

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

2/2000
1. JAHRGANG

daSein



**„SCHWER-
HÖRIGKEIT
IM ALTER“**

**GETEILTES LEID,
GETEILTE FREUDE**

**MOBILE
HILFSDIENSTE**

EDITORIAL _____	3
GEPFLEGTE GESCHICHTE _____	4
<i>Heilsame Gespräche</i>	
ENERGIE TANKEN - ENERGIE BEWAHREN _____	6
<i>Aus pflegerischer Sicht</i>	
PFLEGE IM GESPRÄCH _____	8
<i>„Und wie geht es dir?“</i>	
VERANSTALTUNGEN _____	9
<i>April bis Juni 2000</i>	
VORSTELLUNG GRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE _____	11
LEBENSFRAGEN _____	13
<i>Hoffnung ist Leben</i>	
PFLEGESPUREN _____	14
<i>„Geteiltes Leid, geteilte Freude“</i>	
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM _____	16
<i>Mobile Hilfsdienste</i>	
PFLEGELEICHTES _____	18
IMPRESSUM / VORSCHAU _____	19



Liebe Leserin, Lieber Leser!



Wir haben gewagt - und wir haben, nach ersten Einschätzungen, vorerst einmal gewonnen. Die Reaktionen auf die erste Ausgabe von „daSein“ waren erfreulich zahlreich und durchwegs positiv. Das freut uns sehr, gibt es uns doch die Gewissheit, etwas Richtiges und Notwendiges gemacht zu haben. Gleichzeitig steigt aber auch die Verpflichtung, noch besser und umfassender zu informieren und auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Um aber die Zukunft einer qualitativ hochwertigen Zeitschrift zu garantieren, muss auch eine solide finanzielle Grundlage vorhanden sein. Helfen Sie uns bitte, indem Sie „daSein“ nicht nur lesen und weiter empfehlen, sondern auch Abonnent werden. Danke!

Eine Sonderbeilage befasst sich mit einer Behinderung, die ältere und daher weniger mobile Menschen besonders hart trifft, die Schwerhörigkeit. Das Nachlassen der Hörfähigkeit wird zuerst kaum und dann verschämt zur Kenntnis genommen. Die Stille um die/den Betroffene(n) breitet sich langsam aus und bewirkt Distanz zur Umwelt.

Es mag ja ganz angenehm sein, lästige Gespräche, nervende

Dauerredner und störende Geräusche nur mehr gedämpft und wie von ferne wahr zu nehmen. Aber in die Erkenntnis, „dass man ohnehin nicht alles so genau mitbekommen muss“, was um einen herum vorgeht, mischen sich bald Misstrauen, Ungeduld und das Gefühl des Ausgeschlossenenseins. „Warum reden alle so leise? Reden sie gar über mich? Warum lassen sie mich nicht teilhaben an ihrem Geheimnis, ihren Gesprächen, ihrem Lachen?“ Der an Hörverlust leidende Mensch fühlt sich gekränkt und gedemütigt. Er zieht sich zurück von allem und allen - in eine Stille, die ihm zuerst bedrohlich erscheint, weil sie wie tot ist. Aber diese Stille kann - durch kompetente Hilfe von außen und durch Eigeninitiative - zu leben und zu tönen beginnen. Denken wir z.B. an Beethoven, der einen Großteil seiner wunderbaren Musik nur in seinem Inneren hörte. Der Verlust des Gehörs kann eine Chance sein, durch die Behinderung und über sie hinweg eine neue Welt der inneren Erfahrung, der Bereicherung und der persönlichen Reife zu erleben.

Liebe Leserin, lieber Leser: diese Worte schreibt jemand, der seine fünf Sinne noch halbwegs beisammen hat. „Da kann man leicht von Chance reden,“ werden Sie sich vielleicht denken und mir wenig Einfühlungsver-

mögen und Verständnis vorwerfen. Aber man muss nicht schwerhörig sein, um sich nicht ein bisschen in die Welt der Nicht-Hörenden hinein versetzen zu können. Wir „anderen“ können durch Rücksichtnahme und liebevolles Zugehen auf unsere weniger begünstigten Mitmenschen dazu beitragen, dass nicht das funktionierende Gehörorgan allein wichtig ist, sondern die Stimme des Herzens, um die Barrieren einer Behinderung zu überwinden.

Der lange und kalte Winter neigt sich langsam seinem Ende zu. Ein Hauch von Aufbruch und neuem Leben liegt schon in der Luft. Freuen Sie sich am ersten zarten Grün, am zaghaften Zwitschern der Vögel, am länger werdenden Tag. Wie immer auch das Jetzt und Heute aussieht, es gibt ein Morgen, auch wenn es vielleicht nicht viel besser sein wird. Aber die Hoffnung gibt uns die Kraft, dieses Morgen zu akzeptieren.

Mit allen guten Wünschen

Ihre Eva Kollmann

**WIR MÖGEN
DIE WELT KENNENLERNEN,
WIE WIR WOLLEN,
SIE WIRD IMMER
EINE TAG-
UND EINE NACHTSEITE
BEHALTEN.**

GOETHE

Heilsame Gespräche



Maria B. betreut ihre Mutter seit 14 Jahren, die ersten fünf Jahre unter Mithilfe des Vaters.

Als der Vater stirbt, bleibt die Mutter noch drei Jahre im eigenen Haushalt. In dieser Zeit trennt sich Maria von ihrem Mann. Der Zustand der Mutter verschlechtert sich zunehmend. Maria entscheidet sich, die mittlerweile 81-Jährige bei sich aufzunehmen.

Haushalt, Pflege, die Erziehung der zwei Kinder, Beruf - die Zeit, soziale Kontakte zu pflegen, ist stark eingeschränkt. Obwohl Maria ständig an der Grenze der eigenen Kräfte lebt, dauert es weitere drei Jahre, bis sie regelmäßig Hilfe in Anspruch nimmt. Der erste Schritt dazu ist der Besuch einer Gruppe für pflegende Angehörige.

AM ANFANG FÄLLT DAS ERZÄHLEN SCHWER

„Nach der langen Zeit des Schweigens macht es große Mühe, zu reden. Du bist es gewohnt, dass keiner nachfragt. Wenn dann einer nachfragt, spürst Du zuerst den Schmerz. Und dahinter die Ohnmacht, die Trauer. Aber das lässt auch lebendig sein, endlich spürst du dich wieder.“

Maria besuchte die Gruppe zum ersten Mal auf Anraten ihrer

Hausärztin. Ihr Körper rebellierte gegen die Dauerbelastung. Und Maria musste eine Lösung finden, die für sie und die Mutter gut war. In der Gruppe hörte sie zuerst den anderen Frauen zu. Und war überrascht - sie begegnete vielen eigenen Fragen und Schwierigkeiten.

Die Ungeduld in der täglichen Pflege, die Schuldgefühle, die Wut darüber, ständig eingeteilt zu sein. Der Schmerz über das Leiden eines Angehörigen, die eigene Angst vor dem Älterwerden. Und dieser ewige Anspruch, alles selbst machen zu wollen oder zu müssen.

Im Zuhören erkannte sich Maria wieder. Selbst zu erzählen fühlte sich dennoch fremd an. Erst über die Wochen fügten sich die Erfahrungen der vergangenen Jahre zu einer ganzen Geschichte.

MARIAS GESCHICHTE

Marias Mutter erlitt eine Hirnblutung, vor 14 Jahren. Der Vater lebte damals noch, die Eltern versorgten sich weitgehend selbst. Nach Vaters Tod kam Maria täglich zwei Mal vorbei, vor und nach dem Weg zur Arbeit. Zu Beginn war dies gut möglich. Die ersten Anzeichen von Verwirrtheit amüsierten eher, als dass sie Anlass zur Unruhe boten: Das Portemonnaie im Kühlschrank, der Haustürschlüssel im Papierkorb, manche

Dinge gingen auch verloren. Als die Mutter aber immer öfter vergeblich versuchte, den Weg vom Einkaufen nach Hause zu finden, begann Maria sich zu sorgen. Vor allem in den Nächten, wenn die Mutter herumwanderte und niemand bei ihr war.

Der Bruder, der in unmittelbarer Nachbarschaft der Mutter wohnte, schwächte ab. Das Herumirren der Mutter sei harmlos, die Sorge von Maria überzogen. Er sah keine Notwendigkeit, die Betreuung mitzutragen.

WELCHE MOTIVATION LIEGT DER PFLEGE ZUGRUNDE?

Maria empfand die Absage des Bruders als große Ungerechtigkeit. Auch verstand sie die Wendung in der Beziehung zwischen Mutter und Sohn nicht - der Bruder war doch immer Liebling der Eltern gewesen? Er hatte sogar auf elterlichem Grund gebaut. Weshalb kümmerte er sich jetzt nicht um seine Mutter? Stattdessen musste ausgerechnet sie einspringen, die sie seit ihrer Scheidung als „schwarzes Schaf“ der Familie galt. Dass Maria die Betreuung der Mutter alleine trug, schien sozial durchaus verträglich zu sein, obwohl ihre Scheidung als Makel erlebt worden war. Maria fühlte sich im Stich gelassen. Gleichzeitig fand sie nicht die Kraft, sich über die Betreuung mit ihrem Bruder auseinander zu setzen.

