

Zeitschrift für  
Betreuung und  
Pflege daheim

# daSein



Themenschwerpunkt  
**Minderjährige**  
betreuen Erwachsene

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Pflegen statt spielen	4
Mama braucht mich doch!	5
Pflege im Gespräch	7
Wie ein Blitz aus heiterem Himmel! Wenn Kinder krank werden	8
Psychosoziale Beratung im Alter	10
Kinder begleiten, wenn ein Familienmitglied an Krebs erkrankt	11
Veranstaltungen	12
Buchbesprechung – Lachen verbindet – lächeln, lachen, Freundlichkeit	15
Aktion Demenz – gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz	16
Wenn Kinder Eltern pflegen	17
Das Gehirn lernt immer!	18
TANDEM	19
Informationsbroschüren	20
Und wohin führt jetzt mein Weg?	21
Impressum   Vorschau	23



# daSein

## Liebe Leserin, lieber Leser

### Mama braucht mich doch!

Gewöhnlich gehen wir davon aus, dass Kinder – zumal wenn sie noch recht jung sind – ihre Eltern brauchen und nicht umgekehrt. Nun, in dieser Ausgabe erweitern wir unseren Blick. Und siehe da: Es gibt eine beträchtliche Anzahl an Pflegesituationen, in denen Kinder einen Elternteil (mit)betreuen. Im Grunde genommen ist es normal, zusammenzuhalten und einander zu helfen. Und Kinder machen eine lebenswichtige Erfahrung, wenn sie etwas tun dürfen und lernen, Verantwortung zu tragen: Jemand braucht mich; ich bin wichtig; Mama und Papa trauen mir was zu; ich leiste meinen Beitrag zum Familienleben. Das lässt Selbstwert und Selbstbewusstsein wachsen.

Nur, wann wird es zu viel, wo kommt es zur Überforderung? Wer hilft den Kindern, mit emotional belastenden Situationen zurechtzukommen – zumal, wenn sie längere Zeit andauern? In dieser Ausgabe befassen wir uns besonders mit dem großteils unbekanntem Aspekt von minderjährigen Kindern in der Betreuung und Pflege.

Wie geht es Ihnen damit? Kennen Sie Familien, in denen Kinder betreuen und pflegen? Waren Sie vielleicht selber schon in solch einer Situation? Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

Wir wünschen Ihnen einen kraftvollen Frühling!

*M. Lackner    Angelika Pfitscher*



*Maria Lackner,  
connexia*



*Angelika  
Pfitscher,  
Bildungshaus  
Batschuns*

# Pflegen statt spielen

**Pflegen heißt: alles, was die Kinder im Familienleben und Haushalt übernehmen, weil die kranke Person oder die Eltern es nicht mehr leisten können. Neben den klassischen Pflegeaufgaben zählen dazu auch Hausarbeiten, die Betreuung von Geschwistern sowie die seelische Unterstützung des Erkrankten oder anderer Familienmitglieder.**



Annelies  
Bleil,

Hospizbewegung  
Vorarlberg

In dieser Situation ist auch die zwölfjährige Clara. Ihre vierjährige Schwester Paula ist an Leukämie erkrankt. Seit einem Jahr ist nichts mehr wie es war. Zur fünfköpfigen Familie gehört noch der zehnjährige Bruder Leon. Clara war bereit, in Form eines Interviews ihre ganz persönliche Geschichte zu erzählen.

**Wie sieht dein Tag aus, was machst du vom Aufstehen bis zum Schlafengehen?**

Wenn Mama und Paula zu Hause sind, weckt uns Mama um 6.45 Uhr. Wenn sie aber mit Paula im Spital ist, weckt uns Papa. Meistens muss ich dann meinen Bruder aus dem Bett werfen, weil der nicht gerne aufsteht. Nach der Schule gehen wir oft zu Oma essen und wenn die nicht da ist, hat jemand vorgekocht und ich wärme dann das Essen in der Mikrowelle für Leon und für mich. Das mache ich auch oft, wenn Mama keine Zeit zum Kochen hat, weil Paula sie den ganzen Vormittag braucht. Danach Hausaufgaben machen und der Mama helfen. Abends bin ich dann sehr müde und mag oft gar nicht mehr spielen oder lesen.

**Was ist für dich anders geworden, seit Paula erkrankt ist?**

Der ganze Tag und auch die Wochenenden sind ganz anders als früher. Wenn Schule ist, kam manchmal meine Freundin Pia zu mir zum Mittagessen. Das geht leider nicht mehr, weil das mit dem Kochen oft schwierig ist. Papa kam früher immer so um

18 Uhr nach Hause. Jetzt geht er oft abends zu Paula und Mama ins Spital und kommt dann erst heim, wenn wir schon ins Bett müssen. Meistens ist er dann auch zu müde, um mit mir ein Spiel zu machen. Zudem machte die Familie am Wochenende ganz oft einen Ausflug. Wir gingen alle zusammen wandern, schwimmen oder Schi fahren.

**Weißt du, was für eine Krankheit Paula hat und hilfst du auch bei der Pflege?**

Sie hat Leukämie. Mama sagt, das ist eine Blutkrankheit, die ganz müde macht. Das stimmt auch, denn Paula liegt den ganzen Tag nur im Bett. Manchmal lese ich ihr ein Buch vor, aber sie schläft immer dabei ein. Am liebsten mag sie es, wenn ich ihre Beine massiere. Dann lacht sie, weil ich sie kitzle. Oft bringe ich ihr etwas zu trinken oder bringe Mama, was sie braucht – Tücher oder einen Waschlappen oder die Medikamente, die auf der Kommode stehen. Wenn Mama einkaufen geht, passe ich ganz allein auf Paula auf. Dann hoffe ich immer, dass sie nicht aus dem Bett fällt. Leon hilft mir manchmal, aber er ist am Nachmittag oft beim Karatetraining.

**Hast du manchmal Angst?**

Angst habe ich, dass Paula nicht mehr gesund wird und Mama dann noch mehr weint. Ich bin oft traurig und dann habe ich Angst, dass das alles nie mehr anders wird.

**Manche Dinge, die im Leben passieren, kann man nicht ändern. Aber was würdest du dir für diese Situation wünschen?**

Mit Paula würde ich lieber spielen anstatt sie zu pflegen. Dann würde ich mir wünschen, dass Mama mit ihr nicht so oft ins Spital muss. Mit Mama und Papa Schi fahren gehen wäre auch toll.

Aus Datenschutzgründen änderten wir die Namen. „Clara“ hat diese Namen ausgesucht.

# Mama braucht mich doch!

**Pflegende Kinder in Österreich – endlich werden sie wahrgenommen**



**Minderjährige Kinder, die pflegen. „Ja gibt's das denn?“, werde ich immer wieder gefragt. Ja, es gibt sie! Und alleine diese Frage zeigt das große Dilemma pflegender Kinder. Ihre Arbeit wird nicht wahrgenommen. Sie werden meist alleingelassen.**

Obwohl ich seit Jahren pflegebedürftige Menschen zu Hause besuche und dabei natürlich auch Kontakt zu Familien mit Kindern hatte, habe auch ich pflegende Kinder lange nicht gesehen. Wie konnte mir das als engagierte Pflegeberaterin passieren? Meist waren die Kinder bei meinen Hausbesuchen in der Schule, oder die Eltern schickten sie in ihr Zimmer, um Hausaufgaben zu machen oder zu spielen. Aber habe ich jemals gefragt, ob die Kinder bei der Pflege mithelfen? Nein, wohl nicht. Ich habe mich in der Beratung auf jene Personen konzentriert, die mir als Hauptpfle-

gepersonen genannt wurden: Gatte oder Gattin, Bruder, Schwester, Vater, Mutter, die Freundin, der Nachbar. Pflegende Kinder habe ich schlichtweg übersehen. Sie wurden mir aber auch kein einziges Mal als Helfende genannt. Ihre Arbeit wurde verschwiegen.

