Polstersessel in der Stube. Das ist jetzt sein Platz. Nach einem anstrengenden Tag kommt Eugen am Abend von der Arbeit nach



Wilfried Feurstein, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger, Lehrer für Gesundheitsberufe, Ausbildungsleiter für Validation



Hause. Er freut sich, dass Papa schon im Bett ist und er auf seinem Sessel ausspannen kann. Beim Öffnen der Türe riecht er Urin und sieht auf seinem Sessel einen großen gelben Urinfleck. Der Fleck wird sich nie wieder entfernen lassen. Der Schmerz aus der „Sandgeschichte“ wird wach und Eugen wird wütend auf Papa und sich selber. Hilflos in dieser Situation soll er jetzt seinem Vater freundlich „Gute Nacht“ sagen, denn er hat ja schon vergessen, was geschehen ist. In diesem Moment hasst Eugen seinen Vater und sich selbst – und – er schämt sich für seine Gefühle.

2. Verlust des eigenen Freiraumes

Seit Eugens Vater eingezogen ist, hat sich vieles verändert. Eugens Frau hat ihre geliebte Arbeit aufgegeben, um Papa zu pflegen. Die Gespräche handeln fast ausschließlich von Papa: Was ist wichtig, wie können sie sich organisieren. Wenn sie etwas unternehmen wollen, muss man genau vorausplanen.

Am wohlsten fühlt sich Papa, wenn die Familie beim Essen zusammenkommt und sie sich austauschen. Er hört gut zu, redet gerne mit und erzählt dann etwas verdrehte Inhalte weiter an Eugens Geschwister. Die Freizeit hat sich sehr reduziert. Wenn

Eugen einmal früher von der Arbeit heimkommt, übernimmt er die Betreuung von Papa, damit seine Frau eine Pause hat. Zeit für Gespräche mit den Kindern nützt er, wenn Papa schläft. Manchmal ist Elternpflege gut und wohltuend. Manchmal ist sie stressig. Eugen schämt sich.

3. Nicht wahrhaben wollen

Eugen will und kann es nicht glauben, dass sein Vater, ein so stattlicher Mann, demenziell erkrankt ist. Er verliert zusehends sich und seine Geschichte, erkennt seine Angehörigen nicht mehr. Die Angst, selbst an Demenz zu erkranken, beschäftigt Eugen und zermürbt seine Gedanken und Gefühle. Diese Betroffenheit erschwert die Pflege des Vaters. Sie steht fast immer unausgesprochen zwischen ihnen. Nur wenige Menschen können ihn verstehen. Die meisten finden seinen Papa lieb, schrullig, witzig. Es heißt dann: „Du machst das schon“. Eugen schämt sich für seine Gedanken und Gefühle ...

Prof. Dr. Erich Grond bezeichnet das Dilemma der Angehörigenpflege auch als Teufelskreis der Elternpflege. Eugens Frau pflegt seinen Vater überfürsorglich. Sie tut alles, damit ihnen nie jemand etwas vorwerfen kann.

Weder Geschwister, noch Nachbarn, noch Freunde von Papa oder sonst jemand. Papa hat nach dem Frühstück einen Marmeladenfleck auf dem Hemd. Eugen will nicht, dass der nächste Besucher das sieht. Also will er ihm ein neues Hemd anziehen. Papa schlägt ihn, schreit ihn an, er wolle das Hemd nicht ausziehen. Er habe es ja erst am Morgen angezogen und das müsse reichen. Weil Eugen Angst vor dem Geruch der Leute hat, wird er mit seinem Papa kämpfen. Ihm kann keiner nachsagen, dass er Papa nicht gut pflegt. Heute wird Papa jedem erzählen, dass Eugen grob war. Eugen schämt sich. Seit er seinem Papa überall hilft, weil er meistens eine Sauerei macht, wird er immer hilfloser. Der Vater macht nichts mehr selbst, auch dann nicht, wenn er könnte. Alles lässt er sich von Eugens Frau oder von ihm machen. Sonst darf ihm niemand helfen.

