

Zum Mitnehmen!

ZEITSCHRIFT
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE

2/2003
4. JAHRGANG

daSein



THEMA:

**DIABETES
MELLITUS**

SCHULDGEFÜHLE

**KINESIOLOGISCHE
ÜBUNGEN**

EDITORIAL	3
PFLEGE IM GESPRÄCH	
<i>Auftanken und Aufatmen</i>	4
<i>Angehörigengruppen</i>	5
<i>Bericht einer Pflegenden Angehörigen</i>	6
INFORMATION	
<i>Diabetes mellitus</i>	
- <i>aus medizinischer Sicht</i>	7
- <i>aus pflegerischer Sicht</i>	8
<i>Schuldgefühle</i>	10
<i>Veranstaltungskalender</i>	12
<i>Diabetes mellitus - Ernährung</i>	14
RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM	
<i>Kinesiologische Übungen - zum Stressabbau</i>	16
FÜR SIE GEHÖRT	
<i>„Neue Chancen durch Lebenskrisen“</i>	18
FORUM	
<i>Tipps</i>	20
<i>Wenn das Weizenkorn...</i>	21
IMPRESSUM / VORSCHAU	23



Liebe Leserin, lieber Leser!



Der Frühling wird ja allgemein gerne für Entschlackungs- und Abmagerungskuren genutzt. Dieser Gedanke passt ganz gut zu unserem Schwerpunktthema - der Zuckerkrankheit.

Der sogenannte Typ II Diabetes, auch als Alterszucker bezeichnet, hängt leider sehr mit unseren üppigen Ernährungsgewohnheiten zusammen.

Da leistet eine Gewichtsreduktion - besser noch eine dauerhafte Ernährungsumstellung - einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung. Lassen Sie sich vom Frühling dazu animieren und lesen Sie ab Seite 7 Wissenswertes zum Thema Diabetes.

Im Beitrag zum Thema Schuldgefühle geht es diesmal darum, ganz konkret die eigene Situation zu beleuchten.

Frau Barbara Kurzemann fordert Sie ab Seite 10 dazu auf, Ihre Gefühle und Handlungen für sich persönlich zu betrachten.

Auch dieses Mal wollen wir

Ihnen eine praktische Unterstützung für Ihren Alltag bieten. „Kinesiologische Übungen zum Stressabbau“ ab Seite 16 wären vielleicht etwas für Sie. Probieren Sie doch die beschriebenen Übungen an sich aus.

In der Rubrik „Für Sie gehört“ bringen wir den Vortrag „Neue Chancen durch Lebenskrisen“.

Dr. Claus Brüstle, Vater von vier Töchtern, davon ein Kind schwerst behindert, hat einige Gedanken seines Vortrags und Buches für uns zusammengefasst.



Zu Hause einen Menschen betreuen und pflegen, ist oft mit körperlichen und emotionalen Anstrengungen verbunden.

Betreuende und Pflegende Angehörige brauchen regelmäßige Entlastung, die sie in den dafür geschaffenen Gruppen finden können.

Dieses Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, einmal aus Ihrem pflegerischen Alltag auszubrechen, Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur aufzutanken und aufzuatmen.

Auf Seite 5 finden Sie eine Liste von Ansprechpersonen der zur Zeit bestehenden Gruppen.

Mit herzlichen Grüßen

H. Ladner

Angelika Pfister

Auftanken und Aufatmen - für Betreuende und Pflegende Angehörige

Zu Hause einen Menschen zu pflegen, stellt an Angehörige und betreuende Personen hohe Anforderungen. Die Pflege eines kranken Menschen nimmt viel Zeit und Aufmerksamkeit in Anspruch und strengt körperlich und auch seelisch an.

In der Sorge um den anderen gerät allzu leicht außer Acht, dass Selbstpflege Voraussetzung für eine ausgewogene Pflegebeziehung ist.

Unter der zeitlichen und emotionalen Beanspruchung leidet auch das Beziehungsnetz.

Die Frage: „Und wie geht es dir?“, hören Betreuende und Pflegende Angehörige nur zu selten. Daraus erwächst eine zusätzliche Bürde, nämlich die Einsamkeit in der häuslichen Pflege.

Wie kann es Betreuenden und Pflegenden Angehörigen gelingen, aus diesem abgeschlossenen Raum auszubrechen 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 Betreuende und Pflegende Angehörige bieten die Möglichkeit, sich über Entlastungsangebote zu informieren, praktische Tipps auszu-

tauschen und Erfahrungen zu teilen.

Vielen Angehörigen gelingt es dadurch, die Pflegesituation neu zu organisieren und sich selbst ebenso liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken wie dem pflegebedürftigen Menschen.

Frau Berta Z. ist Pflegende Angehörige und besucht den Nachmittag „Auftanken und Aufatmen“ für Betreuende und Pflegende Angehörige. Sie schildert uns ihre Erfahrungen mit diesem Angebot.

„Da mein Mann und ich meine Schwiegermutter seit 12 Jahren nach einem Schlaganfall pflegen und viele Entbehrungen hinnehmen müssen, war ich schon lange auf der Suche nach einem solchen Treffen. Mit großer Zuversicht besuchte ich die Gruppe für Betreuende und Pflegende Angehörige. Diese Zusammenkünfte sind für mich, bestimmt auch für die anderen

Teilnehmer, eine sehr wohltuende und hilfreiche Unterstützung. Man kann auch den anderen erzählen, wie ich mit der Betreuung und der Pflege umgehe und ob ich etwas besser oder anders machen kann. Es ist auch sehr interessant, was die anderen Pflegenden Angehörigen zu berichten haben. Es gibt verschiedene Meinungen und Anregungen, nach denen ich dann die Patientin mit ganz anderen Augen sehen kann und die Pflege somit etwas erleichtert wird. Auch die Beratung der Gruppenleiterinnen hat mich sehr beeindruckt und mir viel Hilfe gebracht.

Ich genieße es sehr, zum Abschluss in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen zu plaudern. Dieses monatliche Treffen ist sicher eine große Bereicherung. Wir können für unsere Aufgaben, die wir alle zu erfüllen haben, viel Kraft schöpfen. Ich freue mich auf das nächste Zusammensein.“



Die Gruppen treffen sich in regelmäßigen Abständen. Es gibt Angehörigengruppen in vielen Orten.

ANSPRECHPERSONEN

ANDELSBUCH

Hedwig Fink
Tel. 05512/4618

BATSCHUNS

Angelika Pfitscher und
Renate Tihanyi
Tel. 05522/44290-39

BEZAU

Angelika Pfitscher und
Ingrid Oswald
Tel. 0664/3813047

BLUDENZ

Maria Böckle
Tel. 05552/69086
(speziell für Angehörige von
Menschen mit Parkinson)

BLUDENZ

Angelika Pfitscher und
Susanne Jenewein
Tel. 05522/44290-39

BREGENZ

Praxisgruppe Bregenz
Tel. 05574/45167 (vormittags)
Dr. Ingrid Künz (speziell für
Angehörige von dementen
Menschen)

BÜRS

Johannes Wolf-Nuderscher
Tel. 05552/65035
(speziell für Angehörige von
dementen Menschen)

BÜRS

Beate Bertsch und
Susanne Böhler-Salomon
Tel. 0664/5332717

DOREN

Elfriede Giselbrecht
Tel. 05516/4111

DORNBIRN

Mag. Elisabeth Fink
Tel. 05572/303-3100

FELDKIRCH

Ulrike Rauch
Tel. 05522/81110

FELDKIRCH

Markus Hupp
Tel. 05522/74965

GÖTZIS

Grete Veith
Tel. 05523/56492

HARD

Sozialsprengel, Armin Kloser
Tel. 05574/74544 (Patienten
nach Schlaganfällen, speziell
Aphasiker und deren Angehörige)

HARD

Sozialsprengel
Hermi Meusburger
Tel. 05574/74544
(speziell für Angehörige von
dementen Menschen)

HOHENEMS

Gertrud Mathis
Tel. 05576/78498
Doris Beck
Tel. 05552/68063-2



KLEINWALSERTAL

Dr. Elmar Lingg
Tel. 05517/3400

LUDESCH

Ruth Öhre
Tel. 05550/3960

LUSTENAU

Eva-Maria Hämmerle
Tel. 05577/88688

NÜZIDERS

Richard Bitschnau,
Mechthild Frei und Doris Singer
Tel. 05552/67270

WOLFURT

Margrit Wally
Tel. 05574/45167-14 oder
0664/2214950
(Termine bis Sommer: 05.05.,
02.06., 07.07.2003, jeweils
20:00 Uhr im Seniorenheim)

KOSTEN:

Es werden meist geringfügige
Unkostenbeiträge erbeten.

KONTAKTAUFNAHME:

Über die angegebenen
Ansprechpersonen.

Bericht einer Pflegenden Angehörigen

Meine Mutter konnte bis ins hohe Alter ihr Leben selbstständig organisieren. Sie bewohnte ein kleines Haus mit Garten, dessen Pflege sie mit Freude betrieb. Sie schätzte auch einen kleinen Tratsch mit den Nachbarn oder den Leuten, denen sie auf dem täglichen Gang in die Geschäfte begegnete.