## **Pflegende Kinder – unsichtbar und alleingelassen**

Es war die berührende Reportage „Für Mama tue ich alles“ von Simone Graps, gezeigt vom ZDF im Mai 2010, die mich wach rüttelte. Der Kurzfilm zeigt am Beispiel zweier betroffener Familien das Leben pflegender Kinder. Seit diesem Film frage ich bei Hausbesuchen dezidiert nach, ob im Haushalt minderjährige Kinder leben. Außerdem hole ich sie nun, nach Einschätzung der Situation, sogar zum Beratungsgespräch dazu. Ich erlebe dabei Kinder, die sich ihrer Leistung gar nicht bewusst sind, die stolz



*Sonja Schiff,  
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,  
Akadem. Gerontologin*

darauf sind, „Mama oder Papa zu helfen“, die glauben, immer stark sein zu müssen. Und ich erlebe viel Scham in den Familien. Darf man als gute Mutter, als guter Vater sein Kind mit Pflege belasten? Man müsste doch für das Kind da sein und nicht umgekehrt. Kinder für Pflegearbeit zu brauchen, schmerzt und kratzt am Selbstverständnis als Eltern. Daher soll die Pflegearbeit der Kinder möglichst nicht sichtbar werden. Dazu kommt die Angst der Eltern vor dem Jugendamt, davor, dass ihnen die Kinder weggenommen werden. Die meisten betroffenen Familien nehmen wohl auch deshalb keinen ambulanten Pflegedienst in Anspruch.

### **Wir schaffen das schon**

Aber pflegende Kinder werden auch vom Umfeld alleingelassen, von Lehrern oder von Vertretern des Gesundheitssystems. Die 10-jährige Melissa etwa erzählt in der oben genannten Reportage, wie der Arzt im Krankenhaus sie mit den Worten „Deine Mutter hat nicht mehr lange zu leben“ aufklärte über die Krebserkrankung ihrer alleinerziehenden Mutter. Was soll ein Kind mit so einer Information anfangen?

Ihr 14-jähriger Bruder Michael versucht stark zu bleiben, beschwichtigt Mutter und Schwester mit den Worten: „Wir schaffen das schon.“ Der Kloß im Hals verschlägt ihm dabei fast die Sprache. Und tatsächlich, die beiden Kinder schaffen es, „Mama zu helfen“. Sie stehen der krebskranken Mutter bei den Nebenwirkungen der Chemotherapie bei, helfen bei der Körperpflege, führen den Haushalt, geben Trost bei Schmerzen, Rückschlägen, Angst und Verzweiflung. Sie schaffen viel und bleiben selbst allein – etwa mit ihrer Angst, dass die Mutter sterben könnte.

### **25.000 Kinder in Österreich – wenig Zeit für Kind-Sein und Schule**

Wie viele Kinder in Österreich pflegen, kann nur geschätzt werden, es gibt keine Erhebungen. Nicole Ortner legte 2009 die Diplomarbeit „Krebs – was ist das? Young carers kindergerecht informieren“ vor. Sie schätzt, dass es in Österreich ungefähr 25.000 pflegende Kinder gibt. Sie kümmern sich meist um einen Elternteil, der an Krebs, Lähmungen oder Multipler Sklerose leidet. Aber auch bei Depressionen, Suchterkrankungen oder Psychosen sind Kinder pflegerisch aktiv.

Etwa 80 % der pflegenden Kinder sind schulpflichtig. Betroffene berichten von Konzentrationsproblemen in der Schule, Leistungsabfall und auch davon, dass sie „schon mal zu Hause bleiben, wenn es Mama schlecht geht“. Es ist daher nicht von der Hand zu weisen, dass Pflegearbeit im Kindesalter neben körperlichen Folgen auch Auswirkungen haben wird auf Bildung und spätere berufliche Möglichkeiten. Auch auf die soziale Integration wirkt die Pfl egetätigkeit. Betroffene Kinder verzichten zugunsten des erkrankten Elternteils in hohem Ausmaß auf Kind-Sein, wie Toben und Spielen, auf Freizeit und auf Freundschaften. Sie ziehen sich oft zurück, sind immer für den kranken Elternteil da und isolieren sich.

### **Pflegende Kinder brauchen Hilfe**

Das Thema „Pflegende Kinder“ hat den Tabubereich verlassen und wird endlich erkannt – das zeigt auch der Themenschwerpunkt der vorliegenden Ausgabe der Zeitschrift „daSein“. Einen wichtigen Schritt in diese Richtung geht die 2010 gegründete „Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger“. Sie ruft Menschen

# Pflege im Gespräch

Literatur für pflegende Angehörige

dazu auf, pflegende Kinder wahrzunehmen und sich an die Interessensgemeinschaft zu wenden. Pflegenden Kindern soll eine Stimme gegeben werden. Was jetzt rasch folgen sollte (hier ist vor allem die Politik gefordert), ist eine breite Sensibilisierung, etwa bei Ärzten, Pflegepersonen, Lehrern und Sozialarbeitern. Außerdem muss betroffenen Eltern die Angst genommen werden, damit sie verstärkt ambulante Pflegedienste in Anspruch nehmen und so ihre Kinder entlasten. Es gehören rasch unterstützende Strukturen aufgebaut, etwa kostenlose Nachhilfe, psychologische Begleitung oder eine Hotline für den Notfall. Eine weitere Möglichkeit bestünde darin, pflegende Kinder über Soziale Netzwerke wie Facebook zu erreichen. Gekoppelt an eine Homepage mit kindgerechten Informationen zu Krankheiten und Pflege könnte man Information und Austausch bieten und so ihr Alleinsein beenden.

Doch wir brauchen nicht zu warten, bis andere etwas tun. Jeder Einzelne kann einen ersten Schritt tun und pflegende Kinder im Umfeld wahrnehmen. Ganz oben auf deren Wunschliste steht nämlich „jemanden zum Reden zu haben“.

## **Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger**

office@ig-pflege.at, [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)  
Nicole Ortner, „Krebs – was ist das? Young carers kindergerecht informieren“, 2009  
„Für Mama tue ich alles“, Reportage der ZDF-Sendereihe „37 Grad“.

<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/1030184/Fuer-Mama-tue-ich-alles?setTime=39#/beitrag/video/1030184/Fuer-Mama-tue-ich-alles>

*Damit pflegende Angehörige die zu betreuenden Menschen in ihrem Umfeld gut begleiten können und dabei auch gut auf sich selbst und ihre eigenen Ressourcen achten, brauchen sie unter anderem sehr viel Information. Mit der Möglichkeit, ausgewählte Bücher auszuleihen, bietet connexia ein weiteres Informations- und Hilfsangebot für pflegende Angehörige und auch für interessierte Menschen an.*

*Neben Erfahrungsberichten von pflegenden Angehörigen stellen wir auch Fachbücher über Demenz und psychologische Ratgeber zur Verfügung. Sie können diese Bücher in unserer hauseigenen Bibliothek ausleihen. Wir schicken sie Ihnen auch gerne zu. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.*

*Die Zusendung innerhalb Vorarlbergs erfolgt gratis. Für Zustellungen in andere Bundesländer und ins angrenzende Ausland bitten wir um Kontaktaufnahme unter E [info@connexia.at](mailto:info@connexia.at) oder T +43 5574 48787-0.*

*Welche Bücher Sie ausleihen können, sehen Sie auf unserer Literaturliste, die Sie gerne bei connexia anfordern oder auf [www.connexia.at](http://www.connexia.at) durchschauen können.*

## **Kontakt**

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege,  
Reingard Feßler,  
Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz  
M 0664 1237190 oder  
[reingard.fessler@connexia.at](mailto:reingard.fessler@connexia.at)  
[www.connexia.at](http://www.connexia.at)



Reingard  
Feßler,  
connexia,  
Ambulanter  
Bereich

# Wie ein Blitz aus heiterem Himmel!

Wenn Kinder krank werden

**„Es war sehr hart und wir waren wie gelähmt. Aber später konnten wir wieder für unser Kind sorgen. Das war sehr wichtig für uns. Ohne Hilfe hätten wir das gar nicht geschafft.“ (betroffene Mutter)**



*Sabine Österreicher,  
Dipl. Kinderkrankenschwester,  
Leiterin der  
Mobilen Kinderkrankenpflege*

Eine lebensbedrohende oder chronische Erkrankung hat beträchtliche Auswirkungen auf das betroffene Kind, seine Eltern und seine Geschwister. Es treten starke Gefühle auf und auch im Alltag gibt es gravierende Veränderungen und Belastungen zu meistern. Nicht zu wissen, wie sich die Erkrankung auf das Kind und alle anderen Familienmitglieder auswirken wird, beeinträchtigt oder verhindert zukunftsgerichtete Planungen.

