

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Von der Sorge, nicht
mehr sorgen zu können

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Zweite Reihe und fußfrei	4
Erschöpfung, Depression und Trauer – wie unterscheiden sie sich?	6
Aktion Demenz – gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz	8
Pflege im Gespräch	9
Menschen, die Mut machen	10
Veranstaltungen	12
Gewalt gegen ältere Menschen – zeigt sich in ganz verschiedenen Formen	14
Gewalt kennt keine Altersgrenze	15
Erholungsangebote	16
Von der Sorge, nicht mehr sorgen zu können –	
aus der Sicht eines Heimleiters	17
aus der Sicht zweier Mitarbeiterinnen des Mobilen Hilfsdienstes	18
aus der Sicht eines Pflegedienstleiters der Hauskrankenpflege	19
Fitness im Kopf - Übungshandbuch	20
Interessensvertretung für betreuende und pflegende Angehörige – machen Sie mit!	21
Denn Armut ist ein großer Glanz aus Innen	22
Impressum Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin,
lieber Leser,

in dieser Ausgabe widmen wir uns hauptsächlich einem „Vorsorge“-Thema: „Was ist wenn ...“

Haben Sie sich schon gefragt, was sein wird, wenn Sie älter sind und Hilfe brauchen? Viele pflegende Angehörige fragen sich das auch. Bei ihnen kommt zudem manchmal die Sorge dazu, was mit der hilfsbedürftigen Person passiert, wenn sie selbst an ihre Leistungsgrenze kommen oder plötzlich krank werden.



*Maria Lackner,
connexia*

Jedoch hat niemand etwas davon, wenn wir unsere Aufmerksamkeit ständig auf Sorgen und mögliche Probleme hinlenken. Das bedrückt und kostet Kraft! Vielmehr sollen die Gedanken der Sorge einen Prozess der Klärung in Gang bringen, und Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Wir wünschen Ihnen, dass Sie durch die verschiedenen Beiträge in diesem Heft dazu angeregt werden, frühzeitig Informationen einzuholen und zu prüfen, was für Sie möglich wäre.

Wir haben im Land ein breites Angebot an Hilfen – seien es Institutionen, Dienste, Hilfsmittel, Entlastungsangebote oder finanzielle Mittel. Nutzen Sie diese!

Einen schönen Sommer wünschen Ihnen

M. Lackner Angelika Pfitscher

Zweite Reihe und fußfrei

Vor mittlerweile 30 Jahren ist meine Oma, damals 83-jährig, gestorben. Sie war eine sehr starke Persönlichkeit, hat erst mit 30 Jahren geheiratet und dann noch neun Kinder geboren. Der Älteste starb im 2. Weltkrieg, die Jüngste ist meine Mama. Die Zweitgeborene ist meine Gota, sie ist ledig geblieben und war für meine Oma und den Rest der Familie eine große Stütze.

Damals war es für Gota nur möglich, die Volksschule zu besuchen, danach wurde sie im Haushalt gebraucht. Später ging sie in die Fabrik arbeiten. Ich kann mich noch sehr gut an die vielen Wochenenden erinnern, an denen Oma und Gota freitagabends zu Fuß von der Nachbargemeinde angereist sind und bei uns wohnten. Es war für uns alle eine sehr schöne Zeit.



Barbara Moser-Natter, Dipl. Sozialarbeiterin, Sozialdienste Wolfurt

Das Versprechen

Als meine Oma im Sterben lag, bat sie meine Mama, sie möge doch auf Gota schauen, was diese auch versprach. Später kam Gota nach wie vor fast jedes Wochenende zu uns. Nach ihrer Pensionierung dann auch für mehrere Wochen, und schließlich vor ca. 22 Jahren ist sie ganz zu uns gezogen. Und Mama schaut immer noch auf ihre mittlerweile 83-jährige Schwester.

Meine Gota war immer gerne im Haushalt tätig und den ganzen Tag mit irgendetwas beschäftigt. Meine Mama war berufstätig, und da war Gota natürlich eine wunderbare Unterstützung. So gingen die Jahre vorbei. Die letzten drei Jahre hat Gota massiv abgebaut, vor allem geistig; körperlich ist sie noch recht fit.

Die Herausforderungen des Alltags

Der Alltag ist dementsprechend eine große Herausforderung für meine Eltern, vor allem aber für meine Mama. Einige Dinge im

Alltag funktionieren noch recht gut, aber die meisten eben nicht. Da braucht meine Gota Anleitung und viel Geduld. Vor allem, wenn sie hundert Mal dieselben Schubladen auf und zu macht, um zu schauen, was drinnen ist oder einfach aus einer Flasche trinkt.

Mein Beitrag ist, dass ich meine Gota am Freitagnachmittag bade, mit ihr zur Fußpflege gehe oder einen Arztbesuch absolviere. Das Baden genießt sie sehr, und ich habe das Gefühl, meiner Mama etwas „abgenommen zu haben“. Meistens weiß ich schon im Voraus, was wir während des Badens miteinander reden, denn es wiederholt sich wirklich hartnäckig. „Heute kann ich wieder gut schlafen“ und „Was hast Du heute Mittag gekocht, hast Du etwas übrig für mich?“, „Wo sind deine Kinder“ (meine Kinder hat sie übrigens auch alle „gschelat“) und „Du bist wirklich eine Brave“. Meine Gota isst fürs Leben gerne (obwohl sie das mittlerweile auch gleich wieder vergisst), dazu ein Gläschen Wein und sie hat alles, was sie glücklich macht. Überhaupt kenne ich keinen Menschen, der so zufrieden mit sich und der Welt ist und so gut wie keine Beschwerden hat oder irgendwelche Ansprüche stellt. Ein Segen für sie.

Unlängst hat sie mich gefragt, wie ich heiße. Es hat mich sehr getroffen, ich bin doch ihr einziges Gota-Kind und sie kennt meinen Namen nicht! Das hat mich einige Tage beschäftigt und sehr traurig gemacht. Wie wird das noch werden?

Reine „Nervensache“

Speziell für meine Mama wird es immer schwieriger. Trotz einstiger Großfamilie ist sie mit der Betreuung und Pflege komplett alleine. Manchmal ist es reine Nervensache und für sie einfach nicht erklärbar, wa-

rum meine Gota so viele Dinge nicht mehr weiß, geschweige denn kann. Hunderte Male macht sie Dinge, die sie nicht soll, die ihr in Ruhe erklärt wurden, dann auch mal etwas lauter, und schließlich könnte man glatt die Nerven wegwerfen. Meine drei Geschwister und ich haben solche Situationen schon x-mal miterlebt. Unsere Kommentare sind dann: „Mama, nimm das doch nicht so ernst. Sie macht das ja nicht mit Absicht, du musst halt Verständnis dafür haben, mach dir einen schönen Nachmittag, geh irgendwo hin, ...“ und all die vielen klugen Sätze.

Dabei ist meine Mama halt auch am liebsten zu Hause. Es ist täglich jemand aus der Familie zu Besuch, mein Bruder wohnt nebenan, sie kocht sehr gerne und vor allem ausgezeichnet (wie alle Mamas). Warum sollte sie weg? Und meistens sind es eben unsere Besuche, die ihr so gut tun, die sie auf ein anderes Thema bringen, wo sie was zum Lachen und Erzählen hat.

Es gibt Zeiten, da glaube ich, meine Mama macht das nicht mehr lange. Obwohl ich „vom Fach“ bin und eigentlich einiges wüsste, was es an Entlastungsangeboten gibt, aber in der eigenen Familie ist das eine ganz andere Geschichte. Jede Familie hat ihre ganz eigene Geschichte. Und dann kommen bei Mama auch Momente, wo sie sich gar nicht vorstellen kann, dass Gota eines Tages nicht mehr da ist. Dann meint sie, die Betreuung sei ja eigentlich nicht so schlimm und Gota habe auch schon so viel für sie getan, und sowieso kommt jetzt der Frühling. Dann bewundere ich sie für ihre Stärke und Bereitschaft, die Dinge zu nehmen, wie sie halt sind.