Als sie bereits den neunzigsten Geburtstag um einige Jahre überschritten hatte, bemerkte ich durch verschiedene zunächst kleine Ereignisse, wie ihre Kräfte nachließen: sie kochte sich das Essen, war anschließend aber zu müde zum Essen und schlief vor dem vollen Teller ein. Die Reinigungsarbeiten im Haus machten ihr Mühe, hingegen lehnte sie mein Angebot zur Hilfe mit der Begründung ab, sie habe alles schon gemacht. Als sie dann infolge eines Schwindelanfalles 18 Stunden im Bett verblieb, ohne Flüssigkeit und Nahrung, schrillten bei mir die Alarmglocken, und ich versuchte eine für sie gute Lösung herbeizuführen.

Eine Übersiedlung in ein Heim war nicht möglich, da zu diesem Zeitpunkt in unserer Region kein Bett frei war, außerdem war das nicht ihr großer Wunsch. Ich mietete in unserem Mehrfamilienhaus eine kleine Wohnung, und so konnte meine Mutter nach einiger Zeit des Vorbereitens zu uns ziehen. Sie war also

unser sechstes Familienmitglied, nicht aber das fünfte Rad am Wagen. Unser Bestreben, ihre Hilfen, die sie mir und meiner Familie in ihren rüstigen Jahren gegeben hatte, wenigstens etwas zu vergelten, gab uns Motivation und die Zuversicht, dass dies die beste der gegebenen Möglichkeiten war. Dass das Leben innerhalb einer Familie und zwischen den Generationen nicht reibungslos verläuft, ist normal. Durch die aufgetretene Nähe wurde aber das Mutter-Tochter-Verhältnis sehr konfliktbelastend empfunden. Immer öfter spürte ich Grenzen.

Durch eine Schwester des Krankenpflegevereines wurde ich auf den Vortrag von Herrn Schnetzer, Validationslehrer und Diplomierter Krankenpfleger in der Geriatrie des LKH Rankweil, aufmerksam gemacht. Mit meinem Mann besuchte ich diesen Vortrag, der bei mir einen verblüffenden Effekt erzielte: ich konnte danach die täglichen Herausforderungen, zumindest für einige Zeit, lockerer nehmen. Eine Veranstaltungsreihe für Betreuende und Pflegenden Angehörige mit den Themen: „Hilfe geben, Hilfe nehmen“,

„Meine Gefühle leben lassen“, „Pflege ist ein langer Abschied“, habe ich gerne und mit einem Gefühl der Dankbarkeit besucht, da ich bei diesen Gesprächen mit Betroffenen neue Einsichten gewinnen konnte. Für mich war es besonders wichtig, Informationen über die Denkweise und die psychischen Veränderungen in der Zeit des Alterns zu bekommen. Es war dies eine Initiative der Krankenpflegevereine Bludenz/Bürs/Brandnertal und des Bildungshauses Batschuns im Rahmen des Projekts „Rund um die Pflege daheim“. Inzwischen besuche ich auch regelmäßig den Nachmittag „Auftanken und Aufatmen“ für Betreuende und Pflegenden Angehörige.

Für mich als einzige Tochter einer 98-jährigen Frau ist nicht die Arbeit, die die Pflege verursacht, ein Problem, sondern vielmehr die täglichen zwischenmenschlichen Konflikte, die auslaugen, verletzen, die auch manchmal den Gedanken des Bereuens aufkommen lassen.

Um den vielfältigen Aufgaben gerecht zu werden, sind diese hier angeführten Angebote für mich und sicher auch für viele andere von großem Wert.



Diabetes - Zucker- und Fettkrankheit

- aus medizinischer Sicht



*Prim. Univ. Prof.
Dr. Heinz Drexel
Leiter der Inter-
nen Abteilung,
Landeskranken-
haus Feldkirch*

Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) ist eine Erkrankung im Stoffwechsel des Körpers. Unterschieden werden prinzipiell zwei Arten: Diabetes mellitus Typ 1, der bereits in der Jugend auftritt und Diabetes mellitus Typ 2, der auch als sog. Alterszucker bekannt ist. Letzterem gehört aufgrund seiner starken Zunahme in der Bevölkerung unsere besondere Aufmerksamkeit.

WIE KOMMT ES ZU

DIABETES MELLITUS TYP 2?

Entgegen der weitläufigen Meinung, dass süße Speisen zum Entstehen beitragen, spielen neben einer erblichen Komponente vor allem Übergewicht - und damit die Ernährung - sowie Bewegungsmangel eine große Rolle. Somit ist die Entstehung der Erkrankung ein Prozess, der sich über viele Jahre erstrecken kann. Heimtückisch ist vor allem die Tatsache, dass Diabetes mellitus Typ 2 keine Schmerzen verursacht und deshalb leider oft sehr spät diagnostiziert wird. Die ersten Anzeichen von Diabetes sind dann meist bereits Folgeerkrankungen, vor allem Gefäßschäden. Diese Gefäßschäden treten sowohl an kleinen als

auch an großen Gefäßen auf. Eine Schädigung der kleinen Gefäße des Auges kann zu Sehschwäche und Erblindung führen, eine Schädigung der kleinen Gefäße der Niere zu Nierenversagen. Darüber hinaus schädigt Diabetes die Nerven. Dadurch kann es zu brennenden Schmerzen an den Füßen und zu Gefühlsstörungen kommen. Eine besonders häufige Folgeerkrankung des Diabetes ist eine



Schädigung der großen Gefäße. Werden dabei die Herzkranzgefäße befallen, so kann es zu belastungsabhängigen Schmerzen im Brustbereich und zu einem Herzinfarkt kommen.

In den letzten Jahren hat die Störung des Fettstoffwechsels in der sog. „Zuckerkrankheit“ im Hinblick auf Spätfolgen zunehmendes Interesse auf sich gezogen. Es hat sich herausgestellt, dass der erhöhte Zucker im Blut eher die kleinen Gefäße im Körper schädigt, also jene in den Nieren, den Augen und an den Nerven. Die verschlechterten Fettwerte hingegen tragen besonders zur Verengung der großen Gefäße bei und sind so mitverantwortlich für

Herzinfarkte und Schlaganfälle. Dies zeigte auch eine Studie, die an unserem Forschungsinstitut am Landeskrankenhaus in Feldkirch, dem Vorarlberg Institut für Vaskuläre Forschung und Behandlung (VIVIT), durchgeführt wurde. Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 haben im Vergleich zu Patienten mit normalen Zuckerwerten erniedrigte Werte von HDL-Cholesterin, dem sog. „guten Cholesterin“ und erhöhte Werte von Triglyceriden, die zur Verengung von Gefäßen beitragen. Zudem verstärkt Diabetes die gefäßschädigende Wirkung des LDL-Cholesterins, dem sog. „schlechten Cholesterin“.

KANN MAN DIABETES MELLITUS TYP 2 VORBEUGEN?

Die Antwort lautet: Ja! Kein Übergewicht und viel Bewegung stellen die zwei wesentlichsten Punkte dar, um der Entstehung dieser heimtückischen Erkrankung entgegenzuwirken. Für die Patientinnen und Patienten, die bereits an Diabetes mellitus Typ 2 erkrankt sind gilt es, den Blutzucker im Normalbereich zu halten und mindestens einmal jährlich die Blutfette bestimmen zu lassen. Gewichtsabnahme und Bewegung sind auch hier unumgängliche Grundlagen, den Spätfolgen entgegenzuwirken.

Diabetes: ein Schwerpunkt am LKH Feldkirch:

- ✓ Diabetesambulanz:
 - Joe Meisburger Tel.: 05522 / 303 / 3668
 - Sr. Christine Lipp Tel.: 05522 / 303 / 3669
- ✓ Ärzte: Prof. Dr. Drexel, OA Dr. Wüts, Dr. Arzel
- ✓ Schulungen
- ✓ Diabetespass
- ✓ Forschung - VIVIT Institut

Diabetes und Lebensstil im neuen Jahrtausend

- aus pflegerischer Sicht



Joe Meusburger
Diabetes-Berater
Österr. Diabetikervereinigung

Es ist Zeit, Taten zu setzen. Jeder Einzelne kann positive Schritte tun, um das Risiko, jemals an Diabetes zu erkranken, zu reduzieren. Dieser Artikel soll Ihnen helfen, wichtige Informationen mit Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten zu teilen.

Die Zahl der Menschen mit Diabetes nimmt rapide zu. 1985 litten weltweit schätzungsweise 30 Millionen Menschen an Diabetes. 1998, etwas mehr als ein Jahrzehnt später, stieg diese Zahl auf circa 143 Millionen. Bis zum Jahr 2025 werden etwa 300 Millionen vorhergesagt.

Eine ständig älter werdende Bevölkerung, ungesunde Ernährung, Übergewicht und ein zunehmend sitzender, bewegungsarmer Lebensstil sind die Hauptursachen für diesen alarmierenden Anstieg von Diabeteserkrankungen.

Der Lebensstil am Beginn dieses Jahrtausends unterscheidet sich stark von dem früherer Generationen.

Die weltweite Industrialisierung führte zu Bewegungsarmut, mehr Stress und mehr Fast Food. Dies sind wichtige Risikofaktoren,

um an Typ 2 Diabetes oder an Folgeerscheinungen zu erkranken.

