

*Zum Mitnehmen!*

ZEITSCHRIFT  
FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

2/2005  
6. JAHRGANG

# daSein



THEMEN:

**AIDS**

**KRISEN  
BESTEHEN  
UND  
VERSTEHEN**

<b>EDITORIAL</b> _____	<b>3</b>
<b>PFLEGE IM GESPRÄCH</b>	
<i>Der Sturz meiner Mutter veränderte vieles in mir</i> _____	<b>4</b>
<b>INFORMATION</b>	
<b>AIDS</b>	
- aus medizinischer Sicht _____	<b>5</b>
- aus psychosozialer Sicht _____	<b>7</b>
<i>Bewohnerorientierte Tagesgestaltung (kurz Bo.T)</i> _____	<b>9</b>
<i>Gerne älter werden in Feldkirch mit "Fitness im Kopf"</i> _____	<b>10</b>
<i>Es ist okay - Menschen mit Behinderung im Alltag</i> _____	<b>11</b>
<i>Veranstaltungskalender</i> _____	<b>12</b>
<i>Betreutes Reisen - Reisen mit Sicherheit</i> _____	<b>15</b>
<b>RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM</b>	
<i>Die Seele will weinen</i> _____	<b>16</b>
<b>FÜR SIE GEHÖRT</b>	
<i>Krisen verstehen - Krisen bestehen</i> _____	<b>18</b>
<b>FORUM</b>	
<i>Tipps</i> _____	<b>20</b>
<i>Das Maß der Liebe ist Liebe ohne Maß</i> _____	<b>21</b>
<b>IMPRESSUM / VORSCHAU</b> _____	<b>23</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser,



wir spüren ihn wieder, den lang-  
ersehten Frühling. Die Tage  
sind länger, die Luft wird milder,  
in der Natur herrscht Aufbruch-  
stimmung.

Auch das Redaktionsteam ist  
mit frischem Elan am Werk und  
freut sich, Ihnen eine weitere  
Ausgabe präsentieren zu können.

Es freut uns auch immer beson-  
ders, wenn wir Ihre ganz per-  
sönlichen Erlebnisse und Erfah-  
rungsberichte in der Betreuung  
und Pflege hier veröffentlichen  
können. Menschen in ähnlichen  
Lebenslagen können dadurch  
erkennen, dass sie nicht alleine  
mit ihren Schwierigkeiten sind  
und erfahren so Bestärkung und  
finden Lösungsmöglichkeiten.

Die Immunschwäche-Krankheit  
AIDS war in den Achtzigerjahren  
im öffentlichen Bewusstsein  
deutlich stärker präsent, als sie  
es jetzt ist. AIDS hat durch seine  
verbesserten Behandlungsmög-  
lichkeiten offenbar deutlich  
seinen Schrecken verloren, was  
viele von uns zu einer gefähr-

lichen Leichtfertigkeit verführt.  
Panikmache ist uns genauso  
wenig ein Anliegen wie das  
Stillschweigen über das Thema.  
Lesen Sie deshalb die beiden  
Beiträge ab Seite 5.

Das Feldkircher Projekt „Fitness  
im Kopf“ feiert heuer sein  
fünfjähriges Bestehen. Frau Dr.  
Adelheid Gassner-Briem geht  
in ihrem Bericht nicht nur auf  
die Trainingsgruppe ein, sondern  
erläutert auch Ursachen, Diag-  
nostik und Behandlungsmög-  
lichkeiten von Demenzerkran-  
kungen.

Dr. Claus Brüstle schreibt auf  
seine ganz persönliche und  
berührende Weise über den  
Umgang mit Krisen, über Geburt  
und Tod seiner behinderten  
Tochter. Er will allen Menschen  
Mut machen, die von einem  
besonderen Schicksal betroffen  
sind.

Besonders erwähnen wollen wir  
den Beitrag von Prof. Bijan  
Amini auf Seite 14. Als Logo-

therapeut versteht er es, eine  
Krise anders zu betrachten.  
Er regt uns an, in schwierigen  
Situationen nicht nach dem  
„Warum“, sondern nach dem  
„Wozu“ zu fragen.

*Überall, zwei Schritte von  
deinen täglichen Wegen, gibt es  
eine andere Luft, die dich freu-  
dig erwartet. (Elias Canetti)*

In diesem Sinne wünschen wir  
Ihnen eine gute Zeit!

*H. Ladner*

*Angelika Pfitscher*

# Der Sturz meiner Mutter veränderte vieles in mir

Ich war zum Mittagessen bei meinen Eltern eingeladen. Seit längerer Zeit sorgte ich mich um den Gesundheitszustand meiner Mutter (67 Jahre alt). Nach dem Mittagessen sprach ich sie darauf an. Mein Vater hatte sie auch schon öfters aufmerksam gemacht, worauf sie immer uneinsichtig reagierte. Zum ersten Mal war sie mit einem Arztbesuch einverstanden. Erleichtert hatte ich nun Lust, einen Spaziergang mit meiner Mutter zu machen. Dabei stürzte sie und zog sich einen Waden- und Schienbeinbruch zu.

Nach der Operation traten starke Verwirrtheitszustände auf. Auf unseren Wunsch hin wurde meine Mutter vom Unfallkrankenhaus ins Krankenhaus nach Rankweil gebracht. Drei Wochen später erfuhren wir, dass meine Mutter an Alzheimer erkrankt ist. Leider stürzte sie während ihres Krankenhausaufenthaltes ein weiteres Mal und zog sich dabei einen Oberschenkelhalsbruch zu. Ich erlebte, dass die

Welt von gestern heute nicht mehr dieselbe war. Es war eine chaotische Zeit.

Hilfreich waren für mich Gespräche mit einer Freundin, die in einer „Gedächtnistrainingsgruppe“ arbeitete. Von einer Freundin habe ich vom Patientenanwalt erfahren, der mir hilfreiche Hinweise geben konnte.

Mein Freundeskreis stand mir in all den Unsicherheiten mit offenem Ohr und Herz bei!

Wir bekamen ein Exemplar der Zeitschrift „daSein“ sowie Mitteilungen über notwendige Schritte hinsichtlich des Antrages auf Pflegegeld. Ich telefonierte mit einer Frau der Hospizbewegung. Es war beruhigend zu wissen, dass es da jemanden gibt, an den ich mich in so einer Situation wenden kann.

Ich konnte immer wieder das Glück empfinden, auf Menschen zu treffen, die mir durch ihr Zuhören, ihr Erzählen, ihre Hinweise und manchmal, ohne es zu wissen, Impulse gaben, wodurch

ich auf meine Fragen Antworten bekommen habe - und es ging weiter. (Erst einige Zeit nach dem Sturz konnte ich wahrnehmen, dass ich mich zum Teil dafür verantwortlich machte.)

Meine Mutter war nie krank gewesen. Doch die Folgen dieses Sturzes waren für meine Mutter zu viel. Ich konnte scheinbar nichts Hilfreiches tun. Doch da erkannte ich, wie sehr sie sich auf unsere Besuche freute.

Ich habe einen ganz anderen Zugang zu meinen Eltern und meinem Bruder bekommen. Ich erlebte die Beziehungen in unserer Familie ganz neu und lernte uns und mich besser kennen.

Jetzt ist meine Mutter zu Hause bei meinem Vater. Dreimal in der Woche unterstützt ihn die Krankenschwester bei der Pflege. Mit viel Geduld sorgt er sich um unsere Mutter und stellt sich den Anforderungen. Mein Bruder hilft weiters bei handwerklichen Arbeiten und technischen Belangen. Bei Kleidereinkäufen und verschiedenen Erledigungen kommt meine Hilfe hinzu.

So treffen wir unsere Eltern wöchentlich. Frühere Bekannte und Nachbarn meiner Eltern pflegen einen hilfsbereiten und liebevollen Kontakt. Es freut mich, dass sie so einen Bekanntenkreis um sich haben.



# AIDS – verhängnisvolle Sorglosigkeit



*Dr. Herbert  
Mayrhofer  
Ärztlicher Leiter  
der Drogenbera-  
tungsstelle H.I.O.B*

## VERBREITUNG DER INFEKTION

Seit seiner Entdeckung vor mehr als 20 Jahren fielen dem AIDS-Erreger rund 20 Millionen Menschen zum Opfer. Derzeit sind mehr als 42 Millionen Menschen mit dem Immunschwächevirus infiziert, davon leben rund 25 Millionen in Afrika. Laut Experten steht die schlimmste Phase der weltweiten Seuche noch bevor, da sich vor allem in Asien das Virus massiv ausbreitet.

Aber auch in Osteuropa gibt es bedrohliche Entwicklungen. In Russland sollen etwas mehr als 1 Prozent der Bevölkerung betroffen sein, jener kritischen Marke, von der an eine Epidemie außer Kontrolle zu geraten droht. Jede zweite Prostituierte in St. Petersburg ist HIV-positiv. In Estland wird die Rate der Infizierten auf 1,1 Prozent geschätzt, in der Ukraine sogar auf 1,4 Prozent.

Über Zuzug von Arbeitskräften und Prostituierten sowie über Fremdenverkehr können die Infektionsraten in Mitteleuropa beeinflusst werden.

Nach Schätzungen ereignen sich weltweit täglich 14.000 Neu-

infektionen, davon ein bis zwei in Österreich. In Österreich leben derzeit rund 6000 HIV-Infizierte, in Vorarlberg geht man von circa 300 Personen aus.

Die HIV-Infektionsrate steigt auch in Österreich, insbesondere die heterosexuelle Übertragung, die mittlerweile auf 40 Prozent der Neuinfektionen zutrifft. Hauptgrund für diese alarmierend hohe Infektionsrate ist die Sorglosigkeit bei sexuellen Kontakten, vor allem bei Menschen unter 30 Jahren.

In Österreich werden zwar viele HIV-Tests durchgeführt, trotzdem wird bei bis zu 60 Prozent der Betroffenen die HIV-Infektion erst entdeckt, wenn die ersten Krankheitssymptome auftreten. Das heißt mehr als die Hälfte der HIV-positiven Menschen wissen viele Jahre lang nichts von ihrer Infektion und gefährden dadurch andere Menschen.