DIE HOFFNUNG,**VERSÄUMTES NACHZUHOLEN**

„Ich hatte nicht den Mut dazu. Und in mir gab es auch die Hoffnung, dass die Mama und ich noch etwas nachholen könnten.“ Erst das Nachforschen in der Gruppe ließ Maria verstehen, weshalb sie von ihrem Bruder nicht mehr Unterstützung eingefordert hatte: Vielleicht würde die Pflege endlich jene Anerkennung bringen, die sie über all die Jahre vermisst hatte?

„Hoffnung hat einen hohen Preis,“ weiß Maria heute. Wochenlang kam die Familie von Maria nicht zur Ruhe. Nacht für Nacht geisterte die Mutter durchs Haus, Maria wanderte hinterher.

Heute erzählt sie sehr lebhaft davon, damals zehrte der mangelnde Schlaf an ihren Nerven. Und damit nicht genug. Wenig später erlitt die Mutter einen Gehirnschlag. Die Folge: Sie benötigte Hilfe beim Essen und konnte den Harn nicht mehr halten. Maria reduzierte ihre Erwerbsarbeit. Dennoch: So konnte es nicht weitergehen. In dieser ausweglosen Situation nahm sie zum ersten Mal an einem Treffen der Gruppe teil.

Marias Stimme gewinnt an Herzlichkeit. „Im Austausch mit den anderen Frauen wurde mir

klar, dass Mama zu einer Auseinandersetzung mit der Vergangenheit nicht mehr fähig war. In der Gruppe konnte ich erzählen, was ich meiner Mutter gerne gesagt hätte, was sie aber nicht mehr verstand. Die Frauen hörten mir zu. Und allmählich fiel es mir auch leichter, in der Pflege Hilfe zu akzeptieren.“

Maria engagierte zwei Betreuerinnen vom Mobilen Hilfsdienst, und sie suchte erneut das Gespräch mit ihrem Bruder. Nach mehreren Gesprächen willigte er ein, die Betreuung der Mutter an jedem zweiten Wochenende zu übernehmen. Und die Entlastung durch die Mobilen Dienste gibt Maria zusätzlichen Freiraum.

HILFE IN DER NOT

Heute ist sie mit der Pflege ihrer Mutter einverstanden.

„Wir wissen nicht, wie lange es noch geht. Es kann morgen vorbei sein, oder heute, oder noch lange dauern. Aber ich weiß jetzt, dass ich in der Not auf die

Hilfe anderer Menschen zählen kann. Das ist eine neue Erfahrung für mich. Und das habe ich *meinen* Frauen zu verdanken.“ Der Austausch mit Menschen in der gleichen Situation hat für Maria Erleichterung gebracht. Die eigene Geschichte zu erzählen, zu erfahren, dass andere Menschen den Schmerz anerkennen, ermöglichte Versöhnung. Dadurch konnte ein erträgliches Maß für die eigenen Ansprüche an die Pflege gefunden werden.

Mag. Carmen Feuchtnner

Sollten Sie selbst auf der Suche nach Austauschmöglichkeiten sein, finden Sie in diesem Heft eine Auflistung aller Kontakte von Gruppen für Pflegenden Angehörige (Seite 11-12).

Einen guten Einstieg in die Thematik bieten die Seminarreihen „Rund um die Pflege daheim“ (Bildungshaus Batschuns) und die Vorträge des Instituts für Gesundheits- und Krankenpflege (bitte den Veranstaltungskalender in der Heftmitte beachten).



Energie tanken - Energie bewahren

Das Thema „Selbstpflege“ kommt gerade bei Pflegenden Angehörigen gerne etwas zu kurz. Für einen achtsamen Umgang mit den körperlichen Kräften ist es hilfreich, in Pflegetechniken wie z.B. Körperpflege oder Lagerungen eingeschult zu sein. Oft genügt der Hinweis auf einen anderen Handgriff oder auf die Verwendung eines Badeliftes. Holen Sie sich daher Informationen von kompetenter Stelle - die Pflegefachkräfte der Hauskrankenpflege beraten Sie gerne. Vielleicht fällt es Ihnen leichter, etwas Gutes für sich zu tun, wenn es einfach und kurz durchzuführen ist.

- Schaffen Sie sich deshalb kleine „Oasen“, in denen Sie abschalten und auftanken können: z.B. mit dem Grundgedanken des Zen, der „Einübung in die

Achtsamkeit“. So kann jede intensive und ausschließliche Beschäftigung mit irgendeiner Sache zu innerer Ausgeglichenheit führen. Wenn Sie z.B. einen Apfel essen, betrachten Sie ihn zuerst in aller Ruhe, schnuppern Sie an ihm - vielleicht erinnern Sie sich an einen milden Herbsttag, an dem Sie diesen Duft schon einmal erlebt haben. Sein Geschmack - wie könnte man ihn beschreiben! Genießen Sie jeden dieser saftigen Bissen.

- Belohnen Sie sich mit einer Rose, an der Sie sich während des Tages immer wieder erfreuen können.
- Gehmeditation: Versuchen Sie beim nächsten Gang zum Supermarkt Ihre ganze Aufmerksamkeit auf Ihr Gehen zu lenken: Zählen Sie nur Ihre

Schritte im Rhythmus von Ein- und Ausatmen.

- Tanken Sie bewusst Sauerstoff. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie die frische Luft am Morgen oder bei einem kleinen Spaziergang durch Ihre Nase ein- und ausströmt.
- In Ihrer Garderobe hängt doch sicher ein Spiegel. Wenn Sie daran vorbeikommen, lächeln Sie sich zu und sagen sich etwas Nettes.
- Reservieren Sie sich Ihre persönliche Viertelstunde - immer zur gleichen Zeit, die aus keinem Grund verschoben oder unterbrochen werden kann. Und nützen Sie diese Zeit beispielsweise, indem Sie in die nun folgende Erzählung eintauchen.

Maria Lackner

An einem andern Ort...

Ich freue mich so. Ich freue mich riesig, dass ich nach Jahren des unermüdlichen Bereitstehens, des ständigen persönlichen Zurücksteckens, der Rund-um-die-Uhr-Verfügbarkeit plötzlich zehn Ferientage ganz für mich allein habe. Meine Freude ist unbeschreiblich, gleichzeitig aber pocht tief innen in mir das schlechte Gewissen, dass ich meine kranke und pflegebedürftige Mutter sozusagen „im Stich lasse“ und wegfahre. Aber die Gewissheit, dass ich sie in guten, ja besten Händen lasse, beruhigt

mich schließlich.

Ich werde nach Israel fahren. Ein geheimer, aber gleichbleibend starker Wunschtraum schon aus Kindheitstagen wird nun Wirklichkeit. Nach hektischen Vorbereitungen und immer wiederkehrenden Gewissensbissen, dass ich wegfahre, wo doch meine Mutter...

Schließlich sitze ich im Flugzeug Richtung Tel Aviv. Hoch über den Wolken, eingelullt durch das gleichmäßig sanfte Brummen der Turbos, beginnt für mich die Freiheit grenzenlos zu werden.

Tief Luft holen, langsam realisieren, dass mich jetzt nicht die „Pflicht“ an das Krankenbett ruft, dass ich über die Zeit und die Einteilung der nächsten Tage vollkommen allein und selbst verfügen kann - das erfüllt mich mit einem unsäglichen Hochgefühl und großer Dankbarkeit. Ankunft in ungewohnter Wärme, Stimmengewirr rund um mich, strenge Sicherheitsvorkehrungen. Das stört mich aber nicht, denn nur ein Gedanke beherrscht mich im Augenblick: bald werde ich in Jerusalem sein.

Unser Reiseleiter im Bus macht uns darauf aufmerksam, dass wir hinter der nächsten Straßenbiegung einen ersten Blick auf unser Reiseziel erhaschen werden. Und wirklich: im Licht der untergehenden Sonne glänzt die goldene Kuppel des Felsendomes. Unbeschreiblicher Eindruck und das Gefühl des déjà-vu: das habe ich doch schon einmal gesehen. Natürlich, auf unzähligen Fotos, in vielen Filmen, in der Biblischen Geschichte meiner Schulzeit. Und das werde ich in den nächsten Tagen immer wieder erleben, im Kidron-Tal, am Ölberg, mit den zweitausendjährigen Olivenbäumen aus der Zeit Christi, in Bethanien und Bethlehem.