WAS BEDEUTET GESUNDER LEBENSSTIL?

Ein „Vier-Punkte-Plan“:

- ausgewogene Ernährung;
- körperliche Bewegung;
- suchen Sie gute medizinische Betreuung und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben;
- soziale Aktivität.

Die gute Nachricht ist, dass jeder Diabetiker ein normales aktives Leben führen kann. Das Geheimnis liegt im Erlernen und Lenken der speziellen Bedingungen, sodass **Sie** nicht länger gelenkt werden.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

Ein ausgewogener, gesunder Ernährungsplan ist der Eckpfeiler einer guten Blutzuckerkontrolle bei jedem Diabetestyp. Unabhängig davon, ob Sie mit Insulin oder Tabletten behandelt werden, benötigen Sie auf jeden Fall einen abgestimmten Ernährungsplan.

Die sogenannte Diabetesdiät ist keine wirkliche Diät, sondern vielmehr ein Plan für gesunde Ernährung, ideal für die ganze Familie. Gesunde Ernährung bedeutet nicht nur, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten (und damit den Beginn von diabetischen Folgeerkrankungen

zu verhindern), sondern hilft auch, das Gewicht zu halten und Herzerkrankungen zu verhindern. Das alte Sprichwort „Du bist, was du isst“ bringt es auf den Punkt. Ihre Blutzuckerwerte werden von allem was Sie essen beeinflusst.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

Die folgende Liste soll Ihnen einige Ratschläge zu einer gesunden Ernährung geben. Dies soll und kann aber den Besuch bei einem Arzt oder bei einer Diätassistentin zur Besprechung der spezifischen Ernährungsbedürfnisse **nicht** ersetzen.

PRAKTISCHE TIPPS:

- verschiedene Nahrungsmittel essen;
- Fett reduzieren, grillen, kochen oder dünsten anstatt frittieren;
- Kuchen, Kekse und andere Süßigkeiten nur zu speziellen Anlässen genießen;
- sparsamer Salzkonsum, stark gesalzene Speisen meiden, Kräuter, Gewürze oder Zitronensaft zur Geschmacksverstärkung verwenden, nicht nachsalzen;



- Alkoholkonsum einschränken;
- drei kleinere Mahlzeiten pro Tag anstelle von ein oder zwei sehr großen Portionen;
- täglich ungefähr zur gleichen Zeit essen;
- nur angemessene Portionen essen.

KÖRPERLICHE BEWEGUNG:

Die meisten Erwachsenen und sehr viele Kinder führen einen allzu inaktiven Lebenswandel. Obwohl Fitness in den Industrieländern modern ist, sind wir immer weniger aktiv. Dabei ist körperliche Bewegung für jeden lebensnotwendig. Sie hilft die Fitness zu steigern, verbrennt Kalorien und reduziert dadurch Körperfett und Körpergewicht und steigert den Muskeltonus. Körperliche Aktivität ist der Schlüssel zur Gesundheit.

Bei Menschen mit Diabetes senkt Bewegung den Blutzucker. So wie Insulin hilft sie, den Blutzucker effizient zu nutzen. Bewegung fördert auch die Wirksamkeit von Insulin.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN:

- Wählen Sie eine Betätigung, die Ihnen Freude bereitet und die Sie regelmäßig ausüben können. Das motiviert.
- Ihre Aktivität muss nicht nach bestimmten Regeln ablaufen oder zeitraubend sein, um Effizienz zu zeigen.
- Denken Sie in kleinen Schritten, um Ihren Körper in Bewe-

gung zu bringen und bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein.

- Vergessen Sie nicht: jede - noch so kleine - Bewegung zählt.

PRAKTISCHE TIPPS:

- Versuchen Sie täglich Treppen zu steigen;
- nehmen Sie lieber die Treppe als den Lift;
- nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang, beispielsweise nach dem Mittag- oder Abendessen;
- wenn Sie mit dem Bus unterwegs sind, steigen Sie eine Station vor Ihrem Ziel aus und gehen Sie den Rest zu Fuß;
- wenn Sie mit dem Auto fahren, parken Sie einen kleinen Fußmarsch von Ihrem Ziel entfernt;
- betätigen Sie nicht die Fernseh-, Video- oder Hi-fi-Fernsteuerung, sondern ändern Sie die Programme händisch;
- beginnen Sie zu schwimmen oder Rad zu fahren.

SOZIALE KONTAKTE PFLEGEN:

Ein intaktes Sozialleben ist ein wichtiger Bestandteil bei einer gesunden Lebensführung.

Auf diese Tatsache wird bei der Beratung von Diabetikern aber kaum hingewiesen.

Ein gesundes Sozialleben (Zeit nehmen für Freunde, Familie...) ist zur Stressbewältigung notwendig, reduziert grundsätzlich das Diabetesrisiko und hilft Diabetikern, mit ihrer Erkrankung richtig umzugehen. Sich ausgewogen zu ernähren

bedeutet auch nicht, nie mehr eine Party oder eine Feier zu genießen.

Körperliche Bewegung kann auch Teil Ihres Soziallebens sein. Es macht mehr Spaß, wenn Sie mit Ihrer Familie oder mit Freunden einen Spaziergang machen oder sich gemeinsam in einem nahe gelegenen Sportclub anmelden. Solche Aktivitäten tragen stark zum physischen und psychischen Wohlbefinden bei.



Diabetes ist eine Krankheit, die einen ein Leben lang begleitet und deshalb einer genauen Beobachtung bedarf. Wenn Sie sorgfältig mit Ihrem Leben umgehen, können Sie ein aktives, gesundes Leben führen.

Darum ist es wichtig, den richtigen Mittelweg zu finden. Zu viel oder zu wenig kann bedeuten, dass Sie Ihren Gesundheitszustand nicht mehr richtig einschätzen können. Diesen Mittelweg zu finden, ist eine Lebensaufgabe.

„Ihre Gesundheit ist in Ihren Händen.“

Schuld oder Schuldgefühle?

Eine Betrachtung aus lebenspraktischer Sicht



Barbara Kurze-mann, Dipl. Sozialarbeiterin, Individualpsychologische Analytikerin, Feldkirch

Durch die Erkrankung eines Angehörigen werden Familienstrukturen völlig neu gemischt, sowohl in der Ursprungsfamilie als auch in der aktuellen Familie des Pflegenden.

Umstrukturierungen sind notwendig und bestehende Ordnungen gelten nicht mehr, oft wird spontan „geholfen“, ohne lange zu überlegen. Dabei entstehen *Verletzungen ohne Absicht*. Fehler sind kaum zu vermeiden.

Die Pflege von Angehörigen ist ein Spannungsfeld, in dem die Schuldthematik eine große Rolle spielt.

Die pflegende Person verzichtet bedingt durch die Pflege auf vieles und läuft dadurch Gefahr, sich selbst und aktuelle Beziehungen zu vernachlässigen. Je mehr und je perfekter sie sich um den Kranken kümmert, umso größer wird oft dessen Schuldgefühl, da er weiß oder spürt, wie viel Verzicht mit seiner Pflege verbunden ist. Nicht selten ist der Kranke im Dilemma - zwischen dem Wunsch nach Kontakt und dem Wunsch, nicht zur Last fallen zu wollen.

Je länger die Situation anhält, um so wichtiger ist es, dass die *pflegende Person sehr gut für sich sorgt*. Mit Selbstaufgabe ist niemandem gedient, und der Kranke reagiert oft gerade deshalb abweisend. Die Erkrankung ist für beide Seiten, den Pflegenden und den Kranken, eine sehr große Umstellung, da beide in vielen Fällen unvorbereitet sind. Schuldgefühle auf beiden Seiten verkomplizieren alles unnötig.

GEDANKEN ZUR SCHULDDYNAMIK:

Schuld ist ein „Gefühl“, welches eine Position unterstützt, die da lautet: *Ich bin schlecht! Ich bin nicht gut genug!*

Dies ist eine Position, die der Verstand mit der Absicht wählt, sich nach einer Verfehlung mittels Selbsterniedrigung wieder zu akzeptieren oder von anderen wieder akzeptiert zu werden.

Ich möchte Sie einladen, diese Dynamik mit der Metapher „Schuld ist eine Währung“ durchzudenken.

Schuld ist eine „Währung“, die Menschen benutzen, um für ihre „schlechten Taten“ zu bezahlen. Egal, ob sie wirklich begangen wurden, ob sie in der Fantasie stattfinden oder stattgefunden haben, das Schuldgefühl stellt sich ein. Es gehört zu uns, es ist uns antrainiert – von Kindheit an anerzogen, angeleitet.

Es ist ein endloses Spiel des Verstands. Sobald für die Schuld in adäquater Weise *bezahlt* wurde – Schuldgefühle und Wiedergutmachungsrituale aller Art sind dafür geeignet – sind wir bereit, „es“ wieder zu tun. Schuld ist ein wichtiger Bestandteil dieses „Verstand-Spieles“, geschaffen für die Rechtfertigung und Wiederholung von bestimmten Mustern, die wir als „böse“ bezeichnen.

Schuld hat absolut keine Funktion, wenn es darum geht, verletzendes Verhalten zu beenden.



