

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Betreuung
und Berufstätigkeit

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Von 25 Mitarbeiterinnen haben 80 Prozent familiäre Verpflichtungen	4
Pflege – Familienhospizkarenz	6
Meine Erfahrungen mit der Familienhospizkarenz	7
Wer zu oft selbstlos ist – ist schnell sich selbst los	8
Wechselwirkung: Job und Pflege	10
Veranstaltungen	12
Fitness im Kopf	14
Aktion Demenz	15
Vereinbarkeit von Pflege und Beruf	16
Erholungstage	17
Aktualisierte Informationsmaterialien	18
Tandem	19
Mitanand frei ha	20
Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?	22
Impressum Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin,
lieber Leser,

in dieser Ausgabe widmen wir uns einem – wie wir meinen – wahrhaft spannenden Thema: der Vereinbarkeit von Beruf und häuslicher Pflege von Angehörigen. Gehören Sie auch zu jenen, welche den Spagat zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen üben? Haben Sie eine gute Lösung gefunden, oder sind Sie gerade dabei abzuwägen, was es braucht, was Sie wollen und was möglich ist? Wir wollen dieser Herausforderung Raum und Beachtung schenken. Schöpfen Sie aus unseren Beiträgen Ideen, Anregungen, Bestätigung und Mut.

Wir freuen uns auch auf Ihre Meinung und Ihre Lösungen. Lassen Sie uns daran teilhaben!

Einen bunten Frühling wünschen
Ihnen

M. Lackner Angelika Pfitscher

Für das Redaktionsteam



*Maria Lackner,
connexia*



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Von 25 Mitarbeiterinnen

haben 80 Prozent familiäre Verpflichtungen

Familienfreundlichkeit in Betrieben ist ein viel untersuchtes Thema, das ebenso vielfach bewiesen hat: Familienfreundlichkeit nützt sowohl dem Unternehmen als auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.



*Angelika Fertschnig,
Akad. Personal-
und Organisations-
entwicklerin,
Inhaberin der
Firma Call Consult,
Schwarzach*

Betroffen sind in erster Linie Frauen, die im Wandel des Rollenbildes zwischen Hausfrau und Mutter, Erwerbszwang und Karrierelust stehen. Familienfreundlichkeit ist weitgehend noch an die Kinderbetreuung gebunden. Doch rückt mit der längst präzise prognostizierten Änderung der Alterspyramide ein weiterer Aspekt immer mehr in den Vordergrund: jener der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit familiären Pflegepflichten. Und wieder sind vorwiegend Frauen betroffen.

Das Beispiel „Call Consult“

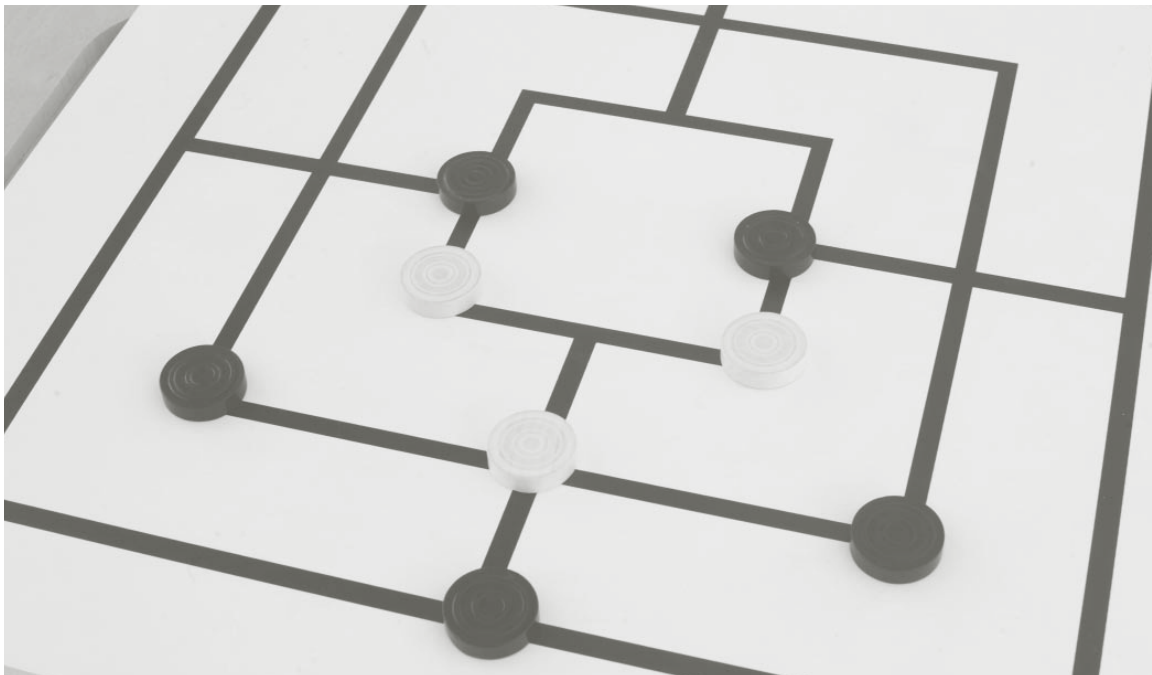
Unsere Firma besteht seit zwölf Jahren. Wir haben zu 100 Prozent Frauen beschäftigt – größtenteils in Teilzeit. Unsere 25 Mitarbeiterinnen haben zu 80 Prozent familiäre Verpflichtungen. Auch wir haben genau die Erfahrung der Familienkarriere gemacht: Bei Betriebsgründung hatten viele Mitarbeiterinnen Kinder zu betreuen. Es folgten einige Jahre der relativen Selbstbestimmung der Eltern und jetzt wachsen immer mehr Frauen in die Rolle der pflegenden Tochter, Schwiegertochter, Enkelin, Nichte hinein. Das heißt, die Doppel- oder Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt, Familie und Pflegebedürftige nimmt wieder zu. Das hat Auswirkungen auf den Arbeitsplatz, die Arbeitsfähigkeit, die Arbeitsintensität, die Lebensorganisation und natürlich auf die persönliche Belastung. Es gibt mehrere Kriterien und Möglich-

keiten für Familienfreundlichkeit eines Betriebes. Ständig braucht es neue Modelle und Möglichkeiten für die betroffenen Mitarbeiterinnen.

Arbeitszeit: flexible Arbeitszeiten, Gleitzeit, Teilzeit, Jobsharing, Arbeitszeitkonten mit unterschiedlichen Durchrechnungszeiten sind gängige, erprobte und mögliche Modelle. Die Arbeitszeitregelungen sollen individuell auf die familiären Bedürfnisse abgestimmt sein und den Mitarbeiterinnen jenen Freiraum ermöglichen, den sie für die Pflege von Angehörigen benötigen.

Der Vorteil eines geringen Wechsels der Mitarbeiter ist jedem Betrieb klar: Es ist für den Betrieb besser, er hat treue Mitarbeiterinnen, die auch nach Arbeitspausen wieder einsteigen können, ohne in der Karriereleiter abgestuft zu werden. Nicht nur Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung, sondern auch die neue Situation einer familiären Pflgetätigkeit kann solche längeren Pausen bedingen. Das Beispiel Call Consult zeigt, dass sich Familienfreundlichkeit rechnet: Die meisten Mitarbeiterinnen sind – mit familienbedingten Unterbrechungen – von Anfang an dabei. Diese hohe Betriebstreue erspart Kosten für Personalsuche, Ausbildung und Einschulung.

