

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Depression

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Depressionen im Alter	4
Depressionen im Alter – aus Sicht der Pflege	6
Weißt du noch?	8
Ernährung und Depression	10
Veranstaltungen	12
Aktion Demenz	15
I bi 88 und es ka jeda Tag epas si!	16
Fitness im Kopf	17
Selbsthilfegruppe – Angst, Panik, Depression	18
Ein Fest für betreuende und pflegende Angehörige	20
Lebenshilfe Vorarlberg bietet kostenlose Beratung	21
Oh, what a wonderful world!	22
Impressum Vorschau	23



daSein

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir sind mitten in der warmen Jahreszeit – die Tage sind lang, die Natur prangt in ganzer Fülle, die Sonne leuchtet vom Himmel – herrlich!

Bewusst haben wir deshalb für diese Ausgabe ein „schweres“ Thema gewählt: die Depression. Wir finden, dass dadurch leichter damit umzugehen ist, als wenn Novembernebel und lange Nächte sowieso schon auf die Stimmung drücken.

Erst kürzlich haben wir wieder erlebt, wie stark innere Bilder sind. In vielen Köpfen existiert nach wie vor die Vorstellung, dass nur körperliche Krankheiten „erlaubt“ sind. Wenn jemand psychisch krank ist, dann ist die Scham riesig, die Krankheit wird zum Tabuthema. Deshalb widmen wir uns in diesem Heft der Depression. Damit wollen wir einen Beitrag zur Aufklärung leisten. Psychische Erkrankungen gehören genauso ernst genommen wie körperliche. Und die Erkrankten dürfen und sollen Hilfe beanspruchen!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Sommer!

M. Lackner Angelika Pfitscher
Für das Redaktionsteam



*Maria Lackner,
connexia*



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Depressionen im Alter



daSein: Herr Primar Lingg, wir lesen und hören heute sehr viel über die Häufigkeit demenzieller Erkrankungen im Alter – und andererseits erfahren wir, dass Depressionen auch im Alter die häufigste psychische Störung sein sollen. Stimmt das?

Lingg: Das trifft zu, Depressionen im Alter werden allerdings häufiger übersehen oder nicht so ernst genommen, da manche leider die herabgesetzte Vitalität dem Alter als naturgegeben zuschreiben.

daSein: Wann kann man von einer Depression sprechen bzw. was unterscheidet diese von einem „Verleider“, wie wir ihn wohl alle hin und wieder durchmachen?

Lingg: Folgende Anzeichen sollten ernst genommen werden: Sich nicht mehr freuen können, auch wenn es Anlass dazu gäbe; das Gefühl, alles geht zäher: denken, entscheiden, etwas erledigen; Ängste, was die Zukunft betrifft; Schweregefühle; Durchschlafstörungen, frühes Erwachen mit Grübelsucht; Appetitverlust; Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, welche nicht sel-

ten dazu führt, dass Betroffene befürchten, an einer Demenz zu erkranken; Schmerzzustände, für die sich keine Ursache finden lässt; Schwerpunkt der Beschwerden in den Morgenstunden. Schweregrad und Dauer können sehr unterschiedlich sein. Immer ist auch nachzufragen, wie viel Reserven Betroffene noch haben, ob sie sich schon ganz erschöpft und hoffnungslos erleben und so auch eine Suizidgefährdung besteht.

daSein: Hat der Begriff „Altersdepression“ eine Bedeutung?

Lingg: Dieser Begriff führt in die Irre, er schreibt die Depression vorschnell dem Alter zu! Wir sind nämlich gefordert – wie bei jüngeren Patienten auch – abzuklären, welche Ursachen vorliegen. Diese sind sehr unterschiedlich. Sie können auf körperlichen Veränderungen (z.B. Gefäßverkalkung, Hochdruckkrankheit, Schilddrüsenunterfunktion, Vitaminmangel ...), dann wieder auf lebenssituativen Gegebenheiten oder einer Veranlagung beruhen. Häufig treffen auch mehrere solcher Faktoren zusammen.

Eine hausärztliche oder internistische Untersuchung ist angezeigt, um die im Alter häufigeren körperlichen Störungen auszuschließen oder einer Behandlung zuzuführen. Je nachdem, was die Abklärung ergibt, sind dann entsprechende Maßnahmen zu setzen.

daSein: Ist es nicht so, dass viele ältere Menschen unter Einsamkeit und dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, leiden und dass sie über den Verlust ihres Partners nicht hinwegkommen?