*Sabine Österreicher:* „Neben der fachlichen Begleitung helfen wir immer wieder betroffenen Kindern und deren Familien im Aushalten und in der Verarbeitung belastender Gefühle, wie Wut, Ohnmacht oder Angst. Gut gemeinte Sätze wie ‚Das wird schon wieder‘ oder ‚Die Zeit heilt alle Wunden‘ sind nicht hilfreich.“



*Mag. Ursula Brandstetter,  
Psychologin,  
Psychotherapeutin*

Die oft sehr aufwendige medizinisch-pflegerische Versorgung stellt hohe organisatorische, emotionale und wirtschaftliche Anforderungen an die Familie. Krankheitsbedingt wird das Alltags-Familienleben immer wieder unterbrochen und erfordert die Anpassung an die neue Situation. Dies kann zur emotionalen Überbelastung bis hin zur totalen Erschöpfung führen.

## Das kranke Kind

Das betroffene Kind selbst ist emotional stark belastet und reagiert auf seine Erkrankung und die damit verbundenen Veränderungen sehr oft mit Überforderung.

*Mag. Ursula Brandstetter:* „Aus psy-

chologischer Sicht bedeutet eine schwere Erkrankung für das Kind massive Veränderungen, Unsicherheiten, Einschränkungen, Stresssituationen und erzeugt als Folge immer Gefühle der Hilflosigkeit, Überforderung und Angst. Sein vertrautes Leben ändert sich ganz plötzlich und unerwartet.“

Angst ist „als emotionale Begleitreaktion auf die Stresssituation“ – also die Erkrankung – zu sehen. Sehr häufig kommen die Verlustangst, die Angst vor Neuem und Unbekanntem, die Angst vor Schmerzen, die Verstümmelungsangst und die Todesangst vor. Kinder sind oft nicht in der Lage, diese Ängste mit den ihnen zur Verfügung stehenden inneren Ressourcen zu verarbeiten. In vielen Fällen entwickelt das Kind Strategien und Abwehrmechanismen, um die belastenden Gefühle der Bedrohung, Hilflosigkeit und Angst zu vermindern: Abwehr (gegenüber Helfern, Behandlung, etc.), aggressives Verhalten oder Auflehnung, emotionaler Rückzug oder Gleichgültigkeit, Regression in bereits durchlebte Entwicklungsphasen oder Verweigerung.

Die dahinter stehenden Ängste und damit verbundene Verhaltensweisen zuzulassen und benennen zu dürfen, bildet den ersten wichtigen Schritt, um sie bearbeiten und bewältigen zu können.

*Mag. Ursula Brandstetter:* „Bei allen schwerkranken Kindern und Jugendlichen geht es darum, die Auswirkung der Erkrankung auf die Psyche möglichst gering zu halten, auf Auffälligkeiten schnell zu reagieren und gegebenenfalls eine therapeutische Hilfestellung einzuleiten.“

Auch die Geschwisterkinder sind einer hohen emotionalen Belastung ausgesetzt.

**„... Als Silke ins Krankenhaus kam, war ich nur noch wenige Stunden am Tag zu Hause. Natürlich war mir klar, dass ich meine beiden anderen Kinder nicht vernachlässigen darf. Aber das klappte nicht. Immer wenn ich vom Krankenhaus zurückkam, war ich sehr traurig und mit mir selbst beschäftigt. Die Buben merkten das und reagierten. Christian begann mit seinen sieben Jahren wieder einzunässen und Robert verhaute beim geringsten Anlass seine Klassenkameradinnen ...“  
(betroffene Mutter)**

Ein Problem ist die Eifersucht des gesunden auf das kranke Kind, weil dieses im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit der gesamten Familie steht. Diese Eifersucht reicht von offenen Aggressionen gegen die es vernachlässigenden Eltern bis zu unbewussten Todeswünschen für das kranke Geschwisterkind. Dem gegenüber stehen Ängste (wie z.B. selbst krank zu werden oder die Eltern ganz zu verlieren) und auch Schuldgefühle, weil es selbst gesund ist.

Geschwister kranker Kinder fühlen sich oft aus dem Geschehen ausgeklammert und ohne ausreichendes Verständnis für ihre eigenen Probleme. Die Eltern sind oft stark mit der Erkrankung des Kindes beschäftigt, damit überfordert und ertragen kaum zusätzliche Belastungen. Sie reagieren auf die „kleinen“ Sorgen der Geschwister oft wenig verständnisvoll und erwarten für die eigene Belastung Verständnis und Anteilnahme.

### **Wesentliche Hilfen**

Die Bewältigung einer schweren Erkrankung wird für das betroffene Kind und sein Umfeld nur unter Zuhilfenahme vieler Einzelaktionen möglich sein.



Vieles, was Hilfe sein kann, wird – aus der individuellen Not bzw. Reaktion geboren – an der individuellen Situation ansetzen.

Das Kind und seine Eltern brauchen einen jederzeit gesprächsbereiten Partner (Arzt, Pflegende, Psychologe, Sozialarbeiter), der ihre Ängste ernst nimmt, ihre Fragen ehrlich beantwortet, weiterführende bzw. zusätzliche Hilfestellungen organisiert und ihnen erst einmal zuhört. Das Erzählen „der Geschichte“ hat eine entlastende Wirkung und ist Teil des einsetzenden Verarbeitungsprozesses. Auch bei schwer kranken Kindern und deren Familienangehörigen bewirkt das Erzählen im Austausch mit empathischen und wertschätzenden Kommunikationspartnern eine erste Aufarbeitung und einen ersten Schritt zur seelischen Gesundheit.

Die Mobile KinderKrankenPflegerin pflegt und begleitet landesweit schwer und chronisch kranke Kinder bis zum 18. Lebensjahr in ihrem vertrauten Zuhause. Zu den Kindern gehört auch immer ein enges familiäres Umfeld. So ist der Einbezug der Eltern in die Pflege ihrer Kinder, deren Schulung und Beratung ein wichtiger Eckpfeiler dieser Tätigkeit.

Träger der Mobilen KinderKrankenPflegerin ist die connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH.

# Psychosoziale Beratung im Alter – eine neue Beratungsart des Instituts für Sozialdienste

**Warum gerade psychosoziale Beratung im Alter? Was ist anders bei einer Beratung von älteren Menschen? Die Medien zeigen uns ein Bild des älteren Menschen, der agil und lebenslustig ist und mit beiden Beinen im Leben steht.**



Marlies  
Sejkora,  
IfS Beratungs-  
stelle Bregener-  
wald

Doch wenn Krankheit den Lebensraum immer mehr einschränkt, wenn Hilfe und Unterstützung zur Bewältigung des Alltags notwendig werden, bleibt täglich viel Zeit zum Nachdenken. Dann kommen Gedanken über die Vergangenheit und Sorgen über die Familie, über Einsamkeit, über das Alleinsein, über die Zukunft. In jedem Leben gibt es schwierige Zeiten und nicht immer ist es möglich, diese gut zu bewältigen. Im Alter denkt man dann wieder an diese Zeiten und oft sind diese Gedanken mit Schuldgefühlen verbunden, die den Alltag schwer machen.

