

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Ungeliebte Gefühle

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Scham – ein Thema bei der Pflege und Betreuung	4
Frau K. hat sich wohl furchtbar geschämt ...	7
Nothing about us without us (Nichts was uns betrifft, ohne uns)	8
Miteinander ohne Schuldgefühle	10
Es geht um uns – wir gestalten mit	11
Veranstaltungen	12
Erwachsene Kinder – alte Eltern	14
Kraft des Rememberns	16
Fitness im Kopf – Übungshandbuch	18
Erholungsurlaub für pflegende Angehörige	19
Auszeit und Erholung ...	20
Behinderung darf kein Handicap sein	20
„must have“ und „no go“	22
Impressum Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin,
lieber Leser,

die Herbstausgabe unserer Zeitschrift steht unter dem Motto „Ungeliebte Gefühle“. Was meinen wir damit? Wir wollen den unangenehmen, ja schmerzhaften Gefühlen Beachtung schenken. Wussten Sie, dass die Scham eines der schmerzhaftesten Gefühle ist, die der Mensch kennt? Welche Aufgaben hat Scham? Wie gehen wir mit Schamgefühlen um? Der Sozialwissenschaftler Dr. Stephan Marks hat sich intensiv mit diesem Thema befasst.



*Maria Lackner,
connexia*

Die Gerontopsychologin Dr. Bettina Ugolini hat für uns einen aufschlussreichen Aufsatz zum Thema Eltern-Kind-Beziehung geschrieben. Sie beleuchtet, welche Aufgaben zu lösen sind, wenn aus Kindern Erwachsene werden, die in der Mitte des Lebens die Hilfsbedürftigkeit ihrer alten Eltern wahrnehmen. Und auch die alten Eltern stehen vor einer neuen Herausforderung: Sie sollen lernen, die Hilfe ihrer Kinder anzunehmen.



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

In dieser Ausgabe finden Sie auch einen Fragebogen für betreuende und pflegende Angehörige. Im Vorarlberger Betreuungs- und Pflegenetz entstand die Idee, Angehörigen dabei zu helfen, eine Interessensvertretung für deren Anliegen ins Leben zu rufen. Dazu wünscht sich die Initiative Ihre Meinung! Machen Sie mit!

Wir wünschen Ihnen einen durchsonnten, farbenprächtigen Herbst!

M. Lackner Angelika Pfitscher

Scham –

ein Thema bei der Pflege und Betreuung

Scham ist eines der schmerzhaftesten Gefühle, das wir häufig übersehen. Dabei kann die Scham in jeder Begegnung mit Menschen akut werden. Daher ist es hilfreich, sie zu erkennen, zu verstehen wie sie „funktioniert“, um mit ihr umgehen zu können. Denn Schamgefühle „sind“ – sie gehen nicht dadurch weg, dass wir sie nicht wahrhaben oder wegwischen wollen („Jetzt stell Dich doch nicht so an!“).



*Dr. Stephan Marks,
Sozialwissenschaftler,
Supervisor
und Fortbildner*

Alle Menschen kennen Scham, sie gehört zu unserem Menschsein – aber sie ist verschieden, je nachdem, welcher Kultur wir angehören. Sie ist auch verschieden für Männer und Frauen. Scham kann verschieden heftig sein: Von leichter Peinlichkeit bis zum abgrundtiefen Gefühl, ein Fehler zu sein. Scham kann von verschiedener Dauer sein: kurzzeitig oder chronisch. Obwohl die Scham schmerzhaft ist, ist sie nicht nur negativ. Ein gesundes „Maß“ an Scham ist wichtig für ein Leben in Würde; erst ein „Zuviel“ an Scham ist pathologisch. Scham kann durch ganz unterschiedliche Situationen ausgelöst werden. Daher unterscheide ich verschiedene Grundformen der Scham:

1. Intimitäts-Scham schützt unsere körperlichen und seelischen Grenzen. Sie ist, wie Leon Wurmser schreibt, die Hüterin der menschlichen Würde. Diese Scham sorgt z.B. dafür, dass wir intime Körperregionen bedecken und kontrollieren, was wir über uns preisgeben. Wenn unsere körperlichen oder seelischen Grenzen verletzt wurden, können Schamgefühle ausgelöst werden. Etwa wenn intime Körperteile vor anderen entblößt wurden, z.B. beim An- und Ausziehen, bei der Untersuchung oder Pflege im Intimbereich. Wenn, in übertragenem Sinne, etwas von uns öffentlich wurde,

was wir lieber für uns behalten hätten. Oder, im Extremfall, wenn jemand unsere Grenzen in traumatischer Weise verletzte, etwa durch Missbrauch oder Vergewaltigung.

2. Anpassungs-Scham sorgt für unsere Zugehörigkeit. Sie achtet darauf, dass wir den Erwartungen unserer Mitmenschen gerecht werden: Dass wir uns nicht „daneben“ benehmen, dass wir nicht „peinlich“ sind und uns jemand auslacht oder ausgrenzt. Diese Scham wird ausgelöst, wenn wir die Erwartungen unserer Mitmenschen nicht erfüllen (oder nicht zu erfüllen glauben): etwa durch Verletzung der Höflichkeitsregeln, „unschickliches“ Verhalten, Zu-spät-Kommen, mangelnde Bildung oder Sprechen im Dialekt, durch psychische Probleme, geringen beruflichen Status, Armut, Abhängigkeit oder Hilfsbedürftigkeit. Durch nicht-konforme Wünsche (z.B. alter Menschen nach Zärtlichkeit) oder Behinderung, wenn diese als „Schwäche“ erlebt wird. Scham kann auch mit Krankheiten wie Aids, Krebs oder neurologischen Erkrankungen wie dem Parkinson-Syndrom verbunden sein: Symptome wie Zittern oder die Unfähigkeit, Bewegungen ausführen zu können, deutet unsere Umwelt oft als Anzeichen geistiger Unzurechnungsfähigkeit.

Scham kann durch Altern ausgelöst werden, das unsere Gesellschaft weitgehend negativ bewertet. Älter werden ist unvermeidlich verbunden mit verminderter Leistungsfähigkeit und nachlassender Kontrolle. Dies ist besonders schwer zu ertragen für Männer, die dies als unmännliche Schwäche erleben. So ist z.B. Heinrich F., 83 Jahre, Handwerker im Ruhestand, nach vier Herzinfarkten, einem Schlaganfall und einem Gehirnschlag in einem labilen

Gesundheitszustand. Aber das soll keiner merken, denn er erlebt die Beeinträchtigung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit als Anschlag auf seine Männlichkeit. Daher lehnt er es ab, öffentlich die Armbinde für Sehbehinderte und Blinde zu tragen.

3. Moralische oder Gewissens-Scham behütet unsere Integrität. Sie achtet darauf, dass wir uns auch morgen „im Spiegel in die Augen schauen“ können, ohne uns für uns selbst zu schämen. Diese Scham bleibt

zurück, wenn wir nicht in Übereinstimmung mit unserem Gewissen gehandelt haben: Wenn wir unsere Werte und Ideale verletzt haben. Wenn wir an anderen schuldig geworden oder wenn wir uns selbst „etwas schuldig geblieben“ sind, z.B. unseren Lebens-Sinn versäumen. Diese Scham kann im Alter wichtig werden, wenn Menschen auf ihr Leben zurückblicken und sich an noch nicht verarbeitete Teile ihrer Lebensgeschichte erinnern.

Zwei weitere Scham-Formen beziehen sich nicht auf die eigene Person, sondern auf andere Menschen, etwa Familienangehörige:

4. Da ist einmal die sogenannte Gruppen-Scham, die jemand z.B. für die mangelnde Bildung der Eltern empfindet, für die geschiedene Tante, den „Selbstmörder“ oder das „schwarze Schaf“ in der Familie. Für ein krankes, uneheliches oder „schwieriges“ Kind, oder für die „verrückte“ Oma.