Lingg: Naturgemäß haben ältere Menschen viele Verluste zu verarbeiten, also Trauer zu bewältigen. Nun ist Trauer nichts Krankhaftes, ja sogar notwendig, um die Lücke, die ein Verlust in ihr Leben gerissen hat, wieder zu schließen. Mitunter gelingt diese Trauerarbeit jedoch nicht, woraus sich dann eine Depression entwickeln kann. Ein (nur) trauriger Mensch kann sich noch freuen, der Depressive hingegen nicht. Früher haben Rituale es Betroffenen sicher leichter gemacht, im Verbund mit anderen Menschen die Trauerarbeit zu leisten. Heutzutage fühlen sich Menschen jedoch damit nicht selten allein gelassen.

daSein: Es gibt also sehr unterschiedliche Ursachen für Depressionen?

Lingg: Ja, etwa auch Licht- und Bewegungsmangel - dies hauptsächlich im Winterhalbjahr. Es können auch Schwerhörigkeit oder Sehschwäche, vor allem auch schmerzhaftes Erkrankungen ältere Menschen sehr belasten. Immer wieder erleben wir auch, dass familiäre Spannungen oder Generationenkonflikte, ferner das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, oder Veränderungsangst bei notwendiger Heimplatzierung Menschen müde machen.

Nicht selten drängen sich im Alter auch unbewältigte Konflikte wieder ins Bewusstsein oder quälen Sorgen um drohende Abhängigkeit oder die Angst vor Sterben und Tod. Je nachdem sind dann sehr unterschiedliche Maßnahmen zu setzen, einmal ist mehr medizinische, dann wieder psychotherapeutische oder soziale Hilfe angezeigt.

daSein: Wann helfen Medikamente?

Lingg: Dauert eine depressive Verstimmung über Wochen und geht sie mit Schlafstörungen, Antriebsmangel, Appetitlosigkeit, Denkerschwernis und Ängsten einher, hat sie also einen Schweregrad, welcher auf psychohygienische Maßnahmen (Aktivierung, Bewegung, soziale Unterstützung, Gesprächstherapie) nicht genügend anspricht, sind stimmungsaufhellende und Schlaf anbahnende Medikamente hilfreich. Diese Antidepressiva machen nicht abhängig, müssen kurmäßig eingenommen werden, wirken also nicht unmittelbar, dafür aber nachhaltig. Erste Anlaufstelle ist der Hausarzt, welcher den Patienten bei Bedarf an einen Facharzt oder einen Psychotherapeuten überweist.

Das Institut für Sozialhilfe hat ein eigenes Angebot für ältere Patienten, entsprechende Hinweise finden sich auch in den Zeitschriften der Pensionistenverbände. Die Generation heute älterer und alter Menschen hat leider häufig noch zu viel Scheu, Hilfe zu suchen, wenn es sich um seelische Probleme handelt. Sie waren es gewohnt, möglichst ohne Fremdhilfe durchzukommen - ein im Falle einer echten Depression falscher Ehrgeiz!

Herr Primarius Lingg, wir danken Ihnen herzlich für Ihre Informationen!



*Gespräch mit
Prim. Dr.
Albert Lingg,
LKH Rankweil*

Depressionen im Alter –

aus Sicht der Pflege

Wenn Betreuende das Gefühl haben, dass ihre Angehörigen an einer Depression leiden, ist es unbedingt notwendig, sich an den Hausarzt zu wenden. Die Symptome gehören gründlich abgeklärt, da es auch diverse körperliche Erkrankungen gibt, die zu einer Depression führen können. Ob der Hausarzt dies selbst abklärt oder den Erkrankten an einen Facharzt überweist, entscheidet dieser von Fall zu Fall.



*Wolfgang Natter,
Dipl. psych.
Gesundheits-
und Kranken-
pfleger, LKH
Rankweil*

Für die Angehörigen ist es wichtig zu wissen, dass sich ihr erkranktes Familienmitglied wie in einem psychischen Gefängnis befindet. Der Erkrankte kann oft nicht erreicht werden, er reagiert kaum oder zum Teil gar nicht auf Ansprache oder Zuwendung. Trotzdem nehmen Erkrankte die ihnen gegenüber gemachten Aussagen wahr. Depressive Menschen berichten nach Überwindung der Depression oft, es sei hilfreich für sie gewesen, dass ihnen immer wieder versichert wurde, nicht minderwertig zu sein – dies würde ihnen während der Krankheitsphase nur so vorkommen.