## **Gespräche helfen**

Es ist Aufgabe der psychosozialen Beratung im Alter, solche Gedanken und Gefühle zu besprechen, zu relativieren und dadurch eine Entlastung zu erreichen. Für manche Menschen ist es wichtig, Familienkonflikte, die vielleicht über Jahre schon andauern, zu besprechen und wenn möglich aufzulösen. Menschen, die ihr Leben stets tatkräftig selber gestaltet haben und nun auf Hilfe angewiesen sind, tun sich oft schwer, Hilfe anzunehmen.

Andere Menschen wiederum haben Sorgen um Geld, brauchen Informationen über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, über alternative Wohnformen, damit sie so lange wie möglich ein selbstbestimmtes Leben führen können.

## **Veränderte Kontakte**

Im Alter verändert sich auch der Kontakt zu Familie und Freunden. Manch einer ist krank oder verstorben, Kontakte werden weniger, neue Kontakte können kaum gefunden werden. Die Beweglichkeit lässt nach und die viele Zeit, die plötzlich vorhanden ist, muss ausgefüllt werden. Die Probleme und Sorgen alter Menschen sind sehr vielschichtig. Schwierig ist es vor allem, wenn die Menschen die Sorgen, die Ängste und die belastenden Gedanken nicht aussprechen und mit sich herumschleppen.

Wirkliche Hilfe beginnt oft mit einem Gespräch. Ein Gespräch kann Erleichterung verschaffen, auch wenn die erwünschte Lösung vielleicht nicht erreicht werden kann. Ein Gespräch kann ausweglose Situationen nicht verändern, aber mit einem Gespräch kann Unabänderliches besser angenommen, verstanden und akzeptiert werden. Die Beratungsstelle „Psychosoziale Beratung im Alter“ möchte auch Angehörige unterstützen. Für diese ist die Veränderung, die es bei Eltern und nahen Verwandten gibt, oft schwer zu verstehen. Und es ist oft schwierig, damit umzugehen.

**Sie können ohne vorherige Anmeldung persönlich oder telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen. Gerne kommen wir auch zu Ihnen.**

IfS Beratungsstelle Bregenz

Mo bis Fr, 8 bis 12 Uhr und 13 bis 17 Uhr

St.-Anna-Straße 2, 6900 Bregenz

T 05574 42890, E ifs.bregenz@ifs.at

IfS Beratungsstelle Bregenerwald

Mo bis Fr, 9 bis 11 Uhr

Impulszentrum, Gerbe 1135, 6863 Egg

T 05512 2079, E ifs.bregenerwald@ifs.at

# Kinder begleiten, wenn ein Familienmitglied an Krebs erkrankt



## Dafür bin ich nicht zu klein

Lena, 6 Jahre, sucht aus dem Korb mit den Handpuppen eine Katze aus. „Ich mag Katzen, die hören gut und verstehen alles“, meint Lena, während sie in die Handpuppe schlüpft. „Was würde die Katze über Mama erzählen?“ Lena beginnt eifrig als Katze zu erzählen. „Sie würde sagen, dass es Mama sehr schlecht geht, dass sie jeden Tag schwächer wird und dass sie nur noch ganz leise reden kann. Die Katze macht sich große Sorgen um Mama, sie hat Angst, dass Mama stirbt.“

Viele Eltern fragen sich, ob sie ihr Kind nicht unnötig belasten, wenn sie ihm von der Krebserkrankung oder vom nahen Tod erzählen. „Vielleicht bekommt das Kind gar nicht so viel mit, und ich kann ihm Angst und Leid ersparen.“ Das sind oft die Gedanken und Beweggründe besorgter Eltern. Das ist verständlich. Aber kann Kindern die Wahrheit, die Veränderung in der Familie wirklich verheimlicht werden?

Lena und ihrer Familie war die Begleitung durch die Beratungsstelle der Krebshilfe eine Entlastung. In gemeinsamen Gesprächen konnte Lena begreifen und ausdrücken, welche Gefühle in ihr sind. Über die Handpuppe „Katze“ konnte sie sich mitteilen und ihre Gefühle mit ihren Eltern teilen.

Gemeinsam über die Erkrankung reden können, Fragen stellen und gemeinsam weinen, das ließ sie Teil der Familie sein. Dafür ist Lena nicht zu klein – sie ist ein Teil der Familie in glücklichen Stunden und in traurigen.

Die Arbeit, Kinder in schwierigen Lebenssituationen (wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt ist) zu begleiten, berührt mich sehr. Gerade die Offenheit, der Ideenreichtum und die direkte Art, mit der Kinder auch schwere Situationen bewältigen, macht diese Arbeit so besonders wertvoll und wichtig.

Seit dem Jahr 2004 bieten die Beratungsstellen der Krebshilfe Vorarlberg im besonderen krebsbetroffenen Eltern und ihren Kindern Unterstützung an:

- Information, wie mit Kindern über die Erkrankung von Mama/Papa oder einer anderen Bezugsperson gesprochen werden kann
- Informationen über Literatur zu diesem Themenbereich
- Beratung für Eltern und Bezugspersonen
- Vernetzung mit Diensten und Einrichtungen.

Seit Jahren arbeiten wir dabei mit eigens geschulten Kinder-, Jugend- und Familientherapeuten sowie Institutionen und Einrichtungen zusammen und stellen bei Bedarf gerne den Kontakt her.

## Nähere Informationen dazu in der Beratungsstelle Hohenems:

T 05576 73572 oder [beratung@krebshilfe-vbg.at](mailto:beratung@krebshilfe-vbg.at), Dietlinde Baldauf, MSc, Psychotherapeutin, DSA und Leiterin der Beratungsstellen



Mag.  
Elisabeth  
Schwärzler-  
Seeber,  
Psychotherapeu-  
tin, Systemische  
Familientherapie

# Veranstaltungen



## **Projekt TANDEM**

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

---

## **Nach Terminvereinbarung**

Psychoonkologische Beratung und Psychotherapie für Erkrankte und Angehörige | Ein Familiengespräch zur Unterstützung | Information: Krebshilfe Vorarlberg, T 05576 73572 | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

---

**Jeden 1. Mittwoch im Monat**  
**Demenzsprechstunde in Feldkirch-Tosters**  
17 bis 19 Uhr, Haus Tosters, Langäckerweg 2, Feldkirch; ohne Voranmeldung oder nach Terminvereinbarung: T 05522 77275 | Veranstalter: Senioren-Betreuung Feldkirch

---

**Jeden Donnerstag**  
**Demenzsprechstunde in Bregenz**  
15 bis 17 Uhr, Pro Mente, Tageszentrum Bregenz, Broßwaldengasse 12; Anmeldung: T 05574 86427 | Veranstalter: Pro Mente Vorarlberg

---

**Jeden 2. Donnerstag**  
**Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige**

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

---

**Jeden Freitag**  
**Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs**  
14.30 bis 17 Uhr, Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum Bürs, Lünerseepark; Anmeldung: T 05574 202-2900 | Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum GmbH

---

**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: Pro Mente Vbg.

---

**Fr 8. April 2011**  
**Gehst du schon oder rennst du noch?**  
**Mehr Lebensqualität durch mentale Stärke**  
Christiane Huber-Hackspiel, Akad. Mentalcoach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Fluh, Haus St. Wendelin | Veranstalter: connexia

---

Sa 9. April 2011

**Heilsame Kreise – Seminar zur Stärkung der Gesundheit**

Mag.<sup>a</sup> DDr.<sup>in</sup> Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für Psychiatrie/Neurologie | 9 bis 17 Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Do 14. April 2011

**Leben in Balance – Burn-out erkennen und vorbeugen**

Inge Patsch, Logotherapeutin, Buchautorin | 14 bis 15.30 Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Mi 27. April 2011

**Verwirrte und alte Menschen mit der Kommunikationsmethode „Validation“ besser verstehen**

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger | 19.30 bis 21.30 Uhr, Wald am Arlberg, Gemeindsaal Maschol | Veranstalter: connexia