Wenn Eugen einmal keine Zeit hat, macht Papa extra langsam. Das macht Eugen wütend, er schimpft. Daraufhin wird auch Papa wütend und schimpft oder Papa wird traurig und weint. Wenn Eugen dann weg geht, schämt er sich, hat ein schlechtes Gewissen. Diese Behandlung hat er nicht verdient, deshalb pflegt Eugen wieder überfürsorglich und steckt so in einem unauflösbaren Teufelskreis.

Nur wenige Menschen wissen, welche Leistung ein pflegender Angehöriger Tag für Tag, Woche für Woche und Jahr für Jahr erbringt. Als Leistung ist nicht die Arbeit am Menschen gemeint, sondern das Aushalten von Liebe gekoppelt mit Wut, Zorn und Hass. Das erzeugt fortlaufend tiefe Kränkungen, schlechtes Gewissen und Schuldgefühle, es nicht allein schaffen zu können.

Was kann helfen, um aus den Schuldgefühlen herauszukommen?

Für eine Lösung benötigt man Hilfe von außen. Wichtig sind Anerkennung, Bewunderung, die positive Aufmerksamkeit vom Umfeld, den weiteren Betreuern und anderen Angehörigen.

Wesentlich für pflegende Angehörige ist die eigene Psychohygiene.

Nur wenige gönnen sich das. Sie fühlen sich stets und rund um die Uhr für den zu Pflegenden verantwortlich und kämpfen gegen das Dilemma der Gefühlsverwirrungen an.

Doch nur wer sich selber gut betreut, kann auch andere gut betreuen. Pflegen Sie sich selber gut, denn wenn Sie als pflegende Angehörige keine Kraft mehr haben, hat Ihre Mutter/ Ihr Vater auch Sie verloren.

- *Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit nur für sich (tun Sie sich einmal am Tag etwas Gutes).*
- *Teilen Sie die eigene Zeit (auch die Freizeit) gut ein.*
- *Besprechen Sie eine eventuelle Arbeitsteilung in der Familie.*
- *Pflegen Sie weiterhin Hobbys, Freizeit, was Ihnen besonders wichtig war.*
- *Hinterfragen Sie, ob Sie Ihren Arbeitsplatz wirklich aufgeben wollen und können.*
- *Lassen Sie Ihre Nachbarn reden.*
- *Nützen Sie die ambulanten Dienste wie Hauskrankenpflege, Heimhilfe, MOHIs, usw.*

Zeit, Zärtlichkeit und Zuwendung

braucht der Mensch

Herr Dr. Gmeiner, Sie blicken auf eine jahrzehntelange Erfahrung als praktischer Arzt zurück. Beobachten Sie einen Wandel in der häuslichen Betreuung über die vielen Jahre hinweg? Ich bemerke, dass Angehörige oft Angst davor haben, irgendetwas in der Betreuung falsch zu machen. Das war früher nicht so. Da handelten die Menschen aus einem Selbstverständnis heraus. Weiters meine ich auch, dass der Wunsch nach rechtlicher Absicherung wächst. Heute haben wir auch ein viel breiteres Angebot an verschiedenen Dienstleistern.

Was empfehlen Sie, wenn Sie in der Familie Zeichen von Überforderung wahrnehmen? Ich rege bei meinen Hausbesuchen schon frühzeitig an, ambulante Dienste – in erster Linie die Hauskrankenpflege und den Mobilen Hilfsdienst – einzuschalten. So mache ich die Erfahrung, dass die Mehrheit an Betreuungen über lange Zeit gut läuft. Schwierig wird es, wenn keine Angehörigen da sind. In solchen Situationen kommen wir zu Hause schnell an die Grenzen des Möglichen.



Herr Dr. Gmeiner, was sind für Sie Gründe, die zu einer Aufnahme in ein Pflegeheim führen? Aus meiner Sicht ist dies hauptsächlich räumliche Beengtheit und wenn die Angehörigen noch berufs-

tätig sind. Heutzutage leben ja viele junge Familien in kleinen Wohnungen. Da gibt es keinen Platz, pflegebedürftige Angehörige aufzunehmen. Und natürlich sind heute viel mehr Frauen berufstätig als früher. Dadurch schwindet die Zahl der pflegenden Töchter oder Schwiegertöchter.