Sehr wichtig dabei ist, dem Erkrankten immer wieder zu versichern, dass es sich bei der Depression um eine Krankheit handelt, die bestimmt wieder vorbei gehen wird. Diese Aussagen geben Halt und Lebensfreude, auch wenn die Patienten nicht imstande sind, dies nach außen zu zeigen.

Folgende Vorschläge können sehr hilfreich sein:

- Vermitteln Sie immer wieder oben Ausgeführtes, denn dies sind vertrauensstärkende Aussagen.
- Es ist dabei nicht nötig, lange und ausführliche Gespräche zu führen, sondern

den Kontakt kontinuierlich aufrechtzuhalten.

- Bleiben Sie bei der Wahrheit, verniedlichen Sie nicht. Die Depressiven bemerken dies schnell und verlieren das Vertrauen.
- Dabei ist es wichtig, etwas „gemeinsam zu tun“. Da der depressiv Erkrankte seine Fähigkeiten im Alltag unterschätzt bzw. auch gar nicht mehr in der Lage ist, seinen Alltag alleine zu bewältigen, ist es notwendig, ihn dabei zu unterstützen.

Es sollte allerdings nicht zu einer Unter- oder Überforderung kommen. Der Angehörige muss die Möglichkeiten des Kranken realistisch einschätzen. Daraus entstehende Erfolgserlebnisse, z. B. die Bewältigung der Grundpflege, sind sehr wichtig für den Heilungsverlauf.

Was hilft dabei, körperlich und geistig gesund zu bleiben?

Grundsätzlich ist zu sagen, dass eine gesundheitsfördernde Lebensweise positive Auswirkungen auf einen gesunden Alterungsprozess hat. Hier sind körperliche bzw. sportliche Aktivitäten zu nennen. Diese führen zu erhöhtem Wohlbefinden und einer ausgeglichenen Stimmung. Weiters wird geistige und körperliche Koordination trainiert. Dadurch werden die eigenständige Lebensführung und das Wohlbefinden gefördert.

Zu bedenken ist jedoch, dass eine nur auf körperliche Fitness ausgerichtete körperliche Betätigung zu wenig ist. Es ist auch notwendig, diverse andere Aktivitäten wahrzunehmen.

Das können verschiedenste zwischenmenschliche Kontakte sein, insbesondere wenn die betroffene Person alleine bzw.

sehr zurückgezogen lebt. Diese Kontakte können sich innerhalb der Familie, aber auch im Freundeskreis abspielen. Zum Beispiel gemeinsame Unternehmungen wie Ausflüge, miteinander einen Einkauf erledigen und dann anschließend miteinander das Mittagessen zuzubereiten, sich regelmäßig zu Kaffee und Kuchen treffen, oder andere Rituale wie Telefonanrufe, Briefe oder E-Mails schreiben beizubehalten. Auch außerhalb der Familie gibt es diverse Möglichkeiten. Dies können Gruppen wie Strickrunde, Tanzclub, „Jasserrunden“ oder Vereine sein.

Auch von den Pensionistenverbänden werden viele Möglichkeiten angeboten. Dies sind Beratungs- und Servicedienste, auch Angebote zu Sport und anderen Aktivitäten sowie Bildungs- und Seminarangebote. Nähere Informationen erhalten Sie von der jeweiligen Ortsgruppe oder aus dem Internet.

Professionelle Einrichtungen, wie pro mente Vorarlberg, das Institut für Sozialdienste und der aks Vorarlberg bieten einige spezielle Angebote. Zum Beispiel bietet pro mente Vorarlberg im Tageszentrum Bregenz das „Cafe Treffpunkt“ an. Hier wird in geselligem Rahmen gemeinsam mit Angehörigen und erkrankten Familienmitgliedern in einer geschützten und gleichzeitig lockeren Atmosphäre ein Programm angeboten, das jeden Freitagnachmittag stattfindet.

Kontaktdaten

pro mente Vorarlberg

T 05574 86427

Mi und Do von 9 bis 10 Uhr

aks – Sozialpsychiatrische Dienste

T 05574 202-0

Institut für Sozialdienste

T 05523 52176

Pensionistenverband Vorarlberg

www.pvorarlberg.at



Weißt du noch?