Das Besichtigungsprogramm ist einigermaßen anstrengend, aber atemberaubend beeindruckend. Auf dem großen Platz an der Klagemauer beobachte ich die vielen Männer, die vor dieser Mauer beten, kleine Zettelchen mit ihren Wünschen und Anliegen in die Ritzen stecken, meditierend an Jehova und die große Zeit Jerusalems denken. Ich möchte eigentlich auch meine Bitten in eine dieser Ritzen stecken: Herr, du kannst heilen. Mach meine Mutter gesund! Vermessen? Ich denke an daheim und blicke auf die Uhr. Zeit, meiner Mutter das Essen zu geben. Ob sie auch richtig versorgt ist? Ist sie mir böse, dass ich weggefahren bin? Ein plötzlich einsetzender, heftiger Regen fegt den Platz in Sekunden-schnelle leer, alle Menschen suchen Schutz in Eingängen und unter Arkaden. Die Luft knistert vor Spannung. Wenn da einer der vielen patrouillierenden Soldaten den Finger zu schnell am Abzug seiner MP hätte! Entlang der Via Dolorosa höhlenartige Basare. Alle Düfte des Orients, bekannte und gänzlich fremde, hüllen mich ein. Beängstigendes Gedränge und tausendfaches Stimmengewirr. Mittendrin ein Mann, der unter einem Holzkreuz schwankt. Mein Gott, das Kreuz. Auch ich trage eines - nein, meine Mutter trägt eines! Wir beide tragen unseres und helfen einander dabei.

Ich fahre nach Bethlehem, knie an der vermeintlichen Geburtsstätte Jesu nieder.

Eine Gruppe deutscher Touristen singt „Stille Nacht“ - mitten im März. In einem Klostergarten hoch über dem See Genezareth stehen unzählige Hibiskusblüten in vielfarbiger Pracht. Welche Ruhe, welch greifbarer und tiefer Frieden! Ich möchte bleiben, einfach nur da sitzen und über die glitzernde Fläche des Sees blicken. Ein Boot - vielleicht saß Petrus in so einer Nusschale? Das Jetzt und das Damals liegen nirgendwo so nah beisammen wie in Israel. Hochspannungsmaste und darunter ein schwarz gekleideter Hirte inmitten seiner Schafherde. Man könnte sich vorstellen, dass jeden Augenblick ein strenger Hohepriester, ein römischer Besatzungssoldat und vielleicht Lazarus auftaucht. Auferweckt und wieder lebendig - durch Sein Wort.

Heimflug. Das Erlebnis wirkt in mir nach. Stille Freude erfüllt mich und die Gewißheit, dass ich meiner Aufgabe besser gewachsen sein werde.

Ich werde meine Mutter liebevoll in die Arme nehmen und ihr von den Schönheiten Israels erzählen. Ich bin glücklich, denn ich war da - und ich habe etwas von den Wundern gespürt, die dort geschahen. Und die heute noch geschehen, wenn auch nicht so spektakulär - wir müssen nur an sie glauben.

Eva Kollmann

„Und wie geht es dir?“

In den Gruppen für Pflegende Angehörige steht diese Frage „Und wie geht es dir?“ im Mittelpunkt. Die TeilnehmerInnen sind es meist nicht gewohnt, von sich zu erzählen.

Was sie aber bewogen hat, an einer Gruppe teilzunehmen, ist die Erfahrung, dass sich ohne diese Frage das eigene Fühlen in Einsamkeit, Trauer, Aggression und Wut verliert. Im Erzählen wird bewusst, was das dumpfe Gefühl im eigenen Körper bedeutet - allmählich können dadurch behutsame Schritte zur Veränderung möglich werden.

„Ich pflege meine Mutter seit 6 Jahren. Unsere Hauskrankenschwester hat mich oft eingeladen, an der Angehörigengruppe teilzunehmen. Viele, viele Anläufe waren notwendig, bis ich mich getraut habe - wenn du jemanden pflegst, dreht sich alles nur noch um Pflege, Haushalt und darum, dass gerade noch etwas Zeit ist, das schlechte Gewissen gegenüber der Familie loszuwerden. Die Gespräche mit anderen Leuten sind fast völlig abgerissen. Inzwischen besuche ich die Gruppe seit drei Jahren regelmäßig. Ich bin froh, endlich mit Menschen offen über meine alltäglichen Sorgen in der Pflege sprechen zu können. Auch meine Familie wird dadurch entlastet, sie bekommt weniger von meinem Frust ab.“
Margit P., 65 J.

„Ich habe in der Gruppe viele gute Tipps bekommen, wo es Hilfsangebote gibt und wie man den Tag auch mit einem kranken Menschen froh gestalten kann. Das tut mir und meinem Mann gut.“
Anni B., 72 J.

„Ich freue mich darauf, die Frauen zu sehen. Die meisten kenne ich jetzt seit 2 Jahren, und wir haben viel geweint und auch gelacht zusammen. Das macht Freude, so viel Vertrauen zu spüren, dass ich einfach so hinkommen darf, wie es mir gerade geht.“
Franziska T., 58 J.

„Durch den Austausch in der Gruppe habe ich wieder an Selbstvertrauen gewonnen. Im Erzählen habe ich allmählich erkannt, welche Motive im Spiel sind, wenn ich meine Tante pflege und mir dafür keine Hilfe organisiere.“
Inge J., 56 J.

„Solange du meinst, du musst alles alleine machen, merkst du zwar, dass du allmählich selbst krank wirst. Aber es ist dir gleichgültig. Du gewöhnst dich dran, dass dein Rücken schmerzt, dass du immer gebeugter gehst, dass du deine Ängste runterschluckst. Denn es macht ganz schön Angst, wenn man sieht, wie ein Mensch immer schlechter zu Wege ist. Erst der Austausch mit Menschen in der

gleichen Situation hat mir gezeigt, wie lieblos das gegen mich selbst ist. Es dauert dann ziemlich lange, da umzulernen.“
Kurt G., 48 J.

„Manchmal denkst du einfach nur: Mensch, der geht es ja noch schlechter als mir. Das versöhnt mit der eigenen Situation, dieser Gedanke, dass die Schmerzen einfach zum Leben dazu gehören. Und ich glaube, das denkt sich jede in unserer Runde manchmal - dass das Eigene am ehesten zu tragen ist. Vielleicht sollte man nicht so denken, aber das passiert ganz von selbst.“
Gertrud L., 54 J.

„Die Art der Moderation trägt viel dazu bei, dass ein Gespräch gelingen kann. Dennoch braucht es manchmal viele Monate, bis man über die wirklich heiklen Themen - den Tod und was nach der Pflege sein wird, aber auch Sexualität oder Gewalt in der Pflege - sprechen kann.“
Frederike N., 36 J.

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie uns erzählen. Unsere Zeitschrift kann zwar keine persönliche Begegnung ersetzen, aber wir hoffen, Anregungen zu bieten, um leichter ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihren Brief.

Im Namen der Redaktion

Mag. Carmen Feuchtnner

April bis Juni 2000

Bildungshaus Batschuns, 6832 Zwischenwasser,
Kapf 1; Information: Tel. 05522/44290,
Fax 05522/44290-5, e-mail: anmeld@bhba.vol.at

AUFTANKEN UND AUFATMEN

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE - Anna Rein,

Marianne Gmeinder jeweils am 2. Donnerstag im Monat,
14:00 bis 18:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 100,-- inkl. Jause,
keine Anmeldung erforderlich

SO LEBT TRAUER - Monika Müller - Bonn,

Matthias Schnegg - Köln;

06.04.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 250,--,

Aufenthalt: ATS 165,-- (Mittagessen und Jause)

HEILSAME BEGLEITUNG IN KRANKHEIT UND STERBEN -

EIN BLICK AUS VERSCHIEDENEN TRADITIONEN

(CHRISTENTUM, BUDDHISMUS UND PSYCHOTHERAPIE) -

Dr. Peter Rädler, Christine Longaker, Angelika Feichtner

14.04 - 15.04.2000, von 09:00 bis 17:00 Uhr,

Abendseminar am 14.04.2000, Beginn 19:30 Uhr,

Kursbeitrag: Tagesseminar jeweils ATS 450,--;

Abendseminar ATS 120,--; Aufenthalt ATS 165,--

STERBEN - VOM LETZTEN ABSCHIEDNEHMEN -

Dr. Fanz Josef Köb; 15.04.2000, 19:30 Uhr,

Lesung mit Buchpräsentation, Eintritt frei

GSPÜRIG SI FÜR DI UND FÜR MI - Ernst Ritter

EIN WEG ZUR LEBENDIGEN WAHRNEHMUNG

22.05. - 23.05.2000, 14:00 bis 17:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 350,--

AKTIONSSCHWERPUNKT:

„RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM“ IN DORNBIRN - MAMA

HOAM NEHA, SEALBER PFLEAGA...

04.04.2000, 20:00 Uhr, im Stadtarchiv Dornbirn,

Kabarettistisches zum Thema Pflege von Stefan Vögel.