Die Besuche zu Hause sind Balsam für meine Mama, da geht es nicht um Gota, da



geht es um sie. In meiner Familie leisten alle einen kleinen Beitrag, aber wir können nach kurzer Zeit wieder nach Hause gehen, machen unseren Job, haben selber Familie und bestimmen unsere Zeit selber. Nicht so für meine Mama. Sie ist 24 Stunden im Dienst. Umso mehr ist es unsere Aufgabe, auf sie zu schauen, für sie Zeit zu haben und ihr Möglichkeiten zu bieten, aus diesem Pflegealltag auszubrechen. Früher habe ich oft zu meinen Eltern gesagt, ich schaue dann im Alter auf euch. Mama will das bis heute nicht hören, weil sie ganz genau weiß, was solche Versprechen bedeuten.

Ich hoffe und wünsche es meiner Gota, dass sie bis zum Tod bei meiner Mama bleiben kann. Meine Aufgabe als pflegende Angehörige in der zweiten Reihe ist, meine Mama zu stärken, Zeit zu haben und auf sie zu schauen. Mir geht es ja eigentlich gar nicht schlecht, in der zweiten Reihe und dazu noch fußfrei!

Erschöpfung, Depression und Trauer – wie unterscheiden sie sich?

Burn-out

„Ich habe *zu* lange, *zu* viel für *zu* viele andere getan und dabei *zu* wenig auf mich geachtet.“ So beschreibt ein Arzt seinen Endzustand. Auffallend ist, dass immer mehr Menschen aus Heil-, Pflege- und Sozialberufen und auch pflegende Angehörige an einem Burn-out (auch Erschöpfungs-Depression genannt) erkranken.

Dem Zustand vorausgegangen ist stets eine längere Phase emotionaler Erschöpfung, ein Verlust an Lebensenergie, ein Rückzug von Freunden und die Vermeidung intensiver Kontakte in der Familie. Die körperlichen Begleiterscheinungen wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschmerz, Herzrasen, Mattigkeit werden oft mit Alkohol oder selbstverordneten Beruhigungs- und Aufputschmitteln „behandelt“.

Diese Menschen zeigen eine große Verausgabungsbereitschaft, Leid zu lindern, sich nicht zu schonen und mehr Energie zu verbrauchen als durch Erholung wieder hereinkommt. Die Belohnung für diese unausgeglichene Bilanz liegt in der Bewunderung, Anerkennung und Zuneigung von den Betreuten. Der Hausarzt, der bei jedem Wetter zu seinen Patienten fährt, die Sozialarbeiterin, die von ihren Klienten auch nachts angerufen wird, die Krankenschwester, die nach Dienstschluss noch bei den Kindern vorbeischaute, die keinen Besuch bekommen – sie alle gehören zu den gefährdeten Helden.

Im Endstadium gleicht ein Burn-out einer schweren Depression. Der Kranke fühlt sich ausgepumpt, das Leben erscheint hoffnungslos, ein Gefühl von Schwere und Sinnlosigkeit überschattet alles Erleben. Gelingt es allerdings in einer umfassenden Therapie, den Energieräubern auf die Spur

zu kommen und zu lernen, die unkontrollierbar erscheinende Belastungssituation in beherrschbare Herausforderungen umzuwandeln, erholt sich der Betroffene und wird wieder gesund. Dabei ist allerdings zu beachten, dass der Weg in eine totale Burn-out-Erschöpfung die Folge einer langen Nichtbeachtung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens war. So kann auch die Genesung nicht im Schnellverfahren geschehen, sondern braucht ausreichend Zeit, um Leib, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Depression

Depression ist eine Erkrankung der Psyche, bei der die Empfindungen gestört sind. Depressive Menschen erleben sich von allen nützlichen Erfahrungen des Lebens abgeschnitten und in einer grauen Welt gefangen. Sie leiden an Unruhe, Denkstörungen, Schlafstörungen und äußern Gefühle von tiefer Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeit und übersteigerter Schuld. Für die Angehörigen ist es oft unfassbar, dass die Kranken selbst einfachste Alltagstätigkeiten nicht mehr ausführen können und auch der herzlichste Zuspruch keine Aufhellung des Gemütszustandes mit sich bringt. Man nimmt an, dass fünfzehn bis zwanzig Prozent der Menschen mindestens einmal in ihrem Leben eine ernsthafte depressive Phase durchleben.

Es gibt fundierte Annahmen über die Auslöser von Depressionen: Verluste, die nicht überwunden wurden, Ängste, die nicht bewältigbar erscheinen, gravierende Veränderungen, erbliche Faktoren. Fest steht, dass eine depressive Erkrankung immer mit Veränderungen im Hirnstoffwechsel einhergeht. Die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, die für die Regulierung von Glücksgefühl und Wohlbefinden zuständig

sind, werden nicht in genügender Menge weitergegeben. Deswegen hat sich eine kombinierte Behandlung am besten bewährt: eine Psychotherapie, die hilft, die tragischen Faktoren zu erkennen und zu verarbeiten und die Einnahme von Antidepressiva, die den Hirnstoffhaushalt regulieren. Im Gegensatz zum Burn-out hilft es nicht, Schonung und Ruhe zu verordnen, weil damit nicht der Kern der Erkrankung erreicht wird.

Etwas Gemeinsames gibt es aber doch: Sowohl der Burn-out-gefährdete Mensch als auch der depressiv strukturierte haben Probleme, ein bestimmtes Wort an der richtigen Stelle zu sagen, nämlich **NEIN**. Der Erstere setzt sich einem Zwang aus, stets das Beste und Äußerste zu bieten. Der Depressive hat Angst, andere zu erzürnen oder zu enttäuschen und sie dadurch zu verlieren.

Trauer

Trauer ist eine tiefe Reaktion auf einen Verlust und gehört zu den Erfahrungen eines reichen Lebens.

Alle Kulturen wissen darum und haben entsprechende Trauersitten entwickelt, um dem Trauernden einen Rahmen zu geben, wieder zu sich zurückzufinden. Nach dem Tod oder der Trennung von einem geliebten Menschen reagiert der Verlassene zunächst mit einem Schock und will den Abschied nicht wahrhaben. Dann überkommen ihn heftige Gefühle der Verzweiflung, aber auch solche der Wut, verlassen worden zu sein. Quälende Schuldgefühle stellen sich ein und lassen fragen, was man alles mit dem Verlorenen versäumt und nicht gelebt hat. Schließlich werden die Orte aufgesucht, die an den geliebten Menschen erinnern. Fotos, Briefe, kleine Andenken helfen, ihn als „inneren Begleiter“ im Herzen zu bewahren.

Nach dem Durchleben dieser Phasen wendet sich der trauernde Mensch wieder der Welt zu. Eines Tages scheint die Sonne wieder golden, ein Lachen geschieht einfach und beim Aufwachen ist nicht gleich die Traurigkeit da. Andere Menschen werden nicht nur als Tröster, sondern wieder als sie selbst wahrgenommen und einer von ihnen wird vielleicht zu einem ganz besonderen Menschen.

Burn-out, Depression und Trauer beschreiben unterschiedliche Prozesse des Leidens und fordern uns heraus, uns auf das zu besinnen, was von allen Lebewesen nur uns Menschen zu eigen ist: die Fähigkeit, sich trotz aller Widrigkeiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten. Man darf sich dazu auch Hilfe holen.

*„Das Leben hat einen Sinn
und behält ihn unter allen Umständen –
auch im Leiden.“*

(Viktor E. Frankl)



*O. Univ.-Prof.
MMag.
Dr. Jutta
Menschik-
Bendele,
Leiterin der
Abt. „Klinische
Psychologie, Psy-
chotherapie und
Psychoanalyse“
an der Alpen-
Adria-Universität
Klagenfurt*

Das Nein ...

*Das Nein
das ich endlich sagen will
ist hundertmal gedacht
still formuliert
nie ausgesprochen.*

*Es brennt mir im Magen
nimmt mir den Atem
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt
und verlässt
als freundliches Ja
meinen Mund.*

(Peter Turrini)

Aktion Demenz –

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz



Norbert
Schnetzer,
Projektleiter der
Aktion Demenz,
Pflegedirektor
LKH Rankweil

Demenz – Anzeichen und Entwicklung

Demenz ist ein immer häufiger auftretendes Krankheitsbild und darf nicht mit „harmloser Altersvergesslichkeit“ verwechselt werden. Der Verlauf einer demenziellen Veränderung folgt keinem genau bestimmbaren Schema und ist stark von der persönlichen Beschaffenheit des Betroffenen abhängig. Dennoch lassen sich drei Stadien erkennen:

Der Beginn einer Demenz im frühen Stadium stellt sich meist schleichend und anfangs kaum wahrnehmbar ein. Erste Anzeichen sind Vergessen, Verwechseln, Verlegen von alltäglichen Gegenständen. Mögliche Verstimmungen überspielen die Betroffenen, und die Angehörigen verdrängen sie gerne. Dadurch werden ein frühzeitiger Befund und eine Therapie, die den Verlauf der Demenz positiv beeinflussen können, unnötig hinausgezögert.