## HIV UND AIDS

Das Humane Immundefizienz Virus (HIV) befällt menschliche Zellen und schleust sein Erbgut in das der Wirtszelle ein, sodass sie ihre ursprüngliche Funktion verliert und nur noch als Produktionsstätte für Aids-Viren dient. Es werden bevorzugt Zellen der menschlichen Abwehr befallen. Die Abwehr von Krankheitserregern wie Bakterien, Viren und Pilzen wird dadurch ineffektiv.

Die Infektion verläuft in mehreren Stadien. Einige Wochen nach erfolgter Ansteckung mit HIV kann es zum Auftreten von unspezifischen grippalen Symptomen kommen, die nach einigen Tagen spontan abklingen.

Es folgt ein krankheitsfreies Intervall von mehreren Jahren bis Jahrzehnten, in dem die Infektion lediglich durch Blutuntersuchung frühestens 6-8 Wochen nach der Infektion nachweisbar ist.

In dieser Phase bilden sich täglich Milliarden neuer Viren, die dann teilweise vom Abwehrsystem wieder eliminiert werden. Später kommt es in der Vorstufe der AIDS-Erkrankung zunehmend zu typischen Infektionen. Das Vollbild von AIDS (acquired immunodeficiency syndrom = Krankheitsbild der erworbenen Immunschwäche) ist durch Gewichtsabnahme, schwere Infektionserkrankungen und bestimmte Krebsarten definiert.

## ANSTECKUNGSWEGE

Das HI-Virus wird durch Blut und Sexualekontakte übertragen. Über Kontakt mit Schleimhäuten, aber auch verletzten oder erkrankten Hautstellen, kann das Virus in den Körper eindringen und zur Infektion führen. Besonders gefährdet sind daher Menschen, die ungeschützten Geschlechtsverkehr mit Risikopersonen haben oder Drogen-

abhängige, die benutzte Spritzen tauschen („needle-sharing“). Das Infektionsrisiko durch Bluttransfusionen ist mittlerweile auf Grund verschiedener Vorsichtsmaßnahmen extrem gering.

## UMGANG MIT BETROFFENEN

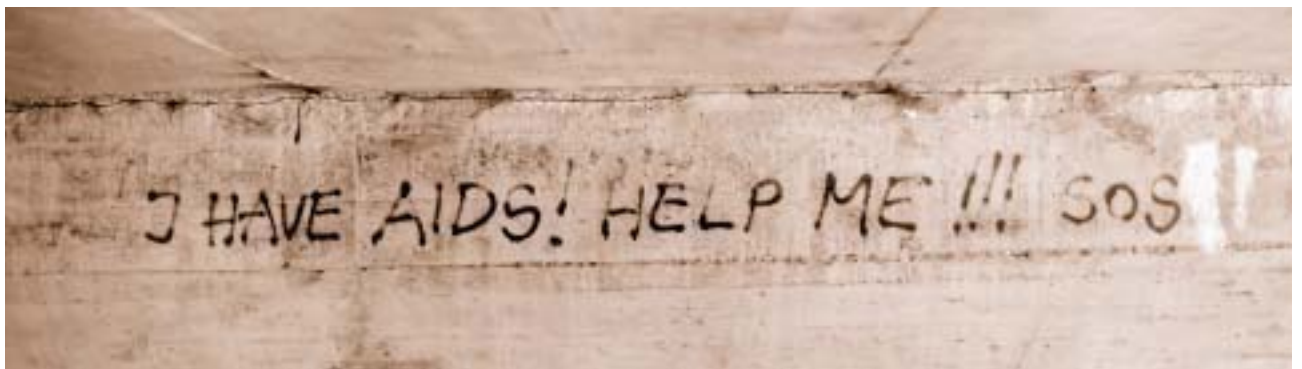
Die Infektion erfolgt nur über Blut, Sperma und Vaginalsekret. Eine Übertragung durch feinste Tröpfchen in der Ausatemluft, z.B. beim Husten, Niesen oder Sprechen, ist nicht möglich. Normaler sozialer Kontakt im Beruf und Privatleben mit Händereichen, Umarmen usw. ist daher unbedenklich, ebenso das gemeinsame Benutzen von Besteck, Geschirr, Gläsern,

Medikamente aus vier Substanzklassen entwickelt, die für viele Betroffene eine Verlängerung des Lebens und eine Verbesserung der Lebensqualität bedeuten. Durch eine Kombination von drei oder mehr Medikamenten kann oft über viele Jahre eine möglichst weitgehende Virusunterdrückung erreicht werden. Aber keines der Medikamente kann das HI-Virus dauerhaft eliminieren, da das Virus durch seine Wandlungsfähigkeit immer wieder zu Wirkungsverlusten der Behandlung führt (Resistenzbildungen). Somit ist AIDS durch kontinuierliche und disziplinierte Einnahme von relativ nebenwirkungsreichen Medika-

Schock der achtziger Jahre nicht miterlebt und die ausgemergelten Körper der ersten Opfer nicht gesehen.

Die medizinischen Fortschritte, die heute eine Lebensverlängerung ermöglichen, beflügeln die Sorglosigkeit - nach dem Motto: Wenn ich es bekomme, kann ich es ja behandeln lassen.

Wir müssen auf die bewährten Präventionsstrategien der Aufklärung und Information zurückgreifen und diese wieder intensivieren, nicht nur bei den klassischen Risikogruppen der Homosexuellen und intravenös Drogenabhängigen, sondern vor allem auch bei den jungen



Toiletten und Handtüchern. Es gibt keinerlei Hinweise auf ein erhöhtes Infektionsrisiko für Menschen, die mit einer infizierten Person im selben Haushalt leben.

Die Ausgrenzung von HIV-Infizierten ist daher nicht nur unmenschlich, sondern entbehrt jeder sachlichen Grundlage.

## BEHANDLUNG

Es wurden bislang über zwanzig

Medikamenten zwar behandelbar, aber nach wie vor nicht heilbar. Die Behandlung ist vielfach eine Gratwanderung zwischen einer hohen Behandlungsdosis und einem noch erträglichen Maß an Nebenwirkungen.

## PRÄVENTION

Sorglosigkeit hat sich bei uns breit gemacht, vor allem bei Jugendlichen. Die junge Generation hat den medialen AIDS-

Heterosexuellen. Die Grundregeln des „safer sex“ müssen in Erinnerung gebracht werden und die rückläufige Verwendung von Kondomen bei sexuellen Risikokontakten wieder angekurbelt werden. Denn die Hoffnung auf eine relativ einfache und effektive Prävention mit einem Impfstoff gegen HIV hat sich bislang leider nicht erfüllt und scheint auch in den nächsten Jahren nicht absehbar.

# AIDS – eine Herausforderung in der Pflege



*Dr. Renate Fleisch,  
Leiterin der AIDS-  
Hilfe Vorarlberg*

AIDS ist eine unter vielen schweren chronischen Erkrankungen, gleichzeitig haben AIDS-Kranke einen Sonderstatus. Seit der Entwicklung der Kombinationstherapie im Jahre 1996 ist AIDS keine tödliche Krankheit mehr. AIDS ist seither eine behandelbare schwere chronische Erkrankung, je nach Krankheitsverlauf kann Pflege hier auch nur für eine bestimmte Zeit notwendig sein.

Gleichzeitig werden AIDS-kranke Menschen nicht wie andere Erkrankte betrachtet, sondern haben eine Art Sonderstatus mit dem sie fertig werden müssen. Zum einen sich selbst gegenüber: es kommt zu Schuldgefühlen, mit einer Infektion und Krankheit quasi „bestraft“ worden zu sein. Daraus resultieren Ängste vor dem Gemieden-Werden, vor gesellschaftlicher Ächtung. Zum anderen vonseiten der Gesellschaft das Urteil, die Betroffenen hätten durch ihr Risikoverhalten ihr Schicksal verdient.

## SITUATION VON MENSCHEN, DIE AN AIDS ERKRANKT SIND

Die AIDS-Hilfe Vorarlberg betreut rund 80 HIV-Positive und AIDS-Kranke in Vorarlberg. Aufgrund des fortgeschrittenen

Stadiums der AIDS-Erkrankung brauchen jährlich rund fünf Betroffene eine spezielle Betreuung und Pflege. Mit Angehörigen, die sich für die Pflege zuständig fühlen, gibt es weniger zu tun, da die Betroffenen eher alleinstehend sind. Viele sind nicht in Familienverbänden, sondern meist in Distanz zu Angehörigen, wollen ihr selbstständiges Leben nicht aufgeben, oder es ist gestört durch das Vorleben z.B. als Drogenabhängige. Somit findet Betreuung in erster Linie durch ambulante Einrichtungen wie den Krankenpflegeverein und den MOHI statt.

AIDS ist in der Gesellschaft nach wie vor ein riesiges Tabu und löst irrationale Ängste vor einer Ansteckung aus. Sowohl die professionellen HelferInnen als auch Pflegende Angehörige müssen



Vorinformationen über das Krankheitsbild erhalten, das nimmt Angst und schafft mehr Verständnis. Alle Beteiligten haben Schweigepflicht bei einer AIDS-Erkrankung.

## BESONDERE HERAUSFORDERUNGEN FÜR PFLEGENDE UND ANGEHÖRIGE

- HIV-positive und AIDS-kranke Menschen erleben vielfach Schuldzuweisungen und Ausgrenzung, es gibt wenig Verständnis. Sie müssen sich überlegen, mit wem sie über die Krankheit sprechen können und mit wem nicht, und führen daher oft ein Doppelleben.
- AIDS-Kranke sind meist jünger als andere Pflegebedürftige und kommen mit der Situation daher weniger klar: Sie reagieren auf Einschränkungen ihrer Autonomie eher mit Wut, Verzweiflung, Depression, es geht um ungelebtes Leben, um nun unerreichbare Lebensziele, um Beziehungskonflikte, Unmöglichkeit, die Sexualität zu leben, usw. Für Pflegende und Pflegende Angehörige entsteht daraus eine hohe psychische Belastung.
- Obwohl AIDS alle gesellschaftlichen Schichten betrifft, ist der Anteil von Betroffenen aus gesellschaftlichen Randschichten besonders hoch. Diese Konfrontation ist für Pflegende und Angehörige oft sehr konfliktreich, gleichzeitig verlangt der Umgang mit Tabus und

- Ängsten eine hohe Kompetenz.
- HIV-Positive und AIDS-Kranke müssen - wenn sie nicht mehr erwerbstätig sein können - oft mit der Sozialhilfe oder einer Minimalpension auskommen und leben daher in Armut bzw. sind von Armut bedroht. Sie sind auf der untersten Stufe des Einkommens, eine Teilnahme an Freizeitaktivitäten als Abwechslung ist daher kaum möglich, das heißt es ist sehr mühsam, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.
- Viele Betroffene sind alleinstehend, Einsamkeit ist daher ein großes Thema, viele sind froh und dankbar um jede/n, der/die vorbeikommt. Die BetreuerInnen sind oft die wichtigsten oder einzigen Bezugspersonen und sehr gefordert, sich offen auseinanderzusetzen mit eigenen Ängsten, mit gesellschaftlichen Tabus und Diskriminierung.