5. Schließlich die empathische Scham: Dies ist die Scham, die wir empathisch mitfühlen, wenn ein anderer Mensch sich schämt. Oder wenn wir Zeuge der Entwürdigung oder Selbst-Entwürdigung eines Mitmenschen sind. Das Schwierige an der Scham ist, dass sie Vorgänge im Gehirn auslöst, durch die sich unser Bewusstseinszustand plötzlich und radikal ändert.

Heftige Scham ist eine Form abgrundtiefer, existenzieller Angst. Sie ist wie ein Schock, durch den höhere Gehirnfunktionen entgleisen.

Dies hat zur Folge, dass wir nicht mehr klar denken können. In diesem Zustand bringen wir keinen vernünftigen Satz zustande.



Das sogenannte „Reptilienhirn“ übernimmt die Regie. Um der unerträglichen Scham zu entkommen oder ihr vorbeugend zu entgehen, „springt“ der Betroffene in andere Verhaltensweisen. Das heißt, er ersetzt oder überdeckt die Scham durch andere, besser erträgliche Verhaltensmuster. Dies geschieht meistens unbewusst, zum Beispiel:

- durch Gehorsam, Unterwürfigkeit oder Selbstaufgabe („Wenn ich alles tue, was man mir sagt, dann falle ich nicht auf und werde nicht beschämt.“); im Extremfall durch Suizid, die ultimative Selbstaufgabe;
- durch emotionale Erstarrung („Wenn ich keine Schwäche, keine Trauer, Liebe oder Angst zeige, dann kann mich keiner auslachen.“);
- durch Projektion: ich projiziere auf andere, wofür ich mich selbst schäme, z.B. Schwäche („Du Schwächling!“);
- durch Beschämung oder Verachtung: um die eigene Scham nicht fühlen zu müssen, veranlasse ich andere, sich zu schämen;
- durch Arroganz: Selbstwertzweifel verberge ich hinter einer Fassade von Protzigkeit;
- durch Trotz, Wut oder Gewalt: um die ohnmächtige Scham nicht aushalten zu müssen, drehe ich den Spieß um und greife andere an; Hilfsangebote weise ich brüsk zurück („Ich brauch nix!“);
- durch eine Aktion zur Wiederherstellung meiner verlorenen Ehre: um meiner Umwelt (und mir selbst) zu beweisen, dass ich kein Schwächling bin;
- durch Leistung („Nur wenn ich Leistung bringe, werde ich geachtet.“).

Die Beispiele illustrieren, dass unerkannte und abgewehrte Schamgefühle die zwischenmenschlichen Beziehungen vergif-

ten. Es besteht die Gefahr, dass die Schamabwehr (zum Beispiel Trotz oder Beschämung) der einen Person bei der anderen Person wiederum Schamgefühle erzeugt, die diese ihrerseits abwehrt. Auf diese Weise können schnell destruktive Teufelskreise entstehen.

Wie können wir dies verhindern?

Der Ausweg besteht darin, Scham anzuerkennen, sie wahrzunehmen und zu verstehen: Was ist Scham? Wie funktioniert sie? Wie wirkt sie sich auf unser Verhalten und Zusammenleben aus? Dies konnte ich hier nur andeuten.

Darüber hinaus ist es wichtig, zunächst den eigenen Umgang mit der Scham zu reflektieren. Denn in jeder Begegnung mit anderen Menschen kann die eigene Scham-Geschichte aktualisiert werden. Zum Beispiel Beschämungen, die vielleicht während der eigenen Kindheit oder Schulzeit erlebt wurden: Wenn wir diese nicht kennen, besteht die Gefahr, dass wir unser eigenes Scham-Schicksal am anderen wiederholen. Des Weiteren ist es hilfreich, aufmerksam zu sein für die Scham, die andere Menschen in die Begegnung mit uns mitbringen. Wenn wir ein Gespür für deren Scham haben, können wir vielleicht hinter einer abwehrenden Maske die Scham eines Menschen erahnen – seine abgrundtiefe Angst. Zum Beispiel wenn ein Pflegebedürftiger Hilfsangebote brüsk ablehnt („Ich brauch nix!“).

Vor allem Betreuung und Pflege bergen vielfältige Gefahren, Schamgefühle auszulösen. Sie bieten auch viele Möglichkeiten, den zu Pflegenden überflüssige Schamgefühle zu ersparen. Dies geschieht, indem wir sie in ihrem Grundbedürfnis nach Schutz, Zugehörigkeit und Integrität unterstützen.

Frau K. hat sich wohl furchtbar geschämt ...

Untenstehende Geschichte ist keine Alltagsgeschichte und doch eine von vielen ganz unterschiedlichen. Immer wieder höre ich von Einsatzleitungen: „Wir könnten schon lange ein ganzes Buch schreiben.“

Hier kommt die große Vielfältigkeit beim Mobilen Hilfsdienst (MOHI) zum Ausdruck. Angefangen von Gesprächen führen, Vertrauen gewinnen, Erledigung banaler Hausarbeit bis zu Ansuchen um Wohnungsbeihilfe und zuletzt der Auseinandersetzung mit dem Tod. Die spürbare Einsamkeit der Frau K. macht traurig. Bei Einsätzen mit solchen Herausforderungen ist eine gute Begleitung durch die Einsatzleitung besonders wichtig. Hier ist schon zu Beginn ein großes Fingerspitzengefühl gefragt, damit die „richtige Helferin“ zum „richtigen Klienten“ kommt.

Nur dadurch kann Vertrauen überhaupt wachsen und kann eine Helferin solche Aufgaben bewältigen, ohne dass die Belastung für sie zu groß wird. Unsere Helferinnen sehen und hören sehr vieles, wenn sie länger vor Ort sind – und doch können sie die Situation meistens nicht oder kaum verändern.

Unsere MOHI-Helferinnen lernen im Aufbaukurs den Umgang mit belastenden Situationen und werden zur Selbstwertstärkung angehalten. Im Tagesseminar „Kompetenzvielfalt“ schulen die Helferinnen ihre Wahrnehmung und damit den Umgang mit den eigenen Grenzen. Sie stärken somit ihre Persönlichkeit. Ausgestattet mit solchem „Rüstzeug“, mit Wertschätzung der großartigen Leistungen und Begleitung durch die Einsatzleitung sind auch schwierige Einsätze möglich.



*Uschi
Österle,
Geschäftsführerin
der ARGE
Mobile
Hilfsdienste*



Meinen ersten Einsatz beim MOHI hatte ich bei Frau K. Die Einsatzleiterin begleitete mich zu dieser 70-jährigen, alleinstehenden Frau. Das, was mich da erwartete, schockierte mich.

Evelyn M.

Frau K. war vor ca. eineinhalb Jahren in diese Wohnung gezogen. Sie öffnete uns die Türe und huschte sofort wieder in ihr Bett. Auf dem Boden standen nicht ausgepackte Umzugskartons. Teppiche lagen aufgerollt mitten im Schlafzimmer. Die Abstellkammer war voller Müll. Die ganze Wohnung war ein Chaos. Die ersten paar Wochen räumte ich nur die Wohnung auf. Frau K. öffnete mir nach langem Läuten die Türe und huschte jedes Mal wieder ins Bett, wo sie noch war, wenn ich wieder ging. Sie hatte weder Licht im Bad, noch einen Waschmaschinenanschluss und kein Telefon. Ich besorgte ihr alles.

Nothing about us

(Nichts was uns betrifft, ohne uns)

Ich kaufte ihr ein, da sie das Haus nicht verließ. Ich suchte um Wohnungsbeihilfe an. Sie hatte zwei Kinder, zu denen sie keine Verbindung mehr hatte. Zu ihren Schwestern in Niederösterreich hatte sie schriftlichen Kontakt. Ansonsten war kein soziales Umfeld vorhanden. Sie war sehr einsam, aber beschwerte sich nie darüber. Ich war ihre einzige Bezugsperson. Es dauerte drei Jahre, bis sie zum ersten Mal mit mir einkaufen ging. Dann wurde das zu unserem wöchentlichen „Ausflug“. Zu einem Spaziergang konnte ich sie leider nie animieren. Sie hatte jedes Mal eine Ausrede. Auch zu unserer jährlichen Nikolausfeier vom MOHI begleitete sie mich in acht Jahren nur einmal. Sie hatte keinerlei Interessen.