Im mittleren Stadium treten deutliche Verluste der Gedächtnisleistung zutage:

Sprechen, Lesen, räumliche und zeitliche Orientierung fallen zunehmend schwerer. Die Betroffenen können komplizierten Sätzen nicht mehr folgen und tun sich schwer damit, neue Informationen zu- und einzuordnen. Körperlich stellen sich Beeinträchtigungen wie unsichere Bewegungen ein. Die Betroffenen verlieren ihr Interesse an Umwelt und Beziehungen. Starke Stimmungsschwankungen, rastloses Umherirren, das Auftreten einer Tag-Nacht-Umkehr lassen sie mehr und mehr aus der Normalität ihres Alltags gleiten. Spätestens jetzt sind sie auf Hilfe angewiesen.

Der Verlust der eigenen Vergangenheit kennzeichnet das späte Stadium. Bereits eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses, erlernte Fähigkeiten und Fertigkeiten gehen verloren. Die Beziehung zu Raum und Zeit und zum eigenen Körper kommt abhanden. Inkontinenz kann ebenso auftreten wie Schwierigkeiten beim Schlucken und Essen. Pflege und Betreuung rund um die Uhr werden notwendig und oftmals – zum Wohle und zur Sicherheit des Betroffenen – ein Umzug in eine stationäre Einrichtung.

Im Rahmen der Aktion Demenz sind 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
www.aktion-demenz.at

Pflege im Gespräch –

Information und Unterstützung für pflegende Angehörige

„Pflege im Gespräch“ ist eine landesweite Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige, die connexia im Auftrag des Amtes der Vorarlberger Landesregierung in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Gemeinden anbietet.

Diese Veranstaltungen ermöglichen pflegenden Angehörigen wohnortnahe und bedarfsorientierte Unterstützung, Erfahrungsaustausch untereinander und persönlichen Kontakt zu den Vortragenden. Qualifizierte Referentinnen und Referenten und die enge Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen der Gemeinden machen „Pflege im Gespräch“ zu einem wertvollen Begleiter für pflegende Angehörige.

Neben Vorträgen zu den jeweiligen Themen erhalten Sie bei den Veranstaltungen Informationen zum örtlichen bzw. regionalen Betreuungs- und Pflegenetz, zu Hilfsangeboten vor Ort und zuständigen Beratungsstellen.

In vielen Vorarlberger Regionen ist „Pflege im Gespräch“ inzwischen ein wertvolles Unterstützungsangebot für pflegende Angehörige geworden. Ein breit gespannter Bogen an Vorträgen ist auf die Pflege und Betreuung zu Hause zugeschnitten. Pflegende Angehörige können dadurch praxisnahe, leicht umzusetzende und wesentliche Informationen sowie Hilfe für ihre Aufgabe gewinnen.

Bei der Themenauswahl legen wir insbesondere Wert auf einen achtsamen Umgang mit sich selbst – die eigene Selbstpflege. Für eine gelingende Betreuung im familiären Umfeld ist das eigene Wohlbefinden von besonderer Bedeutung.



Auch für den Herbst ist es wieder gelungen, gemeinsam mit den Ansprechpartnern vor Ort, ein vielfältiges und abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, z.B.:

- Wie stärke ich mein Immunsystem?
- Finanzielle Hilfs- und Unterstützungsangebote
- Familiäre Pflege – Herausforderung oder Überforderung?
- Verwirrte und alte Menschen besser verstehen mit der Kommunikationsmethode Validation
- Pflege ja, aber es ist auch mein Leben
- Innehalten – von der Verlangsamung der Zeit

Kontakt

Claudia Längle, M +43 664 1237190
claudia.laengle@connexia.at

Informationsfolder zu den Veranstaltungen in den einzelnen Gemeinden können Sie bei connexia unter T +43 5574 48787-0 anfordern oder unter www.connexia.at herunterladen.



*Claudia
Längle,
connexia*

Menschen, die Mut machen

Frau Dr. Boglarka Hadinger, die bekannte Logotherapeutin aus Tübingen, hielt letzten Herbst im Bildungshaus Batschuns einen Vortrag mit diesem Titel. Dabei schilderte sie anschaulich, worauf es ankommt, wenn wir Menschen ermutigen wollen. Einen Teil des Vortrages gebe ich hier wieder. Die kursiv gedruckten Passagen habe ich originalgetreu aus der damals ausgeteilten schriftlichen Zusammenfassung entnommen.

Vom Wesen des Mutes



Maria
Lackner,
connexia

Den Mut beschreibt Frau Dr. Hadinger als eine innere Haltung, als ein „innerliches Aufgerichtetsein“. Als körperliche Entsprechung dazu haben wir die Wirbelsäule, die unserem Körper die aufrechte Haltung ermöglicht. Dass wir Menschen innerlich aufgerichtet sind, ist demnach eine Grundhaltung, die uns innewohnt. Hadinger sagt: *„Analog zum Sinn bemerken wir diesen Zustand jedoch erst dann, wenn er uns verloren geht, oder bedroht ist. Wir sind demzufolge viel öfter mutig als wir es bemerken.“*

Sie beschreibt weiter, dass Mut zwar Gefühle hervorruft, aber nicht durch ein Gefühl entsteht – eben weil es eine Grundhaltung des Menschen ist. Wenn wir im Leben Angst, Pein und Hilflosigkeit erleben, dann nehmen wir wahr, ob wir ausreichend Mut gefasst haben, oder ob wir eine Ermutigung brauchen.

Er-mutigen und Ent-mutigen

Frau Dr. Hadinger spricht von fünf Lebensbereichen, in denen wir Ent- oder Er-mutigung erleben können:

- Beziehungen
- Kompetenz
- Ideale, Werte, Ziele
- Ethische Selbstbewertung
- Lebenskraft, Vitalität

- **Beziehungen** Mitmenschliche Kontakte können schmerzhaft, leidvoll sein, genauso, wie sie beglückend und bereichernd sein können. Beispielsweise kann uns eine Trennung traurig und mutlos machen. Und eine gelingende Partnerschaft ist eine Quelle der Ermutigung.
- **Kompetenz** Jedes „Ich kann ...“ ermutigt; jedes „Ich kann nicht ...“ entmutigt.
- **Ideale, Werte, Ziele** Darunter versteht Hadinger das, woran sich ein Mensch orientiert, sein Leben ausrichtet. Verspottete Ideale können mich entmutigen; erreichte Ziele werden mich ermutigen.
- **Ethische Selbstbewertung** In welchem Maße meine ich von mir, dass ich ein guter Mensch sei? Diese Selbstbewertung beeinflusst ebenfalls meinen Mut.
- **Lebenskraft, Vitalität** Auch Lebensfreude und Lebenslust, die ein Mensch spürt, machen etwas mit seinem innerlich Aufgerichtetsein.

Frau Dr. Hadinger klärt weiters, wer uns er- oder ent-mutigen kann: wir selber, andere Menschen und das Schicksal. Hinzu kommen natürlich auch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

„Ermutigt zu werden heißt, Kraft zu bekommen, damit man sich innerlich wieder aufrichten kann. Ermutigt zu werden heißt auch: Kraft zu bekommen, damit man durch eine schwierige Situation hindurch, oder in eine neue Situation hineingehen kann.“

Dabei ist entscheidend, dass die Ermutigung auch in dem Lebensbereich erfolgt, in dem der betroffene Mensch mutlos oder entmutigt ist. Zum Beispiel wird es einem jungen Mann mit Liebeskummer wenig helfen, wenn ich ihn auf seine beruflichen Fähigkeiten hinweise. Und ein Mensch, der

arbeitslos ist, wird seinen Mut auch wenig wachsen sehen mit dem Hinweis auf seine glückliche Partnerschaft.