Fest steht: Schuldgefühle sind keine „hehren“ Gefühle – da sie nur die Tendenz der Wiederholung unterstützen.

Was also ist ein hilfreicher, lösungsorientierter Umgang mit Gefühlen dieser Art? Es ist ganz einfach. STOPP!

Tun Sie nur das in Ihrem Leben, wofür Sie auch *Verantwortung* übernehmen wollen und können.

Und handeln Sie dann ohne Schuldgefühle.

Dies ist eine Entscheidung mit weitreichenden Konsequenzen. Das heißt nicht, dass Sie keine Fehler mehr machen werden oder dass Sie niemals mehr jemanden verletzen. Aus Fehlern lernen wir. Diese Erkenntnis bleibt niemandem erspart und ist sehr befreiend. Es entsteht ein bewussteres Leben. Das *Prinzip von Ursache und Wirkung wird deutlich*. Wenn ich etwas mit Absicht zum Schaden eines andern mache – so hat dies eine Ursache und eine Wirkung. Aber auch wenn ich ohne böswillige Absicht jemanden verletze, gilt dieses Prinzip. Nützen an dieser Stelle Schuldgefühle etwas? NEIN - Erkenntnis ist an dieser Stelle wichtig!

EIGENE SCHULDGEFÜHLE

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie jemanden verletzt haben. In 30 Minuten können Sie zu einer befreienden Sichtweise im Umgang mit drückenden Schuldgefühlen kommen.

Beschreiben Sie kurz die Situation. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Wie *fühle ich mich* bei dem Gedanken an diese Situation?
- Was hat *mich* dazu *veranlasst*?
- Welche Konsequenz hatte *mein Handeln*?

- In welcher Weise übernehme ich jetzt *Verantwortung*?
- Was *brauche ich*, dass ich in *Zukunft* anders handle?
- Wie *fühle ich mich*, nachdem ich diese Fragen beantwortet habe?

Bitte schreiben Sie Ihre Gedanken nieder, bevor Sie weiterlesen!

Erkenntnis und Handeln geben uns Sicherheit zurück! Wir sind nicht machtlos einer Situation ausgeliefert und müssen den gleichen Fehler wiederholen, um unter dessen Folgen endlos zu leiden. Ich erinnere: Fehler sind Lernchancen.

REFLEXION DER EIGENEN SITUATION

Abschließend möchte ich Sie einladen, Ihre persönliche *Lebenssituation zu reflektieren*.

Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Was hindert mich in meinem Leben, das zu tun, was *ich* wirklich möchte?
- Was möchte *ich* wirklich?
- Was ist der *erste Schritt* in diese Richtung?
- Was *hindert mich*, diesen Schritt zu tun?

Beantworten Sie bitte die Fragen schriftlich, bevor Sie weiterlesen!

Wenn ich im Einklang mit meinen Wünschen lebe, fällt es mir leichter, die Aufgaben, die mir

das Leben stellt, zu meistern, aus Fehlern zu lernen und dafür Verantwortung zu übernehmen. Ich empfinde es als natürlichen Prozess.

Wenn andere Menschen, Situationen oder Umstände für mein Glück verantwortlich sind, ist es schwer dem Schuldkarussell zu entkommen.

Unsere einzige Schuldigkeit, die wir meines Erachtens haben, ist: *Liebevoll Verantwortung für unser eigenes Leben zu tragen! Daraus resultiert für mich liebevoller Respekt und verantwortungsvolles Handeln gegenüber unseren Mitmenschen.*

ADRESSE DER AUTORIN: KUBA INTERNATIONAL TRAININGS

Helbockstraße 1, 6800 Feldkirch
Tel. 0043/(0)650/5822772

E-mail: kuba-it@aon.at
www.kuba-it.at



Veranstaltungen - April bis Juni 2003

BILDUNGSHAUS BATSchUNS
6832 Zwischenwasser, Kapf 1
Info: Tel. 05522/44290 Fax: DW 5
E-mail: anmeld@bhba.vol.at

AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angelika Pfitscher, *DGKS u. Susanne Jenewein, DGKS
03.04., 08.05. und 05.06.2003, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bludenz, Pfarrheim, Sägeweg 16
Kurskosten: € 11,70 inkl. Jause

Angelika Pfitscher, DGKS und Renate Tihanyi, DGKS
10.04., 15.05. und 12.06.2003, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: BH Batschuns, Kurskosten: € 11,70 inkl. Jause

Susanne Böhler-Salomon, DGKS und
Beate Bertsch, DGKS
16.04. und 14.05.2003, von 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Bürs, Sozialzentrum, Kurskosten: € 8,--

Angelika Pfitscher, DGKS und Ingrid Oswald
19.05. und 10.07.2003, von 14:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bildungshaus Kloster Bezau
Kurskosten: € 11,70 inkl. Jause

AROMATHERAPIE

Birgit Koch, DGKS und Barbara Kreuzer, DGKS
11.04.2003, von 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 31,50; Mittagessen/Jause: € 13,50

DEPRESSIONEN IM ALTER

Vortrag, Dr. Reinhard Bacher
23.04.2003, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Alte Kochschule Oberdorf, Kirchg. 8, Dornbirn

KONFLIKTE IN DER BETREUUNG UND PFLEGE DAHEIM

Seminar für Betreuende und Pflegende Angehörige
Brigitte Sutter, DGKS
26.05.2003, von 14:00 bis 16:30 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns, Kurskosten: € 7,50

MIT VERWIRRTEN MENSCHEN LEBEN

Seminar für Betreuende und Pflegende Angehörige
Norbert Schnetzer, *Dipl. psych. GKP, Validationslehrer
28.05.2003, von 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 22,--; Mittagessen/Jause: € 13,50

DurchATMEN und KRAFT schöpfen

Barbara Kurzemann, *DSA, Psychotherapeutin
03.06. und 10.06.2003, von 16:00 bis 20:00 Uhr
Ort und Anmeldung: BH Batschuns
Kurskosten: € 31,--

INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)

6903 Bregenz, Broßwaldeng. 8, PF 52
Info: Tel. 05574/48787-21, Fax: DW 6
E-mail: mgv@igkv.at

Vortragsdauer: jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr

Vorträge: Kosten pro Abend € 8,-- bzw. € 4,-- für
IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

ANGST

Dr. Franz Riedl
24.04.2003, Bregenz, Siechenhaus

PARKINSON-ERKRANKUNG

Prim. Dr. Stefan Koppi
29.04.2003, Ludesch, IAP Sozialzentrum

SCHMERZTHERAPIE

Dr. Walter Lintner
06.05.2003, Hohenems, Pfarrsaal St. Konrad

BLASENSCHWÄCHE:

URSACHEN UND THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Dr. Josef Pointner und Antonia Sinz
07.05.2003, Rankweil, Volksschule Markt
Kleiner Kultursaal

ALZHEIMERSCHE KRANKHEIT

Dr. Thomas Mäser
08.05.2003, Krumbach, Treff.Hof

DIABETES - (K)EIN PROBLEM IM ALLTAG

Ursula Kaufmann und Sabine Rudiger
14.05.2003, Bludenz, WIFI

PFLEGEN UND BETREUEN OHNE AUSZUBRENNEN

Jeannette Pamminer
15.05.2003, Altach, Sozialzentrum

ERLEICHTERUNG IM PFLEGEALLTAG DURCH RICHTIGES

BEWEGEN - KINÄSTHETIK - Anmeldung erforderlich!

Ambros Schupp
03.06. und 05.06.2003, Wolfurt, Seniorenheim
jeweils von 17:45 bis 21:00 Uhr

2. IGK-KONGRESS 2003

22. BIS 23. MAI 2003

GESUNDHEIT - UNSERE VERANTWORTUNG

INTERDISZIPLINÄR

IM FESTSPIEL- UND KONGRESSHAUS BREGENZ

ANMELDUNG: IGK

In 3 Sälen finden verschiedenste Vorträge zum Thema sowohl für Pflegefachkräfte als auch für Interessierte statt. Besonders erwähnen möchten wir die eigens für Pflegende Angehörige organisierten Vorträge. Sie haben auch Gelegenheit zu praktischem Erleben in eigenen Workshops.