Der Schwermut im Alter begegnen



WEISST du noch:

*fallende Sterne, die quer wie Pferde
durch die Himmel sprangen
Über plötzlich hingehaltne Stangen
Unsrer Wünsche – hatten wir so viele?
Denn es sprangen Sterne, ungezählt;
Fast ein jeder Aufblick war vermählt
Mit dem raschen Wagnis ihrer Spiele,
und das Herz empfand sich als ein Ganzes
unter diesen Trümmern ihres Glanzes
und war heil, als überstünd es sie!*

(Rainer Maria Rilke, 1924)

Wie oft erinnern Sie sich an früher Erlebtes? Meine Geschichte, meine Erfahrungen – die Geschichte der anderen, deren Erfahrungen – „Weißt du noch? ...“

Es tut gut, sich erinnern zu dürfen. Erinnern an die erlebte Geschichte, an ein Leben mit Freuden, Leiden, Hoffnungen und Enttäuschungen.

Nicht die Zahl der Verluste löst zwangsläufig eine Schwermut aus, sondern

- *wie* alternde Menschen ihre Verluste bewerten;
- *wie* alternde Menschen ihre Trauer bewältigen und sich an einem Sinn orientieren;
- *wie* sie sich bisher mit Belastungen auseinandergesetzt haben und welche Ressourcen sie einsetzen konnten;
- *wie* sie von anderen unterstützt wurden.

Es ist wichtig, Räume zu schaffen, in denen diese erlebte Geschichte mitgeteilt werden kann. Denn Menschen, besonders alternde Menschen, die sich in einer Beziehung sicher fühlen, können versuchen, jeweils

auch die „andere Seite“ ihrer Lebensgeschichte und damit auch „andere Seiten“ ihrer Person zu erkennen, deutlich zu machen und vielleicht wieder neue Ressourcen, „neue Sterne“ entdecken. Im Alter verlieren Menschen manchmal für sie wesentliche Inhalte ihres Lebens. Ältere Menschen sind immer wieder darauf angewiesen, dass geholfen wird, nach dem Verlorenen zu suchen oder sich daran zu erinnern.

„... unsrer Wünsche – hatten wir so viele? ...“

Die Erinnerungen sind lebendig, bleiben jedoch weitgehend im Verborgenen. Alternende Menschen finden sich mit ihren Lebenserfahrungen oft allein gelassen – mit guten, schweren, glücklichen und schmerzhaften Erfahrungen. Fehlen „positive Verstärker“ wie liebe Menschen und werden Fähigkeiten nicht genutzt, so verzerrt sich das Denken, Hilflosigkeit, innere Verkümmern und Schwermut breiten sich aus.

„... Denn es sprangen Sterne, ungezählt; Fast ein jeder Aufblick war vermählt ...“

Was sich hinter den alternden Gesichtern verbirgt, ist nicht immer erkennbar. Stimmen, Hände, Mimik, Bewegung – alle veranschaulichen die Erfahrungen, die die Menschen gemacht haben. Sie sind eng mit sozialen Räumen verbunden, die diese Geschichten strukturieren und im Alter wieder Halt gebend sind. Erlebte, erfüllte, vielleicht auch ungelebte Beziehungen, die im Alter wieder zur Sprache kommen dürfen, bilden eine wichtige Grundlage, dass Schwermut und eine „innere Emigration“ nicht bestimmend werden im Leben des älteren Menschen.

„... Mit dem raschen Wagnis ihrer Spiele, ...“

Wenn innere Prozesse durch ein Gegenüber Resonanz finden, sind sie ein Kraftschöp-

fen, sind Hoffnung holen, sind Bedrohung und Konfrontation. Gelingt es, verschüttete Teile von Lebensgeschichten wieder emotional zu berühren, können sich persönliche, bedeutungsvolle innere und äußere soziale Welten wieder eröffnen. Werden diese Welten mit Menschen geteilt, die wertschätzend und empathisch zur Seite stehen, entsteht ein Potenzial, das genutzt werden kann, um Lebensenergien und Lebensmöglichkeiten wieder zu spüren. Seelische Verkrampfungen, Einsamkeitsgefühle und Schwermut entstehen oft, weil Menschen keinen geschützten Raum finden, um zu erzählen.

„... und das Herz empfand sich als ein Ganzes unter diesen Trümmern ihres Glanzes ...“

Werden Anknüpfungspunkte entdeckt, können sich neue Lebenswelten erschließen. Gemeinsame Werte, Gefühle, Traditionen und emotionale Verbundenheit stärken die Begegnung mit dem alternden Menschen. Befriedet fühlt sich ein Mensch, wenn er sich „ganz“ fühlen kann. Dazu gehört, dass eigene Schatten – gemeint sind innerlich abgelehnte Lebensanteile – anerkannt und gewürdigt werden. So können Schatten integriert werden, ein Prozess, der die Ganzwerdung im Alter unterstützt.