Tun sich heute die Menschen noch schwer, professionelle Dienste und Entlastungsangebote anzunehmen? Ja, manchmal braucht es von mir schon noch eine Ermutigung, oder ich gebe direkt einen Auftrag, jetzt einen Dienst einzuschalten. Gerade bei der älteren Generation herrscht häufig noch der Anspruch, alles alleine zu machen. Die jüngeren Angehörigen informieren sich oft schon vorab und haben weniger Scheu, Hilfen anzunehmen. Positiv ist für mich in diesem Zusammenhang natürlich das Pflegegeld. Dieses erleichtert die Betreuung und Pflege zu Hause erheblich.

Welche Rolle spielen Freunde, Bekannte, Nachbarn? Sogar im städtischen Bereich gibt es noch viele gute Kontakte zu Nachbarn und Bekannten. Natürlich finde ich die privaten Kontakte und Hilfen sehr wertvoll – solange sie sich nicht in die persönlichen Angelegenheiten der Familie einmischen. Ich habe auch manchmal Mühe mit den vielen gutgemeinten Ratschlägen aus Nachbarschaft und Freundeskreis. Da kann es dann passieren, dass die Betroffenen gar nicht mehr wissen, was jetzt passt und was nicht.

Herr Dr. Gmeiner, ich danke Ihnen für dieses Gespräch. Geben Sie unseren Leserinnen und Lesern bitte noch eine Botschaft für ihren Alltag mit. Ich wünsche allen, dass sie offen miteinander reden können. Das hilft allen Beteiligten.



Interview mit Dr. Walter Gmeiner, Allgemeinmediziner, Dornbirn

„Nimm meine Hand und rede mit mir“

**Besuchsdienste sind unverzichtbar
für Pfarre und Gesellschaft**

Ein Besuch bei einem älteren, kranken, trauernden oder einsamen Menschen vermittelt Wertschätzung, Anerkennung und die Gewissheit: „Ich gehöre dazu. Ich bin nicht vergessen.“

„Wenn dich einer bittet, eine Meile mitzugehen, geh mit ihm zwei“, sagte Jesus. Gemeinschaft erleben und pflegen ist ein zentrales Kennzeichen christlicher Gemeinden. Dazu gehört auch, auf Menschen gezielt zuzugehen und ihnen so die Teilnahme an unserem Leben zu ermöglichen.

„Bei jedem Besuch betreten wir heiliges Land.“ Einen Menschen besuchen heißt: da sein, zuhören, auf Fragen antworten, still sein, aushalten, konstant Zeit schenken. Besuchende gehen mit den Grundhaltungen der Feinfühligkeit und Hochachtung, mit Behutsamkeit, Geduld und Bescheidenheit zu den Menschen. Sie sind sich bewusst, dass jeder seine Geschichte, seinen Rucksack mit Erfahrungen hat. Jede wirkliche Begegnung mit einem Menschen ist ein Geschenk, an der jeder – der Besucher und der Besuchte – seinen Anteil hat.

- Ich habe nur meine Augen, den anderen zu sehen.
- Ich habe nur meine Ohren, den anderen zu hören.
- Ich habe nur mein Herz, mit dem anderen zu fühlen.

In vielen Gemeinden und Pfarren stehen ehrenamtliche Menschen in Besuchsdiensten, Sozialkreisen und/oder Gruppen im Einsatz. Regelmäßig machen sie sich auf den Weg, um ihren Mitmenschen ihre Zeit und ihre Zuwendung zu schenken. Sie wollen Menschen, die Besuche wünschen,

zwischenmenschliche Beziehung oder auch Kontakte zur Gemeinschaft ermöglichen. So haben sich die Besuchsdienste zu sehr wichtigen und segensreichen Einrichtungen in den Gemeinden, Pfarreien und Seniorenheimen entwickelt.

Wie viel Engagement und Kreativität in den einzelnen Pfarrgemeinden vorhanden ist, zeigen die vielfältigen Besuchsdienste: Krankenbesuche, Besuche bei Trauernden, Besuche bei Menschen in Senioren- oder Altersheimen, Besuche bei Menschen, die alleine sind, die keine Kinder haben, Besuche bei pflegenden Angehörigen oder das Überbringen von Geburtstagswünschen und vieles mehr.