Es spielen Elke und Markus Riedmann. Eintritt ATS 50,00;

Nähere Auskünfte: Mag. Elisabeth Fink,

Amt der Stadt Dornbirn, Tel: 05572/306-3150

DER REISSNAGELWEG - Fotos von Nikolaus Walter;

04.04. - 30.04.2000, Ausstellung in mehreren

Dornbirner Geschäften

PFLEGE IM GESPRÄCH -

WAS GIBT ES NEUES - RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM?

DIE AMBULANTE VERSORGUNG IM RAUM FELDKIRCH

27.04.2000, 13:30 bis 17:30 Uhr, Treffpunkt:

Sozialmedizinische Organisation, Schießstätte 12b, Feldkirch

SENIORENTEAM ALTER-NATIV:

SINN IM ALTER - „ERNTEDECK“ ENTDECKEN -

Arnold Mettnitzer; 09.06.2000, 09:30 - 17:00 Uhr,

im Bildungshaus St. Arbogast, Götzis;

Anmeldung: Bildungshaus Batschuns, Kursbeitrag: ATS 400,--

„SPIELERISCHER ERNST

IN DER ARBEIT MIT GRUPPEN“ - METHODEN AUS DER

SPIELPÄDAGOGIK FÜR REFERENT/INNEN

UND GRUPPENLEITER/INNEN -

Susanne Jäggi-Rhomberg; 14.06.2000, 14:00 bis 17:00 Uhr,

Bildungshaus Batschuns, ATS 220,-- incl. Jause

Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast

6840 Götzis, Montfortstraße 88,

Information: Tel. 05523/62501-0,

Fax 05523/62501-32,

e-mail: arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at

WAS IST ES, DAS DEN MENSCHEN GLÜCKLICH MACHT? -

Dr. Christoph Kolbe; 01.04.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr,

Kursbeitrag: ATS 350,--, Verpflegung ATS 160,--

ZU MIR KOMMEN - AUFTANKTAGE FÜR FRAUEN.

DIE FREUDE AM FRAUSEIN NEU ENTDECKEN - Gertrud Chupik

16.05.2000, 09:00 bis 17:00 Uhr,

Kursbeitrag: ATS 270,--; Verpflegung ATS 160,--

HILFREICHE ANREGUNGEN VON BETROFFENEN

UND ANGEHÖRIGEN BEI KREBSERKRANKUNGEN

(in Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Krebshilfe) -

Irene und Dr. Peter Weyland

19.05.2000, 15:00 bis 18:00 Uhr, Kursbeitrag: ATS 100,--

DER HIMMEL IST IN DIR - LEIB, ATEM, STIMME -

MEDITATION ZU CHRISTI HIMMELFAHRT - Gerhard Walch

31.05.2000, 18:00 Uhr bis 01.06.2000, 18:00 Uhr,

Kursbeitrag: ATS 700,--; Vollpension: ATS 405,--

DAMIT DIE LEBENSFREUDE

WIEDER AUFLEUCHTEN KANN - Mag. Barbara Knittel;

01.06.2000, 14:00 Uhr bis 03.06.2000, 13:00 Uhr,

Kursbeitrag - auf Anfrage

MASSAGE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH - Inge Siegert

01.; 02. oder 03.07.2000, 09:15 - 17:30 Uhr,

Kursbeitrag: ATS 440,--; Verpflegung ATS 160,--

Hospizbewegung - Caritas - Diözese Feldkirch,
6800 Feldkirch, Maria-Mutter-Weg 2
Information: Tel. 05522/70002-19, Fax
05522/70002-5, e-mail: hospiz@caritas.at

GEMEINSAME VERANSTALTER (UND/ODER): BILDUNGSHAUSS ST. ARBOGAST, INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE, MARKTGEMEINDEN, KATHOLISCHES BILDUNGSWERK UND REGIONALE HOSPIZBEWEGUNGEN, AUSKUNFT: BILDUNGSHAUSS ST. ARBOGAST

TRAUER UND MELANCHOLIE - WIE TRAUERARBEIT

GELINGEN KANN - Prim. Dr. Albert Lingg;

03.04.2000, 20:00 Uhr, Vortrag, Kornmarkttheater Bregenz,
Eintritt: ATS 30,-

HEILSAMER UMGANG MIT TRAUER - Dr. Jorgos Canacakis

03.04.2000, 18:00 - 22:30 Uhr, Götzis Gemeindesaal,

Kursbeitrag: ATS 200,-, Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast

HOSPIZGEDENKGOTTESDIENST - Pater Gregor Hohmann

08.04.2000, 19:00 Uhr, Friedenskirche, Bürs

BENEFIZKONZERT AM PASSIONSSONNTAG

09.04.2000, 20:15 Uhr, Alte Kirche Götzis, Rankler Chörle

Katholisches Bildungswerk, 6800 Feldkirch,
Bahnhofstraße 13

Information: Tel. 05522/3485,

Fax 05522/3485-5

Montafoner Familiengespräche:

WORAUF ES ANKOMMT - ZU EINER SPIRITUALITÄT DES WESENTLICHEN - IM LEBEN STERBEN UND AUFERSTEHEN

LERNEN - Dr. Monika Nemetschek

08.05.2000, 20:15 Uhr, Schruns, Haus des Gastes

GOTTESBILD UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT -

Dr. Monika Nemetschek; 09.05.2000, 20:15 Uhr,

Dornbirn, Pfarrsaal Hatlerdorf

Bregenzerwälder Familiengespräche:

WORAUF ES ANKOMMT - ZU EINER SPIRITUALITÄT DES WESENTLICHEN - IM LEBEN STERBEN UND AUFERSTEHEN

LERNEN - Dr. Monika Nemetschek;

10.05.2000, 20:15 Uhr, Bezau, Bildungshaus

GOTTESBILD UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT -

Dr. Monika Nemetschek

11.05.2000, 20:00 Uhr, Blons, Hauptschule

Institut für Gesundheits- und Krankenpflege,
6903 Bregenz, Mariahilfstr. 6, Frau Helga Fürst
Information: Tel. 05574/48787-21, Fax
05574/48787-6, e-mail: pa@igkv.at

Vorträge und Kurse (Beiträge: ATS 100,-/EUR 7,27 bzw.
ATS 70,-/EUR 5,09 für Mitglieder), UNIQA Kunden, ATS 50,-

LASS DAS NUR, ICH MACH DAS FÜR DICH! -

DGKS Theresia Troy; 03.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr,
Reuthe, Moorbad Reuthe

SCHMERZ LASS NACH! - Dr. Thomas Wertgen

04.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

INNEHALTEN - VON DER VERLANGSAMUNG DER ZEIT -

Dr. Franz Josef Köb

05.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Mäder, Volksschule-Brühl

03.05.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

VERWUNDETES LEBEN HEILEN - Marianne Gmeinder

10.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bürs, Sozialzentrum

15.05.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

BURNOUT: AUSGEBRANNT UND ERSCHÖPFT -

Dr. med. Adelheid Gassner-Briem

13.04.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Bludenz, WIFI

ENERGIE TANKEN - Eva Miemelauer

09.05.2000, 19:30 bis 21.30 Uhr, Rankweil, Schloßerhus

WOHLTUENDE WICKEL UND AUFLAGE -

DGKS Veronika Klammsteiner; 10.05.2000, 19:30 bis 22:00 Uhr,

Bludenz, WIFI (Seiteneingang)

AN GRENZEN BEGLEITEN - MIT GRENZEN BEGLEITEN -

Dr. Peter Rädler; 23.05. und 26.05.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr,

Senioren- und Pflegeheim Nenzing

DEPRESSION IM ALTER - Dr. Adelheid Gassner-Briem

15.06.2000, 19:30 bis 21:30 Uhr, Satteins, Sozialzentrum

Fortbildungen und Seminare Anmeldung erforderlich!

DER MENSCH MIT GEISTIGER BEHINDERUNG IN DER AUSNAHMESITUATION „KRANKHEIT“ - Verena Neumann

05.05.2000, 09:00 - 17:00 Uhr und

06.05.2000, 09:00 bis 13:00 Uhr, Bildungshaus Batschuns;

Beitrag: ATS 1.600,-/EUR 116,28 -

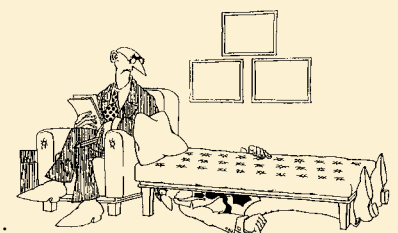
Mitglieder ATS 1.100,-/EUR 79,94

Als Erstes sollten

wir vielleicht

etwas für Ihr

Selbstvertrauen tun.





GRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE BIETEN GELEGENHEIT ZUM AUSTAUSCH, ZUM MITTEILEN EIGENER ERFAHRUNGEN UND BELASTUNGEN, ZUM GESPRÄCH IN GESCHÜTZTEM RAHMEN. IM MITTELPUNKT STEHT DAS WOHLBEFINDEN DER PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN.