Die Einführung eines flexiblen, familienfreundlichen Arbeitszeitgefüges im Betrieb muss durch Information, Gespräche und Teamsitzungen zur inneren Harmonie und Bejahung des Systems führen. Gerade bei pflegenden Angehörigen kommt es häufig vor, dass Mitarbeiterinnen manchmal



kurzfristig abberufen werden. Das bedingt Verständnis bei den Kolleginnen und organisatorische Vorsorge für solche Fälle.

Pflegesituationen bringen auch starke mentale Belastungen mit sich, je nach familiärer Situation, Unterstützung und Grad der Pflegebedürftigkeit. Pflegende Familienangehörige, die unter ständigem Druck stehen, nicht abkömmlich sind, sich kaum längere Erholungsphasen gönnen können, sind massiv gefährdet, an „Burn-out“ zu erkranken. Hier ist vor allem Information für die Chefetage, leitende Mitarbeiterinnen und Kolleginnen vonnöten, um rechtzeitig Erschöpfungszustände zu erkennen und der Kollegin bei der Lösung beizustehen.

Informationen zugänglich machen

Im Betrieb Informationen über Pflegebelange zu erhalten, ist auf den ersten Blick ein Randthema, aus unserer Erfahrung

aber wichtig. Pflegende Mitarbeiterinnen benötigen Zeit und Technik, um sich zu informieren. Das kann im Betrieb spürbar werden. Daher sollten Informationen über alle Pflegebelange leicht und rasch zugänglich sein, sei es in gedruckter Form, durch Zugriff auf Datenbanken oder Homepages von einschlägigen Organisationen.

Gerade im Pflegebereich sind Kompetenzen und Dienstleistungen breit gestreut. Sie reichen von finanziellen Unterstützungen über mobile Dienste, öffentliche und private Institutionen bis zu Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen. Alle österreichischen Gebietskörperschaften bieten Hilfen finanzieller und organisatorischer Art an, der Informationsdschungel ist schier unüberschaubar. Hier durch Informationsbündelung und -bereitstellung den Mitarbeiterinnen zur Seite zu stehen, hilft Zeit und damit Geld zu sparen.

Pflege – Familienhospizkarenz

Erkrankt ein Familienmitglied lebensbedrohlich oder neigt sich das Leben dem Ende zu, so bietet die Familienhospizkarenz berufstätigen Angehörigen Entlastung.

Wo stellen Sie den Antrag?

Der Arbeitnehmer muss ein schriftliches Ansuchen an den Arbeitgeber richten, in welchem die gewünschte Maßnahme und Dauer dargelegt werden, unter Glaubhaftmachung des Grundes und des Verwandtschaftsverhältnisses. Das heißt, Sie brauchen eine Arztbestätigung und auf Verlangen eine schriftliche Bescheinigung des Verwandtschaftsverhältnisses. Auch arbeitslose Personen können Familienhospizkarenz beantragen. Hier ist die zuständige Stelle das Arbeitsmarktservice (AMS).

Der Zustand jener Person, die begleitet werden soll, muss lebensbedrohlich sein. Ohne Bedeutung ist, ob der Gesundheitszustand medizinisch noch positiv beeinflusst werden kann oder nicht.

Maßnahmen

Sie können folgende Maßnahmen beantragen:

- Herabsetzung der Arbeitszeit (Reduzierung der Arbeitszeit)
- Änderung der Lage der Normalarbeitszeit (z.B. andere Arbeitszeiten, anderer Schichtdienst)
- Vollkarenz = Freistellung gegen Entfall des Entgelts (Sie arbeiten nicht mehr, bekommen keinen Lohn, behalten jedoch die Stelle).

Sozialrechtliche Absicherung

Der Arbeitnehmer bleibt kranken- und pensionsversichert, Abfertigungsansprüche bleiben aufrecht.

Dauer

Sie können die Familienhospizkarenz für maximal drei Monate beantragen. Eine Verlängerung auf insgesamt sechs Monate pro Anlassfall kann vorgenommen werden. Bei einem schwerst erkrankten Kind können Sie fünf Monate Familienhospizkarenz beantragen. Eine Verlängerung auf insgesamt neun Monate pro Anlassfall ist möglich. Eine Lebensgefahr muss nicht vorliegen.

Die Familienhospizkarenz können auch mehrere Angehörige, z.B. beide Elternteile (auch bei gleichem Arbeitgeber) gleichzeitig beanspruchen. Voraussetzung ist ein gemeinsamer Haushalt.

Personenkreis

Ehegatten, Eltern, Großeltern, Adoptiv- und Pflegeeltern, Kinder, Enkelkinder, Stiefkinder, Adoptiv- und Pflegekinder, Lebensgefährten und deren Kinder, eingetragene Partner, Geschwister, Schwiegereltern und Schwiegerkinder. Ein gemeinsamer Haushalt ist nicht erforderlich.

Familienhospiz-Härteausgleichsfonds

Wer Vollkarenz in Anspruch nimmt, hat die Möglichkeit, einen finanziellen Zuschuss beim Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend zu beantragen. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Auskünfte

Genaue Auskünfte zur Familienhospizkarenz erteilen Ihnen die Arbeiterkammer, das Arbeitsmarktservice, das Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz sowie das Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend.
www.pflegetelefon@bmask.gv.at
www.bmwfj.gv.at; www.arbeiterkammer.at

*Mag. iur.
Anna Maria
Schweig-
kofler*

Meine Erfahrungen mit der Familienhospizkarenz

Mein Vater, Jahrgang 1919, konnte bis zum Alter von 91 Jahren seinen Alltag weitestgehend selbstständig gestalten. Er wohnte alleine in seiner Wohnung im Haus meines Bruders. Soweit es seine Kräfte zuließen, arbeitete er in der Landwirtschaft seines Sohnes mit, denn er war ein leidenschaftlicher Landwirt.

Nach dem 91. Lebensjahr hatte er zunehmend gesundheitliche Probleme. Er erlitt mehrere Schlaganfälle, in immer kürzeren Abständen. Unser Vater, ein an vielen Dingen sehr interessierter Mensch, zeigte auf einmal weniger Interesse am Weltgeschehen. Er las weniger die Zeitung, schaltete den Fernseher seltener ein. Wir – seine drei Kinder – versuchten, ihn nach unseren Möglichkeiten zu unterstützen.

Im Laufe der Zeit wurde die Betreuung immer intensiver, auch in der Nacht. Das Alleinsein machte ihm Angst, er konnte sich nicht mehr hundertprozentig orientieren. Ab dieser Zeit mussten wir neue Lösungen suchen. Durch eine Kollegin wurde ich auf die Möglichkeit der Familienhospizkarenz aufmerksam. Für mich war klar: Sollte sich die gesundheitliche Situation meines Vaters noch mehr verschlechtern, so würde ich die Familienhospizkarenz in Anspruch nehmen. Die bange Frage war nur für mich: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Bedingt durch die Grunderkrankung meines Vaters verschlechterte sich sein Allgemeinzustand zusehends und ich entschloss mich letzten Sommer, dieses Angebot anzunehmen.