Unsere Leiterinnen führen Menschen, die sich für diese so wertvolle Tätigkeit interessieren, sehr gut in diesen Dienst ein. Die ehrenamtlich Tätigen erhalten in regelmäßigen Treffen Gelegenheit zur Aussprache und Reflexion, sowie Weiterbildungsmöglichkeiten.

Zeit für ein Gespräch, zum Zuhören, Spaziergänge – davon profitieren nicht nur die Besuchten. Immer wieder berichten auch die Besucher begeistert darüber, wie erfüllend und gewinnbringend diese Aufgabe für sie ist. Jede wahrhafte Begegnung mit einem Menschen führt uns wieder ein Stück mehr zu uns selbst. Letztlich führen uns diese Begegnungen auch immer wieder mehr zu Gott.

Wenn Sie Interesse oder Fragen zu diesem ehrenamtlichen Engagement haben, dann wenden Sie sich doch einfach an die Pfarrcaritas: Eva Corn, T 05522 200-1060 oder Mag. Ingrid Böhler, T 05522 200-1016 oder pfarrcaritas@caritas.at

*Mag. Ingrid
Böhler,
Pfarrcaritas*

Yes, we can!

Keine Angst, liebe Leserinnen und Leser, ich will weder Ihre Englischkenntnisse auf die Probe stellen, noch diese Kolumne auf Englisch schreiben. Aber ich will sehr wohl diese drei Wörter einer genaueren Betrachtung unterziehen.



*Eva Kollmann,
AHS Lehrerin
i.R.*

Ich bin sicher, dass Sie „Yes, we can!“ schon gehört haben – und zwar gesprochen vom jetzigen Präsidenten der USA, Barack Obama. Es sind ja beileibe keine Aufsehen erregenden Wörter. Wer sie gesagt hat, wie er sie gesagt hat und in welcher Situation – das macht sie zu etwas Besonderem. Und man möchte beinahe versucht sein, eine Parallele zwischen diesen und vier anderen, bereits in die Geschichte eingegangenen Wörtern zu ziehen, die ein anderer amerikanischer Präsident einer jubelnden Menschenmenge zugerufen hat.

„Ich bin ein Berliner!“, sagte J.F. Kennedy in Berlin und gewann damit die Herzen aller Menschen in der freien Welt. Die Zeit war damals wie heute nicht krisenfrei, wengleich ohne kriegerische Auseinandersetzungen. Von denen haben wir jetzt mehr als genug, es brennt an allen Ecken und Enden.

Zwei amerikanische Präsidenten, zwei kurze Sätze. Welche Bedeutung hatten und haben sie für die Welt, für uns? Kennedy, der charismatische junge Präsident, der die wohl größte Krise des Kalten Krieges zu bewältigen hatte, wollte den Menschen in der geteilten Stadt mit seinem „Ich bin ein Berliner!“ Mut machen, auszuharren, sich durch die Schikanen der sowjetischen Besatzungstruppen nicht unterkriegen zu lassen und an die Freiheit zu glauben. Kennedy sagte zu den Berlinern, dass er sich

als einer von ihnen fühlte und sie nicht im Stich lassen würde. Und die Menschen glaubten ihm, weil er mit Überzeugungskraft und Wahrhaftigkeit sprach. Die freie Welt wusste, dass es Zeit, Ausdauer, diplomatischer Verhandlungen und gemeinsamer Anstrengungen bedurfte, um den Bürgern Ostberlins und Ostdeutschlands die Freiheit zurückzugeben.

Aufbruchstimmung und eine optimistische Haltung

Barack Obama, der erste dunkelhäutige Präsident der USA, verfügt wie Kennedy über das sprichwörtliche Charisma, eine phänomenale Rednergabe und überdurchschnittliche Intelligenz. Der mächtigste Mann der Welt sieht sich aber von Beginn seiner Amtszeit weg mit Katastrophen, und das nicht nur in seinem Land, konfrontiert.

Die größte Wirtschaftskrise seit den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts, Afghanistan, Irak, der Nahe Osten, die kriegerischen Auseinandersetzungen in Afrika, menschliche Tragödien jeglicher Art und noch vieles mehr: damit muss sich Obama auseinandersetzen. Angesichts dieser tristen Weltlage müsste man eigentlich in Verzweiflung und Resignation versinken. Nicht so Obama – er trat vor seine amerikanischen Landsleute und vor die Welt und verkündete: „Yes, we can!“ Ja, wir können!