„... und war heil, als überstünd es sie!“

Um „heil“ zu werden, um zu spüren, wer er sei, braucht der alternde Mensch seine Geschichte, achtsame Begegnungen und Haltungen, die ihn nicht bedrohen. Momente der gemeinsamen Berührtheit und Anteilnahme klären, reinigen und helfen, Schwermut zu überwinden.

Wann fragten Sie das letzte Mal: **„Weißt du noch?“**



Ulrike
Rauch,
Gerontopsych-
therapeutin

Ernährung und Depression

Dass eine Depression das Ernährungsverhalten beeinflusst, ist eine klare Sache. Wer antriebslos, lustlos, traurig, ohne Hoffnung auf Besserung seiner Stimmungslage durchs Leben geht, findet auch geringe Lust am Essen, darauf, womöglich für sich alleine ein ansprechendes, aus frischen Lebensmitteln hergestelltes Essen zuzubereiten und dies alleine am Tisch zu essen.



Daher ist es bekannt, dass sich Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, auf Grund ihrer Krankheit mangelhaft und oft sehr einseitig ernähren. Ein dadurch sich verschlechternder Ernährungszustand kann die Krankheit dann noch verstärken.

Der Umkehrschluss, dass eine schlechte Ernährung eine Depression auslösen kann, bzw. zu einer Depression führen kann, ist hingegen nicht wissenschaftlich belegt. So kann durch „richtiges Essen“ eine Depression auch nicht vermieden werden.

Schokolade und Fisch

Auch wenn immer wieder Meldungen im Umlauf sind, dass „Schokolade gegen Depressionen“ helfen kann oder genügend Omega-3-Fettsäuren und Tryptophan in der Nahrung Depressionen vorbeugen

können: So einfach ist die Sache nicht. Tryptophan – eine essenzielle Aminosäure – ist in vielen Lebensmitteln enthalten (Milch, Fleisch, Eier, Kartoffeln). Sie kommt in hoher Dosis auch in der Kakaobohne und somit in (dunkler) Schokolade vor. Studien zeigten zwar, dass bei einer sehr geringen Aufnahme von Tryptophan depressive Stimmungen deutlich anstiegen. Nachdem diese Aminosäure aber häufig vorkommt, ist die Bevölkerung damit im Durchschnitt ausreichend versorgt. Es ist also nicht Tryptophan allein. Die glücklich machende Wirkung von Schokolade ist eher dem hohen Kohlenhydratanteil zuzuschreiben. Inzwischen belegen Studien, dass eine Kost mit einem hohen Kohlenhydratanteil deutliche Stimmungsaufhellungen bringt.

Und die Omega-3-Fettsäuren? Man stellte fest, dass eine Kost mit reichlich fettem Fisch, (der viel Omega-3-Fettsäuren enthält), bei Personen, die an Depressionen leiden, zu Stimmungsaufhellungen führte. Aber auch hier trifft der Umkehrschluss nicht zu, dass Menschen, die immer reichlich Fisch essen, nie an einer Depression erkranken.

Aus den verschiedenen Studien hat man daher für Menschen mit Depressionen folgende Ernährungsweise als hilfreich eingestuft:

- wenig Eiweiß
- wenig Milchprodukte, Käse, Fleisch
- reichlich Kohlenhydrate
- reichlich Fisch
- reichlich Obst und Gemüse
- möglichst Leinöl, Rapsöl verwenden

Eine solche Kost verbessert die Aufnahme des Tryptophans, das eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin ist. Serotonin kommt bei depressiven Personen im Gehirn meist

zu wenig vor. Die ungesättigten Fettsäuren wie die Omega-3-Fettsäuren hemmen vermutlich depressionsfördernde Stoffwechselprodukte und vermindern dadurch wahrscheinlich die depressiven Stimmungen.