„Je mehr ein Mensch bedroht ist, umso mehr Unterstützung braucht er, damit er die schwierige Situation „durchstehen“ kann. Je mehr ein Mensch verwundet ist, umso mehr Zeit und Unterstützung braucht er, damit er diesen Zustand aushält und sich später wieder aufrichten kann.“

Was nun, wenn Menschen in allen fünf Lebensbereichen vor schwierigen Herausforderungen stehen? Dann sagt die Logotherapie nach Viktor E. Frankl, dass dem Menschen der Wille zum Sinn bleibt. *„Durch den Sinn und durch die ‚Trotzmacht des Geistes‘ öffnet sich für uns eine neue Freiheit. Sie bleibt auch dann, wenn uns alles andere verschlossen ist. Die nachhaltigste Ermutigung ist der Sinn.“*

Informieren, Planen, Loslassen

Frau Dr. Hadingers Vortrag hat mir geholfen, neue Facetten beim Ermutigen wahrzunehmen. Bezogen auf das Schwerpunktthema dieses Heftes kommt mir dazu Folgendes in den Sinn: Es ist gut, wenn wir unsere Pflegenden ermutigen, sich den „Was-ist-wenn-Fragen“ angemessen zu widmen: Was ist, wenn ich krank werde? Was ist, wenn ich selber Hilfe brauchen werde? Was geschieht mit meinem Schützling, wenn ich tot sein werde? Das sind wesentliche Fragen, die achtsam besprochen sein wollen.

„Die beste Form der Ermutigung ist: den anderen (oder sich selbst) nicht ständig zu entmutigen.“

Im Sinne des Ermutigens ist es mir dabei wichtig, dass wir unsere Kraft für lösungs- und zielorientiertes Denken und Handeln nutzen.



Um vorausschauend planen zu können, hilft eine kompetente Beratung. So klärt sich, wo es welche Hilfen, Dienste, Institutionen gibt. Öffne ich dabei mein Denken, ergeben sich mitunter kreative Lösungsmöglichkeiten und interessante Wege, auf die ich sonst nie gekommen wäre. Der nächste Schritt ist dann, die Dinge zu regeln – z.B. Personen zu instruieren, damit sie einspringen könnten.

Nun kommt der letzte – und für viele schwierige – Schritt: das Loslassen. Nachdem ich etliches an Zeit und Kraft in die Lösung meiner „Was-ist-wenn-Fragen“ investiert habe, kann ich mich getrost wieder ins „Hier und Jetzt“ begeben. Ich lasse dieses Thema! Ich will ja meinen gewachsenen Mut behalten, anstatt mich durch ständig im Kopf kreisende Ängste und Zukunftssorgen zu entmutigen.

Um gut im „Hier und Jetzt“ bleiben zu können, gibt es einen besonderen „Kraftsatz“. Er hat mir persönlich immer wieder Kraft und Gelassenheit geschenkt. Dieser Satz weist über mich und mein Menschenmögliches hinaus. Er hilft auch, wenn ich im Moment keine befriedigende Lösung sehe. Er lautet: **Es wird sich fügen!**

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 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

7. und 28. Juli 2011

Demenzsprechstunde in Bregenz
15 bis 17 Uhr, pro mente, Lebensraum Bregenz; Anmeldung bei Dr. Ingrid Fend: T 05574 48295 | Veranstalter: pro mente Vorarlberg

8. und 22. Juli 2011

Demenzsprechstunde in Dornbirn
14 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn; Anmeldung: T 05572 20110 | Veranstalter: pro mente Vbg.

9. und 23. September 2011

Demenzsprechstunde in Dornbirn
14 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn; Anmeldung: T 05572 20110 | Veranstalter: pro mente Vbg.

Di 20. September 2011

Hautveränderungen im Alter – Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten
Dr. Marion Lakitsch, Fachärztin für Dermatologie | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lochau „Altes Schulhüsle“ | Veranstalter: connexia

Mi 21. September 2011

Die heilende Kraft der Gedanken
Clemens Maria Mohr, Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung | 19.30 bis 21.30 Uhr, Wald am Arlberg, Gemeindesaal Maschol | Veranstalter: connexia

Do 22. September 2011

Alkohol im Alter - Herausforderung oder Überforderung ...? Umgang mit alkoholkranken (und dementen) alten Menschen

Mag. DSA Bernhard Gut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Sozialmedizinischer Dienst, Suchtberatungsstelle der Caritas Vorarlberg | 19.30 bis 21 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 26. September 2011

Richtige Ernährung im Alter – worauf Pflegende achten sollen
Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin |

19.30 bis 21.30 Uhr, Schruns, Gesundheits- und Sozialzentrum Montafon | Veranstalter: connexia

Do 29. September 2011

Veränderung der Paarbeziehung durch Pflegebedürftigkeit: Wenn eine Partnerin, ein Partner schwer erkrankt

Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychoonkologe, Wien | Vortrag 19:30 bis 21 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Fr 30. September 2011

Veränderung der Paarbeziehung durch Pflegebedürftigkeit: Wenn eine Partnerin, ein Partner schwer erkrankt

Dr. Alexander Bernhaut, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychoonkologe, Wien | Seminar 14.30 bis 18 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 3. und Mo 10. Oktober 2011

Altbewährte Hausmittel – Wickel und Auflagen

Bernadette Sutterlüty, DGKS | 14 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 4. Oktober 2011

Marias letzte Reise – Film- und Gesprächsabend

Bruni Schnitzer, Krankenhausseelsorge | 20 bis 22 Uhr, Andelsbuch, Vereinehaus | Veranstalter: connexia

Mi 5. Oktober 2011

Pflege ja, aber es ist auch mein Leben

Mag. Elmar Simma, Caritasseelsorger | 19.30 bis 21.30 Uhr, Rankweil, Kultursaal | Veranstalter: connexia

Do 6. Oktober 2011

Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen – „Burn-out“

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Feldkirch | 19 Uhr, Nofels, Haus Nofels, Anmeldung: T 05522 3422-6881 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Fr 7. Oktober 2011

Wie starke ich mein Immunsystem?

Mag. Rudolf Pfeiffer, Geschäftsführer Stadtapotheke Dornbirn | 19.30 bis 21.30 Uhr, Fluh, Haus St. Wendelin | Veranstalter: connexia

Di 11. Oktober 2011

Erholung für Körper – Seele – Geist

Dietlinde Baldauf, MSc, Psychotherapeutin | 15 bis 16.30 Uhr, Wifi Hohenems | Anmeldung und Veranstalter: Krebshilfe Vbg.

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/pfleger; DSA: Dipl. Sozialarbeiter

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-vbg.at

pro mente Vorarlberg

6850 Dornbirn, Färbergasse 15

T 05572 32421; www.promente-v.at

Gewalt gegen ältere Menschen – zeigt sich in ganz verschiedenen Formen



Aus dem Folder „Häusliche Gewalt“:
Gewalt gegen ältere Menschen ist ein Verstoß gegen die Menschenrechte und niemals akzeptabel.

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten,

- bestehende Konflikte zu entschärfen,
- allen Beteiligten zu helfen, aus eingefahrenen Verhaltensmustern herauszufinden,
- Missverständnisse zu beseitigen und die Eskalation eines Streits zu vermeiden,
- Entlastung herzustellen und damit das Aggressionspotenzial zu senken.

Keineswegs muss dabei immer gleich das ganze Leben umgekrempelt werden, und es muss durchaus nicht immer „Verlierer“ geben. Verschiedene Einrichtungen und Beratungsstellen in Ihrem Bundesland können Ihnen dabei helfen, die Situation zu klären.