BILDUNGSHAUS ST. ARBOGAST

6840 Götzis, Montfortstr. 88

Info: Tel. 05523/62501-0, Fax: DW 32

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

JA UND NEIN - MUT ZUR KLARHEIT

- SEMINAR FÜR FRAUEN

29.04.2003, 09:15 bis 17:00 Uhr

Monika Feldkircher, Dipl. Familien- und Gruppenarbeiterin, Kommunikationstrainerin,

Kurskosten: € 29,-; Anmeldung: BH St. Arbogast

ENTSPANNUNG BEGINNT IM KOPF

ÜBER VORSTELLUNGSBILDER ZU INNERER RUHE GELANGEN

- AUFTANKTAG FÜR FRAUEN

07.05.2003, 09:15 bis 17:00 Uhr

Mag. Elisabeth Riegler-Madsen, Bregenz, liz. Franklin- und dipl. Musik- und Bewegungspädagogin

Kursbeitrag € 23,-; Anmeldung: BH St. Arbogast

VERANSTALTUNGSREIHE HEIL-SAMEN

VERANSTALTER: VORARLBERGER KREBSHILFE IN ZUSAMMENARBEIT MIT DEM BH ST. ARBOGAST

FÜR AN GESUNDHEIT INTERESSIERTE,
KRANKE UND ANGEHÖRIGE

HEILSAME BILDER

06.06.2003, 15:00 bis 18:00 Uhr

Ingrid Mathis, Psychotherapeutin, Kurskosten: € 12,-
Anmeldung: BH St. Arbogast

INSTITUT FÜR SOZIALDIENSTE

6900 Bregenz, Schedlerstraße 10

Info: Tel. 05574/45187-18, Fax: DW 21

E-mail: abbrederis.franz@ifs.at

20 JAHRE VORTRAGSREIHE „FRAGEN UNSERES DASEINS“

24.04.2003, 20:00 Uhr

Vortrag von Prof. Dr. Rolf Verres aus Heidelberg zum

Thema: Lebenskunst, Ort: ORF Publikumsstudio

Anmeldung: [ifs Dornbirn, 05572/21331](mailto:ifs.Dornbirn@ifs.at)

LEBENSRAUM BREGENZ

6900 Bregenz, Sandgrubenweg 4

Info: Tel. 05574/52700

E-mail: lebensraum.cho@aon.at

Spezielles Angebot für Interessierte aus Bregenz und Umgebung!

Haben Sie schon ein Muttertags- oder Vatertagsgeschenk? Das besondere Geschenk für Mama, Papa, Oma oder Opa:

„FERIEN OHNE KOFFERPACKEN“

- Seniorenerholung der besonderen Art vom 09. bis 12. September 2003 im Salvatorkolleg Hörbranz.

Von Dienstag bis Freitag werden die Senioren täglich um 08:00 von unserem Fahrdienst abgeholt und gegen 17:00 Uhr wieder nach Hause gebracht. Das Besondere daran ist, dass die Senioren jeden Abend in ihrem eigenen Bett und in ihrer gewohnten Umgebung schlafen können. An diesen Ferien können alte Menschen ungeachtet ihrer körperlichen oder geistigen Befindlichkeit teilnehmen. Daher werden bei diesem Projekt auch besonders jene Menschen berücksichtigt, die sonst wenig oder keine Gelegenheit haben, ihre Wohnung oder das Heim zu verlassen oder gar in die Ferien zu fahren. Aktivitäten in Kleingruppen und gleichbleibende Bezugspersonen ermöglichen eine familiäre Atmosphäre. Die positiven Auswirkungen auf die TeilnehmerInnen werden noch einige Zeit nach den „Ferien ohne Kofferpacken“ zu spüren sein.

Anmeldung und Information: Lebensraum Bregenz

Melden Sie sich bitte bald, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist!

*DGKS

Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester

*Dipl. psych. GKP

Diplomierter psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger

*DSA

Diplomierte Sozialarbeiterin

Diabetes mellitus - Ernährung



*Eva Bechter
Ernährungsmedi-
zinische Beraterin,
Bregenz*

Eine ausgewogene Ernährung ist für jeden von uns ein wesentlicher Beitrag zur Gesunderhaltung. Richtige Kost und regelmäßige Bewegung reduzieren auch das Risiko, am sogenannten Typ 2 Diabetes zu erkranken. Hat man diese Krankheit aber schon, so können durch die bewusste Auswahl der Nahrungsmittel Folgeschäden hinausgezögert werden.

ESSVERGNÜGEN - KEIN SÜNDENFALL

Die Kost des Diabetikers ist nichts anderes als die *gesunde Kost!* Noch vor etwa 20 Jahren wurde die Diagnose Diabetes gleichgesetzt mit großem Verzicht auf alles, was so richtig gut schmeckt. Strenge Diätpläne mussten eingehalten werden. Neuere Studien zeigen aber, dass es besser ist, eine abwechslungsreiche, ausgewogene Kost zu sich zu nehmen und besonders die Zufuhr von industriellem Zucker und von Fett zu verringern.

ABWECHSLUNGSREICHE, AUSGEWOGENE KOST

Frisches Obst, Gemüse, Salate,

Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch sollten die Grundlage der Ernährung sein, um den Blutzuckerspiegel und das Körpergewicht im Normalbereich zu halten.

Unsere Nahrungsmittel bestehen neben Vitaminen, Mineralstoffen und Wasser aus 3 Hauptnährstoffen:

1. Kohlehydrate:
Zucker, Brot, Getreide.
2. Fett:
Butter, Margarine, Speck.
3. Eiweiß:
Fleisch, Fisch, Käse, Ei.

Die Kohlehydrate beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Sie bestehen aus unterschiedlich langen Zuckerketten (Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker), die im Verdauungstrakt in die kleinsten Bausteine, den Traubenzucker gespalten oder umgebaut werden. Der Trauben-



zucker gelangt in die Blutbahn und der Blutzuckerspiegel steigt an. Kohlehydrate, die den Blutzucker langsam ansteigen lassen, sind für den Diabetiker besonders gut geeignet.

Der *glykämische Index (GI)* teilt die kohlehydrathaltigen Nahrungsmittel nach ihrer Wirksamkeit auf den Blutzuckerspiegel ein. Dabei wird gemessen, wie rasch verschiedene Lebensmittel im Vergleich zu Traubenzucker (dem der Wert 100 gegeben wird) einen Anstieg des Blutzuckers bewirken.

Der GI verändert sich, wenn Lebensmittel kombiniert werden, zum Beispiel bei einer Mahlzeit, die gleichzeitig Fett und/oder Eiweiß enthält.

LEBENSMITTEL, DIE INS BLUT SCHIESSEN: GI 75 - 100 %

Traubenzucker, Honig, Fruchtsäfte, Limonaden, Fertig-Kartoffelpüree, Cornflakes (ohne Milch).

In kleinen Mengen genießen:

Beispiele:

Vollkornbrot + 1 Teelöffel Honig, 1 Glas mit Wasser verdünnter Fruchtsaft: 1 Teil Fruchtsaft + 2 Teile Wasser

LEBENSMITTEL, DIE INS BLUT FLIESSEN: GI 50 - 75 %

Mischbrot, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Grieß und Haushaltszucker. Diabetiker dürfen ab und zu einen Löffel Marmelade, eine süße Nachspeise oder ein Stück Kuchen mit gutem Gewissen genießen.

Größer sollte die Zuckermenge allerdings nicht sein.

LEBENSMITTEL, DIE INS BLUT**TROPFEN: GI 30 – 50 %**

Vollkornbrot, Getreideflocken, Naturreis, Vollkornnudeln, Gemüse, Obst, fettarme Milch oder Jogurtdrinks
Verwenden Sie diese Nahrungsmittel möglichst oft!!

IDEALE SPÄTMAHLZEIT:

Vollkornbrot mit Magerkäse oder magerer Wurst, Jogurt mit Getreideflocken und Obst.

ALKOHOL:

Nach Absprache mit dem Arzt.

Vorsicht:

Alkoholische Getränke zum oder nach dem Essen genießen!

KÜNSTLICHE SÜSSSTOFFE:

Empfehlenswert! Sie enthalten weder Kalorien noch Kohlehydrate. Aspartamsüßstoffe wie Assugrin „gold“, Kandisin „royal“ oder Nutrasweet schmecken natürlicher, sind aber teurer als die bisher bekannten Produkte.

Auch künstlich gesüßte Limonaden stellen eine gute Abwechslung dar.

DIABETIKER-SÜSSWAREN:

Sind meist fettreich und teuer. Sie bringen gegenüber handelsüblichen Süßwaren *keine* Vorteile. Eher verleiten sie zu übermäßigem Genuss. Empfindliche Menschen reagieren oft mit Durchfall.

Mehrere kleine Mahlzeiten schützen vor großen Blutzuckerschwankungen.

Der tägliche *Wasserbedarf* des Körpers liegt zwischen 1 1/2 und 2 Litern. Bedenken Sie:

Wir schwitzen nicht Kaffee oder Limonade, sondern reines Wasser mit Mineralstoffen.

FETT MACHT NICHT SATT, ABER DICK!**TRICKKISTE:**

- *Tröpfchentaktik:*
Tropfverschluss für Ölflasche;
- *Leichte Salatdressings:*
mit Magerjogurt, Gemüsebrühe, Tomatensaft, Kürbis- oder Sonnenblumenkernen;
- *Schlanke Schnitten:*
Käse- und Wurstbrot ohne Butter, aber mit Senf, Kren, Tomatenmark, Paprika;
- *Soft statt cool:*
Butter 1/2 Stunde vor dem Frühstück aus dem Kühlschrank nehmen;
- *Scheibchenweise:*
Käse und Wurst gleich im Geschäft in dünne Scheiben schneiden lassen;
- *Flüssig naschen:*
Magermilch mit echtem Kakaopulver und Süßstoff;
- *Speck-Spar-Trick:*
Pfanne mit Speck ausreiben, statt den Speck im Gericht zu verarbeiten;
- *Clever braten:*
Pfanne mit Öl auspinseln;

• *Jagd auf Fettaugen:*

Suppen und Soßen, Milch über Nacht stehen lassen – Fett abschöpfen;

• *Fettprozent sparen:*

Fettarme Käsesorten einkaufen;

• *Panier ade:*

Panier saugt viel Fett an, deshalb ist es besser zu grillen, zu braten oder zu dünsten.