## SPEZIELLE SITUATION FÜR FRAUEN:

Aufgrund der Biologie haben Frauen ein mindestens zweieinhalbmal höheres Ansteckungsrisiko als Männer. Nach dem traditionellen Frauenbild steht die Rücksicht auf die Beziehung, die Sorge um den Partner, den Freund und Kinder höher als die Sorge um die eigene Situation, sodass das Wissen um Schutzmöglichkeiten oft gar nicht umgesetzt werden kann.

## WAS IST WICHTIG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?

Pflegende Angehörige müssen über die Risiken und den Umgang mit einer HIV-Infektion aufgeklärt werden. Die HIV-Infektion ist ansteckend, die Übertragung ist aber nur unter bestimmten Umständen möglich: sie erfolgt konkret nur über Körperflüssigkeiten. Besonders hoch ist die Viruskonzentration in Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma. Eine etwas geringere Konzentration findet sich in der Scheidenflüssigkeit, in der Muttermilch und in der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Der häufigste Übertragungsweg ist daher der ungeschützte Geschlechtsverkehr mit einer/einem infizierten Partnerin/Partner. Ein weiterer ist die Übertragung durch den gemeinsamen Gebrauch von Spritzen bei intravenös Drogenabhängigen oder von der infizierten Mutter während der Schwangerschaft auf das Kind.

*Bei alltäglichen Kontakten besteht kein Infektionsrisiko!*

Es besteht daher kein Anlass, Distanz zu wahren und Körperkontakt zu vermeiden.

HIV wird mit Sicherheit nicht übertragen durch

- gemeinsame Toilettenbenutzung;
- gemeinsamen Gebrauch von Geschirr, Gläsern, Besteck, Wäsche etc.;

- Händeschütteln, Umarmen, Streicheln, Massieren;
- Zärtlichkeiten, Küssen;
- Spielen und Toben mit Kindern;
- Kontakt mit Tränen;
- Husten, Niesen;
- Insektenstiche, Haustiere;
- Anfassen von Türgriffen, Telefonhörern etc.;
- Schwimmbad, Sauna, Duschen.

## DIE BETREUUNG VON AIDS-ERKRANKTEN MENSCHEN STELLT FÜR PFLEGENDE UND ANGEHÖRIGE EINE BESONDERE HERAUSFORDERUNG DAR.

Anteilnehmende Pflege hilft den Betroffenen, ihre schwere Situation besser zu bewältigen. Wichtig ist, dass Pflegende und Angehörige die Grenzen ihrer Belastbarkeit beachten. Die AIDS-Hilfe Vorarlberg steht als ständige Ansprechpartnerin bei Überlastung und für Informationen jederzeit zur Verfügung.

## WEITERE INFORMATIONEN

AIDS-Hilfe Vorarlberg  
Neugasse 5, A-6900 Bregenz  
Tel. 05574/46526

E-mail: vorarlberg@aidshilfen.at  
www.aidshilfe-vorarlberg.at

Die AIDS-Hilfe Vorarlberg bietet Informationsveranstaltungen auch für Angehörige, Pflegende etc. an.

## Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag

17:00 bis 19:00 Uhr

Mittwoch, Freitag

10:00 bis 13:00 Uhr



# Bewohnerorientierte Tagesgestaltung

(kurz Bo.T)

*Wolfgang Burtscher,  
Dipl. Gesundheits- und Kranken-  
pfleger, Senioren- und Pflegeheim  
Nenzing*

Die Senioren- und Pflegeheime/ Sozialzentren der Gemeinden Frastanz, Lauterach, Nenzing und Satteins beherbergen insgesamt ca. hundertzwanzig betagte Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern. Die Pflege und Begleitung dieser Menschen erfolgt auf einem sehr hohen Niveau mit viel Liebe zum Detail.

Ein wesentlicher Aspekt dieser Heime sind dabei auch die Beschäftigungsangebote für die dort befindlichen BewohnerInnen. In diesem Bereich bieten unsere Organisationen schon seit Jahren beachtliche Beschäftigungsmöglichkeiten an, bislang jedoch ohne konzeptive Rahmenbedingungen und Qualitätssicherung.

Vor gut zwei Jahren starteten wir (vier Pflgeteams) deshalb das in Österreich einzigartige Projekt „Bewohnerorientierte Tagesgestaltung“. Mit Hilfe von zwei professionellen Projektbegleitern wurde ein gemeinsames Konzept erarbeitet, die Umsetzung gut vorbereitet und in mehreren Testabschnitten erprobt und gefestigt.

Ziel dieses Projektes ist es, die vorhandenen Fähigkeiten der

Bewohner zu fördern, ihnen Spaß und Freude zu bereiten und dadurch ihr Selbstwertgefühl zu heben.

Gleichzeitig fand auch bei uns ein Umdenken statt. Uns wurde bewusst, dass eine regelmäßige und den Bewohnern angepasste Tagesgestaltung sehr zum geistigen, körperlichen und seelischen Wohlbefinden beiträgt und somit einen hohen Stellenwert in unserer Arbeit einnehmen muss. Zufriedene Bewohner gibt uns Pflegenden natürlich auch mehr Zufriedenheit bei der Arbeit.

Unsere Bewohner werden über die Planung und diverse Angebote informiert. Sie können selbst aussuchen, ob sie daran teilnehmen möchten.



Angeboten werden z.B. Kreatives Werken, Kinonachmittage, regelmäßige Spaziergänge, religiöse Feiern und vieles mehr.

Den Abschluss des Projektes bildete eine öffentliche Präsen-  
ta-

tion im Ramschwagsaal Nenzing mit der Verleihung des „Bo.T Gütesiegels“.

Um einen weiteren Erfahrungs-



austausch und eine Sicherung dieser Qualität gewährleisten zu können, wurde die „Arbeitsgemeinschaft Bo.T“ unter dem Dach des Instituts für Gesundheits- und Krankenpflege gegründet. Regelmäßige Treffen sollen auch allen anderen Sozialzentren und Pflegeheimen die Möglichkeit geben, sich in diesem Bereich auszutauschen und weiterzubilden.

In Zeiten, in denen im Bereich der Altenhilfe fast nur noch Kostenargumente zu hören sind, möchten wir mit unserem Projekt nicht zuletzt auch an einen der wesentlichsten Aspekte in der Altenhilfe erinnern: die nachhaltige Sicherung und Förderung der Lebensqualität unserer betagten MitbürgerInnen, die in unseren Einrichtungen ihren verdienten Lebensabend verbringen.

Eine ausführliche Informationsbroschüre über die Bewohnerorientierte Tagesgestaltung finden Sie im Internet unter folgender Adresse:  
[www.seniorenheim-nenzing.at](http://www.seniorenheim-nenzing.at)

# Gerne älter werden in Feldkirch mit „Fitness im Kopf“ - Trainingsgruppen bei Vergesslichkeit und Orientierungsschwäche



Astrid Meni    Dr. Adelheid Gassner-Briem    Andrea Meier

Seit nunmehr 5 Jahren bietet die Senioren-Betreuung Feldkirch mit großem Zuspruch und Erfolg ein ganzjähriges Trainingsprogramm für Menschen an, die gegen Demenz und Alzheimererkrankung etwas unternehmen wollen. Die Trainingsgruppen „Fitness im Kopf“ finden wöchentlich im Haus Nofels statt. Es geht um Gedächtnistraining, Bewegung, Ergotherapie, psychosoziales Training sowie Begleitung und Betreuung der Angehörigen.

## WAS IST DEMENZ, WAS IST EINE ALZHEIMER-ERKRANKUNG?

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns, die zu einem Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit und zu Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens führen kann. Die Alzheimererkrankung ist die häufigste Form der Demenz.

Eine weitere häufige Ursache können Durchblutungsstörungen sein. Das Risiko, an Demenz zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter und beträgt für 85-Jährige ca. 40 %. Derzeit leiden in Österreich ca. 100.000 Menschen an einer Demenz. Studien zeigen, dass in Zukunft

5 - 8 % der über 65-Jährigen auch in Vorarlberg an einer Demenz leiden werden.

Es kann jeden von uns treffen. Je älter wir werden, desto größer ist das Risiko, an Demenz zu erkranken.

## WAS IST DIE URSACHE DER ALZHEIMER-ERKRANKUNG?

Die Ursache ist trotz intensiver Forschungen immer noch nicht genau geklärt. Aber man weiß, dass es im Gehirn zu Veränderungen kommt, zur Ablagerung krankhafter Substanzen, die zum Untergang von Gehirnzellen führen.

## WIE ÄUSSERT SICH DIE ALZHEIMER-ERKRANKUNG?

Die Erkrankung beginnt langsam, schleichend und kann sich über Jahre hinziehen und wird in der Regel leider erst sehr spät, oft im fortgeschrittenen Stadium erkannt und diagnostiziert. Der Verlauf der Krankheit ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, und die Krankheitsdauer kann zwischen 5 und 20 Jahren betragen.

Am Anfang kommt es zu leichten Störungen des Kurzzeitgedächtnisses und des Sprachverhaltens sowie der zeitlichen, örtlichen und persönlichen Orientierung. Diese Symptome können im Laufe der Zeit immer mehr zunehmen. Dinge werden vergessen, das Suchen beginnt, oft werden alltägliche Funktionen immer schwieriger, es kommt

zu Veränderungen des gesamten Verhaltens und der Persönlichkeit. Auf die krankheitsbedingten Veränderungen reagieren viele Betroffene mit Angst und Depression, aber auch mit Wut und Verzweiflung. Verzweifelt sind bei fortgeschrittener Erkrankung aber auch häufig die betreuenden Angehörigen.