Mein Rückblick auf die fünf Monate Familienhospizkarenz

Diese Zeit erfuh ich als sehr dicht und intensiv. Ich denke, es war eine geschenkte Zeit für mich und meinen Vater, in der wir

wesentliche Themen wie Ängste, Abschied und Tod miteinander besprechen konnten. Seinen Wunsch, zu Hause in vertrauter Umgebung seinen letzten Lebensabschnitt zu verbringen, konnten wir ihm erfüllen. Unterstützende und pflegerische Tätigkeiten konnten ohne Zeitdruck geschehen. Wenn es die gesundheitliche Situation zuließ, konnten wir noch manches unternehmen: z.B. Besuche machen oder eine Ausfahrt mit dem Auto. Mein Vater konnte sich sehr daran erfreuen. Seine Lebensqualität wurde dadurch verbessert. Ich erfuh auch, wie wichtig entlastende Hilfsangebote wie der MOHI sind. Für meinen Vater war es eine Abwechslung, weil die Betreuerinnen Neues in seinen Alltag brachten. Für mich ergaben sich dadurch Freiräume, die ich zur Erholung nützen konnte.

Meine Erfahrung als pflegende Angehörige

Professionelles Wissen ist sehr hilfreich; Begleitung und Pflege eines nahen Angehörigen ist ein Lernprozess, denn vieles, was auf der Sachebene klar ist, ist emotional noch verworren. Mein Vater wünschte keine lebensverlängernden Therapien, sollte er in eine lebensbedrohliche Situation kommen. In guter Zusammenarbeit mit seinem Hausarzt konnte diesem Wunsch in seinen letzten Lebenstagen entsprochen werden. Mit einer guten Schmerztherapie und unserer menschlichen und spirituellen Unterstützung konnte er im Kreis seiner Familie friedlich sterben. Im Gespräch mit verschiedenen Menschen konnte ich auf die Möglichkeit der Familienhospizkarenz hinweisen. Viele waren überrascht, dass es so etwas überhaupt gibt. Aufgrund meiner positiven Erfahrungen möchte ich Mut machen, dieses Angebot zu nützen.

*Marianne
Fink, Dipl.
Gesundheits- und
Krankenschwester*

Wer zu oft selbstlos ist – ist schnell sich selbst los

Ausgleich zwischen Pflegen, Arbeiten und Selbstachtung



Christiane
Huber-
Hackspiel,
Akad. Mentalcoach

Ein Waldarbeiter müht sich ab, einen Baum zu fällen. Ein Wanderer kommt vorbei und bemerkt, dass die Säge des Mannes ganz stumpf ist und spricht ihn darauf an: „Wie ich sehe, ist Ihre Säge total stumpf. Warum schärfen Sie sie nicht?“ Der Waldarbeiter antwortet: „Dazu habe ich keine Zeit, ich muss Bäume fällen.“

Wie geht es Ihnen als pflegende Angehörige? Geben Sie sich ab und zu Zeit, Ihre Säge zu schärfen?

Früher war ein hohes Alter die Ausnahme, heute ist es die Regel. Wir werden zwar älter, aber oft nicht gesünder, das heißt, die Zeiten, in denen wir krank und pflegebedürftig sind, verlängern sich. Gleichzeitig schwindet aufgrund der demografischen Entwicklung die Anzahl der möglichen Personen, die eine Pflege übernehmen können. Das bedeutet, dass diejenigen, welche eine Pflege übernehmen können, oft noch mehr belastet werden.

Häusliche Betreuung und Berufstätigkeit

Mehr als 300.000 Menschen in Österreich werden von ihren Angehörigen betreut. Das sind 80 Prozent der Menschen, die Betreuung und/oder Pflege benötigen. Bei gut einem Drittel der Menschen, die in ihrer häuslichen Umgebung betreut oder gepflegt werden, sind die Betreuungspersonen berufstätig. Die Berufstätigkeit steht nicht unbedingt in einem direkten negativen Zusammenhang zur empfundenen Belastung aufgrund der Pflege. Es ist eher die dadurch entstehende Zeitknappheit, die den Betreuenden zu schaffen macht.

Gerade dieser Mangel an Zeit macht es schwer, die eigenen Bedürfnisse zu leben

und sich selbst zu pflegen. Umso wichtiger ist es, Möglichkeiten zu kennen, um die wenige Zeit gut für sich zu nützen und die eigene Säge wieder zu schärfen.

Das „Pareto Prinzip“

Ein erster Schritt kann schon sein, liebevoll mit sich selbst umzugehen und den eigenen „Kritiker“ in sich früh genug in die Schranken zu weisen. Sie können und müssen nicht alles 100 Prozent perfekt machen, es braucht ab und zu auch Mut zur Lücke. Beherrsigen Sie das „Pareto Prinzip“. Dieses besagt Folgendes: „Mit 20 Prozent Aufwand erreichen Sie schon 80 Prozent Erfolg!“ Klären Sie für sich ab, in welchen Bereichen Sie mit 80 Prozent Erfolg zufrieden sind und somit mehr Zeit für sich gewinnen.

Seien Sie sich selbst wichtig!

Selbstachtung bedeutet die Wertschätzung eines Menschen gegenüber sich selbst. Planen Sie Freiräume für Ihre eigenen Bedürfnisse ein. Holen Sie sich dafür, wenn nötig, Unterstützung. Oft warten pflegende Angehörige viel zu lange damit. Seien Sie sich selbst wichtig! Nur wenn Sie gut auf sich selber schauen, können Sie auch gut für andere da sein. Die Termine mit Ihnen selbst haben genau so einen hohen Stellenwert wie ein anderer wichtiger Termin. Damit Sie planen können, schaffen Sie sich einen Kalender an. So sehen Sie auch gleich, wann und wo Ihre Freiräume sind und können die Vorfreude genießen! Eine gute Planung erleichtert den täglichen Ablauf sehr. Indem Sie Tätigkeiten zusammenfassen, können Sie sich im Vorhinein viele Wege erleichtern oder sogar ganz sparen.

Wenn die Pflege sehr anspruchsvoll und zeitintensiv wird, ist es eine besondere

Herausforderung, soziale Kontakte zu pflegen. Die Gefahr, isoliert zu werden, ist groß. Doch gerade der Austausch mit anderen Menschen kann Ihnen wieder viel Kraft und Auftrieb geben.

Lebensbereiche abgrenzen

Damit Sie die Erholungsphasen mit sich und anderen genießen können, ist es wichtig, die verschiedenen Lebensbereiche gut voneinander abzugrenzen. Rituale helfen Ihnen dabei. Oft genügen schon kleine Gewohnheiten, damit Sie bewusst bei sich ankommen: z.B. nach der Arbeit die Türe zum Büro schließen, die Kleidung wechseln, das Radio einschalten, die Hände waschen... Rituale unterstützen Sie dabei, in eine positive Gestimmtheit zu kommen. Nicht nur Rituale helfen uns beim Abgrenzen. Manchmal braucht es auch ein klares „Nein“. Wie oft sagen Sie „Ja“ und meinen „Nein“? Wichtig beim „Nein-Sagen“ ist vor allem klar zu sein. Erlauben Sie es sich, „Nein“ zu sagen – es ist Ihr gutes Recht! Oft wird es leichter, wenn Sie sich deutlich machen, welchen Preis Sie für ein „Ja“ bezahlen. Falls Sie wieder einmal erkennen, dass Sie „Ja“ gesagt und „Nein“ gemeint haben, machen Sie sich Ihre Beweggründe bewusst. Werden Sie sich klar darüber, was Sie brauchen, damit es Ihnen beim nächsten Mal gelingt. Üben Sie in kleinen Dingen und vor allem: Bleiben Sie liebevoll mit sich selbst! Klären Sie für sich, was Ihnen persönlich wertvoll ist. Gehören Sie selbst auch dazu? Oder kommen alle anderen vor Ihnen?