Beispiele für innerfamiliäre Gewalt gegen ältere Menschen

- **Finanzielle Ausbeutung:** Dem älteren Menschen wird Geld/Eigentum entwendet oder vorenthalten, oder er/sie wird dazu gedrängt, dieses anderen „freiwillig“ zu überlassen.
- **Einschränkung des freien Willens:** Der ältere Mensch darf nicht selbst über seinen Aufenthaltsort oder seinen Tagesablauf bestimmen. Seine Wohnung

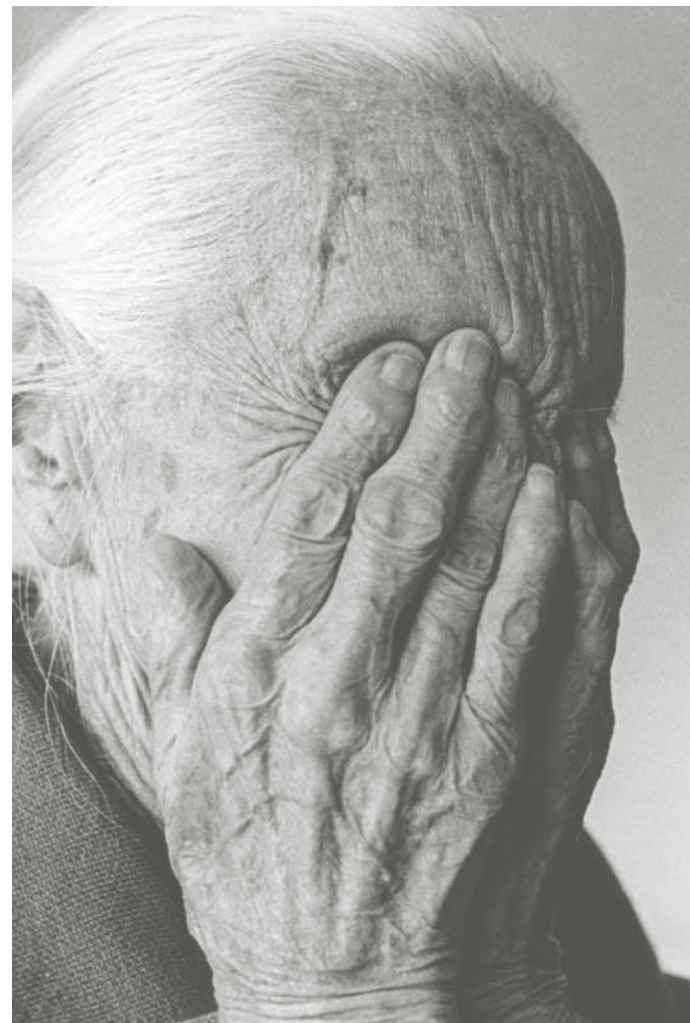
wird ohne Einverständnis von den Angehörigen aufgelassen.

- **Seelische Gewalt:** Der ältere Mensch wird bedroht, beschimpft, verlacht, verspottet oder mit Schweigen und Isolation bestraft.
- **Körperliche Gewalt:** Der ältere Mensch wird hart angefasst, geschlagen, festgebunden oder medikamentös „ruhiggestellt“. Auch sexueller Missbrauch zählt dazu.
- **Vernachlässigung:** Dem älteren Menschen wird die benötigte und zugesicherte Pflege und Zuwendung vorenthalten oder verwehrt.

Sie erhalten den neuen Folder „Häusliche Gewalt gegen ältere Menschen“ im **Bildungshaus Batschuns**

T 05522 44290-0

www.bildungshaus-batschuns.at



Gewalt kennt keine Altersgrenze

Gewalt in Ehe und Partnerschaft endet nicht mit der Pensionierung

„Und sie lebten glücklich und zufrieden bis zu ihrem Tod“. So schön wie im Märchen enden langjährige Beziehungen im wirklichen Leben nicht immer. Rund fünf Prozent der Klienten der IfS-Gewaltschutzstelle sind älter als 60 Jahre. Eine Zahl, die darauf hinweist, dass Gewalt in Ehe und Partnerschaft nicht mit dem Alterwerden endet. Entgegen manchen klischeehaften Vorstellungen von Gefährdungen älterer Menschen im öffentlichen Raum oder in Pflegeheimen findet Gewalt auch im alltäglichen Lebensraum, in der eigenen Wohnung statt.

Die Tatsache von Gewalthandlungen in der Familie, auch in älteren Partnerschaften, ist an sich unbestritten. Gewalt in Ehe und Partnerschaften verschwindet nicht einfach mit dem Älterwerden. In manchen Fällen beginnt sie auch erst im höheren Alter, ausgelöst durch krisenhafte Lebensereignisse wie Erkrankungen, Pflegebedürftigkeit, Ausscheiden aus der Arbeitswelt. Als besondere Risikogruppen werden kranke und hilfsbedürftige sowie (finanziell) abhängige und sozial isolierte Personen gesehen.

Alles hinter der Fassade

Gewalttätige Handlungen lassen sich oft erst durch den Blick eines außenstehenden, neutralen Dritten erkennen. Bei älteren Menschen, die oft zurückgezogen leben, bleiben Gewalthandlungen über lange Zeiträume unentdeckt. Scham und Schuldgefühle tragen dazu bei, dass Gewalt nicht als solche erkannt wird.

Die Beendigung von Gewalt durch die Trennung des Opfers vom Täter ist für viele betroffene ältere Menschen angstbesetzt. Denn eine Trennung bedeutet in vielen

Fällen die soziale Isolation oder die unerwünschte, oft auch angedrohte, Übersiedlung in ein Heim. Ältere Gewaltopfer und ihre Angehörigen stehen unter einem enormen gesellschaftlichen Tabuisierungsdruck.

Die IfS-Gewaltschutzstelle Vorarlberg hat sich in der Vergangenheit dieses Tabuthemas verstärkt angenommen.

Das Projekt S.I.G.N.A.L., gefördert vom Land Vorarlberg, Abteilung Frauen, hat sich zum Ziel gesetzt, durch Informationsveranstaltungen in sämtlichen Institutionen, die mit älteren Menschen in Kontakt kommen, für das Thema Gewalt zu sensibilisieren. Diese Weiterbildungsmaßnahmen fördern das Verstehen von Gewaltsituationen, erklären ihre Ursachen und veranschaulichen die Folgen. Je früher Menschen Misshandlungen erkennen und zur Sprache bringen, desto effektiver können wir an der Vermeidung und Verringerung von Gewalt arbeiten.

Die Sprechstage der IfS-Gewaltschutzstelle bieten Betroffenen die Möglichkeit, sich unverbindlich in der Nähe ihres Wohnortes zu informieren. Das Team der IfS-Gewaltschutzstelle besteht aus Juristinnen, Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen.

Öffnungszeiten

Mo bis Fr, von 8 bis 13 Uhr

Mo und Do, von 13 bis 16 Uhr

Türkischsprachige Beratung

Do, von 14 bis 16 Uhr

Beratungstermine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Kontakt

IfS-Gewaltschutzstelle, Johannitergasse 6, 6800 Feldkirch,
www.ifs.at/gewaltschutzstelle.html



Ulrike
Furtenbach,
Dipl. Sozial-
arbeiterin,
Leiterin der
IfS-Gewalt-
schutzstelle

Erholungsangebote –

für Menschen mit Demenz – gemeinsam mit Ihrem Angehörigen

Vom 10. bis 18. September 2011 im Kur- und Gesundheitshotel Rossbad in Krumbach im Bregenzerwald

Wir bieten den Teilnehmenden

- **Tagesstruktur mit ganzheitlichem Angebot (offen für alle):** Einstimmung in den Tag – Musik und Rhythmus – kreatives Gestalten – gemeinsame Wanderungen, Bewegung in der Natur – Spiele – Übungen für die Sinne, Gedächtnisübungen – (zudem können Sie im Haus Kuranwendungen buchen).
- **Freizeiten zur Entlastung der Begleitpersonen:** In dieser Zeit betreuen wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Demenz. Wir ermutigen Sie, sich diese täglichen Auszeiten zur eigenen Erholung zu gönnen.
- **Information und Beratung:** Sprechstunden mit Fachärztin Dr. Ingrid Fend und Gesprächsangebote (je nach Wunsch einzeln oder in der Gruppe) mit Sozialarbeiterin Barbara Weithmann (Fachperson in der Tagesbetreuung für Menschen mit Demenz).

Teilnahmevoraussetzung: Menschen mit Demenz in Begleitung eines Angehörigen bzw. einer vertrauten Begleitperson. In begründeten Ausnahmefällen können wir eine geschulte Betreuungsperson vermitteln.
Kosten: Vollpensionspreis im Doppelzimmer „Standard“ pro Person: 506 €; Doppelzimmer „Komfort“ pro Person: 644 €. Hinzu kommt der Beitrag für Betreuungskosten von 280 € (pro Paar) und die Kosten für eine Reiserücktrittsversicherung. Ermäßigung auf Anfrage. **Anreise:** privat. **Anmeldeschluss:** Ende Juli 2011; **Anmeldeformulare:** erhältlich bis 17. Juni 2011 bei: pro mente Vorarlberg, Tageszentrum

Bregenz, Barbara Weithmann, T 05574 86427 Mi und Do, E tageszentrum.bregenz@promente-v.at, Caritas Seniorenarbeit, Regina Brunmayr, T 05522 200-3022, E regina.brunmayr@caritas.at
Ein gemeinsames Angebot von pro mente Vorarlberg und Caritas Seniorenarbeit im Rahmen der Aktion Demenz.