---

Di 10. Mai 2011

**Sicherheit und Freiheit | Ein Spannungsfeld in der Betreuung und Pflege daheim**

Dr. Herbert Spiess, Bewohnervertreter IfS | 14 bis 17 Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Di 10. und Mi 11. Mai 2011

**Lebensfreude durch Achtsamkeit**

Dr. Michael E. Harrer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychotherapeut und Supervisor | jeweils von 9 bis 17 Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Mi 11. Mai 2011

**Die faszinierende Welt der Heilkräuter**

Mag. Günter Stadler, Pharmazeut |

19.30 bis 21.30 Uhr, Dalaas, Mehrzwecksaal (Volksschule) | Veranstalter: connexia

---

Do 12. Mai 2011

**Wenn die Seele den Körper krank macht**

Dr. Georg Weinländer, Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapeut | 20 bis 22 Uhr, Egg, Rotes Kreuz (Saal) | Veranstalter: connexia

---

Mo 16. Mai 2011

**Der gute Umgang mit Stress**

Brigitte Maier-Elsensohn, Supervision und Coaching | 19.30 bis 21.30 Uhr, Schruns, Gesundheits- und Sozialzentrum Montafon, Mehrzwecksaal | Veranstalter: connexia

---

Di 17. Mai 2011

**Leben mit Demenz | Wie kommuniziere ich mit Menschen mit Demenz?**

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger, Validationslehrer | 14.30 bis 16 Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Di 17., Mi 25. Mai und Mi 1. Juni 2011

**Verwirrte und alte Menschen besser verstehen – Einführung in die Kommunikationsmethode „Validation“**

Wilfried Feurstein, Lehrer für Gesundheitsberufe und Validation | 14 bis 17 Uhr, Hard, Seniorenhaus am See | Veranstalter: connexia

---

Mi 18. Mai 2011

**Ganz Mensch sein bis zum Sterben – der Weg des Abschiednehmens**

Melitta Walser, DGKS, Mitarbeiterin des Mobilen Palliativteams | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lustenau, Seniorenhaus Hasenfeld | Veranstalter: connexia

---

Do 19. Mai 2011

**Rückenschonendes Handling von  
kranken und behinderten Menschen**

Monika Madlener, Physiotherapeutin |  
19.30 bis 21.30 Uhr, Götzis, Haus der  
Generationen, Sozialzentrum |  
Veranstalter: connexia

---

Do 19. Mai 2011

**Musiktherapie | Klänge – hören,  
spüren, improvisieren**

Hildegard Großsteiner-Frei und Bettina  
Rein, Musiktherapeutinnen | 10 bis 17  
Uhr | Ort und Veranstalter: Bildungshaus  
Batschuns

---

Mo 23. Mai 2011

**So viel Unterstützung wie notwendig –  
von der Kunst, das richtige Maß an  
Unterstützung zu finden**

Barbara Bischof-Gantner, DGKS | 19.30  
bis 21.30 Uhr, Lauterach, SeneCura  
Sozialzentrum | Veranstalter: connexia

---

Di 24. Mai 2011

**Schlaganfall  
Anzeichen, Symptome, Therapiemög-  
lichkeiten und Hilfestellungen**

Margarete Lerchenmüller, Leiterin SMO  
Neurorehabilitation | 14.30 bis 16 Uhr |  
Ort und Veranstalter: Bildungshaus  
Batschuns

---

Di 31. Mai 2011

**Richtige Ernährung im Alter – worauf  
Pfleger achten sollen**

Birgit Höfert, Ernährungswissenschaft-  
lerin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Hörbranz,  
Schülerbetreuung, Lindauerstraße 57 |  
Veranstalter: connexia

---

Di 31. Mai 2011

**Marias letzte Reise – Film- und  
Gesprächsabend**

Bruni Schnitzer, Krankenhauseelsorge |  
19.30 bis 21.30 Uhr, Ludesch, IAP Sozial-  
zentrum | Veranstalter: connexia

---

Mi 15. Juni 2011

**Schlafstörungen und andere Verhal-  
tensänderungen im Alter**

Prim. Dr. Albert Lingg, Facharzt für  
Psychiatrie und Neurologie | 19.30 bis  
21.30 Uhr, Röthis, Sozialzentrum Vorder-  
landhus | Veranstalter: connexia

---

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Kranken-  
schwester/pfleger

Veranstalter | Kontaktdaten

**Bildungshaus Batschuns**

6835 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-vbgb.at

---

**Pro Mente Vorarlberg**

6850 Dornbirn, Färbergasse 15  
T 05572 32421; www.promente-v.at

# Buchbesprechung

**Titel: Lachen verbindet – lächeln, lachen, Freundlichkeit**

**Wer ist nicht in den letzten Jahren irgendwann einmal auf die heitere Bewegung des Lach-Yogas aufmerksam geworden – und hat sich entweder kopfschüttelnd abgewandt oder ihr schmunzelnd zugewandt?**

Peter Cubasch, der Autor des Buches, hat vor einigen Jahren als erster diese Bewegung direkt aus Indien nach Vorarlberg „importiert“, um sie dann an viele Menschen weiterzugeben. Vor wenigen Monaten hat er ein Buch herausgebracht, in dem er nun seine persönlichen Erfahrungen und die Ergebnisse seiner wissenschaftlichen Recherchen darlegt. Ein kurzer Blick auf das Inhaltsverzeichnis und auf die Literaturhinweise genügt, um den Leser zu überzeugen, dass dieses Buch nicht nur vom „Lach-Yoga“ handelt. Es ist vielmehr eine vielfältige, tiefgründige Erforschung des Lachens mit all seinen Facetten.

Auch die Freude kann „viele unterschiedliche Auslöser haben“ – in der Arbeit, im Spiel, in Verbindung mit geliebten Menschen, oder – wie P. Cubasch schreibt: „eine Freude, die auf unserer reinen Existenz – der Tatsache, am Leben zu sein – beruht“ (S. 31). Leider geht allzu oft diese Lebensfreude verloren; dann ist es wichtig, sie und das Lachen wiederzufinden. Wem das gelingt, der kann sehr bewusst „den Sinn, die Schönheit und die Kraft so selbstverständlicher Dinge wie eines freundlichen Lächelns, eines offenen Blicks oder eines herzlichen Lachens erkennen“ (S. 31).

Die Gelotologie – so der Fachbegriff für die Lachforschung – beschäftigt sich seit

ca. 50 Jahren mit den gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens. P. Cubasch gibt uns über ihre geschichtliche Entwicklung und über ihre Ergebnisse in einem eigenen Kapitel genaue Auskunft. In einer auch für Laien sehr verständlichen Sprache berichtet er, was in psychologischer und physiologischer Hinsicht durch das Lachen mit uns geschieht und welche positiven Auswirkungen das haben kann. Schließlich führt er uns noch in die Welt des Lach- und Atemtrainings ein. Hier wird deutlich, dass es nichts Besseres gibt, die Atmung anzuregen, als ein das Zwerchfell erschütterndes Lachen.

Eine beigelegte CD enthält theoretische und praktische Einführungen ins Lach-Yoga, eine Anleitung zu einer belebenden Gesichtsmassage und eine berührende und beruhigende Lächel-Meditation.

Fazit: „Lachen verbindet“ ist ein wunderbares Buch. P. Cubasch nimmt uns an die Hand und macht mit uns auf drei Ebenen – der sprachlichen, der optischen und der akustischen – eine spannende Reise durch die vielfältige Welt des Lachens. Dabei bringt er uns das eine Mal zum Schmunzeln, das andere Mal zum Nachdenken.

Seine schöne, klare Sprache ist auch für den nicht so geübten Leser leicht verständlich. Die vielen Beispiele von seinen Erlebnissen und die große Anzahl an bunten Bildern machen seine Schilderungen sehr lebendig und lebensnah.