Im achten Jahr meiner Betreuung verschlechterte sich ihr Zustand gravierend. Sie benötigte nun täglich Hilfe. Wir waren jetzt zwei MOHI-Frauen, die sie betreuten.

Eines Morgens fand meine Kollegin Frau K. mit großen Schmerzen vor. Sie wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Frau K. lag im Sterben. Die MOHI-Einsatzleiterin verständigte mich und wir fuhren gemeinsam ins Krankenhaus, wo wir lange an ihrem Bett wachten. Ich fand es traurig, dass sie so alleine war. Ich besuchte sie noch zweimal, dann starb sie.

Liebe Leserin, lieber Leser, was meinen Sie, wenn Sie die Geschichte der Frau K. lesen? Wir finden – von medizinischen Diagnosen abgesehen – Frau K. hat sich wohl furchtbar geschämt. Dieses Beispiel ruft uns alle dazu auf, hinter die „Maske der Scham“ zu blicken, um unsere Mitmenschen in ihrer Selbstachtung zu fördern und sie vor erneuter Beschämung zu bewahren. (Das Redaktionsteam)

Interview mit Helga Rohra die an der Lewy-Body-Demenz erkrankt ist. Dies ist eine spezielle Demenzform. Davon sind weltweit ca. 20 % der Menschen mit Demenzerkrankung betroffen.

Woran merkten Sie, dass etwas nicht mehr in Ordnung war?

Ich merkte in meinem Beruf als Dolmetscherin, dass ich langsamer war als sonst. Mir fielen ganze Vokabeln nicht mehr ein. Auch wenn ich Stunden darüber nachdachte. Ich hatte Mühe, mir etwas zu merken. Ich verlor die räumliche Orientierung. Auch in Deutsch fielen mir Worte nicht ein, um etwas konkret zu benennen (z.B.: Wie heißen die Dinger, mit denen man die Fenster verschließt?). Rechnen wurde zum Problem. Dazu kamen eine Depression und optische Halluzinationen.

Was war für Sie in der Zeit vor der Diagnose am schwierigsten?

Vor der Diagnose war die Ungewissheit am schwierigsten: Woran leide ich? Ein Facharzt sagte mir: „Gehen Sie spazieren und kommen Sie nach drei Monaten wieder. Sie haben ein Burn-out.“ Durch mein Berufsfeld (Dolmetscherin im medizinischen Bereich) war ich auf dem Gebiet der Neurologie etwas bewandert. Ich wollte es genau wissen und ging deshalb auf eigene Initiative in die Gedächtnisambulanz in München.

Was hat Ihnen geholfen?

Geholfen hat mir immer mein Glaube an mich selbst. Wie oft habe ich extreme Situationen in meinem Leben gemeistert. Ich war und bin nicht allein: Es ist der tiefe Glaube an Gott, der mich trägt.

Welche Reaktionen, Verhaltensweisen Ihrer Umgebung sind für Sie hilfreich?

Die Umgebung war am Anfang eher verun-

without us

sichert. Diese Diagnose wird gleichgesetzt mit: mental schwach, auf Hilfe angewiesen. Allgemein stelle ich fest, dass unsere Mitmenschen zu wenig informiert sind: Wie viele Facetten von demenziellen Erkrankungen es wirklich gibt. Welche Ressourcen demente Menschen haben. Bitte führen Sie nicht immer nur die Defizite auf!

Was hat sich für Sie durch die Diagnose gewandelt?

Durch die Diagnose wandelt sich das ganze Leben. Du wirst langsamer, achtsamer mit dir selbst. Du hast einen anderen Tagrhythmus. Du kannst dich an winzigen Dingen erfreuen. Du hast nun eine neue Familie: deine Alzheimer Familie – Menschen, die auch betroffen sind. Da ist ein gutes gegenseitiges Verstehen, ein Austausch, ein starkes Netzwerk, Solidarität. Wir sind auch gesellig (Kegeln, gemeinsam ins Theater gehen, einen Ausflug machen, Geburtstag feiern). Wir lachen viel. Es ist alles völlig normal.

Was wünschen Sie sich von Ihren Mitmenschen / der Gesellschaft?

Ich wünsche mir von den Mitmenschen, auf gleicher Ebene betrachtet zu werden wie ein Gesunder, genauso kritisch zu sein, eben völlig normal! Von der Gesellschaft wünsche ich mir, dass Menschen im Anfangsstadium der Demenz integriert werden. Es ist ein Schatz an Erfahrungen da und dieser sollte sogar in Teamarbeit mit Jüngeren genutzt werden. Am 16.03.2010 wurde ich in den Vorstand der Alzheimer Gesellschaft München gewählt. Dies ist ein deutschlandweites Novum, dass eine Betroffene aktiv mitgestaltet – eine Betroffene gibt allen anderen Betroffenen eine Stimme. Das Motto der Betroffenen in Schottland ist für mich, für uns wegweisend: „Nothing about us without us“.

Was raten Sie Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind wie Sie?

Menschen in ähnlicher Situation rate ich, sich als Erstes an die Alzheimer Gesellschaft zu wenden oder wie sich die Gruppe bei Ihnen nennt – da werden Sie fachlich und menschlich geleitet. Vernetzen Sie sich. Knüpfen Sie Kontakte als Angehörige, gehen Sie heraus aus Ihrem Schmerz, aus Ihrer Einsamkeit. Gemeinsam trägt sich alles leichter!

Was würden Sie aus heutiger Sicht anders machen?

Ich selber bin den richtigen Weg gegangen. Ich kenne meine Diagnose. Ich bin mir bewusst, was mich irgendwann erwarten wird.



Helga Rohra



Haben Sie eine Botschaft an die Leser unserer Zeitschrift?

Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten, es sind sicherlich einige. Freuen Sie sich jeden Tag über kleine Schritte. Leben Sie und genießen Sie das Jetzt. So wie Sie Ihr neues Leben gestalten – es ist Ihr Leben. Seien Sie dankbar!

Miteinander ohne Schuldgefühle

Die meisten Pflegebedürftigen waren ein Leben lang selbstständig, zogen Kinder groß oder waren beruflich engagiert. Nun finden sie sich in einer Situation wieder, in der sie auf Hilfe angewiesen sind. Kaum jemand ist darauf vorbereitet, ein „Pflegefall“ zu werden.



Johanna Maria Gnai-ger, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Wohnbereichs- und Pflegedienstleiterin

Nicht jeder kann Hilfe annehmen und daher kommt es zu unterschiedlichen Reaktionen auf das Umfeld. Nicht selten reagieren die Betroffenen mit Aggression oder Depression. Im täglichen Miteinander erleben wir oft Situationen, die von Angst, Scham und Schuldgefühlen geprägt sind.

Angst und Scham

Plötzlich sehen sich Menschen, die sich oft nicht einmal vor dem Ehepartner unbekleidet gezeigt haben, die eventuell gar Missbrauch und körperliche Gewalt erlebt haben, genötigt, sich von einer wildfremden Person entkleiden und berühren zu lassen. Auf diese Weise kann ein Gefühl von Machtlosigkeit, Ablehnung und Wut entstehen. Diese Gefühle richten die Bewohner oft gegen sich selbst – oder sie projizieren diese auf die Pflegenden. Dabei kann es zu Ablehnung der Hilfe bis hin zur Ausübung von körperlicher Gewalt gegenüber der Pflegeperson kommen.

Aus Scham waschen Betroffene die verschmutzte Unterwäsche heimlich selber oder verstecken sie. Sie verweigern Hilfe, damit niemand bemerkt, dass sie bestimmte Tätigkeiten nicht mehr selbstständig ausführen können. Kommt es durch Demenz zum Verlust der geistigen Fähigkeiten, projizieren Betroffene dieses Gefühl des Verlustes und die daraus entstehende Unsicherheit häufig auf das

Umfeld. Die Betroffenen meinen, dass Gegenstände aus dem Zimmer verschwinden, entwendet oder gar gestohlen wurden. Es kommt zu Vorwürfen wie: Die Wäsche wurde gestohlen oder ist aus der Wäscherei nicht mehr zurückgekommen. Diese Situationen sind nicht nur für die Betroffenen und Pflegenden schwierig, sie belasten auch die Angehörigen.