Für betreuende Angehörige

„Die blauen und die grauen Tage“
Abstand gewinnen heißt neue Kraft gewinnen. Dies ist die Erfahrung vieler Pflegenden, die zu Hause ihre alten, kranken und/oder beeinträchtigten Angehörigen betreuen. Daher bieten wir „Die blauen und die grauen Tage“ vom 16. bis 20. Oktober 2011 in Windischgarsten im Hotel Lavendel an (www.hotellavendel.at).

Das Programm für diese Tage
Zeit für sich haben; belebende und bereichernde Gespräche führen; wandern; Lebenslust spüren; sich verwöhnen (lassen). Im Hotel sind Schwimmbad, Sauna und Dampfbad vorhanden. Diese Tage eignen sich auch hervorragend als „Geschenkidee“ für die Person in Ihrer Familie, die die Großmutter, den Großvater, die Eltern oder die Kinder seit Jahren betreut. **Kosten pro Nächtigung:** 55 € im DZ für HP inkl. Nachmittagsjause, 10 € EZ-Zuschlag. **Unkostenbeitrag:** 60 € für die Aufenthaltsdauer

Information und Anmeldung: Servicestelle Pflegende Angehörige, Caritas für Betreuung und Pflege, Bethlehemstraße 56-58, 4020 Linz, T 0676 8776-2444 oder -2446, E pflegende.angehoerige@caritas-linz.at, www.pflegende-angehoerige.or.at

Von der Sorge, nicht mehr sorgen zu können aus der Sicht eines Heimleiters

Immer wieder höre ich Aussagen wie: „Es ist doch normal, einander innerhalb der Familie zu helfen.“ oder „Jetzt schaffe ich das gut. Ich pflege meinen Angehörigen, solange ich es kann.“ Und dann gibt es Situationen, in denen Menschen erkennen, dass sie oder andere an ihre persönlichen Grenzen kommen. Welchen Beitrag für eine gute Lösung kann hier das Pflegeheim leisten? Dies stelle ich anhand zweier „Familiengeschichten“ dar:

Geschichte eins

Frau A., die Tochter einer schon recht betagten Dame, wendet sich verzweifelt an uns: Sie sucht einen Pflegeplatz, nachdem die Mutter zu Hause stürzte. Nun ist sie pflegebedürftig und in reduziertem gesundheitlichem Zustand. Frau A. fühlt sich außerstande, ihre Mutter weiterhin daheim zu betreuen. Im Gespräch mit der Tochter erfährt die Pflegeperson, dass Frau A. ihre Mutter schon jahrelang – zunehmend intensiver – betreut. Sie ist körperlich und nervlich am Ende und steht jetzt vor dem Dilemma, dies vor sich und der Familie – vor allem ihrer Mutter – einzugestehen. Gleichzeitig plagen sie heftige Schuldgefühle, weil sie vorhat, Mama zu einem Umzug ins Heim zu bewegen.

Wir bestärkten Frau A. in ihrem Entschluss. Es war für uns offensichtlich, dass Frau A. ihre Mutter nicht weiter betreuen konnte. Sie hatte schon allzu lange die Signale ihres Körpers und ihrer inneren Stimme überhört. Es ist legitim, VOR dem offensichtlichen Zusammenbruch „Halt“ zu sagen. Intensive Gespräche mit Mutter und Kindern halfen, den Prozess des Loslösens gut zu meistern. Inzwischen können alle Beteiligten „Ja“ zur neuen Lebensgestaltung sagen.

Geschichte zwei

Herr K., der Sohn eines bisher allein lebenden Ehepaares, wünscht sich ein Zimmer zur „Übergangspflege“. Sein Vater betreute bisher seine demenzkranke Frau ohne regelmäßige Hilfe von außen. Ab und zu schaffte es die Schwester von Herrn K. mit viel Diplomatie, im Haushalt ein wenig sauber zu machen.

Nach einer plötzlichen Erkrankung des Vaters mit Krankenhausaufenthalt stellten sich mehrere Fragen:

- Kann Vater seine Frau überhaupt noch betreuen? (Aus Sicht der Kinder war der Vater mit der Situation überfordert.)
- Wie schaffen wir es, dass Vater die Hilfe von ambulanten Diensten annimmt?
- Wäre es überhaupt sinnvoller, für Mutter einen Dauerpflegeplatz zu suchen? (Hier waren sich die Geschwister uneinig.)

Durch eine „Übergangspflege“ ermöglichen wir der Familie, Druck aus der Situation zu nehmen. Die Betreuung war vorübergehend gesichert. So schafften wir Raum und Zeit, zu klären, was möglich und sinnvoll sei. Auch wir waren der Ansicht, dass der Gatte mit der Betreuung seiner Frau überfordert war. Er war jedoch nicht bereit, dies vor sich und anderen auszusprechen. Herr K. senior drängte nach Hause. Nun gestattete er, dass die Kinder ambulante Dienste organisierten. Dass seine Frau noch länger bei uns bliebe, um ihm persönlich Zeit zur Erholung zu geben, lehnte er kategorisch ab.

So waren wir als Heim ein Schritt in einem Prozess, der für alle Beteiligten noch mitten im Gange war.



*Philipp
Graninger,*

Direktor, Senioren
Residenz Martins-
brunn, Dornbirn

Von der Sorge, nicht mehr sorgen zu können

aus der Sicht zweier Mitarbeiterinnen des Mobilen Hilfsdienstes

Wie soll man etwas beschreiben, das jeder kennt und doch mit der Zeit bei vielen Menschen schwindet? Die Selbstständigkeit. Wie selbstverständlich ist es, dass wir uns selbst anziehen können, die Hausarbeit erledigen und die täglichen Geschäfte abwickeln können. Es ist so selbstverständlich und doch kommt für viele Menschen irgendwann der Zeitpunkt, an dem dies alles nicht mehr möglich ist.



Karin M.



*Margarethe F.
Helferinnen des
MOHI Blumenegg*

Es ist ein langsames Bewusstwerden der Situation, in der man sich auf einmal befindet. Man realisiert, dass man Dinge nicht mehr erledigen kann, auch wenn man es gerne möchte. Dieses Bewusstwerden ist für viele Betroffene sehr bitter, und sie wollen es auch gar nicht wahrhaben.

Versetzen wir uns selbst einmal in diese Lage. Wir Menschen wollen selbst etwas erledigen und dies auch schaffen, doch plötzlich sind wir auf Hilfe, ja zum Teil auf fremde Hilfe, angewiesen. Dieser Schritt der Akzeptanz und der Annahme von Hilfe fällt vielen Menschen schwer. Wir können es uns nur schwer vorstellen, waren wir es ja gewohnt, jahrelang alles selber zu machen: eine Familie zu haben, für die wir gesorgt haben. Wir haben unsere eigenen Kinder großgezogen, die nun erwachsen geworden sind. Plötzlich kommt der Zeitpunkt, an dem unsere Kinder für uns sorgen oder sogar fremde Personen unsere Arbeiten erledigen. Es ist ein bitteres Bewusstwerden.

Genau in diesen Situationen sind wir Helferinnen und Helfer vom Mobilen Hilfsdienst gefragt und gefordert. Wir sollen und müssen nicht nur die Hausarbeit erledigen und Dienst nach Vorschrift tun, sondern es benötigt sehr viel mehr:

Verständnis, Einfühlungsvermögen, Geduld, Achtung, Respekt und ein ehrliches Wohlwollen. Gegenseitiges Vertrauen will aufgebaut sein. Auch mit Rückschlägen rechnen wir, denn jeder Tag ist eine neue Herausforderung.

Falls der gesundheitliche Zustand des Menschen es noch erlaubt, einige Arbeiten selbst zu erledigen, lassen wir ihn diese machen und sind ihm notfalls behilflich, denn wir nehmen den Klienten, trotz seiner Krankheit, als erwachsenen Menschen wahr. Aufgrund seiner Biografie können wir den Menschen und sein Handeln erst richtig verstehen. Wir müssen bedenken, was dieser Mensch bereits alles geleistet und erlebt hat.