Bei älteren, pflegebedürftigen Personen ist es vorrangig wichtig, sie überhaupt zum Essen zu animieren, ihren Appetit zu fördern und darauf zu achten, dass sie wieder Lust am Essen bekommen. Da gilt es, den Menschen genau zu kennen und zu wissen, was die Person gerne isst, woran sie Freude hat. So kann das Kochen von Lieblingsgerichten, das Anreichern mit bestimmten Düften oder das Mitkochen die Motivation fördern. Bei einer anderen Person ist der Spaziergang vor dem Essen hilfreich – Bewegung ist nicht zu unterschätzen! Die Umgebung beim Essen, ein ansprechender Sitzplatz, die Tischdekoration, die Anwesenheit einer lieben Person beim Essen, das anregende Tischgespräch, die leise Musik – es gibt viele Faktoren, welche uns zum Essen animieren können. Eine ausreichende, gute Versorgung mit den wesentlichen Nährstoffen ist auf alle Fälle wichtig, um auch der Krankheit „Depression“ zu entfliehen. Achten Sie deshalb auch hier auf eine gesunde Ernährungsweise.

Nutzen Sie die Sommermonate, um einen großen Speicher an Vitamin D anzulegen!

Im Frühjahr dieses Jahres haben die Ernährungsgesellschaften aufhorchen lassen. Sie haben die Bedarfswerte für Vitamin D für Senioren von 10 auf 20 µg hinaufgesetzt. Grund dafür waren verschiedene Studien, die darauf schließen lassen, dass ein höherer Vitamin-D-Gehalt im Blut, als bisher angenommen, einen Schutz vor Herzerkrankungen und Dickdarmkrebs darstellt. Es ist schon lange bekannt, dass dieses wichtige Vitamin Osteoporose effektiv vorbeugt.

Vitamin D stellt ja in der Reihe der Vitamine eine Ausnahme dar, da es das einzige Vitamin ist, das der Körper – in einem gewissen Ausmaß – selbst herstellt. Über die Haut kann der Körper mit dem UV-Licht Vitamin D produzieren. Allerdings lässt diese Produktionsmöglichkeit mit dem Alter – und das beginnt hier schon ab 50 Jahren – erheblich nach. Und so konnte festgestellt werden, dass in den Monaten Februar und März eine sehr geringe Konzentration an Vitamin D im Blut der untersuchten Probanden zu finden war. Der Speicher war nahezu leer und über die Nahrung kam durchwegs zu wenig nach.

Vitamin D findet sich in unseren Lebensmitteln eher selten. Vor allem fettreicher Fisch (Hering, Lachs, Sardinen) ist ein ausreichender Lieferant von Vitamin D. Außerdem kommt es in Pilzen, Milch, Käse und Leber vor – allerdings in eher niedrigeren Konzentrationen, als dass damit die 20 µg pro Tag erreicht werden können. Leber sollte auch nur einmal im Monat auf dem Speiseplan stehen. Deshalb haben die Ernährungsgesellschaften darauf hingewiesen, dass bei Risikogruppen – zu denen Senioren gehören – in Abstimmung mit dem Arzt eine Zufuhr mittels Vitaminsupplementen vor allem in den Wintermonaten erwogen werden soll.

80 Prozent der benötigten Menge an Vitamin D produziert der Körper selbst, 20 Prozent werden über die Nahrung zugeführt. Im Sommer ist das kein Problem, und hier kann auch ein ausreichender Speicher angelegt werden für die nicht so sonnenintensiven Monate. In den Wintermonaten sollte man aber trotzdem jeden Tag mindestens eine halbe Stunde die Sonne auf der Haut spüren – auch wenn sie nicht stark scheint. Deshalb: hinaus an die frische Luft, in die Sonne!



*Birgit Höfert,
Ernährungs-
wissenschaftlerin*

Veranstaltungen

TANDEM

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

Nach Terminvereinbarung

Psychoonkologische Beratung und Psychotherapie für Erkrankte und Angehörige | Ein Familiengespräch zur Unterstützung | Information: Krebshilfe Vorarlberg, T 05572 202388 | Veranstalter: Krebshilfe Vorarlberg

Demenzsprechstunden

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

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

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

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

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

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

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

Di 21. August 2012

Meine Zeit gut leben: Abschied vom Zeitmanagement | Ein Tag für Frauen

Dr. Annemarie Gronover | 9.15 Uhr bis 17 Uhr | Ort, Veranstalter und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast

Fr 24. August 2012

Mich mit der Quelle des Lebens in mir verbinden

Zu mir stehen – aufrecht im Leben sein

Maria Anna Zündt | Fr 9.15 Uhr bis So 26., 17.30 Uhr | Ort, Veranstalter und Anmeldung: Bildungshaus St. Arbogast