Wohlfühlen und auftanken

Entdecken Sie für sich einen „Ort der Kraft“. Dies kann ein realer Ort sein oder ein Ort in Ihrer Vorstellung. Auf jeden Fall



ein Platz, an dem Sie sich wohlfühlen und Sie wieder auftanken können. Genießen Sie regelmäßig diesen kraftvollen Ort und stellen Sie sich vor, wie Sie aufgetankt und regeneriert Ihr Arbeitspensum schaffen werden. Manchmal tut es auch gut, einfach ein paar Augenblicke da zu sitzen, ohne etwas Bestimmtes zu tun, sich ganz bewusst zu spüren und bei sich selbst anzukommen. Es gibt viele Möglichkeiten aufzutanken. Sie selbst wissen am besten, was Ihnen gut tut.

Ganz entscheidend ist, was Sie über Ihre Lebenssituation denken. Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Schon der römische Kaiser Marc Aurel wusste: *„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“*

Im öffentlichen Bewusstsein steckt das Thema „Erwerbstätigkeit und Pflege“ noch in den Kinderschuhen. Es gibt nur ein gering ausgebildetes Bewusstsein für die besonders belastende Situation pflegender Angehöriger. Deshalb: „Beginnen Sie bei sich selbst und achten Sie gut auf sich!“

Wechselwirkung: Job und Pflege



Die Pflege von Angehörigen kann zur Existenzfrage werden: Wie schaffe ich es, meinen Beruf und die Pflege meiner Angehörigen zeitlich, finanziell, psychisch und physisch zu bewältigen?

Eine persönliche Erlebnisgeschichte zeigt eine wichtige Seite der Problematik: Meine Mutter (Pflegestufe 5) wurde vormittags abwechslungsweise von zwei engagierten MOHI-Frauen betreut, was allen Familienmitgliedern ermöglichte, ihrer gewohnten beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Eines Vormittags erhielt ich an meiner Arbeitsstelle einen Anruf, meiner Mutter ginge es nicht gut, sie habe große Angst und wolle, dass ich umgehend komme. Da mein Arbeitsplatz ca. 35 km von zu Hause entfernt ist, stand ich vor großen Problemen. Kann ich einfach – ohne das genaue Problem zu kennen – meinen Arbeitsplatz verlassen? Wer übernimmt in dieser Zeit meine Aufgaben? Wäre es nicht klüger, gleich den Notarzt zu rufen? Wie lange werde ich brauchen, um wieder hier zu sein? Bin ich in einer oder zwei Stunden

wieder zurück? Ich regelte an meinem Arbeitsplatz meine Abwesenheit, aufgewühlt durch den Stress und der Ungewissheit, was mich zu Hause erwarten würde, fuhr ich heim. Zwei Stunden später war ich wieder an meiner Arbeitsstelle – erschöpft vom Erlebten und zudem mit Erklärungsbedarf meinen Kolleginnen und Kollegen gegenüber.

Beruf ist Identität

Die Entscheidung zwischen Beruf oder Pflege gibt es nicht, nur ein Abwägen zahlreicher Faktoren, welche diesen Entscheidungsprozess begleiten. Beruf ist mehr als nur das Verdienen des Unterhalts, Beruf bedeutet auch Abstand vom pflegerischen Alltag zu gewinnen, sich Einlassen in eine andere (Gedanken-)Welt, Psychohygiene, wenn man mit Kolleginnen und Kollegen die eigenen Alltagsprobleme ansprechen kann und merkt, dass meine Mitmenschen auch zahlreiche Probleme bewältigen müssen und auch spürt, dass man angenommen und gebraucht wird. Berufstätigkeit hat somit sehr viele positive

Effekte, welche indirekt auch dem betreuten Angehörigen zugutekommen. Beruf hat sehr viel mit Identität zu tun: mit persönlicher Identität und sozialer Identität. Die persönliche Identität ist meine eigene Einschätzung über mich, mein Selbstbild, meine Ressourcen, mein (pflegerisches) Engagement und mein „ICH-SEIN“. Die soziale Identität beschreibt die Sichtweise meines sozialen Umfeldes über mich: mein Interesse am „anderen“, mein Dasein an meiner Arbeitsstelle, mein Integriertsein und auch meine Bereitschaft, meinen Angehörigen zu pflegen, sowie viele Belastungen auf mich zu nehmen. Dazu zählen auch die positiven Effekte, wie die Zufriedenheit, meinen nächsten Angehörigen in (meiner) guter(n) Betreuung zu wissen.

Konfliktfeld Beruf und Pflege

Wirft man einen genaueren Blick auf das gesamte System „Pflege und Beruf“, erkennt man auch viel Konfliktpotenzial. Es sind Konflikte, welche sich in mir selbst abspielen, sogenannte Intrarollenkonflikte. Wie im oberen Erzählbeispiel deutlich wird, muss man seine berufliche Rolle und die Rolle als pflegender Angehöriger lösen und dabei eine Rollenabwägung vornehmen. Betrachtet man die Situation als „lernendes System“, gewinnt man von Zeit zu Zeit und von Problem zu Problem immer mehr Sicherheit und es fällt leichter, Klarheit in der eigenen Rolle zu finden und sich Unterstützung zu organisieren.

Wenn sich mehrere Rollen überkreuzen, ist man auf Einsicht und Verständnis des sozialen Umfeldes angewiesen (Interrollenkonflikt): Wenn man z.B. beruflich für eine/n kranke Kollegin/kranken Kollegen einspringen muss und gleichzeitig zur Pflege eines Angehörigen eingeteilt ist, kann eine Lösung nur im Verhandeln mit beiden

Systemen gefunden werden, was oft zu nervenraubenden Gesprächen und Erklärungen führen kann. Wichtig ist, dass man sich für solche Fälle immer einen Plan B zurechtlegt und z.B. ein Familienmitglied oder eine Nachbarin organisiert, die bereit sind, diese „Feuerwehrfunktion“ zu übernehmen.

Eigene Zukunftsperspektiven

Die Pflege von Angehörigen hat immer auch mit mir selbst zu tun: Mit der gemeinsamen Vergangenheit, mit unserer Gegenwart und natürlich auch mit meiner Zukunft. Vielleicht mag es etwas egoistisch klingen, aber man darf nie darauf vergessen, dass man auch selbst älter wird und ebenfalls in eine Pflegesituation kommen könnte. Daher ist es wichtig, für die eigene Pension finanzielle Grundlagen geschaffen zu haben, was natürlich großteils über die berufliche Tätigkeit bewerkstelligt wird. Wenn die Berufstätigkeit für die Pflege eines Angehörigen aufgegeben wird, ergeben sich nach dessen Ableben oftmals gravierende Schwierigkeiten. Einerseits ist der Pflegende vielleicht mit Arbeitslosigkeit konfrontiert und keine Arbeit zu haben bedeutet auch ein mögliches Armutsrisiko. Andererseits gehen mit dem Verzicht auf Berufstätigkeit während der Pflege oft auch berufliche und soziale Kontakte verloren. Diese beiden Faktoren bedingen letztlich psychische Belastungen, soziale Isolation und Armutsgefährdung.

Im Innersten wünschen sich pflegebedürftige Menschen auch, dass ihre Angehörigen in eine gesicherte Zukunft blicken können und das erleichtert auch den eigenen Abschied von dieser Welt – übersetzt heißt das: meine Toleranz und mein Entgegenkommen sichern meinen Angehörigen ihre Visionen, Träume und Zukunftsaussichten.