Schuldgefühle führen zu Kritik und Unzufriedenheit

Die oft unterschwellig, nicht bewussten Schuldgefühle, die Angehörige haben können, erlebt das Pflegepersonal beispielsweise so:

- Da klagt der Ehepartner darüber, dass die Pflege nicht ausreichend sei, es werde der zu Pflegenden zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit gewidmet.
- Da kommt täglich der Sohn, um zu kontrollieren, ob seine Mutter alles erhält, was sie möchte. Da sie Diabetikerin ist, hat er Angst, sie würde zu wenig zu essen erhalten.
- Die Tochter will, dass die Mutter mehr Therapie erhalten soll, damit sie wieder mobiler wird. Die Mutter wiederum bleibt gerne länger im Bett.
- Der Vater, dessen Geschmackssinn sich krankheitsbedingt verändert hat, beklagt sich bei seinem Sohn, das Essen würde schlecht schmecken, wäre schmierig und geschmacklos. Und weil der Sohn sich schuldig fühlt, übt er massiv Kritik an der Küche.

Das sind nur einige Beispiele von Konflikten im täglichen Miteinander, die oft durch ein klärendes Gespräch beseitigt werden können. Solche Situationen erfordern von den Pflegenden ein hohes Maß an Respekt, Verständnis und Mitgefühl.

Es geht um uns – wir gestalten mit

Das Betreuungs- und Pflegenetz Vorarlberg beschäftigt sich – zusammen mit dem Amt der Vorarlberger Landesregierung – schon seit längerer Zeit mit der Frage, wie betreuende und pflegende Angehörige in wichtige Entscheidungen rund um die Betreuung und Pflege besser eingebunden werden können.

Das Betreuungs- und Pflegenetz, initiiert von Landesrätin Dr. Greti Schmid, ist eine Plattform aus Vertretern folgender Institutionen: aqua Heimhilfe, ARGE Mobile Hilfsdienste, Betreuungspool Vorarlberg, Bildungshaus Batschuns, connexia, Hospizbewegung Vorarlberg, Landesverband Heim- und Pflegeleitungen Vorarlbergs und Landesverband Hauskrankenpflege Vorarlberg.

Niemand weiß über die Wünsche und Bedürfnisse betreuender und pflegender Angehöriger besser Bescheid als sie selbst. Dank einer Interessensvertretung könnten betroffene Angehörige ihre Anliegen selbst vertreten. Aus diesem Grund wurden betreuende und pflegende Angehörige gesucht, die sich für das Entstehen einer Interessensvertretung engagieren. Erfreulicherweise ist dies gelungen und inzwischen hat sich eine Arbeitsgruppe aus vier betroffenen Angehörigen und aus Vertreterinnen und Vertretern des Betreuungs- und Pflegenetzes und des Amtes der Vorarlberger Landesregierung gebildet.

Ein erster Schritt in Richtung Interessensvertretung ist nun die Durchführung einer Befragung unter den betreuenden und pflegenden Angehörigen. Ziel dieser Befragung ist es, herauszufinden, welche Erwartungen Angehörige an eine Interessensvertretung richten und wer an einer Mitarbeit

interessiert ist. Den Fragebogen für diese Befragung finden Sie in dieser Ausgabe der Zeitschrift „daSein“. „Ihre Rückmeldung und Ihr Interesse an dieser Initiative stärkt uns in unserem Bemühen, die Bedürfnisse betreuender und pflegender Angehöriger öffentlich zu machen, als Expertinnen und Experten in eigener Sache aufzutreten und uns zu beteiligen“, so Maria Forstner-Zwinger, Mitglied der Arbeitsgruppe.

Dies ist aber nur möglich, wenn die Gründung einer Interessensvertretung für betreuende und pflegende Angehörige von vielen Betroffenen mitgetragen wird und weitere Angehörige dieses Anliegen unterstützen. Die Ergebnisse dieser Befragung bestimmen die nächsten Schritte. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe hoffen auf eine rege Teilnahme und bitten Sie, den Fragebogen bis spätestens 5.11.2010 an connexia, Broßwaldengasse 8, 6900 Bregenz zu schicken.

Falls Sie den Fragebogen an betroffene Personen in Ihrem Umfeld weitergeben möchten, können Sie telefonisch weitere Exemplare unter T 05574 48787-0 bestellen oder unter www.betreuungundpflege.at herunterladen.

Mitglieder der Arbeitsgruppe

- Maria Forstner-Zwinger (betreuende und pflegende Angehörige)
- Erika Ritter (betreuende und pflegende Angehörige)
- Helga Schelling (ehemals betreuende und pflegende Angehörige)
- Helga Fürst (ehemals betreuende und pflegende Angehörige)
- Mitglieder des Betreuungs- und Pflegenetz Vorarlberg
- Amt der Vorarlberger Landesregierung



Reingard Feßler für die Arbeitsgruppe „Interessensvertretung für betreuende und pflegende Angehörige“

Veranstaltungen

Projekt TANDEM

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

Jeden 2. Donnerstag

Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

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

Jeden Donnerstag

Demenzsprechstunde in Bregenz

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

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

14.30 bis 17 Uhr, Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum Bürs, Lünserseepark; Anmeldung: T 05574 202 2900 | Dr. Bacher Gedächtnis-Therapiezentrum GmbH

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: SBF Feldkirch

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat

Demenzsprechstunde in Dornbirn

14 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchststraße 30, Dornbirn; Anmeldung: T 05572 20110 | Veranstalter: Pro Mente Vorarlberg

Do 14. Oktober 2010

Fitness im Kopf – Wozu und warum?

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem, Fachärztin für Psychiatrie/Neurologie | 19 bis 21 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 14. Oktober 2010

Heilen manchmal, lindern oft, trösten immer

Annelies Bleil, Hospizkoordinatorin, Bregenz | 14.30 bis 16.30 Uhr, Bregenz, Lebensraum; Anmeldung: T 05574 52700-2 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 18. Oktober 2010

Kann Ernährung Krebs verhindern?

Prof. Dr. Gebhard Mathis | 16 bis 18 Uhr, Egg, Rotes Kreuz | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Mo 18. Oktober 2010

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Vertretungsbefugnis, Sachwalterschaft

Mag. Christoph Winsauer | 14.30 bis 16 Uhr, Dornbirn, Treffpunkt an der Ach, Höchststraße 30; Anmeldung: T 05572 306-3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 20. Oktober 2010

Leben mit Alzheimerkranken

Angelika Pfitscher, DGKS | 14.30 bis 16 Uhr, Bludenz, Rathaus, Großer Sitzungssaal; Anmeldung: T 05552 63621-245 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 28. Oktober 2010

Grenzen der Belastbarkeit in der Betreuung und Pflege daheim

Mag. Birgit O'Sheedy, Psychologin | 14.30 bis 16 Uhr, Feldkirch, Haus Schillerstraße; Anmeldung: T 05522 3422-6881 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Sa 6. November 2010

Stärkung für das erschöpfte Selbst

Elisabeth Neimeke, Psychotherapeutin |
9.15 bis 17 Uhr, Götzis, BH St. Arbogast |
Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Mi 10. November 2010

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

Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin |
19.30 bis 21.30 Uhr, Gaißau, St. Josefs-
haus, Klostersaal | Veranstalter: connexia

Do 11. November 2010

**Demenz – eine große Herausforderung
für die Angehörigen**

Wilfried Feurstein, Lehrer für Gesundheits-
berufe und Validation | 19.30 bis 21.30
Uhr, Lustenau, Seniorenhaus Hasenfeld |
Veranstalter: connexia

Mi 17. November 2010

**Gesundheit und Lebensfreude
durch Lachen und Atmen**

Peter Cubasch, Atemtherapeut und Lach-
trainer, Psychotherapeut | 19.30 bis 21.30
Uhr, Nenzing, Wolfhaus | Veranstalter:
connexia