## WIE KANN DIE DEMENZ FESTGESTELLT WERDEN?

Entscheidend für den Verlauf ist eine möglichst frühe Erkennung. Es ist heute mit 90%iger Sicherheit möglich, die Diagnose zu stellen.

- Die Diagnosestellung erfordert eine genaue fachärztliche Untersuchung, um andere psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen) auszuschließen.
- Neben ausführlichen Gesprächen mit Betroffenen und deren Angehörigen sind Laboruntersuchungen, psychologische Tests und bildgebende Verfahren, wie eine Computertomographie, notwendig.
- Die Untersuchungen sind nicht schmerzhaft. Je früher die Diagnose gestellt wird, desto besser kann geholfen werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin, falls Sie oder auch Ihre Angehörigen einen Verdacht haben, oder wenden Sie sich direkt an einen Facharzt/Fachärztin für Psychiatrie/Neurologie.

## WIE KANN GEHOLFEN WERDEN?

Die Alzheimererkrankung ist immer noch nicht heilbar, aber bei frühzeitiger Erkennung kann das Fortschreiten wesentlich verzögert und stark verlangsamt werden. International empfehlen Experten eine 3-Säulen-Therapie:

- 1) Medikamente;
- 2) Training;
- 3) Angehörigenbetreuung.

Medikamente verbessern die Stoffwechselsituation im Gehirn. Besonders im Anfangsstadium der Erkrankung ist in Kombination mit den Medikamenten eine Gruppentherapie mit Gedächtnistraining, Kreativitätstraining, Bewegung und Training der Alltagsfertigkeiten sehr erfolgreich. Seit fünf Jahren gibt es in Feldkirch, im Haus Nofels, die Trainingsgruppen „Fitness im Kopf“ für Personen, die unter beginnender Vergesslichkeit, Zer-

streutheit, Orientierungsschwäche leiden und die möglichst frühzeitig etwas dagegen tun wollen.

Die TeilnehmerInnen treffen sich wöchentlich zum entsprechenden Training. Sie wollen aktiv gegen ein Fortschreiten der Erkrankung etwas unternehmen, um möglichst lange selbstständig zu Hause in der gewohnten Umgebung leben zu können.

Die betreuenden Angehörigen werden miteinbezogen, informiert, begleitet und geschult. Anmeldungen und weitere Infos bei Dr. Adelheid Gassner-Briem, Tel. 0664/5248937.

## JUBILÄUMSVERANSTALTUNG

Die Senioren-Betreuung Feldkirch lädt Sie am 27.04.2005 ins Haus Nofels ein.

Dr. Adelheid Gassner-Briem, die Leiterin des Angebotes „Fitness

im Kopf“, referiert zum Thema: „Demenz, die Herausforderung des 21. Jahrhunderts“ und wird gemeinsam mit den MitarbeiterInnen Frau Andrea Meier, Lebens- und Sozialberaterin, und Frau Astrid Menia, diplomierte Krankenschwester, über ihre Arbeit mit den Trainingsgruppen berichten. Es hat sich zur Jubiläumsveranstaltung auch erstmals eine Angehörige, Frau Renate Nägele, bereit erklärt, über ihre Erfahrungen mit der Alzheimererkrankung und der Trainingsgruppe zu sprechen.

Seit Herbst 2003 besteht auch eine Zusammenarbeit mit der Tagesbetreuung des Mobilien Hilfsdienstes Feldkirch.

Jedes Jahr arbeiten MitarbeiterInnen der Tagesbetreuung im Sinne einer Fortbildung mit. Es sind dieses Jahr Frau Andrea Kohlberger und Frau Elisabeth Stadlbauer.

## Es ist okay – Menschen mit Behinderung im Alltag



*Ulrike Valentini  
Geschäftsführerin*

„Behinderung mit neuen Augen sehen“ heißt ein Schwerpunkt des IFS-Okay-Teams: „Wir wollen Menschen mit Behinderungen dort abholen, wo sie sind

und aktiv auf ihrem Weg zu einem selbstbestimmten und selbstbewussten Leben unterstützen.“

Sichtbares Zeichen des intensiven Entwicklungsprozesses in den vergangenen Monaten der gemeinnützigen Tochter-GmbH des Instituts für Sozialdienste ist ein neuer Name.

An den fünf regionalen Beratungsstellen unterstützen 17 BeraterInnen Menschen mit Behinderungen. „IFS-Okay - Für Menschen mit Behinderungen“ steht für bewusste Auseinandersetzung mit dem großen Thema Behinderung.

**IFS-REHA WIRD ZU IFS-OKAY**  
*Lesen Sie bitte auf Seite 14 weiter.*

# Veranstaltungen - April bis Juli 2005

## **BILDUNGSHAUS BATSCHUNS**

**6832 Zwischenwasser, Kapf 1**

**Info: Tel. 05522/44290, Fax: 05522/44290-5**

**E-mail: [anmeld@bhba.vol.at](mailto:anmeld@bhba.vol.at)**

## **PROJEKT - RUND UM DIE PFLEGE DAHEIM AUFTANKEN UND AUFATMEN FÜR BETREUENDE UND PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

Angelika Pfitscher,\*DGKS

14.04., 12.05. sowie 09.06.2005

jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr

Ort: BH Batschuns, Teilnahme ist kostenlos, Jause: € 4,--

Maria Mager, DGKS

19.04., 17.05. und 14.06.2005

von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Dornbirn, Gesundheitstreffpunkt, Riedgasse 15a

Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,

Tel. 05572/306-3302, Teilnahme ist kostenlos

\*\*\*

## **HILFE GEBEN, HILFE NEHMEN**

GRUNDINFORMATIONEN ZUR BETREUUNG UND  
PFLEGE DAHEIM

Leitung: Angelika Pfitscher, DGKS

05.04.2005, 19:15 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns; Mit: Pfarrcaritas

Kurskosten: € 8,--

## **PFLEGE DAHEIM AUS DER SICHT DES HAUSARZTES**

Leitung: Dr. Markus Albrecht, Dornbirn

26.04.2005 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort und Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,

Tel. 05572/306-3302; Eintritt frei!

## **KONFLIKTE IN DER PFLEGE DAHEIM**

Leitung: Angelika Pfitscher, DGKS, Eingetragene  
Mediatorin

29.04.2005 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort und Anmeldung: Lebensraum Bregenz,

Sozialzentrum Mariahilf, Haus II

Tel. 05574/52700-2; Eintritt frei!

## **HEIMAUFENTHALT - FINANZIERUNG;**

## **PFLEGE GELD - FINANZIELLE HILFE**

Leitung: Gerhard Stemer, Abt. Sozialhilfe, Dornbirn

10.05.2005 von 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort und Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn,

Tel. 05572/306-3302; Eintritt frei!

## **VORTRAG - VERWUNDETES LEBEN HEILEN**

Leitung: Univ.-Doz. Dr. Franz Schmatz, Theologe,  
Seelsorger und Psychotherapeut, Krems

27.05.2005, 19:30 Uhr

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

Kurskosten: € 10,--

## **ALKOHOL IN DER PFLEGE DAHEIM**

Leitung: Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

16.06.2005, 19:30 Uhr

Kurskosten: € 9,--

Ort und Anmeldung: BH Batschuns

## **INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE (IGK)**

**6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8**

**Info: Tel. 05574/48787-21**

**Fax: 05574/48787-6**

**E-mail: [karin.bundschuh@igkv.at](mailto:karin.bundschuh@igkv.at)**

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

Vorträge: Kosten pro Abend € 9,-- bzw. € 4,50 für  
IGK-Mitglieder und UNIQA-Kunden

## **RÜCKENPROBLEME - VORSORGE IM ALLTAG**

Dr. Reinhard Spöttl

07.04.2005, Nenzing, Ramschwagsaal

## **„SO KLAPPT ES BESSER MIT DEN ANDEREN“**

Clemens Maria Mohr

18.04.2005, Bregenz, IGK-Bildungszentrum

## **OSTEOPOROSE**

Dr. Gebhard Lingg

26.04.2005, Ludesch, IAP Sozialzentrum

## **BEVOR ES MIR ZUVIEL WIRD**

Helga Fürst

27.04.2005, Schruns, Sozialzentrum

## **DARMPROBLEME - VERSTOPFUNG**

Dr. Franz Reichsöllner

12.05.2005, Altach, Sozialzentrum

## **ALTERSHAUT: PFLEGE UND THERAPIE**

Dr. Hans Winkler

12.05.2005, Rankweil, Jesuheim

\*DGKS Diplomierete Gesundheits- und Krankenschwester



#### **DU HAST DICH SO VERÄNDERT**

Jeannette Pamminger  
12.05.2005, Wolfurt, Seniorenheim

#### **UMGANG MIT VERWIRRTEN - VALIDATION**

Norbert Schnetzer  
17.05.2005, Bezau, Sozialzentrum

#### **DARMPROBLEME - VERSTOPFUNG**

Dr. Franz Reichsöllner  
19.05.2005, Höchst, Alte Schule

#### **PARKINSON**

Dr. Stefan Koppi  
19.05.2005, Hörbranz, Pfarrheim

#### **KREBSHILFE VORARLBERG**

6845 Hohenems, F. M. Felder-Str. 6  
Info: Tel. 05576/79848  
Fax: 05576/79848-14  
E-mail: [service@krebshilfe-vbg.at](mailto:service@krebshilfe-vbg.at)  
[www.krebshilfe-vbg.at](http://www.krebshilfe-vbg.at)

#### **TAG DER OFFENEN TÜR -**

der Abteilung Radioonkologie am LKH Feldkirch  
09.04.2005, Vormittag

#### **SONNE UND HAUTKREBS - EINE GEFÄHRLICHE PARTNERSCHAFT**

Prim. Univ.-Doz. Dr. Robert Strohal, Feldkirch  
25.05.2005, 19:00 Uhr, Kulturbühne AmBach, Götzis

#### **IFS INSTITUT FÜR SOZIALDIENSTE**

6832 Röthis, Interpark FOCUS 1  
Info: Tel. 05523/52176, E-mail: [ifs@ifs.at](mailto:ifs@ifs.at)  
[www.ifs.at](http://www.ifs.at)