*Mag. Dr.
Paul Koch,*

*Prof. für Human-
wissenschaften
an der Schule für
Sozialbetreuungs-
berufe Bregenz*

Veranstaltungen

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 05572 202388 | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Demenzsprechstunden

Regelmäßige Demenzsprechstunden in Bregenz, Dornbirn und Lustenau sowie Café Treffpunkt | Detaillierte Info finden Sie unter: www.demenzsprechstunde.at | Veranstalter: pro mente

Jeden 2. Dienstag im Monat Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

20 Uhr, Martin Meusburger, DGKP, Sozialzentrum Bezau-Mellau-Reuthe; Anmeldung: M 0664 1864500 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden 2. Donnerstag im Monat Gesprächsgruppe für betreuende und pflegende Angehörige

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

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

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

Di 17. April 2012

Alkohol im Alter

Mag. Bernhard Gut, Psychologe | 14.30 bis 16 Uhr, Dornbirn, Treffpunkt an der Ach; Anmeldung: T 05572 306-3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 18. April 2012

Begleitung schwer kranker Menschen

Angelika Feichtner, DGKS, MSc | 14 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Sa 21. April 2012

Heilsame Kreise

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem | 9 bis 17 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 23. April 2012

„Marias letzte Reise“

Film- und Gesprächsabend

Bruni Schnitzer | 19.30 bis 21.30 Uhr, Lauterach, SeneCura Sozialzentrum | Veranstalter: connexia

Mi 25. April 2012

„Warum lässt Gott das zu?“

Diakon Johannes C. Heil | 19.30 Uhr bis 21 Uhr, Gaißau | Anmeldung und Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Do 26. April 2012

Schlaganfall

Margarethe Lerchenmüller, Leiterin SMO | 19 Uhr, Feldkirch, Haus Nofels; Anmeldung: T 05522 3422-688 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns



Sa 28. April 2012
4. Leiblachtaler Gesundheitstag

„Chronische Schmerzen – muss das heute noch sein?“

Dr. Bernhard Schwärzler | 11 bis 12.15 Uhr,
Lochau, Schulzentrum, Landstraße 28 |
Veranstalter: connexia

„Pflege – finanzielle Unterstützungen und Förderungen bei der Pflege eines Angehörigen“

Edith Ploss | 12.30 bis 13.45 Uhr
Lochau, Schulzentrum, Landstraße 28 |
Veranstalter: connexia

„Rheumatismus – Osteoporose – Arthrose“

Mag. Rudolf Pfeiffer | 14 bis 15.25 Uhr
Lochau, Schulzentrum, Landstraße 28 |
Veranstalter: connexia

Di 8. Mai 2012

Die Logik des Herzens

Inge Patsch, Logotherapeutin | 14.30 bis
16 Uhr, Dornbirn, Treffpunkt an der Ach |
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Di 8. Mai 2012

„Ernährungsverweigerung im Alter“

Dr. Gebhard Mathis | 19.30 bis 21.30 Uhr;
IAP Sozialzentrum an der Lutz, Ludesch,
Kirchstraße 10 | Veranstalter: connexia

Do 10. Mai 2012

„Chronische Schmerzen – muss das heute noch sein?“

Dr. Bernhard Schwärzler | 14 bis 16 Uhr,
Seniorenhaus am See, Hard, Seestraße 37 |
Veranstalter: connexia

Do 10. Mai 2012

„Ressourcenorientierte Tagesgestaltung für Menschen mit Demenz“

Cornelia Rümmele-Gstrein | 19.30 bis
21.30 Uhr, Sozialzentrum Vorderlandhus,
Röthis, Rautenastraße 44 | Veranstalter:
connexia

Di 22. Mai 2012

„... und manchmal schäme ich mich vor mir selbst, wenn ich spüre ...“

Wilfried Feurstein | 19.30 bis 21.30 Uhr,
SeneCura Sozialzentrum, Hohenems,
Angelika-Kauffmann-Str. 6 | Veranstalter:
connexia

Mi 23. Mai 2012

„Chronische Schmerzen – muss das heute noch sein?“

Dr. Bernhard Schwärzler | 19.30 bis 21.30
Uhr, Seniorenhaus Hasenfeld, Lustenau,
Pestalozziweg 5 | 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

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4
T 05572 202388; www.krebshilfe-vbg.at

pro mente Vorarlberg

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

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

Streichen Sie die falschen Wörter durch und schreiben Sie die richtigen Bezeichnungen daneben.

Kleider machen *Männer*.

Ich bin ganz von den *Schuhen*.

Eine *rote* Weste haben.

Das ist ein alter *Schuh*.

Da geht mir *das Hemd* hoch.

Alles unter einen *Schuh* kriegen.

Wissen, wo der *Rock* drückt.

Jemandem etwas in *den Mantel* schieben.

Sich auf die *Schuhe* machen.

In dieser Ehe hat die Frau die *Socken* an.

Vor lauter Angst hat er die *Jacke* voll.

Das Hemd ist mir näher als *der Mantel*.

Aktion Demenz –

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz

Demenz – Vorbeugende Maßnahmen

Jede Demenz ist die Folge unterschiedlicher Ursachen und nimmt einen individuellen Verlauf. Vorbeugende Maßnahmen beeinflussen jedoch deren Entwicklung. Dabei unterscheidet man drei Arten von Vorbeugung (Prävention):

„Primärprävention“ dient der Erhaltung der bestehenden Gesundheit. Sie setzt zu einem Zeitpunkt ein, an dem noch keine körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen festzustellen sind. Langzeitstudien belegen, dass geistiges Training und Bewegung Demenzen entgegenwirken können. Ebenso hilft ein gesunder Lebenswandel. Dazu gehören Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, das Meiden von Alkohol, Nikotin und Drogen und eine frühzeitige Behandlung von Bluthochdruck. Hilfreich ist auch ein bewusster Einsatz des Gedächtnisses in Form von Weiterbildung, Lesen, Sprachstudien etc.. Generell gilt, dass eine positive Lebenseinstellung und ein aktives, sinnerfülltes Leben jung erhalten!

„Sekundärprävention“ beginnt, nachdem eine Diagnose gestellt wurde. Sie soll bestehende Fähigkeiten so lange wie möglich erhalten. Dabei helfen nicht-medikamentöse Therapien wie z.B. eine Verhaltenstherapie, Selbst-Erhaltungstherapie, Erinnerungs-, Musik- und Kunsttherapie und noch vieles mehr. Dadurch kann kostbare Lebenszeit aktiv genutzt und ein hohes Maß an Selbstbestimmung erreicht werden.

„Tertiärprävention“ hat zum Ziel, Betroffene emotional, sozial und medizinisch



optimal zu betreuen. Im Laufe einer Demenz rückt das emotionale Erleben immer mehr in den Vordergrund. Die Gefühle und das Empfinden Betroffener zu berücksichtigen, ist für deren Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

Dass Vorbeugung eine Demenz verhindern kann, ist nicht erwiesen. Aber eine bewusste und frühzeitige Prävention kann dabei helfen, mit demenziellen Veränderungen besser umzugehen und zurechtzukommen.

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



Daniela Egger, Projektmanagement Aktion Demenz

Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

„Mit gutem Willen aller Betroffenen ist vieles möglich“

Bei der Pflege und Betreuung von Angehörigen sind es oft die Frauen selbst, die ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie sich vermeintlich zu wenig kümmern. Ich kann hier aus eigener Erfahrung als pflegende Angehörige mitreden.