Mi 17. November 2010

Der Weg des Sterbens

Mag. Elmar Simma, Caritasseelsorger |
19.30 bis 21.30 Uhr, Lauterach, SeneCura
Sozialzentrum | Veranstalter: connexia

Mi 17. November 2010

**Erwachsene Kinder – alte Eltern
Erwartungen, Enttäuschungen und
Hoffnungen**

Dr. phil. Bettina Ugolini, Psychologin,
Gerontopsychologin | 19.30 Uhr,
Alberschwende, Hermann Gmeiner Saal |
Veranstalter: connexia

Di 23. November 2010

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

Melitta Walser, DGKS, Mitarbeiterin des
Mobilen Palliativteams | 19.30 bis 21.30
Uhr, Schruns, Sozial- und Gesundheits-
zentrum Montafon, Mehrzwecksaal |
Veranstalter: connexia

Do. 25. November 2010

**Lachen und Atem – heilsame Kraft für
Körper und Seele**

Bettina von Siebenthal, Lach- und Atem-
pädagogin | 19.30 bis 21.30 Uhr, Wolfurt,
Sozialdienste | 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-vbg.at

Pro Mente Vorarlberg

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

Erwachsene Kinder – alte Eltern

Der gesellschaftliche Wandel durch unsere höhere Lebenserwartung birgt für uns alle neue Herausforderungen. Diese neuen Lebensbedingungen bringen auch neue Beziehungskonstellationen hervor, die sowohl für die erwachsenen Söhne und Töchter als auch für die alten Eltern neue Aufgaben bereithalten.

Es ist eine Tatsache, dass uns alle das Thema Betreuung und Pflege mit Blick auf alte Eltern irgendwann betrifft. Dieses Thema ist ein weites Feld, genauso wie die Beziehungsgeschichte von Kindern zu ihren Eltern und umgekehrt.

Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne

Die Eltern-Kind-Beziehung durchläuft im Laufe des Lebens immer wieder neue Phasen, die unterschiedlich gekennzeichnet sind.

In der Kindheit haben wir als Hauptmerkmal eine große Verbundenheit zwischen den Generationen – Verbundenheit deshalb, weil die Kinder in großem Maße von den Eltern abhängig sind und das tun, was diese sagen, raten oder verlangen. Anschließend folgt relativ schnell die Pubertät. Nun ist das Thema nicht mehr Verbundenheit, im Gegenteil, dort ist das Hauptmerkmal die Abgrenzung. Alles möchte der Heranwachsende sein, nur bitte nicht so „uncool“ wie die Mutter oder der Vater. Die sind schon so alt und haben vom Leben gar keine Ahnung mehr. Das heißt, um sich selbst zu finden, muss der Pubertierende sich von der Generation der Eltern ein Stück lösen und auch abgrenzen. Im Erwachsenenalter leben die Generationen in Unabhängigkeit voneinander. Das heißt, es ist ein Nebeneinander der Generationen mit bestimmten Berührungspunkten. Beide

Teile – Eltern und erwachsene Kinder – sind selbstständig und autonom.

Dann folgt die Lebensphase „Alter“ und es stellt sich die Frage: Was brauchen wir nun? Das Plädoyer lautet: Wir brauchen eine neue ausbalancierte Verbundenheit. Wenn Eltern hilfsbedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen. Dabei kommen dann auch die alten Familienmuster zum Vorschein. Zurück zur Verbundenheit der Kindheit? Das würde der neuen Situation wohl nicht gerecht werden. Es ist vieles passiert, alle haben vieles erlebt, das die Beziehungen beeinflusst und verändert. Trotzdem, Verbundenheit ja – aber ausbalanciert. Gemeinsam muss ausgelotet werden, wie viel Verbundenheit in der Familie jetzt möglich ist. Eine gute Balance für alle Beteiligten sollte das Ziel sein.

Filiale Reife

Die Beziehung im Erwachsenenalter birgt besondere Herausforderungen. Ein Konzept, welches diese Situation genauer in den Fokus nimmt, ist das der „filialen Reife“. Dieses geht davon aus, dass die Eltern-Kind-Beziehung bei Eintritt von Hilfsbedürftigkeit noch einmal eine ganz neue Phase durchläuft. Das heißt, wir alle erleben zwischen 40 und 50, dass die Eltern nicht mehr, wie primär erlebt, einfach Halt für uns selbst sind. – Auch wenn wir unabhängig von ihnen sind, ist es doch gut zu wissen, dass sie da sind. – Nun merken wir, dass eine gewisse Bedürftigkeit eintritt. Es wandelt sich etwas.

In der Psychologie spricht man an dieser Stelle auch von einer anderen Form der Liebe und Zuneigung. Diese Form wächst, wenn es dem erwachsenen Kind gelingt, die Eltern nicht nur als Eltern zu sehen, sondern als Individuen mit eigenen Inter-

essen und einer eigenen Lebensgeschichte. Sie sind eben nicht nur Vater und Mutter, sondern sie sind Menschen mit einer eigenen Biografie. Sie haben Ziele, Wünsche, Träume, die sich vielleicht verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben.

Es geht darum, vor deren Biografie Respekt und eine filiale, kindlich reife Haltung zu entwickeln. Meist ist dieser Prozess an eine Krise gekoppelt. Oft stellt sich nämlich ein Gefühl der Unsicherheit ein, wenn die Eltern selbst bedürftig werden. Denn das hat auch Auswirkungen auf das Leben des erwachsenen Kindes. Und erst wenn es gelungen ist, diese Krise zu bearbeiten, reif und erwachsen zu sein, den Eltern als Erwachsener zu begegnen und sie als erwachsene Menschen wahrzunehmen, erst dann ist es möglich, auch die Verantwortung für die Pflege und Betreuung, zumindest zum Teil, mit zu übernehmen. **Was an dieser Stelle nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden.**

Dies ist ein Phänomen, das häufig auftritt. Es überfordert die Kinder und führt dazu, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit ändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.

Parentale Reife

Auch alternde Eltern haben eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen. Sie sollen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie tun gut daran, zu lernen, ihr Alter- und Schwächerwerden anzunehmen. Und sie sollten lernen, die Verantwortung der Kinder anzunehmen. Das ist extrem schwer

für alte Menschen. Sie müssen Abschied nehmen von dem Wunsch, wechselseitig Hilfeleistungen auszutauschen. Dazu gehört auch, dieses ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren. Die Praxis zeigt, dass das für alte Menschen oft sehr, sehr schwierig ist. Umfragen zeigen zwar, dass alte Menschen zuerst von ihrem Ehepartner gepflegt werden möchten und an zweiter Stelle schon der Wunsch nach Betreuung durch die eigenen Kinder kommt. Was es wirklich heißt, die Verantwortung an die Kinder abzugeben, weiß man jedoch erst, wenn man in der Situation ist.

Zusammenfassende Tipps

Nun werden Sie sich die Frage stellen, was man für ein Gelingen der Beziehung, auch im Betreuungsfall, tun kann. Ein Patentrezept gibt es nicht. Folgendes kann Ihnen helfen:

- Ganz oft sind unausgesprochene Erwartungen der Kern allen Übels. Es hilft daher, offen Erwartungen und Wünsche auszusprechen.
- Ein weiterer wichtiger Punkt: Grenzen einhalten – nicht im Sinne von ausgrenzen – sondern Grenzen einhalten in Eltern-Kind-Beziehungen. Wir sind ja so eng miteinander verstrickt und verbunden.
- Zuletzt: Respekt. Respekt und Wertschätzung haben vor dem, was möglich ist. Und denken Sie daran, dass in dieser Situation eine lange, lange Lebens- und Beziehungsgeschichte wirksam wird. Es geht für Familien nicht darum, auf andere zu schauen oder zu fragen, wie andere diese Situation geregelt haben. Hier geht es darum, einen eigenen Weg im Umgang mit der Pflegebedürftigkeit der Eltern zu finden. Gehen Sie diesen Weg dann auch, ungeachtet dessen, wie es andere tun.