Hier folgt eine Zusammenstellung von Gruppen für Pflegende Angehörige. Sie können uns helfen, das vielleicht unvollständige Angebot zu ergänzen - Bitte rufen Sie an:
Helga Fürst 05574/48787-21

GRUPPEN FÜR PFLEGENDE - ALLGEMEIN

ANDELSBUCH

Hedwig Fink, Mühle 194
Telefon 05512/4618

- Gespräch, Austausch im geschützten Rahmen. Auch Einzelgespräche mit der Leiterin sind möglich.
- Jeden 1. Di. im Monat, 19:30 Uhr
- IFS Andelsbuch

BATSCHUNS

Anna Rein, Marianne Gmeinder
Bildungshaus Batschuns, Kapf 1
Telefon 05522/44290

- Aussprache über Pflegeeinsatz, Entspannungsübungen, Erholungsspaziergänge, Meditation. Freundlicher Rahmen mit Jause.
- Jeden 2. Donnerstag im Monat von 14:00 bis 18:00 Uhr, keine Anmeldung erforderlich.
- ATS 100,- je Nachmittag inkl. Jause.

BEZAU

Pauline Fink, Greben 505
Telefon 05514/2386

- Geführte Traumreisen, kreatives Gestalten, Spaziergänge, Abstand vom Pflegealltag, Selbstfindung.
- Ein Mal im Monat, Nachmittag

- Bildungshaus Bezau
- ATS 120,- für Raummiete inkl. Jause

DOREN

Elfriede Giselbrecht
Telefon 05516/4111

FELDKIRCH

Ulrike Rauch, Rhätikusstraße 17
Telefon 05522/81110

- Entspannung, Kreativität, Gespräche - auch therapeutische Einzelbegleitungen. Geschlossene Gruppe, maximal 8 Personen.
- Alle drei Wochen - abends.
- Kosten nach Absprache.

GÖTZIS

SH-Gruppe - Pflegende Angehörige
Inge Gailberger, Mösleweg 9;
Telefon 05523/53894

- Information
- Erfahrungsaustausch
- Erholung
- Alle 6 - 8 Wochen, abends
- Seniorenheim Götzis

HOHENEMS

Gertrud Mathis, Reutestraße 31
Telefon 05576/78498

HÖCHST - RHEINDELTA

Irene Lerbscher,
Dr. Schneider-Straße 23 a
Telefon 05578/73961

- Austausch, Erholung, Stärkung und Information.
- Jeweils 6 Abende, Anzeige im Gemeindeblatt.
- ATS 70,- pro Abend incl. Jause.

KRUMBACH

Ingrid Oswald, Unterkrumbach 149
Telefon 05513/8120

LANGENEGG

Renate Nussbaumer, Kuhn 133
Telefon 05513/6914

LAUTERACH

Annette King, Gemeindeamt -
Sozialamt, Telefon 05574/6802-16

LEIBLACHTAL

Mag. Martin Hebenstreit
Sozialsprengel, Heribrandstr. 14
Tel. 05573/85550

- Leitung: DGKS Brigitte Sutter
- „Gemütlicher Hock“, abschalten, etwas für sich selber tun, Bestätigung und Bestärkung erfahren.
- ATS 150,-- für 3 Treffen

LUSTENAU

Eva Maria Hämmerle, Neudorfstr. 7
Telefon 05577/88688

MITTELBERG

Dr. Elmar Lingg, Bödmerstraße 7
Telefon 05517/3400

RANKWEIL

Verein für Gemeinwesenarbeit
„MITANAND“, Ringstraße 49
Telefon: 05522/46419

WOLFURT

Margrit Wally
Telefon 05574/45167/14
oder 0664/2214950
Seniorenheim Wolfurt

SPZIFISCHE KRANKHEITSBILDER - SELBSTHILFEGRUPPEN (SH)

SH- GRUPPEN FÜR PARKINSON- ERKRANKTE UND DEREN ANGEHÖRIGE

Maria Böckle
Telefon 05552/69086

- Informationsaustausch (Neues aus der Medizin), Erfahrungen mit Therapien, Videos zum Thema, aber auch Unterhaltung u. Abwechslung.

Bludenz, Krankenhaus Bludenz,
Spitalgasse 13

- Einmal im Monat, Nachmittag
- Jährlicher Vereinsbeitrag ATS 250,--
Berechtigt zum Bezug der
„Parkinson-Nachrichten“

Weitere Orte, dzt. ohne fixe Treffen:
BREGENZ

Lebensraum, Sandgrubenweg 3,
FELDKIRCH
Haus Gisingen, Neuer Kirchweg

AKS - SOZIALPSYCHIATRISCHE DIENSTE:

BLUDENZ

Johannes Wolf-Nuderscher
Telefon 05552/65035

- Entlastung für Angehörige von verwirrten Menschen durch Informations- bzw. Gesprächsaustausch.
- Bürs; Sozialzentrum, Judavollastr. 3a
- Jeweils am 2. Dienstag im Monat um 20:00 Uhr
- ATS 150,-- pro Abend

Weitere Orte/Ansprechpartner,
dzt. ohne fixe Treffen:

DORNBIRN

Brigitte Plieger, Bahnhofstraße 26/III,
Telefon 05572/21954

EGG

Erika Waldner, Klebern 561,
Telefon 05512/3808

BREGENZ

Praxisgruppe Bregenz
Dr. Ingrid Künz
Telefon 05574/48295 (tgl.8-9 Uhr)
Werner Bischof,
Telefon 05574/86427

- Schwerpunkt Altersdemenz, geschlossene Gruppe maximal 8 Personen,
- Anmeldung erforderlich.
Im Herbst und Frühjahr werden innerhalb von 8 Wochen 7 Abende angeboten.
Kolumbanstraße 4 (Nähe LKH, Parken beim Friedhof)
ATS 100,-- je Teilnehmer und Abend

„EMOTIONS ANONYMOUS - EA“

BREGENZ

(bzw. landesweit)

„Emotions anonymous - EA“

- Selbsthilfe im Bereich von psychosozialen Störungen und Krisen; Gespräch zwischen Psychiatrie-Betroffenen, deren Angehörigen und Ärzten. Arbeit mit dem 12-Schritte-Programm.
- Sabine + Michael,
Telefon 05572/41357
- Lebensraum Bregenz,
Sandgrubenweg 3
- Jeden Donnerstag um 20 Uhr

RANKWEIL

Andrea Dirschl, Telefon 05522/46419

CLUB ANTENNE,

SELBSTHILFE - KONTAKTSTELLE

DORNBIRN

Isabella Tschemernjak und Inge Kaußl
Telefon 05572/26374

- 15 SHG wie z.B.

„Depressionen bewältigen“

- TRIALOG: monatl. Arbeitsgespräche zwischen Psychiatrie-Betroffenen, deren Angehörigen und professionellen Helfern. Information und Unterstützung für SHG, Betroffene u. Institutionen.

SH-GRUPPE FÜR

POLYARTHRITIS-ERKRANKTE UND DEREN ANGEHÖRIGE

Jutta Sturn, 6830 Rankweil,
Telefon 05522/46137 oder
0664/6302978

HPE – HILFE FÜR ANGEHÖRIGE VON PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

Tel. Nr. 0663/9250874

Dienstag von 09:00 - 11:00 Uhr und
Freitag von 15:00 - 17:00 Uhr

- Gesprächsaustausch
themenbezogene Vorträge

Bestehende Selbsthilfegruppen in:

Bludenz

Bregenz

Dornbirn

Egg und

Rankweil.

„OMNIBUS“

Verein für von Psychiatrie Betroffene
Michael Chmela

Telefon 05572/41357

Hoffnung ist Leben

Im Frühling unseres Jahreslaufes feiern wir Ostern: „Urständ“, Auferstehung. Dieser Sonn-Tag markiert eine Wende: auf den Winter mit Dunkel und Kälte folgen Tage mit Sonne und Wärme; aus der erstarrten und scheinbar toten Natur bricht neues Leben auf. Wen Leid, Trauer, Undank, Aussichtslosigkeit, Zweifel niederdrücken (deprimieren), die/der wird ermutigt, sich aufzurichten, Licht zu sehen, Frühlingsluft zu atmen. Christen feiern mit Ostern das Fest des Lebens. Tod und Grab sind bittere Tatsachen, aber sie gleichen dem Erdreich, in dem das Samenkorn „stirbt“, um zu verwandeltem Leben aufzublühen. Ostern gibt Impulse:

- Trotz Last und Trauer übersieht nicht den Frühling - Blühen und Farben!
- Trotz Leid und Krankheit vergesst nicht die Freude - Humor, Staunen, gute Erinnerungen!
- Trotz Absterben und Todesnähe nehmt das Leben wahr - Kinder, Hoffnung, Zukunft!