*Uschi Österle,
Geschäftsführerin
ARGE Mobile Hilfs-
dienste*

Mit viel gutem Willen aller Betroffenen – jener die Hilfe brauchen, des eigenen Partners und der Kinder, einfach der gesamten Familie und dem Umfeld – ist vieles möglich. Die optimale Situation ist natürlich die Wahlmöglichkeit: Beruf und Pflege oder nur Pflege daheim.

Für und Wider

Wenn der Beruf eher ein Muss ist und nicht wirklich Freude macht, wäre ein kompletter Wechsel in die Pflege daheim auch überlegenswert. Es gibt heute sehr gute Möglichkeiten der Weiterversicherung, um Pensionszeiten mit einer relativ guten Bemessungsgrundlage zu erhalten. Ganz genaue Auskunft direkt auf das persönliche Modell zugeschnitten, erteilt hier Ihre Pensionsversicherungsanstalt. Wenn der Beruf grundsätzlich erfüllend und interes-

sant ist, kann dieser ein guter Ausgleich zur Pflege und Betreuung daheim sein – vorausgesetzt, dass alles gut organisiert ist.

Persönliche Fähigkeiten

Es ist nicht jede und jeder für die direkte Pflege geeignet, unabhängig von den persönlichen Zeitressourcen. Sogenannte „Kümmerer“ sind mindestens gleich wichtig. Sie kümmern sich um alles Notwendige, sie organisieren, oder sie stehen als direkte Ansprechperson innerhalb der Familie, genauso wie für die ambulanten Dienste, Hausarzt, usw. zur Verfügung. Es ist gut, wenn bei einer Person die Fäden zusammenlaufen. So gibt es keine Doppelgleisigkeiten, jemand hat die Übersicht. Folgende Punkte haben sich für mich bewährt, um Beruf und Pflege unter einen Hut zu bringen:

- **Rechtzeitig Unterstützung annehmen**
Das ist oft der Schlüssel zum Erfolg, auch wenn es aufs Erste nicht so scheint. Hier ist der „Kampf mit dem eigenen schlechten Gewissen“ am größten. Denn „es braucht ja noch nicht viel“, „noch wären ja Zeitreserven – wenn auch nur kleine – vorhanden“ ...
Dieses „noch“ ist jedoch über kurz oder lang vorbei. Da darf man sich nichts vormachen. Auch wenn es das Umfeld, die betroffenen Eltern usw. nicht verstehen wollen. Es ist viel leichter, sich langsam an neue Verhältnisse, fremde Menschen in der Wohnung zu gewöhnen, als ein intensiver Einstieg von außen, wenn alles eskaliert und es gar nicht mehr anders geht. Gott sei Dank gibt es inzwischen viele Unterstützungsmöglichkeiten. Diese anzunehmen liegt an uns selber. Zur Kostenabdeckung – zumindest teilweise – gibt es das Pflegegeld.

Erholungstage

für Pflegende und Gepflegte

- **Gute Planung**

Wenn genau überlegt wird, sind oft noch andere Personen vorhanden, die mit eingespannt werden können. Vielleicht auch nur sporadisch wie Nachbarn, die man fragen kann. Im familiären Umfeld können bestimmte Aufgaben auch an Ehegatten, Söhne, Enkel etc. verteilt werden. Hier wird den Männern oft zu wenig zugetraut. Wir Frauen meinen vielfach, wir müssen alles selber machen, ohne uns geht es nicht. Davon müssen wir uns verabschieden. Es rennt sich hier, einen genauen „Saldo“ zu machen und zu überlegen, wen man alles miteinbeziehen könnte.

- **Eigene Tankstelle**

Jede und jeder, der in der Pflege tätig ist – sei dies beruflich oder bei Angehörigen – braucht Zeiten der Regeneration, Tankstellen, um nicht auszubrennen. Diese können sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass sie realistisch sind, das heißt neben dem Alltag und den Doppelbelastungen auch umsetzbar – Spaziergänge, Rad fahren, im Liegestuhl etwas Interessantes lesen ... Es kann die Ausübung eines Hobbys sein. Ein solches auf Kosten von Betreuung und Pflege Angehöriger komplett aufzugeben, sollte möglichst vermieden werden. Die richtige Dosis, damit Pflege und Erholung möglich sind, muss jede und jeder für sich selber finden.

- **Zuhörer**

Der Alltag kann manchmal sehr belastend sein, es geht nicht immer gleich gut. Da kann es oft hilfreich sein, wenn man jemanden hat, den man auch einmal „anjammern“ darf. Das Gegenüber hört nur zu. Auch wenn damit ein Problem nicht unmittelbar gelöst werden kann, geht es nach einem Gespräch oft schon wieder viel besser.

Pflegende und Pflegebedürftige können in Vöcklabruck gemeinsam Urlaub machen. Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam oder alleine, einige Tage mit uns im Seminarhaus St. Klara zu verbringen.

Unser Angebot an diesen Tagen:

- Zeit für sich haben
- Entspannen
- Natur genießen
- Zeit für Gespräche
- Infrarotwärmekabine mit Farb- und Aromatherapie
- Lebenslust spüren
- Sich verwöhnen lassen

Für das Wohl der pflegebedürftigen Menschen steht tagsüber oder auch stundenweise eine erfahrene Pflegekraft zur Verfügung. Deshalb können Sie gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen beruhigt mitmachen. In der Nacht haben Sie die Möglichkeit, Hilfe vom benachbarten Alten- und Pflegeheim St. Klara zu erhalten. Weiters stehen hier auch Kurzzeitpflegeplätze zur Verfügung.

Ort: Seminarhaus St. Klara der Franziskanerinnen, Salzburgerstr. 20, 4840 Vöcklabruck

Termin: 11. bis 15. Juni 2012

Kosten: EZ VP: € 53,50 pro Tag

DZ VP: € 48,50 pro Tag

Kursbeitrag inkl. diverser Materialien:

€ 60 pro Person für die Aufenthaltsdauer

Information und Anmeldung

Servicestelle Pflegende Angehörige

Caritas für Betreuung und Pflege

Bethlehemstraße 56 bis 58, 4020 Linz

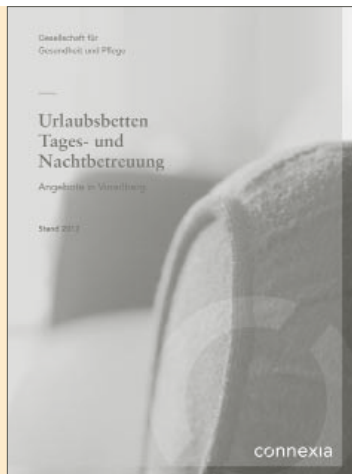
M 0676 87762440 oder

M 0676 87762443

pflegende.angehoerige@caritas-linz.at

www.pflegende.angehoerige.or.at

Aktualisierte Informationsbroschüren



Urlaubsbetten, Tages- und Nachtbetreuung Angebote in Vorarlberg

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

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



Finanzielle Entlastungs- und Unterstützungsangebote zur Pflege daheim

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die finanziellen Entlastungs- und Unterstützungsangebote zur Pflege daheim informieren. Sie gibt Ihnen einen umfangreichen Überblick und soll Ihnen eine Orientierungshilfe sein.