Es ist für viele wirklich eine SORGE, nicht mehr für sich selbst sorgen zu können. Wir Helferinnen und Helfer vom Mobilen Hilfsdienst versuchen in unserer täglichen Arbeit diese Sorgen zu verstehen, um die Veränderung dadurch leichter zu machen. Wir gehen auf die einzelnen Wünsche ein und erfüllen diese, wenn möglich.



Von der Sorge, nicht mehr sorgen zu können

aus der Sicht eines Pflegedienstleiters der Hauskrankenpflege

Ja, es gibt sie noch: Menschen, denen es nicht nur ein Anliegen ist, ihre nahen und nächsten Verwandten zu pflegen und zu betreuen, sondern die es sich auch oft zu ihrem Lebensinhalt gemacht haben, für den anderen da zu sein.

„Meine Mutter war auch für mich da, damals ...“, erzählt mir eine 60-jährige Frau, die seit ihrem 17. Lebensjahr für ihre Mutter sorgt. „Sie war mir eine gute Mutter, als ich noch ein Kind war und sie gebraucht habe. Jetzt möchte ich für sie da sein und bin es auch, so gut ich kann und solange sie mich braucht.“ Ihre Mutter sitzt neben ihr auf dem Sofa und lebt schon seit Jahren in ihrer eigenen Welt, vergessen und verloren. „Ich muss!“, verkündet sie. Von ihrer Tochter gestützt, sehe ich sie dann beide langsam aber sicher aus dem Zimmer gehen. „Immer, wir waren immer ein Team, ich hab gearbeitet, meine Mutter war zu Hause und hat mir das Mittagessen gekocht. Sie hat den Haushalt geführt und auf mich gewartet. Eines Tages ist sie gestürzt und hat sich den Oberschenkelhals gebrochen – vor 13 Jahren – da war sie eine Zeit lang im Kran-

kenhaus. Damit begann ein langsamer aber steter Prozess – ihre Mobilität, ihre geistigen Fähigkeiten ließen zusehends nach. Am schlimmsten aber ist, ... meine Mutter war immer so eine gütige Frau ..., jetzt ist sie herrschsüchtig, egoistisch, sie gönnt mir keine freie Minute mehr, seit ich in Pension bin, aber ich weiß, das ist nicht sie, das ist ihre Krankheit.“

Auf meine Frage, warum sie denn damals nach dem Sturz ihre Mutter zu sich in die eigene kleine Wohnung geholt habe, meint die Tochter: „Es waren die Medikamente, die meiner Mutter so zu schaffen gemacht haben. Die Schlafmittel haben sie verwirrt. Ich musste einfach bei ihr sein, ich konnte sie in diesem Zustand nicht allein lassen. Und plötzlich waren wir zusammen, und ich wusste, wir werden es für immer bleiben.“

„Was aber, wenn Sie, die Tochter, einmal nicht mehr können?“ „Dann“, sagt sie, „ist alles aus.“ Tatsächlich ist es nahezu unmöglich, eine Betreuung und Pflege, wie sie zu Hause oft von nur einer einzigen Bezugsperson durchgeführt wird, mit den angebotenen Hilfen und Unterstützungen im Sozialbereich fortzuführen. Familienstrukturen können auch von professionellen Anbietern niemals ersetzt oder gar aufrechterhalten werden. Besonders kritisch kann die Situation dann werden, wenn eine Betreuungsperson plötzlich erkrankt oder zum Beispiel beim Einkaufen verunglückt.

Deshalb ist jeder gut beraten, wenn er sich schon frühzeitig Gedanken macht zu Situationen dieser Art und – falls möglich – zumindest eine weitere Person in die Betreuung mit einbezieht, die im Notfall mit Haustürschlüssel, Daten, Medikamentenlisten und Informationen über den Patienten rasch und umfassend reagieren kann.



*Kurt Blum,
Dipl. Gesundheits- und
Krankenpfleger,
Pflegedienstleiter
Krankenpflege-
verein Bregenz*



Fitness im Kopf

Übungshandbuch

Das Übungshandbuch von Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem beinhaltet Wochenprogramme und Themen für das ganze Jahr. Die Teilnahme an einer speziellen, regionalen Trainingsgruppe mit einer Gruppenleiterin kann es nicht ersetzen. Es soll jedoch für alle, die an einer Trainingsgruppe nicht teilnehmen können oder wollen, ein Übungsleitfaden für zu Hause sein. Weiters kann es auch von allen, die bereits an Trainingsgruppen teilnehmen, zusätzlich zu Hause benutzt werden.

Bestellung

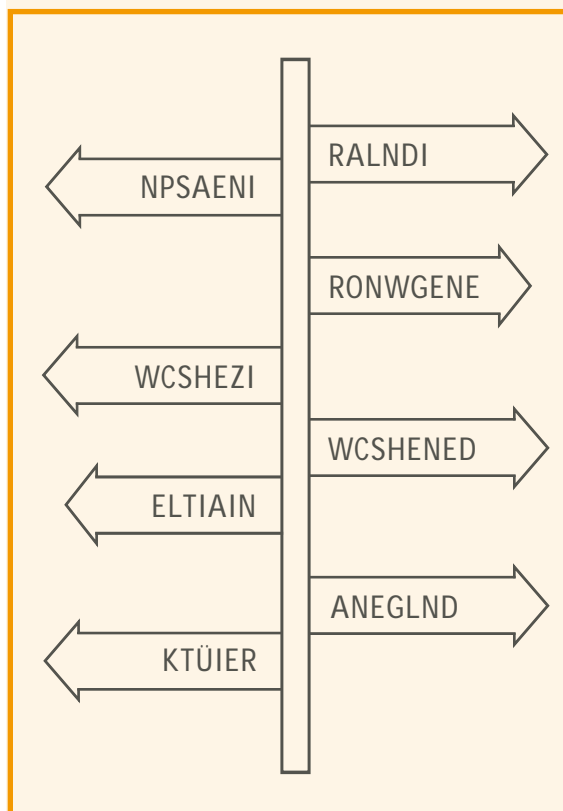
Sie erhalten das Übungshandbuch „Fitness im Kopf“ bei der Aktion Demenz, connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege
T 05574 48787-0
info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

Kosten

- 6 Euro für Selbstabholer
- 10 Euro bei Versand im Inland
- 15 Euro bei Versand ins Ausland

Ein Beispiel aus dem Übungshandbuch

Beim Wandern kommen wir an eine Wegkreuzung. Die Richtungen in verschiedene Länder werden angezeigt. Aber die Buchstaben sind durcheinandergekommen. Wie heißen die Namen dieser Länder? Versuchen Sie die Buchstaben zu ordnen und schreiben Sie das richtiggestellte Wort, den Namen des Landes daneben hin. Wenn Sie die einzelnen Buchstaben auf kleine Zettel schreiben, können Sie diese besser zusammensetzen und die Wörter erraten.



RALNDI _____

RONWGENE _____

WCSHENED _____

ANEGLND _____

NPSAENI _____

WCSHEZI _____

ELTIAIN _____

KTÜIER _____

Interessensvertretung

für betreuende und pflegende Angehörige – machen Sie mit!

Am 1. April 2011 wurde im Pfarrsaal in Götzis im Rahmen einer feierlichen Auftaktveranstaltung die Interessensvertretung für betreuende und pflegende Angehörige vorgestellt.

Eine Arbeitsgruppe betreuender und pflegender Angehöriger und Vertreter des Betreuungs- und Pflegenetzes Vorarlberg haben es sich zur Aufgabe gemacht, eine Plattform für pflegende Angehörige ins Leben zu rufen. Eine Befragung unter Betroffenen im November letzten Jahres zeigte, dass über 500 Angehörige eine Interessensvertretung für sinnvoll erachten. Weiters ergaben die Rückmeldungen, dass eine Auskunfts- und Informationsstelle, eine Plattform für Kontakte und Austausch sowie eine zentrale Beschwerdestelle die Situation für Betreuende und Pflegende sehr erleichtern würden.

Plattform und Sprachrohr

Wer soll, wer kann diese Interessen betreuender und pflegender Angehöriger vertreten? Wer weiß am besten, wo der Schuh drückt, wo unser soziales Netz noch Lücken hat, wo wir Hilfe brauchen? Wir selbst. Einzelne Stimmen verhallen. Deshalb soll unsere Interessensvertretung Raum bieten für die Vielfalt von praktischen Erfahrungen.