Fr 7. September 2012

Dem Sterben Leben geben

Monika Müller, Supervisorin, Therapeutin, Autorin | 19 bis 20 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 13. September 2012

Die Heilkraft der Märchen

Monika Pott | 19.30 bis 21.30 Uhr, Mäder, J. J. Ender-Saal | Veranstalter: connexia

Mo 17. September 2012

Inkontinenz muss kein Tabu Thema sein

Brigitte Amort | 19.30 bis 21.30 Uhr
Lauterach, SeneCura Sozialzentrum, Hofsteigstraße 2b | Veranstalter: connexia



Di 18. September 2012

Sexualität im Alter

Johannes Staudinger | 19.30 bis 21.30 Uhr,
Hörbranz, Pfarrsaal, Martinsraum | Veranstalter: connexia

Mi 3. Oktober 2012

**Marias letzte Reise – Film- und
Gesprächsabend**

Bruni Schnitzer | 19.30 bis 21.30 Uhr,
Seniorenhaus Hasenfeld, Lustenau,
Pestalozziweg 5 | Veranstalter: connexia

Do 20. September 2012

**Anti-Aging – Tipps und Tricks gegen
vorschnelles Altern**

Mag. Rudolf Pfeiffer | 19.30 bis 21.30 Uhr
Thüringen, Büro Mobiler Hilfsdienst, Alte
Landstraße | Veranstalter: connexia

Do 4. Oktober 2012

**Menschen und ihre Biografien
besser verstehen**

Wilfried Feurstein | 19.30 bis 21.30 Uhr,
Lingenau, Kulturraum, Hof 15 | Veranstalter:
connexia

Sa 22. September 2012

Sinnliches Frau Sein

Annette Kiehas, Dipl. Tanz- und Aus-
druckstherapeutin | 9 bis 17 Uhr, Bil-
dungshaus Batschuns | Anmeldung und
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 4. Oktober 2012

**Das Alter erschafft mich neu
Begegnungs- und Tanztag**

Ursel Burek | 9.15 bis 17 Uhr | Ort,
Veranstalter und Anmeldung:
Bildungshaus St. Arbogast

Do 27. September 2012

HSIN TAO Workshop

Thomas Schmied, Mentalcoach, HSIN TAO
Trainer | 14 bis 18 Uhr, Bildungshaus Bat-
schuns | Anmeldung und Veranstalter: Bil-
dungshaus Batschuns

Sa 6. Oktober 2012

**Breema-Körperarbeit
Die Kunst präsent zu sein**

Martha Intemann und Ruth Sturm | 9.15 bis
17 Uhr | Ort, Veranstalter und Anmeldung:
Bildungshaus St. Arbogast

Do 11. Oktober 2012

Fachtagung Trauer

Dr. Christine Pernlochner-Kügler, Innsbruck; Maria Hammerer, Egg; Robert Mähr, St. Gallen; Anna Frick, Klaus | 9 bis 16.30 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Veranstaltung in Kooperation mit Hospiz Vorarlberg | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 11. Oktober 2012

Darf ich einen freien Tag machen, wo doch mein Mann, meine Mutter ... mich so sehr brauchen?

Dr. Elisabeth Sorgo | 19.30 bis 21.30 Uhr, Höchst, Alte Schule, Alemannensaal, 2. Stock | Veranstalter: connexia

Do 11. und 18. Oktober 2012
in Feldkirch

Di 23. und 30. Oktober 2012
in Dornbirn

**Anleitung für SachwalterInnen
Rechtliche Grundlagen und praktische Umsetzung**

Von 19 bis 21.30 Uhr, Kosten: € 25 | Veranstalter: IfS Sachwalterschaft | Anmeldung: nur beim Bildungs-Center der Arbeitskammer Vorarlberg, T 050 258-4000

Di 16. Oktober 2012

Chronische Schmerzen – muss das heute noch sein?