*Wer dieses Buch gelesen hat, weiß, dass Lachen eines der wichtigsten und schönsten Dinge auf dieser Welt ist.*

*Bettina von Siebenthal,  
Lach- und Atem-  
pädagogin*

# Aktion Demenz –

**gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz:**

**10 Antworten auf die 10 wichtigsten Fragen zum Thema Demenz**



**Norbert Schnetzer,**  
Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger,  
Pflegedirektor  
LKH Rankweil

## **Demenz – Was bedeutet das eigentlich?**

Demenz gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen im Alter. Auch in Vorarlberg sind zahlreiche Menschen davon betroffen. Die landesweite Aktion Demenz möchte ein besseres Verständnis für Demenz und den Umgang damit ermöglichen: In zehn aufeinanderfolgenden Ausgaben der Zeitschrift daSein erhalten Sie wesentliche Informationen, Tipps und Hilfsangebote.

## **Was ist Demenz?**

Der Begriff Demenz stammt vom lateinischen Wort „Dementia“ ab und kann mit „abnehmendem Verstand“ übersetzt werden. Demenz ist die Folge unterschiedlicher Erkrankungen, die sich durch verschiedene Anzeichen äußern. Man versteht darunter den Verlust verstandesmäßiger, emotionaler und sozialer Fähigkeiten. Das bedeutet, dass die Merk- und Erinnerungsfähigkeit, das Denk- und Problemlösevermögen, die räumliche und zeitliche Orientierung sowie die Sprache immer mehr abnehmen. Dazu können der Abbau körperlicher und motorischer Fähigkeiten und Veränderungen der Persönlichkeit kommen.

Auslöser für eine Demenz ist eine meist medizinisch feststellbare Erkrankung des Gehirns. Dabei kommt es zu einer Veränderung und/oder Zerstörung von Nervenzellen und Nervenverbindungen im Gehirn. Die häufigste Form von Demenz ist die Alzheimer-Demenz. Demenz führt dazu, dass Betroffene sich in ihrem Verhalten und ihren an den Verstand gebundenen Fähigkeiten stark verändern. Sie können den Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen und sind auf Angehörige und Betreuungspersonen angewiesen.

## **Zahlen und Fakten**

Unsere Lebenserwartung steigt stetig und wir werden immer älter. Damit steigt auch die Möglichkeit, an einer Demenz zu erkranken.

- Laut UNO wird im Jahr 2050 jeder vierte Mensch über 60 Jahre alt sein.
- 5 % der über 65-Jährigen sind bereits von einer Demenz betroffen, bei den über 90-Jährigen sind es ca. 40 %.
- Heute leben in Österreich 80.000 bis 100.000 Menschen mit einer Alzheimer-Demenz. Bis zum Jahr 2050 rechnet man mit einem Anstieg auf bis zu 190.000.

## **Factbox**

Im Rahmen der Aktion Demenz sind – mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung – drei Broschüren mit dem Titel „Leben mit Demenz“ erschienen. Sie enthalten weiterführende und umfassende Informationen und sind kostenlos bei connexia zu beziehen.

## **Kontakt | Projektmanagement der „Aktion Demenz“**

connexia – Gesellschaft für  
Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0  
E [info@aktion-demenz.at](mailto:info@aktion-demenz.at)  
[www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)

# Wenn Kinder Eltern pflegen

**Vor allem in ländlichen Gegenden wird erwartet, dass Kinder ihre Eltern pflegen. Es ist sicher gut zu wissen, dass Kinder im Rahmen der Beistandspflicht nicht dazu verpflichtet sind, ihre Eltern selber zu pflegen. Jedoch besteht eine Pflicht, sich im Rahmen des Möglichen und Zumutbaren um die alt gewordenen Eltern zu kümmern, etwa für sie einkaufen zu gehen, die Wäsche zu erledigen oder zu kochen, des Weiteren zur Erbringung kleinerer Arbeitsleistungen wie etwa Rasenmähen, Schneeräumung oder die Beförderung zu notwendigen Terminen, sowie die Organisation und Koordinierung der Pflege und ärztlichen Versorgung.**

Trotzdem ist es für viele Kinder ein persönliches Bedürfnis, „Mama und Papa“ etwas zurückzugeben. Dies sollte aber keinesfalls auf Schuldgefühlen und Verpflichtung beruhen, sondern eine freiwillige Entscheidung sein. Bei mehreren Kindern ist es sehr wichtig, die Rollen in der Familie zu kennen und die Aufgaben zu verteilen. Hier kann ein Coaching mit allen Familienmitgliedern hilfreich sein. Schuldgefühle brauchen erst gar nicht zu entstehen. Jeder Einzelne im Familiensystem darf auch klar mitteilen, was möglich und nicht möglich ist. „Ich kann meine Mutter im Intimbereich nicht waschen“, ist z.B. eine Aussage, die von allen Familienmitgliedern respektiert werden muss.

Die Lebenspartner in der Klärung der anstehenden Fragen mitreden zu lassen, ist sehr wichtig, damit die eigene Beziehung Bestand hat. Oft werden durch die Pflege und Betreuung eines Angehörigen die Partnerschaft und die eigenen Kinder vernachlässigt. Deshalb ist es von großer Bedeutung, Familienmitglieder und Freunde mithelfen zu lassen und nicht zu versuchen, alles alleine schaffen zu wollen.

Gerade nach einem akuten Geschehen brauchen diese Entscheidungen und Prozesse etwas Zeit. Deshalb kann durch die Nutzung eines Übergangspflegeplatzes der Druck auf die Familien massiv geringer werden. Dies hilft auch, um in Ruhe Lösungen für die weitere Betreuung zu finden. Auch können pflegende Angehörige hier am Bett entscheiden, in welcher Form sie in der Lage sind, die Betreuung der Eltern zu übernehmen. Die Übergangspflege wird im Rahmen der Sozialhilfebestimmungen für bis zu 4 Wochen pro Kalenderjahr gefördert.

Erwarten Sie von Ihren Geschwistern nicht, dass sie alles so machen wie Sie es sich vorstellen. Laden Sie sie ein, am Betreuungsprozess teilzunehmen und diesen mitzugestalten. Ihre Geschwister sind wahrscheinlich sehr dankbar, dass gerade Sie die Pflege der Eltern übernommen haben und sind gerne bereit mitzuhelfen. Die Beziehung zu Mutter oder Vater wird sich wahrscheinlich ändern. Dennoch sollten sich die erwachsenen Kinder darum bemühen, dass die Eltern ihren Status, ihre Würde und ihre Rolle in der Familie behalten.

**Zu guter Letzt:** Denken Sie an sich selbst, nehmen Sie Beratung und Entlastungsmöglichkeiten der ambulanten und stationären Dienste an. Versuchen Sie gleich vom Betreuungsbeginn an, die Hilfen (z.B. Hauskrankenpflege, Mobiler Hilfsdienst oder Tagesbetreuung) einzuplanen. Gönnen Sie sich jedes Jahr mindestens ein- bis zweimal Urlaub von der Pflege. So kann die Betreuung zu Hause auch über mehrere Jahre gut funktionieren. Bitte denken Sie auch daran, dass die Betreuung Ihrer Eltern zeitlich begrenzt ist. Deshalb ist es besonders wichtig, Freundschaften, Hobbys und Interessen weiterhin zu pflegen.



*Dieter Jenny,*  
Geschäftsführer  
IAP an der Lutz  
Ludesch, EDE  
Heimleiter,  
Sozial- und Qualitätsmanager

# Das Gehirn lernt immer!

**Sie haben es vielleicht auch schon einmal etwas wehmütig ausgesprochen: „Mein Gehirn wird leider auch immer langsamer.“ Aber die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn immer lernt, ja, es kann gar nicht anders.**

Heide-Ulla Drucker, Referentin für ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter, beschreibt dies so: „Das Gehirn ändert sich dadurch, dass wir es gebrauchen. An den Nervenschnittstellen im Gehirn, den Synapsen, werden Impulse weitergeleitet. Viele solcher Impulse bringen die Synapsen zum Wachsen. Und sie hinterlassen Spuren. Wenn einmal ein Pfad da ist, wird er weiter genutzt und immer mehr verfestigt. So lernt das Gehirn immer, je nachdem, welche Eindrücke und Reize es aufnimmt. Wenn ich mir Mühe gebe, wird es besser.“

Andererseits: Auch „Vergessenes“ ist nicht verloren. Bei einem Lernvorgang gewachsene, aber nicht mehr gebrauchte Zellkontakte werden zwar inaktiviert, aber nicht abgebaut. Die Reaktivierung dieser „Kontakte auf Vorrat“ ermöglicht das schnellere Wiedererlernen bzw. Wiedererkennen vergessener Gedächtnisinhalte.