Ein paar Blumen von der Frühlingswiese ergeben einen Strauß blühender Vielfalt: Variationen des Lebens, Hinweise auf einen Gott im farblosen Alltag.

Mag. Hugo Fleisch



**TÄGLICH VON BILDERN DES UNGLÜCKS BETROFFEN,
TAUCHEN WIR TIEF IN DIE LEIDEN DER ZEIT.
DENNOCH VERSUCHEN WIR TÄGLICH ZU HOFFEN,
DENN HOFFNUNG IST HÖCHSTE NOTWENDIGKEIT.**

**WIR HOFFEN AUF MÖGLICHEN NEUEN BEGINN,
AUF GLÜCK, AUF ERFOLG, AUF DEN GROSSEN GEWINN.
WIR HOFFEN AUF GOTT, AUF DIE LIEBE, DIE ZEIT,
WIR HOFFEN AUF VIEL MEHR GERECHTIGKEIT.**

**WIR HOFFEN IM FRÜHLING AUF GRÜNEN UND BLÜHEN,
WIR HOFFEN, ES WIRD UNS'RE SCHULD UNS VERZIEHEN.
WIR HOFFEN AUF FRIEDEN NACH JEGLICHEM STREITEN,
WIR HOFFEN NOCH IMMER AUF BESSERE ZEITEN.**

**WIR HOFFEN AUF AUSWEGE AUS UNSERER NOT,
AUF RETTUNG, AUF HEILUNG, AUF NAHRUNG, AUF BROT.
WIR HOFFEN AUF LINDERUNG UNS'RER BESCHWERDEN,
WIR HOFFEN, SO LANGE WIR LEBEN AUF ERDEN.**

**DEM STERN UNS'RER HOFFNUNG AUF EWIG VERSCHWOREN,
SIND WIR DURCH IHN DOCH NICHT GÄNZLICH VERLOREN.
WENN HOFFNUNG UNS STÜTZT, UNS ZU ERHEBEN:
WIR BRAUCHEN DIE HOFFNUNG ZUM ÜBERLEBEN.**

Elli Michler

in „ferment“, Monatszeitschrift der Pallottiner-Gemeinschaft

„Geteiltes Leid, geteilte Freude“

Die Pflege eines kranken Menschen beansprucht viel Zeit und Aufmerksamkeit. In der Sorge um den anderen gerät allzuleicht außer acht, dass Selbstpflege Voraussetzung für eine ausgewogene Pflegebeziehung ist. Unter der zeitlichen und emotionalen Beanspruchung leidet auch das Beziehungsnetz, immer seltener hören Pflegenden Angehörige die Frage: „Und wie geht es dir?“ Daraus erwächst eine zusätzliche Bürde, die Einsamkeit der häuslichen Pflege.

Wie kann es Pflegenden Angehörigen gelingen, aus diesem abgeschlossenen Raum aufzubrechen und ins soziale Leben zurückzukehren?

Das Gespräch mit VertreterInnen von sozialen Diensten regt oft erste Schritte an. Große Erleichterung kann auch der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen bringen.

GRUPPEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Pflegeleistung bedeutet Segen für die PatientInnen, für die pflegenden Angehörigen aber auf Dauer physische und psychische Schwerarbeit. An einigen Orten unseres Landes versuchen Gruppen für Pflegenden Angehörige diese SchwerarbeiterInnen zu stützen und zu motivieren. Dabei ist ein

ganz wesentlicher Zweck das Aus-Sprechen, Mit-Teilen, Mit-Tragen, Zu-Hören.

Das Sprechen trägt entscheidend dazu bei, einen Prozess der Veränderung zu bewirken. Wer sich die Last von der Seele reden kann, hat bereits den ersten Schritt gemacht. Dieses Gespräch führt keineswegs zu einer Kaffeekränzchen-Atmosphäre, obwohl - Gott sei Dank - auch manchmal gelacht werden kann. Öfter aber ist es bitterer Ernst, was Pflegenden los werden müssen.

Die Gruppe bietet dafür einen geschützten Rahmen: Hier braucht man nicht lange zu erklären, warum es einem möglicherweise ebenso schlecht geht wie dem gepflegten Menschen. Gleichzeitig werden Informationen über Entlastungsangebote und praktische Tipps weitergegeben.

Vielen Angehörigen gelingt es dadurch, die Pflegesituation neu zu organisieren und sich selbst wieder mehr liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Eine Gruppe für Pflegenden Angehörige aufzubauen, ist nicht einfach. Es braucht Mut, nach oft jahrelangem Rückzug ins häusliche Leben anderen Menschen von sich zu erzählen. Auch können sich Pflegesituationen und damit die Teilnahme an der

Gruppe sehr schnell ändern. Um den Lebensnerv einer Gruppe zu schützen, müssen einige Grundsätze beachtet werden.

GRUNDSÄTZE

Verschwiegenheit, Vertraulichkeit!

Was in der Runde zur Sprache kommt, muss unbedingt in den Herzen der TeilnehmerInnen verwahrt bleiben. Ausschwätzen zerstört die Offenheit und führt rasch zum Tod der Runde.

Die Gruppenmitglieder sind *Laien*. Ziel ist, dass jede(r) ihre/ seine Situation schildern kann. Die Pflegenden kommen selbst zu Wort, sie sind ExpertInnen in eigener Sache. Das Anhören von Vorträgen, das Einladen von Fachleuten ist die Ausnahme.

Jede, jeder soll reden können, während die anderen zuhören. Man darf aber auch schweigen. Hier ist eine Moderatorin / ein Moderator wichtig, sie/er kümmert sich um einen geordneten Ablauf, sorgt, dass jede(r) TeilnehmerIn ungestört reden kann, achtet auf den Zeitrahmen (Beginn und Ende des Treffens), macht neue TeilnehmerInnen mit dem Ablauf vertraut, betont immer wieder das Beachten der Grundsätze.

Über Äußerungen der Sprechenden wird *nicht geurteilt*. Diese Haltung soll in der Runde

spürbar sein: „Wir können von dir lernen, vielleicht nützt dir auch unsere Erfahrung.“
Tatsächlich werden viele gute Tipps ausgetauscht.

In einer Gruppe für Pflegende Angehörige sind *alle* von ähnlichem Los Betroffenen willkommen - gleich welcher *Weltanschauung*. Die Erfahrung zeigt, dass vielen Pflegenden der Glaube eine Quelle der Kraft bedeutet. Darum darf dieser Aspekt in unaufdringlicher Weise, z. B. in einer abschließenden Meditation oder einem Gebet, Platz finden.

Die Gruppen für Pflegende Angehörige finden in einer gewissen Regelmäßigkeit statt (z.B. einmal pro Monat). Die ModeratorInnen achten darauf, dass der Raum hell, freundlich und möglichst gut erreichbar ist. Auch sind Kaffee und Kuchen fester Bestandteil der Gruppentreffen.

GRUPPEN SIND EIN ANGEBOT
Gruppen für Pflegende Angehörige sind keine Allheilmittel, nicht allen sagt diese Form zu, aber sie sind ein *Angebot*. Manchen geben sie eine Zeit lang Kraft, Ausdauer, Freundschaft. Die Wirkung ist gewiss nicht nach einer einmaligen Teilnahme messbar. Eine Heilwirkung wird erst nach mehrmaligen „Sitzungen“ spürbar. Ein Kern

von Frauen (Männern?) ist für den Bestand der Runde wertvoll, gleichzeitig muss darauf geachtet werden, dass sich die Gruppe nicht verschließt.

Es ist deshalb sinnvoll, die Zahl der Treffen von Anfang an zu begrenzen und in Rücksprache mit der Gruppe zu erneuern bzw. die Gruppe aufzulösen, wenn sie sich in einen Freundeskreis verwandelt oder inhaltlich abzuflachen scheint. Auch wer sich aus persönlichen Gründen aus der Gruppe zurückzieht, wird gebeten, sich zu verabschieden. So bleibt die Atmosphäre von Vertrauen und Rückhalt bestehen.

Denn alle GesprächspartnerInnen, jede/r für sich, leisten einen wesentlichen Beitrag zur Gruppe.
Sie äußern: So geht es mir.

*Mag. Hugo Fleisch,
Mag. Carmen Feuchtnner*

Wir danken den ModeratorInnen der Gruppen für ihren Beitrag zu diesem Artikel.

Falls Sie eine Gruppe für Pflegende Angehörige aufbauen möchten, senden wir Ihnen gerne unseren Leitfaden zu.

*Mag. Carmen Feuchtnner,
Bildungshaus Batschuns,
Telefon 0664 / 222 0131*

DU LIEBE ZEIT

DA HABE ICH EINEN GEHÖRT

WIE ER SEUFZTE:

„DU LIEBE ZEIT!“

WAS HEISST DA

„DU LIEBE ZEIT“?