*Dr. phil.
Bettina
Ugolini*

Gerontopsychologin, dipl. Pflegefachfrau, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

Kraft des Erinnerns

Wir erinnern uns, und mit dem Erinnern unserer individuellen Geschichte und Geschichten vergewissern wir uns, wer wir sind und wie wir – durch die ganz persönliche Vergangenheit geprägt – so geworden sind, wie wir sind. Kraft des Erinnerns sichern wir unsere Identität stets aufs Neue. Mit unseren Erinnerungen positionieren wir uns in der Gegenwart.



*Christine Hartmann,
Diplom-pädagogin
in der Bildungs-
arbeit mit Erwach-
senen, akad.
Supervisorin
(ÖVS), Mediatorin,
Kunstschaffende*

Gleichzeitig bewirkt die Kraft des Erinnerns, dass wir in die Vergangenheit eintauchen und sie wieder und wieder erzählend um- und neu schreiben und somit verändern.

Die Vergangenheit im Licht der Gegenwart

Erinnern findet in der Gegenwart statt, im Jetzt. Aus dem Heute heraus erinnert man sich an vergangene Lebensmomente und Lebensphasen, die – mitunter sehr lose und kaum erkennbar – mit den damaligen kulturellen, sozialen oder politischen Gegebenheiten verbunden sind. Doch auch an die Zeitgeschichte erinnert man sich. Obwohl Daten, Ereignisse oder Personen hinsichtlich der Fakten überprüfbar sind, ist die individuelle Erinnerung daran unvollständig und gefärbt durch mehrere Gefühlsschichten. Nämlich die Gefühle, die im Jetzt beim Erinnern im Licht der Gegenwart vorhanden sind und zudem die erinnerten Emotionen, die dem Erlebnis in der Vergangenheit zugeschrieben werden. Von diesen wissen wir nicht, ob sie nicht schon mehrmals durch neuerliches Erinnern des Erinnerten weitergeschrieben wurden.

Das Gedächtnis ist unzuverlässig, unberechenbar und kreativ. Vieles, woran sich ein (alter) Mensch zu erinnern glaubt, sind bereits die Erinnerungen der Erinnerung. Diese Veränderung oder auch Weiterentwicklung der erinnerten Erlebnisse und

Gefühle macht Sinn, lässt Sinn entstehen. Sie ermöglicht die Integration des Erlebten und Erfahrenen. Das Gedächtnis arbeitet sich langsam an positive Gefühle und Erinnerungen heran, damit die individuelle Identität gewahrt bleibt. Es schreibt negative Erinnerungen, die Gefühle von Angst, Scham oder auch Schuld auslösen, beharrlich und langsam, Stück für Stück, neu, sodass sie bewältigt werden können.

Erinnerung an die Klippen des Lebens

Der Fundus, aus dem Erinnerung auswählt, ist je nach Gegenwartsblick ein anderer. Die Erinnerung und damit der Blick auf Vergangenes und die damit zusammenhängenden erinnerten Gefühle lassen den Menschen reifen. Das Gedächtnis führt uns mit freundlicher Beharrlichkeit stets in die Erinnerungsräume hinein, die noch nicht bewältigt sind. Es führt uns an die Klippen unseres gelebten Lebens, die uns in der Erinnerung noch stolpern lassen, an die Stellen unserer Biografie, für die wir noch keine erlösenden Antworten haben. Für einen möglichen Umgang mit diesen erinnerten Lebensklippen zeigt Rainer Maria Rilke eine Wegführung auf:

*[...] Man muss Geduld haben,
Gegen das Ungelöste im Herzen,
Und versuchen,
Die Fragen selber lieb zu haben,
Wie verschlossene Stuben,
Und wie Bücher,
Die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind. [...]
[...] Wenn man die Fragen lebt,
Lebt man vielleicht allmählich,
Ohne es zu merken,
Eines fremden Tages
In die Antwort hinein.*



Das Gedächtnis ist ein Steuerungsgerät in der Zeit. Wenn wir uns erinnern, sind wir gleichzeitig in der Gegenwart und in einer erinnerten Vergangenheit, die individuelle und subjektiv gefärbte Lebensereignisse erneut freigibt, mit all den Gefühlen, die mit diesen erinnerten Erlebnissen verbunden sind. Erinnern gestaltet die Möglichkeiten, stets aufs Neue die bedeutsamen Lebensfragen zu stellen: Wer bin ich, was ist mir widerfahren, was habe ich getan oder unterlassen. Erinnernd werden mit diesen Fragen verbundene Gefühle von Bedauern, Schuld oder Scham integriert. Sie wachsen in andere, neue Gefühle und Interpretationen hinein.

Erinnern heißt erzählen

Erinnern und Sprechen gehören zusammen. Menschen erinnern sich, indem sie erzählen, und sie erzählen, um sich zu erinnern. Speziell die vergangenen Erlebnisse, die sich den Antworten und der Integration noch verschließen, werden immer wieder erzählt. Alle Verletzungen, Kränkungen, Schrecknisse der Vergangen-

heit werden immer wieder in Geschichten gegossen. Nicht immer, aber doch häufig verändern sich diese Geschichten durch die stetige Wiederholung. Insbesondere dann, wenn die Erzählungen Aufmerksamkeit durch Zuhörende erfahren, das Gesagte aufgegriffen und bestätigend wiederholt wird oder die Geschichte durch achtsame Fragen im Fluss gehalten wird.

Erzählen ist auf Zuhörende ausgerichtet.

Das Wissen der Zuhörenden um zeitgeschichtliche Abläufe, speziell in ihren regionalen, kleinräumlichen Auswirkungen und Prägungen, unterstützt das Verständnis dafür, wie die individuellen Lebensläufe in der jeweiligen Zeit eingebettet sind, ebenso wie für die Bedingtheit des Erlebten. Weit wichtiger als dieses Wissen um die Zeitgeschichte ist jedoch Zuhören in interessierter Zugewandtheit zum erzählenden Menschen und in der nötigen respektvollen Distanz zu den Inhalten des Erzählten, als personifizierte Orientierung in der Gegenwart und als Hinweis auf die Gegenwärtigkeit erinnerten Gefühle.

Fitness im Kopf

Übungshandbuch

Das Übungshandbuch 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.



Mag. DDr.
Adelheid
Gassner-
Briem

Für wen, wozu und warum dieses Handbuch?

Dieses Übungshandbuch eignet sich grundsätzlich für alle Menschen, die ihre geistigen Fähigkeiten im Alter trainieren und erhalten wollen, vor allem für Menschen mit Demenz im beginnenden und mittleren Stadium. Es soll zur generellen Aktivität, zum täglichen Training der erhaltenen Fähigkeiten und der sozialen Kompetenz motivieren. Das Buch wendet sich auch an alle

Angehörigen, Freunde und Betreuerinnen, die den Betroffenen helfen, die Übungen und Aktivitäten unterstützen und begleiten wollen. Gemeinsames Üben, Bewegen und Tun fördert die Motivation, macht Spaß und verbessert die Lebensqualität.

Trainiert werden mit den speziellen Übungen

- Gedächtnis
- situative, örtliche, zeitliche und persönliche Orientierung
- logisches Denken und Problemlösen
- räumliches Vorstellungsvermögen
- Konzentration, Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit, Auffassungsvermögen
- Leistungen des Arbeitsspeichers
- Psychomotorik, Koordination, Feinmotorik
- soziale Kompetenz, soziale Kontakte und Kommunikation
- Training von Aktivitäten des täglichen Lebens
- Kreativität

Beispiele aus dem Übungshandbuch

Ergänzen Sie in diesen Sprichwörtern das fehlende Wort:

Ins _____ Wasser springen.

Steter _____ höhlt den Stein.

Eine _____ wäscht die andere.

Auch dort wird nur mit _____ gekocht.

Vom _____ in die Traufe kommen.

Er kann mir nicht das _____ reichen.

Rechnungen

Sie gehen in ein Geschäft und kaufen 4 Meter Stoff. Ein Meter kostet 15,50 Euro. Wie viel müssen Sie bezahlen?