Bestellung: Amt der Vorarlberger Landesregierung
Anita Kresser
T 05574 511-24129
E anita.kresser@vorarlberg.at oder:
Bildungshaus Batschuns
Angelika Pfitscher
T 05522 44290-23
E angelika.pfitscher@bhba.at



Information rund um die 24 Stunden Betreuung zu Hause

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

Bestellung: Amt der Vorarlberger Landesregierung
Anita Kresser
T 05574 511-24129
E anita.kresser@vorarlberg.at oder:
connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege
T 05574 48787-0
E info@connexia.at

TANDEM

Hilfe für Angehörige oder Begleitpersonen von Menschen mit Demenz

Herausforderung Demenz

Durch die hohe Lebenserwartung gibt es immer mehr ältere Menschen mit Demenz (Verwirrtheit, Desorientiertheit) und dadurch auch immer mehr Angehörige, die mit diesem Thema konfrontiert sind. Menschen mit Demenz zählen zu den großen Herausforderungen für betreuende und pflegende Angehörige. Veränderungen im Verhalten der Erkrankten können Angehörige sehr verunsichern und oft auch ratlos machen.

Hilfe für Angehörige

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

Kleingruppen in der Nähe Ihres Wohnortes

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

Die Gruppen – es kann auch eine gesamte Familie sein – treffen sich drei Mal für zwei Stunden in einem Zeitraum von ca. drei Monaten. Begleitet werden die TANDEM Gruppen von einer für diese Themen qualifizierten Person. Die Begleiterinnen und Begleiter sind entweder aus einem Pflege- oder Sozialberuf mit einer zusätzlichen Ausbildung in Validation® oder Spezieller validierender Pflege® und haben Erfahrung mit Menschen mit Demenz und in Gruppenleitung.



Die Treffen werden nach Absprache in der Nähe des Wohnortes der Teilnehmenden organisiert.

Situationsorientierte Unterstützung

Der Austausch von persönlichen Erfahrungen hilft den Teilnehmenden in ihrer Situation weiter und eröffnet ihnen oft völlig neue Sichtweisen. Es entlastet und stärkt die Betroffenen, wenn sie erfahren, dass andere die gleichen Probleme und Herausforderungen haben wie sie selber. Mit TANDEM bekommen Angehörige oder Begleitpersonen von Menschen mit Demenz rasche, konkrete und situationsorientierte Unterstützung. Für die Teilnehmenden ist der Kurs gratis. Die Kosten übernimmt die Vorarlberger Landesregierung.



Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns

Sind Sie betroffen und haben Interesse an einer Kleingruppe? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Information

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

Miteinander frei ha

Abwechslung in der Tagesbetreuung im Haus der Generationen Götzis



Unsere Tagesbetreuung im Haus der Generationen in Götzis bietet unseren Gästen Abwechslung vom Alltag – für ein paar Stunden, einen Nachmittag oder den ganzen Tag.

Wie inzwischen in mehreren Pflegeheimen ist es uns im Haus der Generationen Götzis sehr wichtig, eine Tagesbetreuung anzubieten. Sie soll als teilstationäre Einrichtung die Lücke zwischen ambulanter und stationärer Versorgung schließen. Im Rahmen der Tagesbetreuung bieten wir auch ganzheitliche Aktivierungsgruppen für Bewegung und Erinnerungsarbeit an, die je nach Wunsch genutzt werden können.

Unsere Erfahrungen zeigen, dass ein regelmäßiger Besuch der Tagesbetreuung oder der Aktivierungsgruppen die Menschen anregt, Struktur gibt und Freude weckt. Echte Wertschätzung wird vermittelt und damit werden Lebensfreude und Lebensqualität gesteigert. Die pflegenden Angehörigen berichten, dass sie ihre zu Betreuenden nach der Tagesbetreuung oder nach den Gruppenstunden positiv gestimmt erleben. Das erste Mal in eine Aktivierungsgruppe oder die Tagesbetreuung zu kommen, ist für alte Menschen und ihre Angehörigen oft eine große Herausforderung.

Wir wissen, dass betagte Menschen oft schwer zu bewegen sind, etwas Neues, Unbekanntes zu versuchen. Mit Unterstützung unseres Case-Managers Achim Steinhauser sind die ersten Schritte zum Kennenlernen der Tagesbetreuung gut zu bewältigen.

Kommen Sie lieber zu früh als zu spät

Wir haben unsere Gäste gefragt, weshalb sie zu uns kommen. Hier einige Antworten:

- „Zu Hause ist man oft alleine und es ist oft langweilig und man hat niemanden zum Sprechen.“
- „Wir haben es fein miteinander.“
- „Hier erlebt man Gemeinschaft und Austausch.“
- „Es ist wichtig, dass man unter die Leute kommt.“
- „Man hat Kontakt, kann diskutieren und auch viel lachen.“
- Frau A. freut sich auf den wöchentlichen Besuch in der Bewegungsgruppe. Sie fühle sich dadurch viel besser. Danach genieße sie das gemeinsame Kaffeetrinken.
- „Wegen der Frauen komme ich gerne“, meint Herr O., auch mit den Männern könne man Spaß machen.
- „Es ist nett hier und ich bin traurig, wenn ich nicht kommen kann.“
- „Der gemeinsame Mittagstisch, das ist wie in einer Familie.“
- Mehr Freude am Leben habe er wieder bekommen, meint Herr G.
- Herr W. empfiehlt, lieber zu früh als zu spät zu kommen!

Auszüge aus einem Gespräch mit einem Angehörigen, dessen Frau seit ca. zehn Jahren an einer Demenz erkrankt ist:

Aus welchem Grund haben Sie sich dazu entschlossen, dass Ihre Frau in die Tagesbetreuung kommt?

Weil es mich sehr entlastet. Da kommen unheimlich viele Kleinigkeiten zusammen,

das ist wie kleine Kinder zu erziehen, da kommt immer wieder dasselbe. Heute Morgen habe ich zu ihr gesagt: „Zieh dir deine Jacke unten an.“ Nein, die will sie jetzt anziehen. Oder wenn ich nicht dabei stehen bleibe, ist nichts mit Zähne putzen. Da muss ich ihr sagen, das ist ihre Zahnbürste. Sonst geht da nichts. Wenn man weggeht, passiert gleich wieder etwas. Das ist wie bei Kleinkindern.

Seit wann ist sie in der Tagesbetreuung?

Seit ungefähr eineinhalb Jahren. Anfangs war sie nur dreimal pro Woche dort. Das hat sich dann gesteigert.

War es für Sie beide eine Umstellung?

Meine Frau wehrt sich nur manchmal. Pro Woche kommt es vielleicht zweimal vor, dass sie fragt: „Was soll ich da?“ Neulich hat sie ein neuer Fahrer abgeholt. Da sagte meine Frau: „Ich fahre doch nicht mit einem fremden Mann!“ Mir ist dann glücklicherweise eingefallen zu sagen, dass ich mitfahre. Da bin ich aber nur bis zum Auto mit und dann war das schon wieder in Ordnung. So schnell geht der Umschwung. Vor einer Weile waren sie alle im Seniorentheater. Dann habe ich sie gefragt: „Du warst ja heute im Theater?“ „Ich? Wo? Wie?“

Wie erleben Sie die Situation eines pflegenden Angehörigen?