Eine besondere Bedeutung kommt der emotionalen Erinnerung zu. Gefühle sollen zugelassen werden und erleichtern das Erinnern. Da sich jede Erinnerung durch das neuerliche Abspeichern verändert, sollte man Abweichungen in Erzählungen aus der Lebensgeschichte gegenüber tolerant sein.

In der Folge sind einige Gegenstände umschrieben. Machen Sie sich ein Bild davon und denken Sie ein wenig „um die Ecke“! Werden Sie auch selbst kreativ!

1) Regenschutz für eine Lichtquelle

2) Sportler auf einem Möbelstück

3) Frommes Wassergefährt

4) Verletzte Südfrucht

5) Kalorienreiche Kopfbedeckung

6) Fauchendes Haushaltsgerät

Viele Übungen finden Sie auch im Übungsbuch ALT.JUNG.SEIN. Jeder Tag ein guter Tag, das Sie über das Katholische Bildungswerk, T 05522 3485-125 zum Preis von 9 € bestellen können.

Oder Sie besuchen einen ALT.JUNG.SEIN. Kurs und lassen Ihre Synapsen so richtig wachsen – mit viel Humor in einer Runde mit netten Menschen. Nähere Informationen über Kursorte und Kursinhalte erhalten Sie bei Dr. Evelyn Pfanner, M 0664 2259141, Katholisches Bildungswerk Vorarlberg, [www.altjungsein.at](http://www.altjungsein.at)



Lösungen:

- 1) Lampenschirm
- 2) Tischläufer
- 3) Kirchenschiff
- 4) Blutorange
- 5) Zuckerhut
- 6) Dampfbügeleisen

# TANDEM

## Hilfe für Angehörige oder Begleitpersonen von Menschen mit einer Demenzerkrankung

### Herausforderung Demenz

Durch die hohe Lebenserwartung gibt es immer mehr an Demenz (Verwirrtheit, Desorientiertheit) erkrankte ältere Menschen und dadurch auch immer mehr Angehörige, die mit diesem Thema konfrontiert sind.

Menschen mit Demenz zählen zu den großen Herausforderungen für betreuende und pflegende Angehörige. Veränderungen im Verhalten der Erkrankten können Angehörige sehr verunsichern und oft auch ratlos machen. Dazu benötigt man ein Wissen über die Erkrankung und über die Ursachen der unterschiedlichen Verhaltensweisen.

### Hilfe für Angehörige

Um den Demenzkranken in seiner Situation verständnisvoll betreuen und unterstützen zu können, bieten wir für Angehörige oder Begleitpersonen fachliche Begleitung durch das TANDEM an. Das Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse der betreuenden und pflegenden Angehörigen zugeschnitten.

### Kleingruppen in der Nähe Ihres Wohnortes

In Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmenden werden verschiedene Themenkreise angesprochen. Bei diesen Treffen geht es um Vermittlung von Hintergrundwissen über Demenzerkrankung und individuelle Situationsbesprechungen. Somit können alltägliche Stresssituationen durch Bearbeitung an konkreten Beispielen entschärft werden.

Die Gruppen – es kann auch eine gesamte Familie sein – treffen sich drei Mal für zwei Stunden in einem Zeitraum von ca. drei Monaten. Begleitet werden die TANDEM-Gruppen von einer für diese Themen qualifizierten Person. Die BegleiterInnen sind entweder aus einem Pflege- oder

Sozialberuf mit einer zusätzlichen Ausbildung in Validation® oder spezieller Validierender Pflege®. Sie haben Erfahrung mit demenzerkrankten Menschen und Gruppenleitung. Die Treffen werden nach Absprache in der Nähe des Wohnortes der Teilnehmer organisiert.

### Situationsorientierte Unterstützung

Der Austausch von persönlichen Erfahrungen hilft den Teilnehmern in ihrer Situation weiter und eröffnet ihnen oft völlig neue Sichtweisen. Das Gefühl, mit den



Angelika Pfitscher,  
Bildungshaus  
Batschuns



Problemen nicht allein zu sein, entlastet und stärkt. Mit TANDEM bekommen Angehörige oder Begleitpersonen von demenzerkrankten Menschen rasche, konkrete und situationsorientierte Unterstützung. Dieses Angebot ist für Sie gratis. Die Vorarlberger Landesregierung übernimmt die Kurskosten. Sind Sie betroffen und haben Interesse an einer Kleingruppe? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

### Information

Angelika Pfitscher, DGKS, Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6835 Zwischenwasser  
T 05522 44290-23, M 0664 3813047  
angelika.pfitscher@bhba.at  
www.bildungshaus-batschuns.at

# Aktueller Folder



## Urlaubsbetten, Tages- und Nachtbetreuung in Vorarlberg

connexia aktualisiert für Sie alljährlich das Verzeichnis der Vorarlberger Heime zum Angebot an Urlaubsbetten sowie zur Tages- und Nachtbetreuung. Reservieren Sie frühzeitig im Heim Ihrer Wahl ein Urlaubsbett zu Ihrem Wunschtermin. Gerade in den Sommermonaten ist das Kontingent an Urlaubsbetten rasch belegt.

Wir haben diesem Heft einen Folder beigelegt. Finden Sie diesen nicht mehr oder brauchen Sie weitere Exemplare, so wenden Sie sich bitte an: connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0

# Informations- broschüren

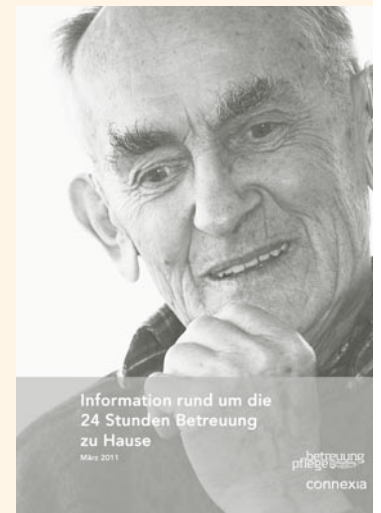


## Wegbegleiter zur Pflege daheim

Der Wegbegleiter wurde 2011 neu aufgelegt und bietet aktuelle und konkrete Informationen für die Betreuung und Pflege daheim.

Diese Neuauflage enthält Impulse für den persönlichen Umgang mit der Pflegesituation und eine Übersicht zu den umfangreichen Angeboten.

Bestellen können Sie den „Wegbegleiter“ und die Broschüre „Rund um die 24 Stunden Betreuung“ beim Amt der Vorarlberger Landesregierung, Römerstr. 15, 6901 Bregenz, Fachbereich Senioren, Pflege-sicherung und Sozialhilfe, Frau Anita Kresser, T 05574/511-24129, [anita.kresser@vorarlberg.at](mailto:anita.kresser@vorarlberg.at)



## Information rund um die 24 Stunden Betreuung

Mit der aktualisierten Broschüre „Information rund um die 24 Stunden Betreuung zu Hause“ steht Ihnen ein übersichtlicher Leitfaden zur Verfügung. Neben einem Überblick über die Angebote des Betreuungs- und Pflegenetzes Vorarlberg beschreibt der Leitfaden die unterschiedlichen Modelle einer 24 Stunden Betreuung.