DIABETIKERSCHULUNG:

Jeder Diabetiker sollte auch die Möglichkeit einer intensiven Ernährungsberatung nutzen: Je besser der Patient über seine Krankheit Bescheid weiß, desto länger können Spätschäden vermieden werden.

INFORMATIONEN ERHALTEN SIE:

- bei Ihrem Arzt
- in den Landeskrankenhäusern
- in den Ernährungsberatungsstellen des Arbeitskreises für Vorsorge- und Sozialmedizin
Tel. 05574/64570-1015



Kinesiologische Übungen - zum Stressabbau



*Sonja Gnaiger
Dipl. Gesundheits-
und Kranken-
schwester, Trainerin
für Kinesiologie,
Bregenz*

WAS BEDEUTET KINESIOLOGIE?

Sie ist die Lehre der Energiebewegung im Körper und hat zum Ziel, die Lebensenergie ins Fließen zu bringen und Blockaden aufzulösen. Es haben sich verschiedene Richtungen entwickelt, wie beispielsweise „Angewandte Kinesiologie“, „Touch for Health“ oder „Edu-Kinestetik“. Gemeinsames Merkmal ist der sogenannte „Muskeltest“, der quasi als „Sprache des Körpers“ eingesetzt wird.

WOZU KINESIOLOGISCHE ÜBUNGEN?

Die Kinesiologie geht davon aus, dass der Mensch ein System ist, das sich normalerweise selbst ausbalanciert. Unser Körper hat diverse innere Kreisläufe, die sich gegenseitig beeinflussen. Ein sehr wichtiger Kreislauf ist für die Kinesiologie der sog. „elektro-magnetische Energiekreislauf“, welcher sich in unseren Meridianen bewegt. Es besteht eine enge Beziehung zwischen den Meridianen, den Muskeln und unseren Organen. Wenn unser Körper durch strukturelle, chemische oder seelische Stressüberlastung von sich aus nicht mehr in der Lage

ist ein Gleichgewicht herzustellen, wird man versuchen, über Reflexpunkte oder einfache Körperübungen den Energiefluss zu regulieren.

Um herauszufinden, wo die Ursachen eines Ungleichgewichtes oder eines Energiemangels liegen, werden einzelne Muskeln auf ihren Energiezustand getestet.

Ich möchte Sie sehr dazu ermuntern, unterstützt durch die Kinesiologie, zu sich selbst, zu einem harmonischen „Sich-selbst-Annehmen“ zu finden. Wir können uns zwar willentlich anspannen, wir können uns aber nicht auf Befehl entspannen. Entspannung erreichen wir nur durch Loslassen, -„Einverstanden-sein-mit-dem- was-ist“, d.h. nicht schon wieder etwas ganz Bestimmtes erreichen wollen und müssen. Die Übungen sind auch nicht dazu da, Belastungen einfach auszuschalten oder wegzudrängen, sie sollen vielmehr helfen, mit diesen Belastungen besser umgehen zu können.

Wir sollen uns für die Übungen nicht anstrengen, damit wir ein Ziel wie: „Damit ich nicht mehr müde bin“ oder „Damit ich das und das noch schaffen kann“ erreichen. Dadurch setzen wir uns innerlich nur noch mehr unter Druck, was erneut Anspannung und Stress schafft. Mit der richtigen Einstellung kann das tägliche Üben einen Raum entfalten, den Anni Mathes

in ihrem Gedicht so schön beschreibt:

A GEBÄTT

Loss mr
an Schpielraum
güatigr Vatr
uf mim Wäg
zum Gipfl-krüüz
an Ort zum Schpiela
a Fläckle zum Kind-sii
nötig
zum Vrschnuufa

(Anni Mathes aus „Ohra-Schlüüfr“)

Was erschöpfte Menschen generell wissen sollten:

Eine kurze Auszeit reicht nicht zur Erholung. Überfordern Sie sich nicht mit dem Gedanken: „Jetzt war ich eine Woche auf Ferien - ich müsste erholt sein, merke aber gar nichts davon!“ Wer lange Zeit überlastet war, braucht genauso lange wieder zur Erholung.

DREI ÜBUNGEN BEI EMOTIONALEM STRESS:

1) GENÜGEND

WASSER TRINKEN:

Das heißt, falls es keine ärztlichen Beschränkungen gibt, so viel Wasser, dass der Harn hellgelb ist. Dabei sollte grundsätzlich am Vormittag mehr getrunken werden, je später am Tag, desto weniger.



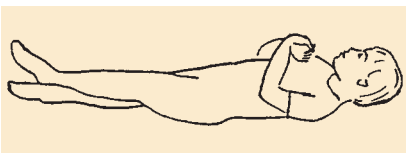
Je mehr Stress auf Sie einwirkt, desto mehr Wasser. Dabei empfiehlt es sich, im Winter nur warmes oder heißes Wasser zu trinken, damit der Körper nicht auskühlt, und im Sommer Wasser in Zimmertemperatur. Eiskaltes Wasser ist nie zu empfehlen. Wenn unser Körper genug Flüssigkeit bekommt, können wir klarer denken, die Stoffwechselforgänge und alle Körperfunktionen laufen besser ab. Bitte unbedingt ausprobieren!!!

2) COOK-ÜBUNG IM LIEGEN ODER STEHEN:

Erste Position:

Die Füße werden bei den Knöcheln gekreuzt, die Hände werden verschlungen und an das Brustbein gehalten.

Verschlingen der Hände: Arme ausstrecken, an den Handgelenken kreuzen, die Daumen schauen dabei nach unten. Handflächen aneinander legen, Finger verschlingen. Nun die Hände nach



innen drehen und auf das Brustbein legen.

Nach einiger Zeit zweite Position:

Die Beine nebeneinander

legen oder stellen, das Verschlingen der Arme beenden, stattdessen berühren sich die Hände an den Fingerspitzen. In beiden Positionen tief und ruhig in den Bauch atmen,



die Zunge liegt bei geschlossenem Mund am Gaumen.

Diese Übung verbindet alle Meridiane miteinander, sie wirkt ausgleichend, entspannend und beruhigend.

3) EMOTIONALE STRESSREDUKTION:

Mit einer Hand wird die Stirn gehalten, oder der



Daumen und einige Finger berühren leicht die Stirnhöhler. Auch hier tief und ruhig in den Bauch atmen. Dies bewirkt eine bessere Durchblutung des Gehirns und des Magens, auch diese Übung beruhigt.

WANN UND WIE OFT DURCHFÜHREN:

Immer dann, wenn man sich

gestresst, verkrampft fühlt, wenn man in schwierigen Situationen steckt. Das sind quasi Erste-Hilfe-Übungen. Also erst einmal ein Glas Wasser trinken und durch eine Übung klaren Kopf bewahren oder wieder bekommen.

Die Cook-Übung hilft beim Einschlafen, weil sie entspannt. Sie kann auch gut vor dem Aufstehen gemacht werden, um sich auf den Tag einzustimmen. Unterstützend dabei hilft ein inneres positives Bild für den beginnenden Tag oder als Abschluss des Tages. Oder indem man sich vornimmt: „Ich will ganz bei mir sein“, „Ich kann nur bedingt beeinflussen, was auf mich zukommt, aber ich kann beeinflussen, wie ich darauf reagiere.“

Wie lange man die Übung in der Situation macht, spürt man selber. Wenn zum Beispiel der Atem auf einmal tief und entspannt wird, wenn der Kopf klarer ist, wenn man nicht mehr „außer“ sich ist.

Liebe Leserinnen und Leser, ich hoffe, Sie haben Lust bekommen, die Kinesiologie einmal selber auszuprobieren.

Eine solche Gelegenheit haben Sie beim 2. IGK-Kongress Gesundheit - unsere Verantwortung am 22. und 23. Mai dieses Jahres in Bregenz.

Neue Chancen durch Lebenskrisen

Vortrag



*Dr. Claus Brüstle
Sozial- und
Wirtschafts-
wissenschaftler,
Feldkirch*

Schon während der Vorbereitung ging mir die Frage durch den Kopf, ob der Titel des Vortrags, den ich im Kleinen Walsertal zu halten hatte, sich nicht einfach als billiges Trostpflaster für solche Menschen erweist, die gerade durch dunkle Stunden ihres Lebens gehen.

Denn wer sieht schon tatsächlich neue Chancen seines Lebens aufkommen, wenn er mitten in einer tiefen Krise steckt?

Wer freut sich denn schon auf die vor ihm liegenden angeblichen Chancen, wenn er vor lauter Krisengewitter nur Dunkel um sich sieht?

Wer sieht eigentlich das winzig kleine Lichtloch am Ende des wahrscheinlich langen und unbekanntenen Tunnels, in den er mehr oder weniger ungewollt geraten ist?

Nachdem das gestellte Thema in unterschiedlichen Abwandlungen immer wieder als Titel von Vorträgen, Aufsätzen oder Büchern aufscheint, kann es zumindest nicht so falsch oder gänzlich ungeeignet sein. Ohne Zweifel klingt das

Wechselspiel zwischen Chance und Krise paradox, im Grunde genommen widersprüchlich und merkwürdig, dennoch gehören sie untrennbar zusammen.