Jede Pflegesituation ist einzigartig, hat eigene familiäre Gegebenheiten und einen eigenen Handlungsspielraum vorgegeben. Mit Bedacht auf die Gemeinsamkeiten betreuender und pflegender Angehöriger möchten wir auch die Unterschiede aufzeigen, damit flexible Rahmenbedingungen geschaffen werden können. Eine Plattform für Informationsaustausch, eine Sammelstelle für viele Stimmen ist unsere Vision.

Denn viele Stimmen werden gehört, werden zum Sprachrohr, das den öffentlichen Raum erreicht.

Betreuende und pflegende Angehörige tragen in Vorarlberg zu 80 % die Verantwortung für die Pflege daheim. Wie viele Betroffene davon befinden sich in einer endlos scheinenden Geber-Rolle und wirken auf die Umwelt wohl bewundernswert, aber auch abschreckend für eine nachfolgende Generation? Es ist eine Notwendigkeit, dass Angehörige heute ihre Pflegeaufgabe ohne Selbstaufgabe bewältigen können, damit auch morgen noch Bereitschaft besteht, eine Pflege zu Hause als erfüllbare und erfüllende Aufgabe ins Auge zu fassen. Pflegende und Gepflegte wünschen sich eine lebenswerte gemeinsame Zeit. Wertvolle Tage, Monate, Jahre, an die wir in Zufriedenheit zurückdenken können, denn Pflegezeit ist zu 100 % Lebenszeit.

Die Kerngruppe der Interessensvertretung für betreuende und pflegende Angehörige besteht zur Zeit aus:

- Rita Fontanari
- Maria Forstner-Zwinger
- Helga Fürst
- Herta Loacker-Weinzierl
- Peter Machoritsch
- Susanne Maringgele
- Claudia Mayer
- Karin Mittelberger
- Erika Ritter
- Helga Schelling
- Norbert Schnetzer
- Elfi Wohlgenannt

Kontakt

Die Kerngruppe der Interessensvertretung ist noch in Bewegung und offen für weitere Personen, die an einer Mitarbeit interessiert sind. Wir nehmen Ihre Anregungen gerne entgegen und freuen uns über Ihre Rückmeldung an Elfi Wohlgenannt, M 0664 5106392
E wohlgenannt.elfi@a1.net

Denn Armut ist ein großer Glanz aus Innen

Dieser Satz stammt aus „Das Buch von der Armut und vom Tode“, dem dritten Teil des „Stundenbuches“ von Rainer Maria Rilke (1875 – 1926). Es ist zweifelhaft, ob in der heutigen Zeit diese Worte auf viel Verständnis stoßen. Ich will versuchen, Rilkes Ansicht über die Armut ein wenig zu beleuchten.



Eva Kollmann,
AHS Lehrerin i.R.

Aber zuerst wenden wir uns der Armut in der Welt zu, einem Problem, das uns alle angeht. *Absolute* oder *extreme* Armut betrifft 1,2 Milliarden Menschen weltweit – sie haben nicht mehr als 1,25 US-Dollar pro Tag, um ihr tristes Leben zu fristen bzw. nicht zu fristen. Von *relativer* Armut spricht man in Wohlstandsgesellschaften, in denen es eine arme „Unterschicht“ gibt. Der relativ Arme verfügt nur über weniger als die Hälfte des Durchschnittseinkommens. Es gibt auch noch eine *gefühlte* Armut, von der Menschen betroffen sind, die sich aufgrund ihrer allgemeinen gesellschaftlichen Ausgrenzung oder Diskriminierung als „arm“ betrachten und in ständiger Angst vor Armut leben.

In Österreich sind eine Million Menschen „armutsgefährdet“ (= 13 %), die Grenze liegt bei 951 € netto pro Person. Eine halbe Million ist „manifest arm“, d.h. sie leben unter der Armutsgrenze. Sie leiden unter zentralen Einschränkungen – Wohnungssituation, Gesundheit, Ernährung, Bildung, Kultur haben einen geringen bis gar keinen Stellenwert. Auch in Vorarlberg gibt es Menschen die armutsgefährdet sind, bzw. unterhalb der Armutsgrenze leben. Vor allem Kinder, Jugendliche, ältere Menschen, Arbeitslose, Migranten, Menschen mit Behinderung und Alleinerziehende sind von Armut bedroht. Weltweit sterben täglich ca. 100.000 Menschen an Hunger.

Die Europäische Union hat das Jahr 2010 zum Jahr der Bekämpfung von Armut und sozialer Ausgrenzung ausgerufen, um unser aller Bewusstsein für die Risiken von Armut zu stärken und die Wahrnehmung für deren Ursachen und Auswirkungen zu schärfen.

Die Zahlen sind erschütternd und uns gar nicht richtig bewusst. Bei uns wird Armut verschämt verschwiegen, denn wer arm ist, gehört nicht „dazu“. Oft genug geraten Menschen völlig unverschuldet in die Armutsfalle, aus der es kaum einen Ausweg gibt. In Indien oder Afrika ist die Armut auf Schritt und Tritt manifest und für uns „Nicht-Arme“ fast nicht ertragbar. Sterbende und Verhungernde hautnah zu sehen, ist für uns ein Schock, dort gehören sie zum Alltag und sind keinen Aufreger wert. Das Schlimmste aber ist, dass kein Mensch, kein Kind an Hunger oder aus Hunger resultierender Krankheit sterben müsste, wenn die Güter dieser Erde gerecht verteilt wären – denn eigentlich wäre genug für alle da.



Wenden wir uns nun dem „großen Glanz aus Innen“ zu. Es gibt Menschen, und nicht einmal zu wenige, die freiwillig in Armut und Beschränkung leben, denken wir nur an die Ordensleute, die ja das Gelübde der Armut, der Keuschheit und des Gehorsams ablegen müssen. Ein Philosoph sagte einmal, dass nur der reich ist, der keine Bedürfnisse hat.

Freiwillige Armut kann frei machen, frei für andere Menschen, für karitative Projekte, für die eigene Reifung und Heiligung. Der Blick richtet sich nicht begehrllich auf die Güter dieser Welt, und seien sie noch so verlockend, sondern er geht in eine andere, übergeordnete Welt, in der andere Werte gelten. Bewundernswert ist, der wenig oder „nichts“ zum Leben braucht, denn er wird Zufriedenheit und inneres Glück finden.

*Denn sie sind reiner als die reinen Steine
Und wie das blinde Tier, das erst beginnt,
und voller Einfalt und unendlich Deine
Und wollen nichts und brauchen nur das Eine:
So arm sein dürfen, wie sie wirklich sind.
Denn Armut ist ein großer Glanz aus Innen.*

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.

Der Urlaub

*Ein Mensch, vorm Urlaub, wahrt sein Haus,
Dreht überall die Lichter aus.
In Zimmern, Küche, Bad, Abort –
Dann sperrt er ab, fährt heiter fort.
Doch jäh, zu hinterst in Tirol,
Denkt er voll Schrecken: „Hab ich wohl?“
Und steigert wild sich in den Wahn,
Er habe dieses nicht getan.
Der Mensch sieht, schaudervoll, im Geiste,
Wie man gestohlen schon das meiste,
Sieht Türen offen, angelweit.
Das Licht entflammt die ganze Zeit!
Zu klären solchen Sinnestrug,
Fährt heim er mit dem nächsten Zug
Und ist schon dankbar, bloß zu sehn:
Das Haus blieb wenigstens noch stehn!
Wie er hinauf die Treppe keucht:
Kommt aus der Wohnung kein Geleucht?
Und plötzlich ist's dem armen Manne,
Es plätschert in der Badewanne!
Die Ängste werden unermessen:
Hat er nicht auch das Gas vergessen?
Doch nein! Er schnuppert, horcht und äugt
Und ist mit Freuden überzeugt,
Dass er – hat er's nicht gleich gedacht? –
Zu Unrecht Sorgen sich gemacht.
Er fährt zurück und ist nicht bang –
jetzt brennt das Licht vier Wochen lang.*

Eugen Roth

Vorschau

Mensch und Sucht

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

betreueung
pflege Vorarlberg
über Land



Feuerstein & Klockner 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

embru


STIEGELMEYER

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,
T +43 664 431 85 11, office@humantechnik.at