Sie kaufen zusätzlich noch Socken. 4 Paar Socken kosten 22 Euro. Sie kaufen aber nur ein Paar. Wie viel kostet das eine Paar Socken?

Ihre Begleiterin kauft Stoff für 25 Euro, Knöpfe für 6,50 Euro und Nähseide für 7,50 Euro. Wie viel muss sie bezahlen?

Erholungsurlaub

für pflegende Angehörige | Durchatmen
und Ausruhen im Rossbad in Krumbach

Warum Training und Aktivierung im Alter?

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass ein gesunder Lebensstil sowie geistige und körperliche Aktivität vor Demenz schützen können!

Die Therapie der Demenz und ihrer häufigsten Form, der Alzheimererkrankung, stützt sich heute auf drei Säulen:

- die medikamentöse Behandlung
- Training und Aktivierung
- Betreuung und Unterstützung der Angehörigen

Ziel der Übungen ist die Aktivierung und Förderung von Hirnleistungen, um sich zu Hause möglichst lange selbst versorgen und das tägliche Leben alleine oder mit Unterstützung bewältigen zu können. Durch tägliches Üben soll das Fortschreiten der Demenz/der Alzheimererkrankung verlangsamt werden.

Wer rastet, der rostet!

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

Eine große Zahl der Vorarlberger pflegt ihre Angehörigen mit viel Hingabe zu Hause. Für diese Tätigkeit werden viel Kraft und Energie benötigt. Gleichzeitig sind diese Leistungen von unschätzbarem Wert für unsere Gesellschaft – und das gehört unterstützt und belohnt. Aus diesem Grund wurde der Erholungsurlaub für pflegende Angehörige unter dem Titel „Hilfe für die Helfenden“ ins Leben gerufen.

Voraussetzungen für die Inanspruchnahme eines Erholungsurlaubes

- Seit mindestens einem halben Jahr Pflege einer verwandten Person der Pflegestufe 3 oder höher.
- Bei VGKK, SVA der gewerblichen Wirtschaft oder BVA versichert bzw. als anspruchsberechtigter Angehöriger mitversichert.
- Verwandtschaft mit der zu pflegenden Person. Dazu zählen neben Verwandtschaft in gerader Linie auch Ehegatten, Lebensgefährten, Wahl-, Stief- und Pflegekinder, Geschwister, Schwager und Schwägerinnen sowie Schwiegerkinder und Schwiegereltern.
- Selbstkostenbeitrag von 50 Euro (die Teilnehmenden erhalten einen Gutschein über 150 Euro für Anwendungen im Kurhotel).

Termine

10. bis 16. Oktober 2010
16. bis 22. Jänner 2011
06. bis 12. Februar 2011
06. bis 12. März 2011

Anmeldung und weitere Informationen

AK Vorarlberg, Evelyne Kaufmann
T 050 258-4216
evi.kaufmann@ak-vorarlberg.at

Eine gemeinsame Aktion von AK Vorarlberg, Land Vorarlberg, Gebietskrankenkasse, SVA der gewerblichen Wirtschaft und Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter.

Auszeit und Erholung ...

... im Bildungshaus Bezau | Ein Gesundheitsangebot der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) für pflegende Angehörige

Die Sozialversicherungsanstalt der Bauern ermöglicht körperlich und seelisch belasteten Bäuerinnen und Bauern eine wohlverdiente Auszeit und bietet österreichweit, unter anderem in Bezau, Erholungsaufenthalte an. Vierzehn Tage, in denen die pflegenden Angehörigen einmal Zeit für sich haben und ihren oft leeren „Tank“ wieder auffüllen können. Denn nur wenn es einem selbst gut geht, kann man sich auch gut um andere kümmern.

Neben Gelegenheit zur körperlichen und seelischen Erholung geben Fachreferenten zahlreiche Tipps und praktische Hilfen rund um das Thema „Pflege“. Außerdem haben die teilnehmenden Frauen und Männer die Möglichkeit, sich mit Personen in ähnlichen Situationen zu unterhalten und ihre Erfahrungen auszutauschen.

Vom 24.11.2010 bis 8.12.2010 findet im Bildungshaus Bezau eine solche Gesundheitsmaßnahme statt. Die heimelige Atmosphäre innerhalb der ehrwürdigen Klostermauern inmitten des Bregenzerwaldes und das gastfreundliche Team laden zu einem informativen und erholsamen Aufenthalt ein. Massagen, Entspannungsübungen, regionale Ausflüge und sportliche Aktivitäten ergänzen das Programm. SVB-Mitarbeiterin Renate Böhler begleitet den Aufenthalt.

Anmeldung und weitere Informationen
(auch andere Standorte und Termine)
T 05574 4924-7618

Behinderung darf

ÖZIV – Österreichischer Zivil-Invalidenverband | Landesverband Vorarlberg

Seit seiner Gründung im Jahr 1975 ist der ÖZIV-Landesverband Vorarlberg mit 1.260 Mitgliedern zum größten Selbsthilfverband von und für Menschen mit Beeinträchtigung im Land herangewachsen.

Der ÖZIV war unter anderem maßgeblich beteiligt an der Einführung des Pflegegeldes aufgrund einer österreichweiten Unterschriftenaktion, der Fahrpreismäßigung für alle öffentlichen Verkehrsmittel, der Ausstattung aller Bodenseeschiffe mit Behinderten-WCs, dem nachträglichen Einbau von Liften im neuen Bahnhof Bregenz. Zudem zahlte er beim Ankauf eines rollstuhlgerechten Reisebusses mit. Der Abbau menschlicher und baulicher Barrieren ist eines unserer Hauptaugenmerke. Durch das seit 2006 geltende Behindertengleichstellungsgesetz haben wir nun noch mehr Handhabe, gegen diese „Barrieren“ anzukämpfen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Durch unsere Hilfsmittelzentrale „Mobilpoint“ bieten wir unseren Mitgliedern gegen einen geringen monatlichen Unkostenbeitrag verschiedene Hilfsmittel wie Rollstühle, E-Cars, Graf Carellos, Dusch- und Toilettenstühle, Swiss trac, Treppenraupen und Scalamobile an. Viele behinderte und altersbehinderte Menschen, die sich selbst kein E-Car leisten können, sind froh, bei uns ein solches ausleihen zu können. Wir freuen uns, durch unser Angebot viele betroffene Mitmenschen wieder „mobil“ zu machen.

Betroffene beraten Betroffene

Beratung und Auskünfte rund um das Thema „Behinderung“ erhalten Sie von Menschen mit Handicap bei uns im Verbandsbüro Bregenz sowie in unseren Beratungsbüros in Dornbirn und Bludenz.

kein Handicap sein

Dort steht Ihnen im Rahmen des (durch das Bundessozialamt geförderten) ÖZIV-„Projekt Support“ speziell ausgebildetes Fachpersonal mit Rat und Tat zur Seite.

Sensibilisierung

Um Menschen ohne Handicap für das Thema Behinderung zu sensibilisieren, haben wir einen Rollstuhllehrpfad, das „Rollodrom“ nachgebaut. Schiefe Ebenen, Rampen, Behinderten-WC, Liftkabine, Stiegenaufbau mit Geländer und Bodenbelagselemente zeigen auf, welche Barrieren ein Rollstuhlfahrer tagtäglich bezwingen muss. Das „Rollodrom“ kann gegen einen Unkostenbeitrag bei uns ausgeliehen werden und benötigt ca. 100 m² Aufstellungsfläche.



Gemeinschaftsveranstaltungen

Ob Faschingsparty, Einkehrtag, Grillfest, Jahresausflug oder Jahresreise, Nikolausparty oder Weihnachtsfeier – stets von Mitarbeitern des Roten Kreuzes begleitet: Unsere familiär gestalteten Veranstaltungen werden von unseren Mitgliedern gerne besucht.