Gegen die Weltuntergangsstimmung und die sich breit machende Hoffnungslosigkeit setzte er eine positive und optimistische Haltung, ohne den Boden der Realität zu verlassen. Damals wie heute haben zwei junge Präsidenten Aufbruchstimmung verbreitet und sich den mannigfachen Problemen gestellt.

Yes, we can – zum Jahresbeginn ...

Auch wir können: Wir können positiv denken, im Rahmen unserer Möglichkeiten etwas tun, bewegen und miteinander unseren Beitrag zu einer besseren Welt leisten. Das klingt jetzt sehr abgehoben, aber es stimmt. Und zu Beginn eines neuen Jahres ist es umso wichtiger, die „alten Kleider abzustreifen“ und die ausgefahrenen Wege zu verlassen. Vielleicht müssen wir uns mühevoll durch unwegsames Gelände kämpfen und möchten so manches Mal aufgeben. Aber wir können es zumindest versuchen.

So gelten die drei Worte Obamas auch für uns, für jeden von uns. Auch ich muss mir mehrmals am Tag sagen: Ja, du kannst! Du kannst aufstehen, dich allein zurecht machen und schließlich auch diesen Artikel schreiben (mit schmerzenden Fingern). Versuchen Sie es! Auch Ihnen soll der Satz – „Ja, wir können“ – Hoffnung, Zuversicht und Selbstbewusstsein geben. Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Reingard Feßler, Maria Lackner und Susanne Schmid, connexia – Gesundheit und Pflege; Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns; Peter Hämmerle, Amt der Vbg. Landesregierung
Redaktionsadresse connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8, T +43 5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber
Layout Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter

„daSein“ erscheint viermal im Jahr **Auflage** 5.500 Stück **Bestellungen** an die Redaktionsadresse

Die Inhalte wurden gewissenhaft recherchiert, die Redaktion übernimmt jedoch keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Vorschau

Am Ende des Lebens

Medieninhaber

connexia
Gesundheit und Pflege



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

betreuung
pflege 



BASCHNEGER AMMANN PARTNER

Hilfe für die Helfenden

„Pflege fordert enormen Einsatz. Ein kostenloser Urlaub für pflegende Angehörige bietet die Chance Kraft zu tanken.“

Hubert Hämmerle
Ihr AK-Präsident



Die AK Vorarlberg unterstützt pflegende Angehörige mit der Aktion „Hilfe für die Helfenden“. Wir bieten damit Menschen, die pflegebedürftige Angehörige zuhause betreuen, eine Auszeit. Informieren Sie sich über die Voraussetzungen sowie die Möglichkeiten eines einwöchigen Kuraufenthalts.

Kontakt: Evelyne Kaufmann, Telefon 050/258-4216, evi.kaufmann@ak-vorarlberg.at, www.ak-vorarlberg.at

„Hilfe für die Helfenden“ ist eine gemeinsame Aktion von AK Vorarlberg, Land Vorarlberg, Gebietskrankenkasse, der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter.

Stark für Sie. AK Vorarlberg

www.ak-vorarlberg.at



„Wohnen wie zuhause“

Die Senioren Residenz Martinsbrunnen bietet einen besonderen Rahmen für ältere Menschen: Individuelles Wohnen kombiniert mit professioneller Betreuung in herzlicher Atmosphäre. Das ermöglicht ein weitgehend normales Leben trotz gesundheitlicher Beeinträchtigungen. *„So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht“* lautet das Credo, das die Mitarbeiter des Martinsbrunnens täglich mit viel Einfühlungsvermögen und Engagement leben. Maßgeschneiderte Pflegekonzepte, flexibles und unbürokratisches Handeln und ein ansprechendes Ambiente im und rund ums Haus. Kostentransparenz und Kostenberatung sind sensible Themen und werden sehr ernst genommen. Rufen Sie uns an.

Senioren Residenz Martinsbrunnen
Eisengasse 10 A.6850 Dornbirn
T +43 (0)5572 3848 www.seniorenresidenz.at



Eine
Humanocare
Residenz


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBI RN