# Und wohin führt jetzt mein Weg?

**Jeder von uns steht irgendwann einmal an einem Punkt, an dem er sich entscheiden muss: Geht sein Weg hinauf oder hinunter, in die Hoffnung oder in die Verzweiflung. Niemand weiß genau, wie dieser Weg beschaffen ist, oder ob man an seinem Ziel auch tatsächlich ankommen wird.**

Auch ich bin im Augenblick an einem solchen Punkt angelangt. Vor vier Jahren, als ich gelähmt war, hatte ich ein großes Ziel vor Augen: Wieder stehen und gehen zu können. Dieses Ziel habe ich auch erreicht. Mein Zustand ist zwar nicht so, wie ich mir das erhofft habe, aber immerhin war er über längere Zeit zufriedenstellend. Und dann plötzlich kamen diese unerträglichen Schmerzen, immer häufiger, immer wieder – und auf einmal begann ich mich zu fragen: Wozu das alles, wofür plage ich mich, wozu nehme ich tagtäglich die vielen Tabletten, was kann jetzt noch auf mich warten?

**Wozu, warum?** In dieser Phase begannen mich die ersten leisen Zweifel zu quälen: Ich will nicht mehr leben, ich halte die Schmerzen einfach nicht mehr aus. Aber es fehlte mir der Mut, irgendetwas zu unternehmen. Man schickte mich wieder ins Krankenhaus, neue Untersuchungen, neue Medikamente, es half alles nichts. Meine Stimmung verdüsterte sich immer mehr.

Ich wurde auf eine Station verlegt (wegen einer versteckten Depression), auf der es hell, fröhlich und lustig war, obwohl die Menschen dort von vielen realen und irrationalen Ängsten geplagt sind. Menschen, die sich nicht mehr auf die Straße trauen, die mit ihrem Leben einfach nicht zu Rande

kommen. Ich kam mir anfangs unter ihnen wie ein Bewohner eines anderen Planeten vor, und doch habe ich in kurzer Zeit vieles von und über sie gelernt. Nachdem man mich (vielleicht) wieder auf einen guten Weg gebracht hat, habe ich mich für den Weg nach oben entschieden.

**Der Weg nach oben** Und diesen Weg nach oben, an ein Ziel, stelle ich mir so vor: Es ist ein wunderschöner Waldweg, nicht zu breit, nicht zu schmal, nicht zu steil, bedeckt von vielen Tausenden Tannennadeln, die unter jedem Schritt sanft nachgeben. Hie und da durchkreuzt eine knorrige Wurzel den Weg, über die ich vorsichtig drübersteige. Es herrscht eine wohlthuende, wundersame Stille, nur vereinzelt durchbrochen von einem Vogelgeschrei. Die Sonnenstrahlen zeichnen feine Kringel und Streifen auf den Weg. Ich gehe dahin, ziemlich zügig, fröhlich (so wie ich es jetzt leider nicht mehr kann), betrachte die Blumen und Gräser am Rande des Weges und freue mich meines Lebens.

**Der Ausblick** Plötzlich öffnet sich der Wald. Ich stehe still, habe einen wunderbaren Ausblick auf die Täler unter mir – aber: Der Weg führt steil bergab, aber ich will ja hinauf. Was nun? Also, zurück an den Ausgangspunkt? Nein, das ist für mich keine Option. Es bleibt nur ein Weg: Durchs wilde Gebüsch krabbele und kraxle ich bergauf. Brombeerranken ritzen meine Arme und Beine, Brennesseln hinterlassen große rote Pusteln. Aber ich gebe nicht auf. Immer höher und höher steige ich, schweißgebadet, außer Atem, und plötzlich sehe ich vor mir eine kleine Anhöhe, die ich gerade noch mit letzter Willensanstrengung erreiche, und dann bin ich oben!



*Eva Kollmann,  
AHS Lehrerin i.R.*



**Ich bin wirklich oben!** Über mir der strahlend blaue Himmel, unter mir die saftiggrünen Wiesen und Weiden und der dunkle Wald. Ich bin unendlich glücklich; ich habe es geschafft!

**Der Weg nach unten** – in die Verzweiflung, ist, oberflächlich betrachtet, leichter, ist, oberflächlich betrachtet, leichter. Er ist schleichend und geht anfangs ziemlich problemlos vonstatten. Aber das Ende (oder das Ziel), das sich ja niemand freiwillig aussucht, ist schlimm, düster und hoffnungslos. Andere Wege, die wir manchmal gehen müssen, sind von verschiedenartiger Beschaffenheit. Sie sind asphaltiert, betonierte, glatt. Am Anfang geht es sich ganz kommod, aber bald beginnen die Fußsohlen zu brennen. Man kann sich nur noch lustlos dahinschleppen, weil der Weg gar so hart und nicht einfach zu begehen ist. Am schönsten, wie gesagt, ist ein Waldweg oder ein Karrenweg auf dem Lande, voller Steinchen, nicht ganz eben und nicht ganz uneben, eigentlich so wie das Leben ist. Jeder Weg, den wir gehen, ist im Grunde ein Pilgerweg – egal, ob wir gläubig oder ungläubig sind – und Pilgerwege sind meist lang, staubig, steinig und voller Schwernisse.

**Und wo führen alle diese Wege hin?** Wir wissen es nicht. Jeder von uns muss irgendwann im Leben diese Entscheidung treffen. Wir können nur alle miteinander hoffen, dass diese Entscheidung die richtige ist. Und falls sie nicht richtig ist, dass wir rechtzeitig erkennen, wann es richtig und wichtig ist, umzukehren und eine andere Richtung einzuschlagen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dass Sie niemals, wohin Sie auch gehen, das Ziel aus den Augen verlieren,

das Sie anvisiert haben. Bleiben Sie Ihrem Vorhaben treu, lassen Sie sich nicht von Ängsten, Befürchtungen, Zweifeln, Krankheit und schlechten Stimmungen abhalten. Es lohnt sich, einem einmal ins Auge gefassten Ziel entgegenzugehen und es zu erreichen. Das wünsche ich Ihnen nochmals aus meinem fröhlich/traurigen, hoffnungsfroh/mutlosen Herzen.

*Ohne Vorbehalt und ohne Sorgen  
leg' ich meinen Tag in deine Hand.  
Sei mein Heute, sei mein gläubig Morgen,  
sei mein Gestern, das ich überwand.  
Frag mich nicht nach meinen  
Sehnsuchtswegen,  
bin aus deinem Mosaik ein Stein,  
wirst mich an die rechte Stelle legen –  
deinen Händen bette ich mich ein.*

### *Ein glücklicher Tag*

*Ein glücklicher Tag – einer der Tage,  
an denen sich alles fügt, die Schwierigkeiten  
sich verflüchtigen. Plötzlich scheint man  
befreit und unbeschwert. Wie leicht fällt es,  
glücklich zu sein, wie einfach lassen sich  
all die verschiedenen Gefühle miteinander  
verbinden. Man findet auf alles eine Antwort,  
denn man ist furchtlos, wie ein Kind,  
das in der Straßenbahn Fremden zulächelt.  
Sie können nicht widerstehen und lächeln  
zurück. Hat das Verhalten den Tag verändert,  
oder war es das Zusammentreffen der  
verschiedenen Umstände?*

*Anne Morrow Lindbergh*

#### 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“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 6.200 Stück

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

### Vorschau

Von der Sorge, nicht mehr  
sorgen zu können

### Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns  
Ort der Begegnung

### Mit Unterstützung von

betreuung  
pflege Vorarlberg  
über Land



Feuerstein & Klocker GmbH



## Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

- Pflegebetten
- Lifter und Aufstehhilfen
- Antidekubitus-Systeme
- Textilien für den Pflegebereich
- Sturzprävention
- Sicherheitstechnische Überprüfungen

**24h - SERVICE**  
**GRATISZUSTELLUNG**  
in Vorarlberg

[www.humantechnik.at](http://www.humantechnik.at)

**embru**

**STIEGELMEYER**

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,  
T +43 664 431 85 11, [office@humantechnik.at](mailto:office@humantechnik.at)