Dadurch, dass meine Frau von Montag bis Freitag in der Tagesbetreuung ist, habe ich wenigstens am Tag freie Bahn, dann habe ich nur noch am Abend und am Wochenende das volle Programm. Und ich glaube, sie fühlt sich in der Tagesbetreuung ganz wohl. Gestern musste ich hin, weil ich mich ausgesperrt habe und keinen Schlüssel fürs Haus hatte. Da bin ich da rein und habe gesagt: „Du, ich brauch deine

Schlüssel.“ Und dann bin ich wieder weg, meine Frau hat einfach in ihrem Buch weitergeblättert und Musik gehört. Da war gar nix, keine Reaktion. Nichts von wegen „Ich will jetzt mit.“ Das war schon erstaunlich. Manchmal fällt es mir morgens auch schwer, meine Frau gehen zu lassen. Ich habe dann ein bisschen Schuldgefühle. Vor allem, wenn sie vorher gesagt hat, dass sie heute nicht gehen möchte. Das geht dann aber wieder weg.

Wir sind ein Team von qualifizierten Pflege- und Betreuungspersonen. Unser Ziel ist es, mit Hilfe unserer engagierten, kreativen Arbeitsweise Lebensqualität durch Lebensfreude für alle Beteiligten zu schaffen. In der Tagesbetreuung werden von uns ältere Menschen mit unterschiedlichsten körperlichen und geistigen Einschränkungen betreut.

Was wir bieten

In familienähnlicher Atmosphäre wird hier ein abwechslungsreicher Alltag in Gemeinschaft gelebt. Sie können halbtags oder tageweise von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr kommen. Zusatzangebote auch für externe Gäste: Montags Bewegungsrunden mit Musik; Mittwochs Erinnerungsgruppen. Diese Gruppen sind eine gute, sanfte Startmöglichkeit. Ein Hol- und Bringdienst ist möglich. Nutzen Sie zum Kennenlernen eine „Schnupperstunde“.

Projektdatei und Kontakt

Tagesbetreuung der Sozialdienste Götzis GmbH, Schulgasse 5-7, 6840 Götzis
T 05523 64050-331

Leitung Tagesbetreuung Renate Kilga,
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester
Tanzleiterin Seniorentanz plus
Gedächtnistraining Senioren und Pflege
Verschiedene Aktivierungskurse



*Renate Kilga,
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester*

Spieglein, Spieglein an der Wand, **wer ist die Schönste im ganzen Land?**

Wir wissen, wie die Geschichte weiter- und ausgeht: schlecht für die vom Schönheitswahn besessene Königin, gut für das tapfere Prinzesschen.



*Eva Kollmann,
AHS Lehrerin
i.R.*

Der sprechende Zauberspiegel bestätigt seiner Besitzerin immer wieder, dass sie die Schönste ist. Und wenn das einmal nicht der Fall ist, geht die grausame Dame buchstäblich über Leichen, nur um die Schönste weit und breit zu sein. Der Spiegel – wichtigstes Utensil im Badezimmer jeder Frau. Denn wer will nicht schön, adrett und gepflegt aussehen? Solange es bei dieser normalen – und für eine Frau, die etwas auf sich hält, selbstverständlichen – Sicht der Dinge bleibt, ist es in Ordnung. Aber, und jetzt kommt das große Aber: Vielen Mädchen und Frauen ist das nicht genug.

Vom Schönheitswahn

Das Schreckgespenst der ersten Falten bringt viele aus dem Gleichgewicht. Aber anstatt sich mit dem natürlichen Prozess des Alterns auseinanderzusetzen, machen sie sich auf den Weg zum Schönheitschirurgen, der zuerst nur ein bisschen Botox spritzt, in weiterer Folge dann aber wirklich zum Skalpell und zum Absauginstrument greift.

Der Schönheitswahn (oder müsste man sagen „Schönheitswahnsinn“?) ist über die Welt hereingebrochen. Jedes Land schickt seine „Miss“ zu internationalen Wettbewerben, wo der Krieg zwischen den Konkurrentinnen mit fairen, sehr oft aber auch unfairen Mitteln um die Krone und den damit verbundenen Privilegien geführt wird. Es geht um Geld, Berühmtheit, große Verträge und sonstige Vorteile. Den Thron aber erklimmt nur, wer die Schönste ist. Mit ziemlicher Sicherheit kann man sagen, dass heute

kaum ein Mädchen Schönheitskönigin nur mit seinem „natürlichen“ Aussehen wird. Wenn die Lippen nicht aufreizend gewölbt sind, der Busen nicht alle Hüllen sprengt, alle Fältchen weggespritzt, die Wangen unterpolstert und die Hüften abgesaugt sind, ist nichts zu machen.

Äußeres – Inneres

Nun ja, das Äußere kann man also verändern; ob es unbedingt immer schöner wird, ist eine Frage des Geschmacks. Wer aber einmal angefangen hat, an sich herum-schnippeln zu lassen, wird so schnell oder gar nicht mehr damit aufhören können. Es gibt Berichte von solchen „Operationsopfern“, die ein Vermögen ausgegeben haben, nur weil sie an sich immer noch etwas „verschönern“ lassen wollten. Es scheint eine Sucht zu sein, der man sich kaum entziehen kann. Stellt sich nun die Frage: Warum unterziehen sich Frauen zweifelhaften Operationen, deren Ausgang oft ungewiss ist, lassen sich gesundheitsgefährdende Implantate einsetzen (wie gerade jetzt) und sehen schlussendlich für den normal empfindenden Menschen beinahe



abstoßend und „verschandelt“ aus? Es ist der Druck der Gesellschaft, der Konkurrenz, des Berufes. Was dabei alles auf der Strecke bleibt, kann der Außenstehende oft nur erahnen. Mangelndes Selbstbewusstsein, wenig Selbstvertrauen, kein vernünftiges Verhältnis zu sich und seinem Körper und zu viel Augenmerk auf Äußeres und Äußerlichkeiten – daran leiden viele und versuchen, durch fragwürdige Manipulationen an ihrem Körper Abhilfe zu schaffen.

Worum geht es im Leben?

Dabei wäre es vernünftiger, sich wichtigeren Dingen zu widmen und seine Falten und Pölsterchen mit einer Prise Humor in Kauf zu nehmen. Das Leben schlägt einem genug Wunden, ohne dass man sich noch durch freiwillige Operationen Wunden zufügen lassen müsste.

Ich hoffe, Sie leiden nicht an dem Schönheitssyndrom, es wäre schade um die Zeit. Denken Sie sich, dass Sie sich jede einzelne Falte tapfer in den Stürmen des Lebens erkämpft haben. Und deshalb sind Sie schön, so wie Sie sind.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Maria Lackner, Claudia Längle und Susanne Luisi-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.

Unerwünschte Belehrung

*Ein Mensch, dem's ziemlich dreckig geht,
Hört täglich doch, von früh bis spät,
Dass ihm das Schicksal viel noch gönnte
Und er im Grunde froh sein könnte;
Dass, angesichts manch schwererer Bürde
Noch der und jener froh sein würde,
Dass, falls man etwas tiefer schürfte,
Er eigentlich noch froh sein dürfte;
Dass, wenn genau man's nehmen wollte,
Er, statt zu jammern, froh sein sollte,
Dass, wenn er anderer Sorgen wüsste,
Er überhaupt noch froh sein müsste.
Der Mensch, er hört das mit Verdruss,
Denn unfroh bleibt, wer froh sein muss.*

Eugen Roth

Vorschau
Depression

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

sozialfonds

gemeinden
und land
Vorarlberg
unser Land



Feuerstein & Klocker GmbH



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

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

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

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