#### **VORTRAGSREIHE**

##### **„FRAGEN UNSERES DASEINS“**

Vortrag von Dr. Leo Auerbach:  
Krebserkrankungen und komplementäre Behandlung  
12.04.2005, 20:00 Uhr, ORF Funkhaus Dornbirn

Vortrag von Dr. Peter Schellenbaum:  
Ja aus Liebe. Hingabe, die Grenzen sprengt.  
09.05.2005, 20:00 Uhr, ORF Funkhaus Dornbirn

#### **STOMA SELBSTHILFEGRUPPE VORARLBERG**

##### **Auskünfte:**

Bregenz - Ch. und G. Hämmerle, Bregenz  
Tel. 05574/72851, E-mail: [marichts@gmx.at](mailto:marichts@gmx.at)  
Bludenz - Frau Hinteregger, Tel. 05552/32980  
Feldkirch- Herr F. Fink, Tel. 05522/39118  
Frau R. Lang, Tel. 05522/75340  
Dornbirn- Herr H. Hämmerle, Tel. 05572/24757  
Herr W. Spiegel, Tel. 05572/28729

#### **APRIL**

12.04.2005, Gruppentreffen

#### **MAI**

18.05.2005, Wanderung - Kristberg (Schlechtwetterprogramm - eine Besichtigung)

#### **JUNI**

16.05.2005, Gruppentreffen  
23.06.2005, Christl und Gottfried laden zur Pfänderwanderung

#### **JUBILÄUMSVERANSTALTUNG -**

**5 Jahre - Gerne älter werden in Feldkirch mit „Fitness im Kopf“**

Die Senioren-Betreuung Feldkirch lädt aus diesem Anlass die Bevölkerung am 27.04.2005, um 19:30 Uhr sehr herzlich dazu ins Haus Nofels ein.

Dr. Adelheid Gassner-Briem, die Leiterin des Angebotes „Fitness im Kopf“, referiert zum Thema: „Demenz, die Herausforderung des 21. Jahrhunderts“.

Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung wird musikalisch umrahmt und alle werden anschließend zu einem Umtrunk eingeladen.

## **OKAY – IST MEHR ALS EIN VERSPRECHEN**

In einem Workshop hinterfragten wir das Reha-Modell kritisch. Das Ergebnis ist ein ganzheitlicher Auftritt mit einem neuen Namen und einer nachhaltigen Vision. Menschen mit Behinderungen werden als das Gesehene, was sie sind - Menschen wie wir alle, Menschen wie Sie und ich. Deshalb sprechen wir auch nicht mehr von Integrationsarbeit. Wir wollen nicht provozieren, sondern anregen zum Nach- und Umdenken, denn integrieren kann man nur jemanden, der außen steht. Aber Menschen mit Behinderungen sind nicht per se „außen“, sondern nur in unserer Sprache. Diese für viele noch ungewohnt klingende Position soll durchaus auch Raum für Diskussionen zulassen, damit wir unserem Ziel rasch näher kommen.

## **WIESO OKAY?**

### **WIESO EIN NEUER NAME?**

Der Name IfS-Reha passte nicht mehr zum Selbstverständnis des Teams. Warum? Weil der Begriff „Reha“ die falschen Botschaften kommuniziert. Von „Reha“ werden Assoziationen wie Kur, Krankenhaus, Therapie, wieder Fitmachen oder Wiederherstellen eines „beschädigten“ Images abgeleitet. Diese Vorstellungen in unseren Köpfen behindern den Umgang mit Menschen mit Behinderungen und damit auch die Arbeit der BeraterInnen.

„Okay“ hingegen führt weg von einer Beurteilung und nimmt an, was ist. Es klingt für manche vielleicht noch befremdlich, wenn wir sagen: ein Leben mit Behinderung ist okay. Es gibt nichts zu integrieren und nichts zu rehabilitieren, sondern nur zu akzeptieren, was ist, und auf dieser Basis zu handeln.

In der Alltagssprache wird „okay“ von Alt und Jung gerne verwendet, um Einverständnis auszudrücken. So wie es ist, ist es okay. Und darum geht es doch: um Akzeptanz und Miteinander.

## **IFS-OKAY – FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN**

Die Leistungen auf einen Blick:

### **INFORMATION, BERATUNG UND BEGLEITUNG BEI:**

- Förderungen, Beihilfen;
- persönlicher Lebensgestaltung wie Familie, Beziehungen, Freizeitaktivitäten, soziales Umfeld etc.;
- Berufsplanung, Ausbildung;
- Arbeitsassistenz: Suche, Vermittlung, Erhalt von Arbeitsplätzen;
- Unternehmensberatung: Unternehmen, die Menschen mit Behinderungen angestellt haben oder anstellen wollen;
- Lehrlingscoaching: zur Verhinderung von Lehrabbrüchen;
- Bildungsprogramm „Kreisel“ für Beruf, Persönlichkeit und Kreativität;

- Stammtisch-Treffen;
- Verein „Möwe“ für Sport und Reisen.

## **KONTAKT: IFS-OKAY BERATUNGSSTELLEN**

### **DORNBIRN**

Frühlingsstraße 11  
Tel. (05572) 21331-0  
Fax: (05572) 21331-32  
Mail: [ifs-okay.dornbirn@ifs.at](mailto:ifs-okay.dornbirn@ifs.at)

### **FELDKIRCH**

Ganahl-Areal, Schießstätte 14  
Tel. (05522) 75902-0  
Fax: (05522) 75902-20  
Mail: [ifs-okay.feldkirch@ifs.at](mailto:ifs-okay.feldkirch@ifs.at)

### **BREGENZ**

Benger-Park, Mehrerauerstr. 3  
Tel. (05574) 46185-0  
Fax: (05574) 46185-25  
Mail: [ifs-okay.bregenz@ifs.at](mailto:ifs-okay.bregenz@ifs.at)

### **BREGENZERWALD**

Hof 320, 6866 Andelsbuch  
Tel. (05512) 2079-0  
Fax: (05512) 2079-18  
Mail: [ifs-okay.bregenzwald@ifs.at](mailto:ifs-okay.bregenzwald@ifs.at)

### **BLUDENZ**

Bahnhofstraße 8 a  
Tel. (05552) 34371  
Fax: (05552) 34371-20  
Mail: [ifs-okay.bludenz@ifs.at](mailto:ifs-okay.bludenz@ifs.at)

## **BILDUNG FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN**

Frühlingsstraße 11  
Tel. (05572) 21331-0  
Fax: (05572) 21331-32  
Mail: [ifs-okay.bildung@ifs.at](mailto:ifs-okay.bildung@ifs.at)

Mehr Infos unter [www.ifs.at](http://www.ifs.at)

# Betreutes Reisen - Reisen mit Sicherheit



Mag. Silvia Öller,  
Landesreferentin  
für den Gesundheits- und Sozial-  
dienst des Roten  
Kreuzes Vorarlberg

Seit 1998 bietet das Rote Kreuz in Oberösterreich mit wachsendem Erfolg „Betreutes Reisen“ an. Diese Erfahrung und Kompetenz macht sich als erstes nun der Rotkreuz-Landesverband Vorarlberg zunutze und bietet in Zusammenarbeit mit den Oberösterreichern auch hier dieses Erfolgsprodukt an.

## ZIELGRUPPE

Ältere, aber auch jüngere Menschen, die auf Reisen gehen wollen, sich wegen gesundheitlicher Probleme oder körperlicher Gebrechen jedoch davon abgehalten fühlen.

Eigenständige *Gehfähigkeit*, zumindest über kurze Strecken, ist Voraussetzung, um an einer „betreuten Reise“ teilnehmen zu können. Auch *Rollstuhlfahrer* mit einer Begleitperson sind willkommen. Die Anzahl dieser Plätze pro Reise ist allerdings limitiert.

## GRUPPENGROSSE UND BETREUUNG

Bei einer Gruppengröße von 25 bis 30 TeilnehmerInnen erfolgt die Betreuung durch 4 - 5 Fachpersonen. *Im Inland:* 1 Rotkreuz-SanitäterIn als Reiseleitung, 1 Dipl. Gesundheits- und

Krankenschwester/Pfleger, 2 AltenfachbetreuerInnen. *Im Ausland:* 1 Rotkreuz-SanitäterIn, 2 Dipl. Gesundheits- und Krankenschwestern/Pfleger, 1 Arzt/Ärztin.

## UNSERE REISEZIELE

Die Hotels werden so ausgewählt, dass sie die Bedürfnisse der Reisetilnehmer erfüllen und sich die Gäste wohl fühlen können. Für die Vorarlberger haben wir drei besonders attraktive Ziele ausgewählt:

### KORFU

21.05. bis 28.05.2005  
Abflug von Innsbruck  
Pauschalpreis: € 1.045,--

### RAMSAU/DACHSTEIN

24.06. bis 01. Juli 2005  
Pauschalpreis: € 510,--

### WEISSENSEE

16. bis 23. September 2005,  
Pauschalpreis: € 540,--

## UNSER SERVICE

Wir wollen den ReisetilnehmerInnen das beruhigende Gefühl von Sicherheit und Geborgen-

heit vermitteln. Sie sollen sich in keiner Situation allein gelassen fühlen.

- Persönlicher Besuch einer Rotkreuz-Fachperson zur Reisevorbereitung;
- An- und Abreise mit dem Roten Kreuz - sicher von Tür zu Tür;
- Gepäckservice;
- Betreuung durch Fachpersonal rund um die Uhr;
- bei Auslandsreisen fährt ein österreichischer Arzt/Ärztin im Betreuungsteam mit;
- Hilfe beim Waschen, Ankleiden und bei den Mahlzeiten;
- Grund- und Behandlungspflege nach vorheriger Absprache;
- Wohlfühlprogramm für Bewegungs- und Wassergymnastik.

## ANSPRECHPARTNER IN VORARLBERG

Österreichisches Rotes Kreuz,  
Landesverband Vorarlberg,  
Beim Gräble 10, 6800 Feldkirch  
Frau Herta Malin  
Tel. 05522/77000-9000  
Frau Mag. Silvia Öller  
Tel. 05574/47342



# Die Seele will weinen



Dr. Claus Brüstle,  
Feldkirch

Folgende Zeilen erreichten mich im November 1984 zu meinem 35. Geburtstag: „Mit Ihrer Jüngsten haben Sie zwar Sorgen, aber wer weiß, was die Vorsehung hier gemeint hat? Sie haben alle Sorgen bisher vorbildlich getragen und werden es auch weiter tun, zum Wohle der Kleinen.“

Eine lange vergessene Grußkarte, seinerzeit unwissend und ahnungslos zur Kenntnis genommen, was die Vorsehung ins Auge gefasst haben könnte, aber heute erfreulich, weise und stärkend zu lesen, was uns unser guter Freund Prof. S. damit auf den Weg gegeben hat.