„DU UNLIEBE ZEIT“,

MUSS ES HEISSEN

DU UNGELIEBTE ZEIT

VON DIESER UNZEIT,

IN DER WIR

LEBEN MÜSSEN.

UND DOCH SIE IST

UNSERE EINZIGE ZEIT.

UNSERE LEBENSZEIT.

UND WENN WIR

DAS LEBEN LIEBEN,

KÖNNEN WIR NICHT GANZ

LIEBLOS GEGEN DIESE

UNSERE ZEIT SEIN.

WIR MÜSSEN SIE

JA NICHT GENAU

SO LASSEN,

WIE SIE UNS TRAF.

Erich Fried

Mobile Hilfsdienste



Martha betreut Frau Gehrer zwei Mal in der Woche. Sie hat unterwegs eingekauft, es sind immer dieselben Dinge: Brot, Butter, Milch, etwas Gemüse und Obst. Frau Gehrer sitzt am Fenster und wartet. Der Besuch ihrer „MOHI-Frau“ Martha bringt Abwechslung in den eintönigen Alltag der 86-Jährigen.

Seit drei Jahren ist sie gehbehindert, ihre berufstätige Tochter schaut jeden Abend nach dem Rechten. Für Hilfe im Haushalt und bei der Wäsche hat sie um Mobile Haushaltshilfe angefragt. Frau Gehrer schätzt besonders, dass sich Martha auch Zeit nimmt, manche Erinnerungen mit ihr zu teilen oder auch ihre Klagen über die Beschwerden des Alters anzuhören.

VIelfältiges Angebot

Diese Form der Betreuung durch den Mobilen Hilfsdienst ist eine von vielen Möglichkeiten. Ob zwei Mal im Monat, ein Mal pro Woche oder täglich eine halbe Stunde, ob Hilfe im Haushalt, bei der Wäsche oder Begleitung beim Spaziergang gewünscht ist: So vielfältig die Anfragen sind, so bunt ist auch das Angebot der „MOHI-Frauen“ (vereinzelt auch der „MOHI-Männer“).

Eines ist bei allen Einsätzen deutlich spürbar: Persönliches Engagement ist die Basis ihrer Arbeit und das Gespräch ein wesentlicher Bestandteil.

GUTE BETREUUNG BRAUCHT KLARE VEREINBARUNGEN

Die HelferInnen werden in sog. „Grundschulungen“ für diese Dienste entsprechend vorbereitet. Sie lernen, mit schwierigen und komplexen Situationen umzugehen. Es gilt, eine Balance zu finden: Einerseits gehen die HelferInnen auf den Klienten ein, hören auf seine Probleme und Wünsche und handeln, wo es möglich ist, auch danach. Andererseits lernen sie auch, sich abzugrenzen und die Schwierigkeiten nicht zu ihren eigenen zu machen und mit nach Hause zu nehmen.

DIE KOORDINATION DER ANFRAGE

Die Auswahl der Mitarbeiterinnen wird sorgfältig getroffen. Die Einsatzleitungen führen bei einer Anfrage das Erstgespräch und überprüfen, wer vom Team am ehesten für die Aufgabe in Frage kommt. Sie begleiten den ersten Einsatz, um besser beurteilen zu können, ob die Voraussetzungen für eine harmonische Betreuung gegeben sind. Erst danach fällt die Entscheidung über eine Betreuung. Nach einigen Einsätzen überprüft die Einsatzleitung erneut, ob die Betreuung für alle Seiten zufrieden-

stellend verläuft. Sollte sich nach einigen Betreuungsstunden herausstellen, dass die Aufgaben nicht zur Zufriedenheit erfüllt werden, wird die Situation neu überdacht. Ein Wechsel der Betreuungsperson ist eine Möglichkeit, in der Praxis ergibt sich aber meistens ein „Sich-aneinander-Gewöhnen“. Oft ist es notwendig, dass eine zweite Mitarbeiterin den Dienst ergänzt.

VERDOPPELUNG DER BETREUUNGSLEISTUNG INNERHALB VON VIER JAHREN

Die Auswahl und Begleitung der Einsätze wie auch die Schulung der MitarbeiterInnen bewähren sich. Eine wachsende Zahl von VorarlbergerInnen nehmen die Mobile Hilfe in Anspruch. So betreuten im Jahre 1998 44 Mobile Hilfsdienste 1.686 Personen.

992 Helferinnen leisteten insgesamt über 164.000 Einsatzstunden. Dies bedeutet eine Verdoppelung gegenüber dem Jahr 1995: Damals hatten rund 800 Personen die Mobile Hilfe in Anspruch genommen, bei etwa 80.000 Stunden Hilfeleistung.

DIE MOTIVATION DER NACHBARSCHAFTSHILFE BLEIBT

Angesichts dieser Entwicklung wird deutlich, dass die Nachbarschaftshilfe, aus der sich die Mobilen Hilfsdienste entwickelt haben, diesen steigenden Bedarf kaum abdecken könnte. Die

Motivation der Nachbarschaftshilfe ist von Seiten der MOHI-Mitarbeiterinnen aber erhalten geblieben. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Pensionsversicherungszeiten zu erwerben. Seit 1998 können Mobile HelferInnen für einen Beitrag von ATS 570,- versichert werden. Für die meisten bleibt der Hilfsdienst aber eine sinnvolle Nebenbeschäftigung, die mit ATS 100,- bis ATS 150,- pro Stunde ein Taschengeld einbringt.

45 VEREINE IM GANZEN LAND

Rechtlich sind die Dienste als Vereine mit ehrenamtlichem Vorstand organisiert. Derzeit gibt es 45 Mobile Hilfsdienste in Vorarlbergs Gemeinden, zwei Drittel davon sind an Krankenpflegevereine angegliedert¹. Auf Landesebene sind die Vereine in der ARGE Mobile Hilfsdienste zusammengeschlossen, seit 1998 in eigenständiger Struktur. Dem Institut für Gesundheits- und Krankenpflege, namentlich an Frau Helga Fürst ist hier ein herzlicher Dank für die wertvolle Unterstützung in den Anfangszeiten auszusprechen.

Das Anliegen der Mobilien Hilfsdienste hat sich seit Anfang nicht verändert: Im Zentrum steht die mitmenschliche Hilfe in den einfachen Dingen des täglichen Lebens. Wieviel Unterstützung gerade diese einfachen Dinge brauchen können, wissen viele unserer Mitarbeiterinnen aus

ihrer Arbeit als Mutter. Viele haben kleine Kinder zu versorgen, anderen sind die Kinder groß geworden und die Frauen sind bereit, eine soziale Aufgabe wahrzunehmen. Vielleicht ist es zutreffender zu sagen, sie übernehmen eine freundschaftliche Aufgabe.

Auch wenn die Arbeit bezahlt wird, in der manchmal jahrelangen Betreuung wachsen persönliche Beziehungen. Die regelmäßigen Besuche lindern die Einsamkeit, die Alter, Krankheit oder Behinderung oft mit sich bringen.

Die Mobilien Helferinnen tragen wesentlich dazu bei, dass Menschen zu Hause, in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können, auch wenn sie nicht für sich selbst sorgen können. Wir möchten uns für diesen Einsatz im Namen der Pflegebedürftigen und der Angehörigen herzlich bedanken.

*Dr. Greti Schmid, Landesobfrau,
Uschi Österle, Geschäftsführerin
(Redaktionelle Bearbeitung:
Mag. Carmen Feuchtnner)*

¹Weitere Träger sind Sozial- und Gemeinwesenstellen, Gemeinden, aber auch ein Sozialzentrum, das Rote Kreuz und der Vbg. Familienverband.

Lediglich 4 Mobile Hilfsdienste werden als eigenständige Vereine geführt.

DIENSTLEISTUNGEN DER MOBILEN HILFSDIENSTE

HAUSWIRTSCHAFTLICHE HILFEN:

Reinigung des Wohnbereiches, Wäschepflege, Besorgungen, Kochen, diverse Handreichungen.

BETREUERISCHE HILFEN:

Fahrdienste, Behördengänge, Gespräche, Motivation, Kommunikation im sozialen Umfeld, mitmenschliche Begleitung.

PFLGERISCHE

HILFESTELLUNGEN:

nur unter Anleitung der Hauskrankenpflege.

KOSTEN:

1 Einsatzstunde kostet durchschnittlich ca. ATS 100,--, für Wochenend- oder Nachtdienst bis zu ATS 150,--

INFORMATION ÜBER DIE ARBEITSGEMEINSCHAFT MOBILE HILFSDIENSTE

*Frau Uschi Österle,
Telefonnummer der
Geschäftsstelle: 05522 / 781 01,
Montag bis Donnerstag:
08:00 - 11:00 Uhr und
Donnerstag von
14:00 - 16:00 Uhr*

ICH BITTE
 NICHT UM WUNDER
 UND VISIONEN,
 HERR,
 SONDERN UM KRAFT
 FÜR DEN ALLTAG.
 LEHRE MICH DIE KUNST DER
 KLEINEN SCHRITTE.