Barrierefrei wandern in Vorarlberg

„Mit dem Rollstuhl ins Grüne – Routen zwischen Bodensee und Montafon“ – mit

diesem Untertitel erschien im Frühjahr der 1. Rolli-Wanderwege-Führer Vorarlbergs. Dr. Helmut Tiefenthaler – Autor und Initiator dieser Broschüre – erwanderte in Begleitung von Menschen mit Beeinträchtigungen diese Routen und fasste diese informativ und anschaulich zusammen. Angegeben werden - neben Ausgangs- und Endpunkt, öffentliche Verkehrsmittel, Wegverlauf, Wegzustand, Länge, Tipps - im speziellen auch barrierefreie Gasthäuser und rollstuhlgerechte Toiletten am Weg. Der ÖZIV-Landesverband Vorarlberg als Herausgeber dieser Broschüre nimmt neben Bestellungen auch gerne Änderungs- oder Ergänzungswünsche in schriftlicher Form entgegen.



*Karin
Stöckler,
Obfrau ÖZIV
Vorarlberg*

Mobilitäts- und Rollstuhltraining

Voraussichtlich ab Herbst 2010 bieten wir ein Mobilitätstraining für Betroffene und deren Angehörige an. Der Umgang mit dem Rollstuhl (Fahren, Bremsen, Drehen, Rückwärtsfahren, Hindernisse überwinden, Bordsteinkanten, Stufen, Rampen, Steigungen, usw.) soll bei diesem Kurs eingeübt werden. Dieses vielfältige Angebot des ÖZIV könnten wir nicht ohne die Unterstützung unserer ehrenamtlich tätigen Funktionäre anbieten, denn nur „Gemeinsam sind wir stark“.

Kontakt | Information

ÖZIV-Landesverband Vorarlberg

St. Anna Straße 2a, 6900 Bregenz

T 05574 45579

E oeziv.vorarlberg@ziviberg.at

ÖZIV Support Bludenz

T 05552 63877, E support.bludenz@aon.at

ÖZIV Support Dornbirn

T 05572 394737, E support.dornbirn@aon.at

Rufen Sie an oder besuchen Sie uns unverbindlich. Wir freuen uns, Ihnen weiterhelfen zu können!

„must have“ und „no go“

Liebe Leserin, lieber Leser, wahrscheinlich sind Ihnen diese beiden Begriffe, die sich in unsere deutsche Sprache eingeschlichen haben, schon hie und da untergekommen. Sie bedeuten so viel wie „haben müssen“ und „das geht absolut nicht“.



Eva Kollmann, AHS Lehrerin i.R.

Wir Normalsterbliche verwenden diese Anglizismen nicht. Sie sind in der Welt der Reichen und Schönen beheimatet. Um in dieser Welt „jemand“ zu sein, etwas zu gelten, dazuzugehören, muss man sich mit gewissen Dingen umgeben, die so etwas wie ein Statussymbol sind. Vor allem handelt es sich um Attribute aus dem Reich der Mode. Wer Schuhe von Christian Louboutin trägt, diese sündhaft teuren „high heels“, mit 10 cm und höheren Absätzen, deren Markenzeichen eine rote Sohle ist, zeigt, dass er sich dieses Nichts von Schuhen leisten kann und auch weiß, was gerade „in“ ist.



Handtaschen von Vuitton und Designerklamotten, die ihre Trägerin auch zu einer Stilikone machen, wie es z.B. die Frau des Fußballstars Beckham ist, runden das Bild einer von Kopf bis Fuß auf Perfektion getrimmten Person ab. Was sich unter der

teuren Hülle verbirgt oder sich auch sehr oft ohne diese Hüllen der Öffentlichkeit präsentiert, ist in vielen Fällen von geschickten Schönheitschirurgen für sehr viel Geld immer wieder verjüngt worden, was bei manchen Damen zu obstrusen Ergebnissen führt. – Man denke nur an die aufgespritzten „Schlauchbootlippen“ oder die wie Luftballons wirkenden Brüste. Es ist heute schon eine Selbstverständlichkeit, sich auf „Botox-Parties“ so schnell mal zwischendurch die Falten unterspritzen zu lassen, bis das Gesicht wie eine starre Maske wirkt und wenig bis keine Mimik mehr zulässt. Das sind die „must haves“ der Schickeria, und wer sich diesem Diktat nicht unterwirft, gehört nicht dazu, über den wird nicht berichtet, der erscheint in keiner Zeitschrift und auch auf keinem roten Teppich.

Ja, und wie steht´s mit meinem oder Ihrem „must have“? Unsere „must haves“ bewegen sich auf einer anderen Ebene. Was wir und eigentlich alle Menschen haben müssen (müssten), sind keine vergänglichen materiellen Werte, sondern Vertrauen, Liebe, Freundschaft geben und empfangen, Charakterfestigkeit und ein offenes Herz und Auge für unsere Mitmenschen und die Natur. Ein Schielen nach einem glamourösen „must have“ sei aber auch uns gestattet, aber nur ein Schielen oder Träumen. Wie lächerlich würden wir in einem Designerkleid in einem Supermarkt aussehen oder auf hohen Stöckeln eher schlecht als recht und wahrscheinlich tollpatschig daherwackeln?

Das „no go“ ist das „must have“ mit negativem Vorzeichen. Bei bestimmten Anlässen oder Gelegenheiten im unpassenden Outfit zu erscheinen, gewisse Spielregeln der Society nicht einzuhalten, allzu öffent-

lich und ungeniert Beziehungsprobleme zu diskutieren oder das „Bäumchen-wechseldich“-Spiel vorzuzeigen – das sind absolute „no gos“. Solche Sachen tut man nicht, aber nicht aus moralischer Überzeugung, sondern weil es der Publicity schadet (manchmal aber auch nützt) und schlechte Presse bringt!

Ich habe gerade von einer reichen Amerikanerin gehört, die sage und schreibe 1.400 Paar Schuhe besitzt, von denen sie einige viel lieber nur ansieht als trägt, aber sie musste sie haben. Scheinbar macht sie das glücklich – jetzt, im Augenblick. Aber eines Tages ist auch die Zeit der „high heels“ vorbei, und die Dame wird sich nach anderen materiellen Dingen umsehen müssen, die sie haben muss, haben will und sich auch leisten kann.

Gott sei Dank müssen wir uns nicht den Kopf über solche Eitelkeiten und Oberflächlichkeiten zerbrechen. Das tun die Promis zur Genüge, zu ihrer Imagepflege und unserer Erheiterung und vielleicht manchmal auch leiser Bewunderung. Die Neuigkeiten in der Regenbogenpresse über aktuelle „must haves“ und „no gos“ verkürzen uns aber wenigstens die Zeit beim Friseur.

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.

Im Vertrauen auf die Liebe

*Im Vertrauen auf die Liebe
gehe ich um mit meiner Angst
zu enttäuschen
krank zu werden
nicht gut genug zu sein
übersehen zu werden
im Alltag zu erstarren
den Sinn zu verlieren*

*Und lerne dazu
zu leben
mit Sinnen und Sinn
zu spielen
den feinen Rhythmus meiner Lebensmelodie
zu lieben
dankbar dich in deinem So-Sein
zu feiern
in einer Gemeinschaft die trägt
zu gestalten
in einer Welt - solidarisch
zu vertrauen
immer wieder auf die Liebe*

Georg Wögerbauer

Vorschau

Biografie

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

betreuungs-
pflege

PFLEGE



Nähere Infos beim Bundessozialamt

Landesstelle Vorarlberg
6900 Bregenz, Rheinstr. 32
www.bundessozialamt.gv.at

T: 05574 DW 7223/ 7225 u.7235

Unterstützung für pflegende Angehörige

Wir bieten eine finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige bei der Finanzierung einer Ersatzpflege

- ab der Pflegestufe 3
- bis zu 4 Wochen pro Jahr

24 Stunden Betreuung

Wir fördern die 24 Stunden Betreuung



BUNDESSOZIALAMT

www.bundessozialamt.gv.at

Österreichweit
zum Ortstarif ☎ 05 99 88

„Wohnen wie zuhause“

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


SENIOREN RESIDENZ
MARTINSBRUNNEN
DORNBIRN



Eine
Humanocare
Residenz

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