Unsere „Jüngste“ war damals gerade einmal fünf Monate alt. Ihre Geburt kurz nach Mitternacht verlief leicht, schnell, leise und spontan - plötzlich war Magdalena mit ihrem tief schwarzen Haarschopf auf dieser Welt. Schon bei der Geburt wog sie bei einer Länge von 48 cm nur 2,42 kg, selbst 19 Jahre später wird sie nur etwa 15 kg schwer gewesen sein.

So begann im Kreißsaal auf

einen Schlag eine lange, lange Zeit, in der ich orientierungslos, unsicher, traurig, zornig, verzweifelt, wütend, niedergeschlagen, sprachlos war. Sonst übliche Glückwünsche zur Geburt hielten sich sehr in Grenzen und genaue medizinische Informationen blieben aus; sie hätten wohl keine genaue Diagnose enthalten können, denn diese war offensichtlich auch den Fachleuten nicht klar. Sprachlosigkeit und lähmende Ohnmacht haben sich auszubreiten begonnen; der Hals schnürt sich zu, die Augen oder vielmehr die Seele will weinen, der Kopf blockiert die Tränen, Bauch und Magen rebellieren.

Es war erst um den ersten Geburtstag herum ein Schweizer Facharzt für medizinische Genetik, der meiner Frau und mir in

klarer Sprache und dennoch einfühlsam erstmals sagte: „Ihre Magdalena wird immer ein geistig und körperlich schwerst behinderter Mensch sein. Sie besitzt keine schlechten Überlebenschancen.“

Er wird recht behalten haben; die Worte und den Anlass werde ich wohl nie vergessen.

Dann folgte die Einsicht: Jawohl, wir haben ein behindertes Kind und - im Gegensatz zu mancher heilbaren Krankheit - wird sich daran lebenslang nicht rütteln lassen.

Grundsätzlich sind die Folgen, die von der Geburt eines behinderten Kindes für Väter und Mütter ausgehen, schlecht absehbar. Durch viele Erfahrungen ist aber hinreichend belegt, dass beim Bekanntwerden der Behinderung eine Krise mit





einer tiefen Erschütterung des gefühlsmäßigen und gesellschaftlichen Selbstverständnisses beginnt. Viele Wichtigkeiten, Wertorientierungen und Lebenspläne werden von heute auf morgen in Frage gestellt oder gar verworfen.

Die Entwicklung neuer Zukunftspläne geht plötzlich von neuen Voraussetzungen aus, die weit mehr Einflussgrößen und Unsicherheiten ins Spiel bringen, als je zuvor denkmöglich waren. Neue Pläne erfordern Mut, Hinterfragen, Entscheiden, Aushalten von Unsicherheit, Angst, Zweifel, gar Verzweiflung, Abschiednehmen.

Ich will allen Menschen Mut machen, die von einem besonderen Schicksal betroffen sind, sich auf die neuen Herausforderungen einzulassen, weil sie viel Neues und Unerwartetes, Gutes und Überraschendes bringen werden.

Stellen wir uns vor, wir selbst werden plötzlich durch ein Unglück hart getroffen und können nicht mehr sprechen, nicht mehr gehen, nicht mehr selber essen, nichts mehr sehen oder nur noch mit fremder Hilfe im Rollstuhl unterwegs sein - unvorstellbar für einen gesunden, tüchtigen, fleißigen, wohlhabenden und erfolgsgewohnten Menschen, der zudem noch bis über beide Ohren versichert ist.

Wir würden wohl ganz erstaunt sein, wenn unsere nächsten Angehörigen, Verwandten und Freunde in der gleichen Art und Weise weiterlebten, als wäre uns nicht das Geringste passiert und überließen uns mit unserem Pflegebett, unserer Blindheit oder unserem Rollstuhl und den sich daraus ergebenden Problemen ganz unserem Schicksal.

Als es mir gelang, unsere Magdalena tatsächlich voll und ganz mit ihrer Behinderung zu akzeptieren, haben sich zum Beispiel Stress, Druck und Zwang, die mit meiner Arbeit verbunden waren, wesentlich verkleinert. Die beruflichen Erfolge gelangen leichter, die Anforderungen habe ich selbst verringert und unnötige Aufwände in Frage gestellt, weil sie eigentlich nichts brachten, als von zu Hause viel abwesend und unverhältnismäßig stark erschöpft zu sein.

Nach Überwindung der Wut und des Zorns über die geplatzten Lebenspläne und einigen offensichtlich gemeisterten Krisen hat sich dann plötzlich wie von selbst die große Liebe zu unserer Magdalena eingestellt. Es braucht dann letztlich gar nicht mehr viel, dass es auch nach dreißig Ehejahren ein gutes Gefühl sein kann, in der Familie zu leben. Das familiäre Leben soll Spaß machen und anregend sein, alle sollen das Gefühl von

Liebe und gegenseitigem Vertrauen spüren können. Dazu hat auch unsere große, kleine Magdalena sehr viel beigetragen.

Am 20. Mai des Jahres 2003 ist Magdalena gestorben, wie sie auf diese Welt kam: leicht, schnell, leise und spontan. Ganz bescheiden hat ihr erfülltes Leben in den Armen ihrer Mutter geendet. Sie hat uns fast zwanzig Jahre geschenkt, die zu den schwierigsten, herausforderndsten, aber auch zu den glücklichsten Zeiten unseres Lebens gehörten und immer gehören werden.

Unser Leben hat einen guten Fortgang genommen und wird ihn weiter nehmen. Jetzt weiß ich, was unser Freund in seinen Zeilen zur Vorsehung gemeint hat.

*Dr. Claus Brüstle, Vater von drei Töchtern, ist Sozial- und Wirtschaftswissenschaftler und seit fast 20 Jahren als freiberuflicher Berater, Vortragender und Seminarleiter über Persönlichkeitsentwicklung tätig.*

*Autor des Buches „Lebenskrisen - neue Lebenskonzepte. Dargestellt am Beispiel von Eltern behinderter Kinder“, 352 Seiten, erschienen 2000 bei Hecht, ISBN 3-85298-072-0.*

*Erhältlich beim Autor:  
office@bruestle.at*

# Krisen verstehen - Krisen bestehen



Prof. Dr. Bijan  
Amini

Auf den ersten Blick ist eine Krise etwas Schreckliches, geradezu eine Heimsuchung. Sie ist es in der Tat, ja sogar auf den zweiten Blick. Denn sie richtet Chaos an, bringt das geregelte Leben aus dem Lot und verursacht sowohl für die betroffene Person als auch für ihre Angehörigen unsägliches Leid. Fassungslos steht man da vor dem Krater und fragt sich immerzu nur „Warum? Warum gerade ich? Wofür werde ich so hart bestraft?“

Doch wie jede Medaille zwei Seiten hat, so zeigt sich auch bei dem Phänomen „Krise“ eine Kehrseite. Sie zeigt sich nicht auf den ersten oder zweiten Blick, aber offenbart sich klar und deutlich, wenn wir bereit sind, die quälende Warum-Frage zu verlassen und nach einem Wozu zu suchen.

Je tiefer wir uns auf die Sinnhaftigkeit einer Krise einlassen, umso deutlicher erkennen wir, dass die Krise, die uns heimgesucht hat, lediglich ein Wink und ein Mittel ist, und zwar ein im Wortsinne *bewegendes* Mittel. Die Botschaft der Krise lautet nämlich: *Du musst das Leben ändern.*

Veränderung ist das Zauberwort. Veränderung ist der Quell des Lebens, und Leben ist Veränderung. Wer still steht, verstößt gegen die ureigenen Gesetze des Lebens. Ein Leben ohne Veränderung ist ein - wie Thomas Mann vortrefflich sagt - „totes Leben“. Lebendiges kann nicht stehen bleiben, kann weder verharren noch erstarren. Wer also vom Leben erwartet, dass alles so bleibt, wie es ist, will im Grunde, dass nichts bleibt. *Wenn* es also etwas im Leben gibt, das immer bleibt, ist es die Veränderung selber. Veränderung ist das einzig Bleibende im Leben.

Die Krise erzwingt Veränderung, und das in gnadenloser Weise. Die Krise ist aber alles andere als ein blinder Sturm; sie ist vielmehr Träger einer Sinnbotschaft. Sie will uns etwas mitteilen, gibt uns einen Wink, den wir zu deuten und zu verstehen aufgefordert sind. Gelingt es uns, den oft schwer begreiflichen Sinn zu verstehen, so bestehen wir auch die Krise, denn in diesem Fall verwandelt sie sich plötzlich in eine Aufgabe. Sie fordert uns auf, etwas zu tun, was wir bisher nie getan haben. Sie spielt uns gleichsam ein „Wozu“ vor die Füße, und wir sind es, die diesen „Ball des Schicksals“ spielen müssen.

Schicksal ist bekanntlich das, was uns *geschickt* wird. Aber auch „Schicksal“ hat eine Kehrseite. Der Psychologe Carl

Gustav Jung nennt es „Mach-sal“. Ohne menschliches Zutun erfüllt sich kein Schicksal, ohne Machen und Tun, ohne Denken und Handeln öffnet sich keine Tür, die uns in ein neues Haus führt. Schick-sal und Mach-sal umfassen nun einander zum Sinn. Indem wir in einem schicksalhaften Ereignis einen Sinn suchen und finden, erkennen wir auch zugleich, was zu tun ist und welche Aufgaben das Leben von uns verlangt.

Wir schaffen die Krise dadurch zwar nicht aus der Welt, aber wir finden einen Weg aus ihr heraus. Die Krise selbst zeigt sich dann als eine Leiter, die den Zweck hat, dass wir zur nächsten Etage steigen. Sobald wir dort oben angekommen sind, brauchen wir die Leiter nicht mehr. Dort erwartet uns womöglich die nächste Leiter.