Antoine de Saint-Exupéry



Tipps

Entspannendes:
 Probieren Sie doch einmal eine
 feucht-heiße Gesichtskompressen:
 Tauchen Sie dazu einen Wasch-
 handschuh oder ein kleines
 Handtuch in heißes Wasser.
 Auswringen - Augen schließen
 und einige Minuten auf Ihr
 Gesicht legen.

Literatur

Für Sie gelesen:
 Welcher berühmte Tierliebhaber
 jagte gemeinsam mit dem
 österreichischen Kronprinzen
 Seeadler?
 Mit welcher Pflanze machten die
 Jesuiten im 17. Jahrhundert ein
 gigantisches Geschäft?

Im Taschenbuch

„NATURRÄTSEL“

sind die 50 schönsten Rätsel
 über Tiere, Pflanzen oder be-
 rühmte Persönlichkeiten aus der
 Zeitschrift „kosmos“ gesammelt.
 Ein interessantes Büchlein, um
 zwischendurch auf ganz andere
 Gedanken zu kommen, Neues
 über Alltägliches zu erfahren
 oder altes Schulwissen aufzufri-
 schen.

Herausgeber: Signe Seiler,
 insel-Verlag,
 Taschenbuch Nummer 2529;
 Preis ATS 101,-

Maria Lackner

Basar

Haben Sie ein Pflegehilfsmittel,
 wie z.B. Pflegebett, Badelift
 u.a., das Sie nicht mehr benöti-
 gen, so haben Sie hier die
 Möglichkeit einer kostenlosen
 Anzeige!

Schreiben Sie an:

Redaktion Zeitschrift „daSein“
 Institut für Gesundheits- und
 Krankenpflege, Mariahilfstraße 6,
 PF 52, A-6903 Bregenz

Verkaufe

Würfelmattmatratze 200x85 cm
 Modell „Decube“

gegen Wundliegen,
 1/2 Jahr verwendet;

Preis nach Vereinbarung
 (Neupreis ATS 14.900,-).

Christa Kohler, Hirschau 50,
 6882 Schnepfau,
 Telefon 05518/2125

Badelift „Aquatec“ mit
 Akkubetrieb; um auch bewe-
 gungseingeschränkten Personen
 ein Wannenbad zu ermöglichen,
 neuwertig - nur 4 Mal verwen-
 det, um ATS 7.000,-
 (Neupreis ATS 15.000,-).

Gerlinde Winter
 Telefon 0664/5139659

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG :

- AUSTRIA MERCK -
 SHARP & DOHME GMBH
- GLAXO WELLCOME
 PHARMA GMBH

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
 Institut für Gesundheits- und Krankenpflege
 (IGK)
 Bildungshaus Batschuns
 Mit Unterstützung der
 Vbg. Landesregierung

Redaktionsteam:
 Eva Kollmann
 Mag. Hugo Fleisch
 Helga Fürst, IGK
 Maria Lackner, IGK
 Mag. Carmen Feuchtner,
 Bildungshaus Batschuns
 Peter Hämmerle, VLR

Redaktionsadresse:
 IGK, A-6903 Bregenz,
 Mariahilfstraße 6, PF 52
 Tel.: 0043 (0) 5574 / 487 87...0
 Fax.: 0043 (0) 5574 / 487 87 -6
 e-mail: pa@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich
 Die Herausgeber

Grafische Beratung:
 Caldonazzi/Zündel, Frastanz

Layout und Satz:
 Andrea Kratzer, IGK

Druck:
 Hecht Druck, Hard

Copyright:
 Alle Rechte vorbehalten
 Copyright ©
 Die Herausgeber
 Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
 Genehmigung des Redaktionsteams.

Bildquellennachweis:
 Nikolaus Walter, Feldkirch

Cartoons:
 Medical Tribune Verlagsgesellschaft Wiesbaden
 Lisa Althaus, Klaus

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Bezugsbedingungen:
 Abonnementpreis
 Inland: ATS 120,00 (EUR 8,72)
 Ausland: ATS 150,00 (EUR 10,90)
 Einzelpreis
 Inland: ATS 40,00 (EUR 2,91)
 Ausland: ATS 50,00 (EUR 3,63)
 Institutionsrabatt
 Bei Abnahme von mind. 5 Abos - 10%
 Bei Abnahme von mind. 10 Abos - 20%
 Die Preise beinhalten MWSt. und
 Versandkosten.

Bestellungen:
 siehe Redaktionsadresse

Konto:
 Hypo Bank Bregenz, BLZ 58.000,
 Konto Nr. 11200117

DVR: 0419818

Vorschau

- WUNDLIEGEN
- URLAUB VON DER PFLEGE
- HOSPIZBEWEGUNG

Werden auch Sie Abonnent der Zeitschrift „daSein“!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

Wir haben uns das Ziel gesetzt, durch die Zeitschrift „daSein“
 Pflegende Angehörige, MitarbeiterInnen von Betreuungsdiensten
 und Interessierte über die vielfältigen Fragen der häuslichen Pflege
 zu informieren und eine breite Gesprächsbasis aller Betroffenen zu
 initiieren.

Dank der Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung ist es
 uns möglich, die beiden ersten Ausgaben der Zeitschrift gratis zu
 versenden. Um aber die Zukunft von „daSein“ zu garantieren, sind
 große Akzeptanz und eine Vielzahl von Abonnenten notwendig.

Wenn Sie sich vom Inhalt der Zeitschrift angesprochen fühlen,
 Ihre Solidarität mit Menschen beweisen wollen, die eine wichtige
 Aufgabe in unserer Gesellschaft übernehmen, und Sie sich generell
 für eine gute Sache engagieren möchten, laden wir Sie ein,
 Abonnent von „daSein“ zu werden.

Bitte füllen Sie die unten stehende Allonge aus und senden Sie
 diese in einem Kuvert an die Redaktionsadresse:

Institut für Gesundheits- und Krankenpflege (IGK)
 Redaktion „daSein“, Mariahilfstraße 6, Postfach 52, 6903 Bregenz

HERZLICHEN DANK – DAS REDAKTIONSTEAM!

Ja, ich habe Interesse

- abonniere die Zeitschrift „daSein“
 abonniere Abonnements der Zeitschrift „daSein“ (Institutionsrabatt)

Name/Institution: _____

Geb.-Dat.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon / Fax / e-mail: _____

Zahlungswunsch für den Beitrag:

Zahlschein

Bankeinzug

Bank: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Beratung für Pflegende Angehörige



Lechleitner Adolf, DW 22



Widmann Alfred, DW 31

Sie erreichen uns telefonisch oder persönlich von *Montag bis Freitag*

in der Zeit von *8.00 – 15.00 Uhr*

Telefon 0 55 74 / 68 38 -DW

Telefax 0 55 74 / 68 38 -5

e-mail: bundessozialamt.vlbg.@basb.gv.at

WIR informieren und beraten SIE gerne über:



alle Fragen im Zusammenhang mit dem Pflegegeld c

finanzielle Hilfen und Förderungen c

Hilfsmittel und Adaptierungen c

Betreuungsmöglichkeiten zu Hause c

Bundessozialamt Vorarlberg, 6903 Bregenz, Rheinstraße 32/III

Wir betreuen und pflegen

- Sie erholen sich -



MARTINSBRUNNEN
DORNBI RN

Kurzzeitpflege Urlaubspflege

Warum?

Weil auch pflegende Angehörige Entspannung brauchen, stellt der Martinsbrunnen in Kooperation mit der Stadt Dornbirn, kurzfristig und für eine gewisse Zeit individuelle Pflege- u. Betreuungsplätze zur Verfügung.

Wen betrifft?

Die zeitlich begrenzte Betreuungsform kann zur Versorgung nach einem Krankenhausaufenthalt oder zur Entlastung pflegender Angehöriger während deren Urlaub oder Abwesenheit in Anspruch genommen werden.

Im Preis inbegriffen

Der Tagessatz für die Kurzzeitpflege beträgt in den Pflegestufen 1-3 ATS 1.175,- (Euro 85,39) und in den Pflegestufen 4-7 ATS 1.719,- (Euro 124,92) alles inklusive, pro Person im Einzel- oder Doppelzimmer. In den Pflegestufen 4-7 besteht die Möglichkeit einer Unterstützung über die Sozialhilfe. Inkludiert sind auch die Vollverpflegung und die Benutzung aller Gemeinschafts- und Therapieeinrichtungen.

Kontakt

Weitere Fragen beantwortet Ihnen gerne unser Haus- u. Pflegeleiter Herr Paul HASENHÜTL persönlich, oder rufen Sie an:

**Senioren Residenz
Martinsbrunnen**

Eisengasse 10

A-6850 Dornbirn

T: 05572/3848

E-mail:

martinsbrunnen@eunet.at