Mit meinen etwas mehr als 50 Lebensjahren sind mir einige Krisen nicht unbekannt, manche sind mir nicht erspart geblieben, aus den meisten – wenn ich so nachdenke, im Prinzip aus allen – haben sich neue Chancen ergeben. Zu guter Letzt habe ich ein Buch geschrieben, das sich sehr grundlegend mit dem Thema auseinandersetzt und zwar im Speziellen mit jenem Schicksalsschlag, den Eltern von behinderten Kindern erfahren. Denn von einem solchen Schicksal wurde ich in gemeinsamer Elternschaft mit meiner Frau Maria vor nicht ganz zwanzig Jahren betroffen.

Im Jahre 1984 begann mit Magdalena - auf einen Schlag, von einer Sekunde auf die andere, wie aus heiterem Himmel, ohne

vorher gefragt worden zu sein - eine Krise, die seinerzeit durch keinen Hauch einer Chance begleitet schien. Unsere zweite und mittlere Tochter kam am 30. Juni zur Welt, geistig und körperlich schwerst behindert, ohne dass wir zuvor etwas geahnt hatten.

In meinem Vortrag wusste ich deshalb, wovon ich sprach, wenn ich den vielen Zuhörern im Sozialzentrum in Riezlern erzählte: Erst rückblickend ist es uns vielleicht möglich, solchen zu Beginn unbestritten wohl negativen Ereignissen positiv zu begegnen. Es braucht mitunter viele Jahre, bis wir die neuen Möglichkeiten überhaupt wahrnehmen können.

Deshalb konnte ich mich erinnern und schildern, welche Chancen sich mir selbst durch die anfangs ungemein schwere und belastende Zeit aufgetan haben; die Gedanken dazu - insbesondere mit Blick auf die



Familie - kann ich hier in Stichworten alphabetisch auflisten:

- Achtung vor Leben in allen Ausprägungen;
- annehmen können, was kommt;
- Beruf ist nicht die einzige Herausforderung des Lebens;
- beziehungs-, weniger leistungsorientierter Erziehungsstil;
- frei gewählte Verantwortung ist keine Belastung;
- Freundeskreis, in dem auch die Kinder ihren Platz haben;
- Genießen auch von „kleinen“ Ereignissen und Augenblicken;
- Gestaltung des Familienurlaubs auch oder gerade nach den Wünschen der Kinder;
- Gestaltung erfüllender, beruflicher Herausforderung;
- Gewährung persönlicher Freiräume;
- in der Familie Vertrauen zueinander haben und pflegen;
- leben, nur um zu lieben oder geliebt zu werden;
- Los- und Geschehenlassen, was nicht wirklich planbar ist;
- mehr Orientierung an der Familie;
- neue Erkenntnisse über persönliche Stärken;
- Spaß im Kreis der Familie;
- ständiges Bemühen um sich und die familiären Beziehungen;
- Verantwortung teilen;
- vertiefte Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens;
- Wertschätzung körperlicher und seelischer Gesundheit;
- Zugang zu neuen geistigen Kräften.

Bei längerem Nachdenken kommen immer neue Ideen und letztlich freudvolle Gesichtspunkte hinzu, die ohne den schmerzlichen Anstoß mitunter brachliegen. Dankbarkeit wird anfangs Platz greifen für das Überwinden der schweren Krisenzeit, später gesellt sich auch jener Dank hinzu, der dem erlittenen Schmerz gilt, ohne ihn natürlich unbedingt nochmals erleben zu wollen.

Neben meinem beispielhaften Krisenereignis zeigen sich Krisen in unterschiedlichen Ausprägungen; sie alle werden bekanntlich nicht aus einer Menüliste gewählt, sondern kommen zum unpassendsten Zeitpunkt meist in jener Form serviert, die uns am wenigsten schmeckt: Krebs, eigene Krankheiten oder die von Angehörigen, Trennung, Unfälle, Todesfälle, Rauschgiftkonsum der Kinder, Arbeitslosigkeit, ja selbst die unvermeidliche Pensionierung.

Vor der Bewältigung jeder Krise, und das will ich nicht verschweigen, mag es viel Trauer, Wut, Verzweiflung, Zorn, Niedergeschlagenheit, Alles-in-Frage-Stellen, Flucht-, Mord- bis Selbstmordgedanken gegeben haben. Das gehört dazu und will nicht vermieden werden.

Vielleicht hat es aber gerade dieser einen Krise mit der sehr



persönlich adressierten Botschaft bedurft, um unsere scheinbaren Allmachtsvorstellungen auf ein gesundes Maß zurechtzustutzen.

Wenn wir die Krise sinnvoll nützen, hat sie uns aufgerufen, unser Leben in eigener Verantwortung zu gestalten – nachdem wir die Frage beantwortet haben: Wie will ich einmal gelebt haben? Die Antworten dazu zeigen uns auf, wo wir die Chancen finden können.

Dr. Claus Brüstle berät Klienten in vielen Anliegen der Persönlichkeitsentwicklung, hält Vorträge und Seminare und leitet Organisations- und Familienaufstellungen.

Das Buch:

„Lebenskrisen - neue Lebenskonzepte - am Beispiel von Eltern behinderter Kinder“

(ISBN 3-85298-072-0) ist im Buchhandel oder direkt beim Autor erhältlich.

Nähere Informationen: www.bruestle.at

Tipps

BUCHEMPFEHLUNG:

Wer ein Buch zur praktischen Anwendung der Kinesiologie sucht, dem empfiehlt Sonja Gnaiger „Kinesiologie - Leben mit ganzer Kraft“ von Gabriele Förder und Gabriele Neuenfeld, erschienen im GU Verlag.

Verkaufe

NEUWERTIGES PFLEGE BETT

mit Holzrahmen, elektrisch verstellbar, inkl. Zustellung um € 900,-,-, Erna Gasser, Dornbirn, 05572/27542

Eine Information des IfS Pressedienstes

VORSORGEVOLLMACHT STATT SACHWALTERSCHAFT - EINE ALTERNATIVE

Oft wird die Frage gestellt: Kann ich verhindern, dass im Falle von Altersverwirrtheit vom Gericht ein Sachwalter für mich bestellt werden muss? Könnte ich nicht eine Vertrauensperson bevollmächtigen, die mich vertritt, wenn und solange ich keine eigenen Entscheidungen treffen kann? Eine solche Möglichkeit gibt es: man nennt sie „Vorsorgevollmacht“. Damit überträgt jemand in einer Zeit geistiger Gesundheit Rechte und Entscheidungsbefugnisse auf eine

bestimmte Vertrauensperson; diese Vollmacht gilt dann für die Dauer der Entscheidungsunfähigkeit. Der Vollmachtgeber kann - sinnvollerweise schriftlich - den Bevollmächtigten beispielsweise ermächtigen, finanzielle Transaktionen durchzuführen. Bei Verfügungsmöglichkeiten über ein Konto ist zu beachten, dass bei der Bank ausdrücklich eine weitere Zeichnungsberechtigung erteilt werden muss; die Vertrauensperson muss sich mit einem Ausweis bei der Bank legitimieren. Andere Anwendungsbereiche wären etwa die Vertretung gegenüber Behörden und Sozialversicherungsträgern oder die Weisung, die Wohnung für den Fall eines notwendigen Heimaufenthalts aufzulösen.

Da es darum geht, die Wünsche des Vollmachtgebers zu berücksichtigen, sollten individuelle Handlungsvorgaben erteilt werden. Selbstverständlich muss das Einverständnis der Vertrauensperson eingeholt werden,

weil niemandem eine Vollmacht „aufgebürdet“ werden kann. Häufig werden es Ehegatten oder Kinder sein, die als Bevollmächtigte in Frage kommen.

Vorsorgevollmachten können somit Sachwalterschaften durchaus verhindern. Man muss sich aber früh genug mit der Frage der möglichen Entscheidungsunfähigkeit befassen, seine Wünsche schriftlich festlegen und sich mit einer Vertrauensperson absprechen. Von Zeit zu Zeit sollte man überprüfen, ob der Inhalt der Vollmacht noch den aktuellen Wünschen entspricht. Die Vertrauensperson sollte eine Zweitschrift der Vollmacht in Verwahrung nehmen. (Dr. Herbert Spiess, Leiter der IfS-Sachwalterschaft und Patientenanzwaltschaft)

Nähere Informationen erhalten Sie bei der IfS-Sachwalterschaft, Tel. 05522/75191, oder bei der anonymen Internetberatung: www.ifs-beratung.vol.at



Wenn das Weizenkorn...



Eva Kollmann

Es ist Frühling – schon, oder er kommt bestimmt in den nächsten Tagen. Nach einem – vor allem für Schifahrer und Sonnenanbeter in höheren Regionen – traumhaften Winter ist es an der Zeit, die Farbe Weiß zu vergessen und uns auf frisches, saftiges Grün einzustellen. Wir wollen auch endlich unsere Wintermäntel, klobigen Schuhe und Schals einmotten und uns luftig und leicht wie Schmetterlinge in die Frühlingsluft wagen.