Dieses „Steigen“, diese Entwicklung, macht uns Mühe und ist oft mit Leiden verbunden, weil es von uns Bewegung und Veränderung verlangt. Aber zur Entwicklung gibt es keine Alternative. „Stillstand ist Untergang.“ (Nietzsche)

Damit der Gedanke, dass Krise und Entwicklung untrennbar zusammenhängen, deutlich wird, verweise ich auf ein Beispiel, das von Viktor E. Frankl stammt. Zu ihm kommt ein Arzt, der zwei Jahre zuvor seine Frau verloren hat und seitdem

unter Depressionen leidet. Seine einzige Frage lautet: „Warum nimmt mir der Herrgott meine über alles geliebte Frau fort?“ Dass die Warum-Frage hier sinnlos ist und in die Sackgasse führen muss, liegt auf der Hand, denn das Schicksal lässt sich nicht rückgängig machen. Aber was ist zu tun? Die verstorbene Frau ist ja nicht wieder lebendig zu machen.

Frankl fragt den Mann: „Was wäre denn gewesen, wenn nicht Ihre Frau zuerst gestorben wäre, sondern Sie selbst?“ Entsetzt ruft der Mann spontan, dass es ja viel schrecklicher für seine Frau gewesen wäre, den Verlust des Ehemannes zu ertragen. Hier setzt Frankl an und sagt: „Sehen Sie: Dieses Leid ist Ihrer Frau



erspart geblieben. Und Sie sind es, der es ihr erspart hat, allerdings um den Preis, dass Sie nun selbst ihr nachtrauern müssen.“ Diese Deutung - eine Umkehrung der Perspektive, ein Aufzeigen der anderen Seite der Medaille, ein Herantasten an die mögliche Sinnbotschaft - ermöglicht es dem Mann, von nun an *nicht mehr sinnlos* zu leiden. Am Geschehen hat sich zwar nichts verändert, wohl aber an der mentalen Einstellung und der Einschätzung des Geschehens. Erschien bis jetzt der Verlust als ein blinder Akt des Schicksals, so zeigt er sich nun als Schützen der geliebten Frau vor einem größeren Leid. Einer geht immer zuerst, und der Zurückbleibende muss leiden. Welche Rolle übernimmt wer? Hier offenbart sich die stärkere Liebe. Das ist die Aufgabe, die dieser Verlust dem Depressiven stellt. Und er begreift jetzt den Sinn.

Krisen haben fast immer einen Sinn. Diesen Sinn zu verstehen heißt auch schon: die Krise bestehen. Der Verzweifelte fragt unentwegt „Warum?“.

Damit stellt er sich taub für die Sinnbotschaft des Schicksals. In seinem „Warum?“ schwingt sogar unbewusst eine Verurteilung des Lebens mit. Manche Menschen stellen sogar ausdrücklich Gott zur Rede und verlangen von ihm Rechenschaft. Wer so unbedacht oder

überheblich ist, hat das Leben nicht verstanden. Gott wäre nicht Gott, wenn er sich von uns Menschen zur Rede stellen ließe. Gott wäre nicht Gott, wenn er auf unsere Fragen antworten müsste.

Auch hier hat die Sache eine Kehrseite, die bedacht werden muss. Wer nämlich von einer Krise heimgesucht worden ist, hat keine Fragen zu stellen. Vielmehr ist er selber befragt worden. Der Betroffene ist der Befragte, vom Leben her Befragte. Er ist es, der antworten muss. Er ist es, der nach einem Sinn suchen muss. Und in der Art und Weise, wie er dies tut, zeigt er seinen Charakter, verrät er seine geistige Reife. Der Ruf „Warum“ ist immer ein Schrei der Unreife. Wir alle müssen reifen, um die Rätsel des Lebens zu begreifen. Und wir alle müssen den Sinn der Krise verstehen, um sie zu bestehen.

#### KONTAKTADRESSE DES VERFASSERS

Prof. Dr. Bijan Amini  
Knooper Weg 181, 24118 Kiel  
Tel. 0049/43181311  
E-mail: [prof.amini@t-online.de](mailto:prof.amini@t-online.de)

#### Lektüre-Empfehlung

Adl-Amini, Bijan: *Nachtstunden des Lebens. Krisen verstehen - Krisen bestehen.*

Publikationen sind über den Autor zu beziehen.

## Verkaufe

Pflegebett, 3-motorig, Buche, neuwertig; Personenlifter „Robotec“ mit Accu, inkl. Hebetuch, neuwertig  
Geser Angelika, Lastenstr. 22, 6840 Götzis, Tel. 05523/51526; 0699/10108721

Treppensteighilfe „Scalamobil S10“ inkl. Universal-Stuhl für den Transport „Scalastuhl X1“ für ca. € 4.360,--.  
Frau Klotz, Nonnenbühel 4, 6832 Zwischenwasser, Tel. 0664/4617409

## Tipps

### BRUSTWICKEL MIT KARTOFFELN

Dieser beliebte Wickel lindert Husten und wirkt schleimlösend bei Bronchitis. Er eignet sich besonders zur abendlichen Anwendung. Die Kartoffeln sind sehr gute Wärmeträger und lassen manche ins Schwitzen kommen.

### MATERIAL

- 4-6 Kartoffeln
- Innentuch (z.B. Geschirrtuch)
- Zwischentuch aus Baumwolle (Breite: knapp unter der Achselhöhle bis Bauchnabel)
- Außentuch aus Wolle (Länge: die Tuchenden sollen beim Schließen mind. 10 cm überlappen)

- Wärmeflasche
- Befestigungsmaterial (z.B. enges Leibchen)

### VORBEREITUNG/WICKEL

Gekochte Kartoffeln samt Schale in die Mitte des Innentuchs legen, Tuchränder von allen Seiten darüber legen. Kartoffeln zerdrücken, bis sie weich und flach sind. Mit Klebeband so zu einem Päckchen verschließen, dass der Inhalt nicht herausrutschen kann.

Tipp: Haushaltspapier zwischen Innentuch und Kartoffeln erleichtert das anschließende Reinigen des Tuches.

### VORBEREITUNG BEIM PATIENTEN

Die Füße sollen warm sein. Auf angenehme Raumtemperatur und Ruhe achten.

Das Außentuch mit dem Zwischentuch in Brusthöhe auf das Bett legen, der Patient legt sich darauf. Prüfen, ob die Tuchgröße passt. Schlafanzug und Leibchen auch im Rücken gut hochziehen. Nochmals kurz zudecken.

### ANLEGEN DES WICKELS

Wärmegrad des Kartoffelpäckchens während 1 Minute an der Innenseite des Unterarms oder an der Wange der pflegenden Person prüfen.

Das Päckchen vorsichtig auf die Brust legen. Wenn die Wärme gut ertragen wird, mit dem Zwischen- und Außentuch satt umwickeln - es wird dadurch



fixiert. Anfangs kommt es häufig vor, dass jetzt der Wickel doch als zu heiß empfunden wird, da er seine intensive Wärme oft erst nach dem satten Anziehen der Tücher voll ausbreitet. Dann müssen auf jeden Fall die Tücher nochmals gelöst werden, um Hautschäden zu vermeiden. Eine flach gefüllte Wärmeflasche auf den Wickel legen, damit er nicht zu rasch auskühlt. Zum Fixieren Unterleibchen satt darüberziehen. Schlafanzug glatt streifen, sodass im Rücken keine Falten entstehen. Die Schultern müssen bedeckt sein (mit Decke oder weichem Wolltuch).

### EINWIRKUNGSDAUER

Den Wickel belassen, solange er schön warm empfunden wird oder auch über Nacht. Nach Abnahme die Haut leicht mit Pflegeöl einreiben.

Kartoffeln im Restmüll, nicht im Kompost entsorgen.

### BEACHTEN

Vorsicht bei allen Wärmeanwendungen! Vor allem sehr wichtig bei Personen mit reduzierter Reaktionsfähigkeit und bei Kleinkindern.

### QUELLENNACHWEIS

„Wohltuende Wickel“  
Maya Thüler  
ISBN: 3-908539-01-3  
Homepage: [www.wickel.ch](http://www.wickel.ch)

# Das Maß der Liebe ist Liebe ohne Maß



Eva Kollmann

Wenn ein Baby zur Welt kommt, wird es gleich, nachdem es zu einer ersten Begrüßung in den Arm seiner Mutter gelegt wurde, gewogen und gemessen. Dieses „Ritual“ des Wiegens und Messens begleitet uns ein Leben lang: beim Arzt, bei der Versicherung, vor einer Operation werden Gewicht und Größe registriert und festgehalten.

In übertragenem Sinn wird der Mensch aber auch an seinen Leistungen, seinen Erfolgen oder Misserfolgen, seinem sozialen Status, seiner Stellung in der Arbeitswelt und Gesellschaft gemessen und dementsprechend beurteilt. Der Mensch: von der Wiege bis zur Bahre: ein in Zahlen dokumentiertes Wesen - gemessen und gewogen, und sehr oft zu leicht befunden.

Und nun dies: „Das Maß der Liebe ist Liebe ohne Maß“. Dieser doch etwas provokante Satz löst eine Reihe von Fragen aus: Kann man Liebe überhaupt messen? Woran? Womit? Was ist überhaupt Liebe? Was bedeutet „Liebe ohne Maß“? Wenn man versuchen würde, die Liebe nach der Anzahl der Küsse, der

Intensität der Begegnungen, der Blumensträuße, der Briefe, der Umarmungen zu messen, dann würde man dem Wesen der Liebe nicht gerecht werden. Dies alles gehört zur Liebe, ist aber nicht die Liebe - vielmehr Verliebtheit. Wer von uns war nicht schon ein- oder mehrmals „maßlos“ verliebt, „maßlos“ glücklich? Was blieb von dieser maßlosen Verliebtheit, diesem maßlosen Glück? Vielleicht – oder hoffentlich - wandelte sich dieses Gefühl in etwas Tieferes, Gehaltvolleres, Bleibendes - nämlich in Liebe.



Und das bringt uns nun gleich zu der Frage schlechthin: Was ist Liebe? Liebe ist die Hinwendung zu einem „Du“, an dem uns vieles gefällt, fasziniert, in dem wir eine Ergänzung zu unserem eigenen Ich zu erkennen glauben, ist das Bedürfnis, dieses „Du“ glücklich zu machen, es zu beschützen, zu behüten, mit ihm alle Tage unseres Lebens zu verbringen und Freud und Leid mit ihm zu teilen. Das klingt wunderbar, ist es oft auch, aber die Statistik zeigt uns ein anderes Bild. Dieses geliebte „Du“ wird

in vielen Fällen zum Feind, zum Gegner, zum Klotz am Bein und zum Grund des Unglücklichseins. Aus Liebe wird - im schlechtesten Fall - Hass, aus der Sehnsucht nach Berührung und Zärtlichkeit werden Abscheu und Widerwillen. Wie kann so etwas geschehen?

Verliebtheit allein ist ein zu unsicherer und schwankender Grund, um auf ihm etwas aufzubauen, das ein Leben lang hält. An der Liebe muss man arbeiten, man muss sie hegen und pflegen wie eine kostbare Blume. Ein wesentlicher Bestandteil der Liebe ist Verantwortung in zweierlei Hinsicht: gegenüber sich selbst und gegenüber dem geliebten Menschen. Verantwortungsvolle Liebe steht in krassem Gegensatz zur leichtfertigen „Liebe“, die nur auf das eigene Wohlergehen und das eigene, egoistische Glück ausgerichtet ist. Der Wille, diese Verantwortung für einen anderen Menschen auf sich zu nehmen und sich ihr auch in schweren Zeiten nicht zu entziehen, gehört ebenfalls zum Wesen der Liebe.

Die tiefe und ehrliche Empfindung für das „Du“ fragt nicht nach dem, was man in dieses „Du“ investiert hat. Alle Energien, alle Entbehrungen, alle Freuden, alle Leiden - sie sollen zum Wohl des geliebten Menschen beitragen, sein Glück soll stets oberste Maxime unseres Lebens sein.

Wenn man zehn Menschen fragen würde, was sie unter Liebe verstehen, bekäme man wahrscheinlich zehn verschiedene Antworten. Liebe wird also auch immer individuell verstanden und interpretiert, sie ist aber auf jeden Fall zuerst einmal verwirrend, atemberaubend, beglückend und letztlich lebensnotwendig.

Ohne Liebe kann der Mensch nicht leben, und wenn sie ihm abhanden gekommen ist, macht er sich sofort wieder auf die Suche nach einer neuen „Liebe“. Liebe ist Wärme, Geborgenheit, Vertrauen, aber auch Enttäuschung, Kummer und Schmerz.

Weil wir Menschen sind, ist unsere Liebe auch menschlich und deshalb nicht gefeit vor Versuchungen, Schwächen und Versagen. Jeder Mensch sehnt sich nach Liebe - nach wahrer Liebe, wie sie der Apostel Paulus in seinem berühmten „Hohelied der Liebe“ im Korintherbrief beschreibt. Wir armen Menschenkinder sind leider meistens meilenweit von diesem Ideal entfernt, und doch möchten wir es leben und erleben, entgegen allen enttäuschenden Erfahrungen unseres Lebens.

Sie, liebe Pflegende Angehörige, sind wahrscheinlich in Ihrem Dienst diesem Idealbild der

wahren Liebe sehr nahe. Die wunderbaren Worte des Apostels Paulus mögen Sie in Ihrem Bemühen unterstützen, stärken und Ihnen immer wieder neuen Mut geben:

*„Die Liebe ist langmütig, gütig ist die Liebe, nicht eifersüchtig ist die Liebe; sie prunkt nicht, sie überhebt sich nicht, sie verstellt sich nicht; sie sucht nicht das Ihre, sie wird nicht verbittert, sie trägt Böses nicht nach.“*

*Sie freut sich nicht am Unrecht, aber an der Wahrheit hat sie helle Freude. Alles deckt sie zu, alles glaubt sie, alles hofft, alles duldet sie. Die Liebe hört niemals auf.“*

Vorsorge.  
„Ich bin fit  
für meine  
Zukunft.“



Der beste Zeitpunkt, sich fit zu machen, ist immer jetzt. Besonders wenn es um's Veranlagen und Vorsorgen geht. Schließlich weiß man nie, was die Zukunft bringt. Nur soviel ist sicher: Wir von der Volksbank haben die besten Fitnessprogramme für Ihre Vorsorge und Geldanlage.

**DAMIT SIE SO SEIN KÖNNEN  
WIE SIE SIND.**

[www.volksbank.at](http://www.volksbank.at)

 **VOLKSBANK**  
VERTRAUEN VERBINDET.

REISEDIENST  
  
FELDKIRCHER  
PILGERFAHRTEN

A-6800 FELDKIRCH  
BAHNHOFSTRASSE 27  
TELEFON 05522/72105  
TELEFAX 05522/72105-4  
E-Mail: [pilgerfahrten@utanet.at](mailto:pilgerfahrten@utanet.at)

**Gemeinsam unterwegs sein, den Fremden suchen,  
Neues entdecken, sich selber finden, Gott begegnen**

## Unsere Reisen führen Sie . . .

### . . . in die Länder der Bibel

Israel, Jordanien, Äthiopien, Griechenland und Westanatolien.

### . . . an bedeutende religiöse und kulturelle Stätten

wie Rom, große Marienwallfahrtsorte, zu herrlichen Domen und Kathedralen in den verschiedensten Ländern.

### . . . zu Ferienwochen mit Besinnungstagen

an der Adria, Forte dei Marmi, Bulgarien, Kreta, Tessin sowie die Öztaler Bergwelt.

### Individuell zusammengestellte Gruppenreisen:

Falls Sie ein Reiseprogramm für Ihre Gemeinde – sei es eine Pilgerfahrt, Biblische Reise oder sogar eine Kulturfahrt – zusammenstellen möchten, so ebnen wir für Sie und Ihre Gruppe auch diesen Weg. Wir organisieren Ihre Reise vom Flug über die Unterkunft bis zum Reiseführer. Dabei kalkulieren wir den für Sie jeweils günstigsten Preis. Sie können auf unsere guten Kontakte, unser Know-how sowie unsere langjährige Erfahrung als Reiseveranstalter vertrauen. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, rufen Sie uns unverbindlich an. Wir informieren Sie gerne.

**Interessiert? Wir senden Ihnen gerne unser Jahresprogramm kostenlos zu!**

## Impressum

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

**Redaktionsteam**  
Maria Lackner, IGK  
Dagmar Habian, IGK  
Angelika Pfitscher, BH Batschuns  
Peter Hämmerle, VLR

**Redaktionsadresse**  
IGK, A-6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8  
Tel. 0043 (0) 5574 / 48 787-0  
Fax: 0043 (0) 5574 / 48 787-6  
E-mail: andrea.kratzer@igkv.at

**Für den Inhalt verantwortlich**  
Die Herausgeber

**Lay-out 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

**Auflage:** 4.700 Stück

### Bezugsbedingungen

Abo Preis	Einzelpreis
Inland: € 9,30	Inland: € 3,10
Ausland: € 12,40	Ausland: € 3,70

### 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. 10376407018

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

## MEDIENINHABER



BILDUNGSHAUS  
BATSCHUNS

## MIT UNTERSTÜTZUNG VON:



Plattform  
gegen  
die Gewalt  
in der Familie

BUNDESMINISTERIUM  
FÜR SOZIALE SICHERHEIT  
GENERATIONEN UND  
KONSUMENTENSCHUTZ

Freue dich jeder Blüte,  
die sich öffnet in dir,  
auch wenn du zuvor  
Hagel und Frost, Regen und Sturm  
zu bestehen hast.  
Es sind die Zeiten der Krise,  
die neues Wachsen und Blühen  
möglich machen.

Antje Sabine Naegeli

## VORSCHAU • FREIHEITSEINSCHRÄNKENDE MASSNAHMEN • KRISENINTERVENTIONSTEAM (KIT)

### 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, 6900 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 € 49,20 pro Jahr)  
 außerordentliches Mitglied (Pfleger Angehörige, Interessierte - Mitgliedsbeitrag € 14,40 pro Jahr)  
des IGK und abonniere „daSein“ zum Mitgliederpreis von € 5,50 (Ausland: € 7,70).

Name/Institution: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon / Fax / E-mail: \_\_\_\_\_

Zahlungswunsch für den Beitrag:

Zahlschein

Bankeinzug

Bank: \_\_\_\_\_

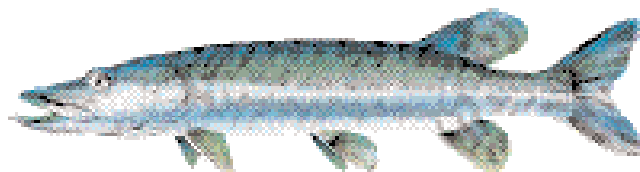
Bankleitzahl: \_\_\_\_\_

Kontonummer: \_\_\_\_\_

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

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_



# Hecht Druck Hard www.hechtdruck.at

*Schön,  
dass jemand da ist!*



Ist es nicht ein gutes Gefühl, sich in sicheren Händen zu wissen? Nach einem Aufenthalt im Krankenhaus, während die Angehörigen Urlaub machen oder einfach für ein paar Wochen Kraft tanken – mit unserer **Kurzzeit- und Urlaubspflege**. Auf uns können Sie sich verlassen. Wir gehen mit Ihnen Hand in Hand durchs Alter. **Schön, Geborgenheit zu erfahren!**

SENIOREN RESIDENZ  
**MARTINSBRUNNEN**  
DORNBIRN

*Schön, daheim zu sein!*

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn  
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552  
martinsbrunnen@humanocare.at  
www.seniorenresidenz.at



Hartl Consulting (Bsp.)

HARTL CONSULTING / 509



ab  
€ 1.137,50  
pro Monat

**„Eine Senioren Residenz –  
kann ich mir das leisten?“**

Sicher! Sie haben Ihr Leben lang hart gearbeitet. Jetzt ist es an der Zeit, dass Sie an sich selbst denken. Die Senioren Residenz versteht sich als Schnittpunkt zwischen Geselligkeit und Gesundheit, zwischen Geborgenheit und Lebensfreude. **Bringen Sie Leben in Ihr Leben.**

SENIOREN RESIDENZ  
**MARTINSBRUNNEN**  
DORNBIRN

*Schön, daheim zu sein!*

Eisengasse 10 • 6850 Dornbirn  
Telefon: 05572/38 48 • Telefax: 05572/53 552  
martinsbrunnen@humanocare.at  
www.seniorenresidenz.at