Mit diesem eher profanen Beginn meiner obligaten Geschichte will ich zu tieferen Gedanken überleiten und vor allem auch das kommende Osterfest in meine Überlegungen mit einbeziehen. Es gibt da ein sehr schönes Gleichnis im Johannes-Evangelium, das Jesus während seiner Wanderjahre den Menschen erzählte: „Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein. Wenn es aber stirbt, bringt es viele Frucht.“

Der Messias wusste, wie er den Menschen etwas verständlich machen konnte, indem er Beispiele aus ihrem täglichen Leben entlehnte, um daran anknüpfend seine Heilsbotschaft zu verkün-

den. Das Weizenkorn muss zuerst in die dunkle Tiefe des aufnahmebereiten Bodens, den Schoß der Erde, um dort in aller Stille die Kraft für seine Bestimmung zu sammeln: zu keimen, zu treiben, sich an die Oberfläche durchzuarbeiten und Frucht zu bringen. Der Vergleich mit dem Wachsen eines Menschenkindes im Schoß seiner Mutter ist nicht weit hergeholt und die mensch-



liche Variante des beschriebenen Vorgangs in der Natur. Es ist ein ehernes Naturgesetz, dass jedes Jahr von neuem dieser Wachstumsprozess vor sich geht. Lässt man das Weizenkorn hingegen irgendwo liegen, geschieht gar nichts, bzw. es verrottet.

Jeder Hobbygärtner macht übrigens auch diese Erfahrung: die Zwiebeln, Knollen, Samen müssen tief in die Erde versenkt werden, bis sie eines Tages, zuerst zaghaft, dann überbordend, ans Licht drängen; zu unser aller Freude und Genugtuung, dass die Gartenarbeit gelungen ist. Wenn wir dieses Gleichnis auf unser Leben übertragen, bedeutet das vielleicht Folgendes:

Kein Mensch kann reif werden, Frucht bringen, ein erfülltes und du-orientiertes Leben führen, wenn er nicht auch in die dunklen und scheinbar aussichtslosen Momente des Daseins gefallen ist und sie überwunden hat.

Wenn er nicht bereit ist, aus Schmerzen, Leiden und Enttäuschungen zu lernen, wird aus ihm wahrscheinlich ein körperlich intakter, seelisch aber ein

verkrüppelter Mensch werden. Er wird selbst-zentriert und quasi im eigenen Saft bratend in seinem Leben dahin dümpeln.

Auch Gott, der Mensch wurde, ist diesen bitteren Weg des einsamen und unschuldigen Sterbens gegangen, um anderen, d.h. der ganzen Menschheit, das Leben zu geben. Es waren bittere Stunden für den zu Unrecht Verurteilten, aber wahrscheinlich noch schmerzlicher für die kleine verzweifelte Schar seiner Anhänger – denn ihnen nahm der schmachvolle Tod ihres Meisters jegliche Hoffnung auf ein „Nachher“. Sie hatten die Botschaft dieses Lebens und Sterbens noch nicht verstanden,

obwohl sie alle lebenserfahrene Männer waren, die mit beiden Beinen nicht nur fest auf ihrem heimatlichen Boden, sondern auch auf den schwankenden Brettern ihrer Boote auf dem See Genezareth standen. Sie alle machten dann im Laufe ihres weiteren Lebens – bis auf wenige Ausnahmen – die Erfahrung der bitteren Todesstunde, die ihnen aber ein Leben in Fülle verhiess. Ihr Leben im Dienst ihrer

Mitmenschen, sehr oft unter schwierigen und schmerzlichen Bedingungen, hatte reiche Frucht getragen. Frühling und Ostern sind wahr gewordene Hoffnung. Wir hoffen jedes Jahr, dass es wärmer, heller, besser wird – und die Erfahrung lehrt uns, dass es zumindest in der Natur auch so geschehen wird. Und der Mensch wäre nicht Mensch, würde ihm nicht auch in den dunkelsten

Stunden seines Lebens das Prinzip Hoffnung neue Impulse und Kräfte verleihen. Die Hoffnung gegen jede Hoffnung, das Wissen oder der Glauben an eine uns innewohnende Kraft kann wirklich Berge versetzen oder Leben aus Ruinen erstehen lassen. Zuerst (scheinbar) sterben, dann in aller Herrlichkeit auferstehen und leben: wer kann sich diesem tröstlichen und wahrhaft österlichen Gedanken verweigern?

2. IGK - KONGRESS 2003

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

2. IGK - KONGRESS
22. – 23. MAI 2003

GESUNDHEIT

UNSERE VERANTWORTUNG

INTERDISZIPLINÄR

IM FESTSPIEL- UND KONGRESSHAUS BREGENZ

PFLEGE & MEDIZIN

NATUR & FORSCHUNG

IGK

Nähere Informationen und Anmeldung:
Institut für Gesundheits- und Krankenpflege
A-6900 Bregenz, Broßmaidengasse 5, PF 52
Tel. 05374 / 48787-0, Fax 05374 / 48787-6
E-mail: bildung@igkv.at

Das Kongressplanungsteam des IGK möchte Sie auf den interdisziplinären Kongress „Gesundheit - unsere Verantwortung“ aufmerksam machen.

In 3 Sälen finden verschiedenste Vorträge zum Thema sowohl für Pflegefachkräfte als auch für Interessierte statt.

Besonders erwähnen möchten wir die eigens für Pflegenden Angehörige organisierten Vorträge. Sie haben auch Gelegenheit zu praktischem Erleben in eigenen Workshops.

Ist Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

EINIGE VORTRAGSTHEMEN:

- Rund um die hilflosen Helfer (Selbstpflege), Jeannette Pamminer
- Pflegenden Angehörige - im Zwiespalt zwischen Geben und Nehmen
Dr. Ingrid Künz
- ...und jetzt nehme ich Hilfe an!
Helga Fürst
- „Auf dem Weg zu sinnerfülltem Leben“
Univ. Doz. Dr. Franz Schmatz

Impressum

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

Redaktionsteam:
Maria Lackner, IGK
Angelika Pfitscher, BH Batschuns
Peter Hämmerle, VLR

Redaktionsadresse:
IGK, A-6903 Bregenz, Broßwaldeng. 8, Postfach 52
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0
Fax 0043 (0) 5574 / 48 787-6, E-mail: pr@igkv.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Die Herausgeber

Layout und Satz:
Andrea Kratzer, IGK

Druck:
Hecht Druck, Hard

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

Bildquellennachweis:
Nikolaus Walter, Feldkirch
Maria Lackner, IGK

„daSein“ erscheint viermal im Jahr

Bezugsbedingungen:

Abo Preis	Einzelpreis
Inland: € 9,00	Inland: € 3,00
Ausland: € 11,30	Ausland: € 3,60

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

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

MEDIENINHABER



MIT UNTERSTÜTZUNG
VON:



BUNDESMINISTERIUM
FÜR SOZIALE SICHERHEIT
UND GENERATIONEN



VOLL BLÜTEN

Voll Blüten steht der Pfirsichbaum,
Nicht jede wird zur Frucht,
Sie schimmern hell wie Rosenschaum
Durch Blau und Wolkenflucht.

Wie Blüten gehn Gedanken auf,
Hundert an jedem Tag -
Laß blühen! Laß dem Ding den Lauf!
Frag nicht nach dem Ertrag!

Es muß auch Spiel und Unschuld sein
Und Blütenüberfluß,
Sonst wär die Welt uns viel zu klein
Und Leben kein Genuß.

Hermann Hesse

VORSCHAU • GEWALT IN DER PFLEGE

WERDEN AUCH SIE ABONNENT DER ZEITSCHRIFT „DASEIN“!

Bitte füllen Sie die untenstehende Allonge aus und senden Sie diese in einem Kuvert an die Redaktionsadresse: IGK, Redaktion „daSein“, Broßwaldengasse 8, Postfach 52, 6903 Bregenz.

Herzlichen Dank - das Redaktionsteam!

Ja, ich habe Interesse und
 abonniere die Zeitschrift „daSein“
 abonniere Abonnements der Zeitschrift „daSein“ (Institutionsrabatt).

Ich werde
 ordentliches Mitglied (gelernte Pflegepersonen - Mitgliedsbeitrag € 47,30 pro Jahr)
 außerordentliches Mitglied (Pflegerische Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 13,80 pro Jahr)
des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,30 (Ausland: € 7,50).

Name/Institution: _____

Geb.-Datum: _____

Straße, PLZ, Ort: _____

Telefon / Fax / E-mail: _____

Zahlungswunsch für den Beitrag:
Bank: _____

Zahlschein
Bankleitzahl: _____

Bankeinzug
Kontonummer: _____

Ich erkläre mich hiermit einverstanden, dass meine persönlichen Daten für Dokumentationszwecke vom IGK verwendet werden!

Datum: _____

Unterschrift: _____

sicher aktiv



Das Rufhilfe-System des Roten Kreuzes verbindet alleinlebende, ältere Menschen auf Knopfdruck mit Verwandten, Nachbarn und dem Notarzt. Informieren Sie sich jetzt über das Netzwerk der Verbundenheit unter 05522/77000-0 und www.rufhilfe-vorarlberg.at

Damit Hilfe kommt, wenn Sie Hilfe rufen.

Rufhilfe
VORARLBERG