Dr. Bernhard Schwärzler, 20 bis 22 Uhr | Schwarzenberg, Kleiner Dorfsaal, Hof 454 | Veranstalter: connexia

Do 18. Oktober 2012

Alkohol im Alter

Mag. Bernhard Gut, Psychologe | 19 bis 21 Uhr, Feldkirch, Haus Nofels | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/pfleger

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1

T 05522 44290

www.bildungshaus-batschuns.at

Bildungshaus St. Arbogast

6840 Götzis, Montfortstraße 88

T 05523 62501-28; www.arbogast.at

**connexia – Gesellschaft für
Gesundheit und Pflege**

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8

T 05574 48787-0; www.connexia.at

Institut für Sozialdienste

6850 Dornbirn, Poststraße 2/4

T 05572 908888-50; www.ifs.at

Österreichische Krebshilfe Vorarlberg

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4

T 05572 202388; www.krebshilfe-vbg.at

pro mente Vorarlberg GmbH

6850 Dornbirn, Färbergasse 15

T 05572 32421; www.promente-v.at

Aktion Demenz –

gemeinsam für ein besseres Leben mit Demenz

Demenz – Wie Sie Ihrem von Demenz betroffenen Angehörigen helfen können

Wenn Ihr Angehöriger die Diagnose Demenz erhält, so betrifft das unmittelbar auch Sie selbst. Sie befinden sich mit einem Mal in einer neuen Lebenssituation mit neuen Ängsten und Sorgen. Vermutlich möchten Sie Ihren Angehörigen so gut als möglich unterstützen und ihm beistehen. Das wird Ihnen am besten gelingen, wenn Sie so viel wie möglich über Demenz in Erfahrung bringen und sich damit auseinandersetzen, welche Veränderungen auf Ihren Angehörigen zukommen können. Machen Sie sich bewusst, dass Demenz den Verlust emotionaler, sozialer und körperlicher Fähigkeiten bedeuten kann. Ihr Angehöriger wird sich in seinem Verhalten und seiner Persönlichkeit verändern und auf Sie und andere Betreuungspersonen angewiesen sein.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihrem Angehörigen praktische und emotionale Sicherheit und Unterstützung zu geben. Einige davon sind:

- Nehmen Sie Ihren Angehörigen ernst!
- Geben Sie ihm Sicherheit, indem Sie für Ordnung und Struktur im Alltag wie im Wohnbereich sorgen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel wie Herdüberwachung, Wasserstandsmelder und Ähnliches, Beschriftung von Türen und Kästen, Sicherung von Wertgegenständen.
- Große Uhren, automatische Wecker und gute Beleuchtung helfen bei der zeitlichen und räumlichen Orientierung.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen am Leben teilhaben und vertrauen Sie ihm leichte Tätigkeiten an. Das stärkt das Selbstwertgefühl.



- Informieren Sie die Menschen, mit denen Ihr Angehöriger Kontakt hat.
- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Finden Sie heraus, was Ihren Angehörigen beruhigt und ihm gut tut. Nehmen Sie ihn in den Arm und zeigen Sie, wie sehr er geliebt und wertgeschätzt wird.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Nehmen Sie Hilfe an und nutzen Sie die zahlreichen Entlastungsangebote in Ihrer Gemeinde.

Im Rahmen der Aktion Demenz sind drei Broschüren mit dem Titel „Leben mit Demenz“ erschienen. Sie enthalten weiterführende und umfassende Informationen und sind kostenlos bei connexia zu beziehen.

Kontakt | Projektmanagement der Aktion Demenz

connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege, T 05574 48787-0
E info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at



*Daniela Egger, Projektmanagement
Aktion Demenz*

„I bi 88 und es ka jeda Tag epas si!“ – Und wie recht er hatte!

Unser Papa war für sein Alter bis drei Tage vor seiner Einlieferung ins Krankenhaus gesund und sehr mobil. Am 28. August 2011 änderte sich dies schlagartig. Nach einer komplizierten Operation war Papa in einem äußerst kritischen Zustand auf der Intensivstation im Tiefschlaf.



*Sieglinde
und Dietmar
Schütz*

Eine weitere Notoperation und Komplikationen verbesserten sein Befinden in keiner Weise. Für uns Angehörige war rasch klar, dass unser Papa, sollte er wieder gesund werden, was wir natürlich alle hofften, nicht mehr ohne Betreuung alleine in seinem Haushalt leben könnte. Wir holten uns bereits zu diesem Zeitpunkt bei Verwandten, Bekannten und bei Frau King Informationen über eine 24 Stunden Betreuung. Auch ein Gespräch mit Sr. Sonja vom Krankenpflegeverein half uns sehr weiter bezüglich Pflegebett, Heilbehelfe, Gehbock usw. Mit unserem Papa hatten wir bereits in gesunden Tagen über die Möglichkeit einer 24 Stunden Betreuung im Krankheitsfall gesprochen und er hatte damals sein Einverständnis signalisiert.

Nach vier Wochen Intensivstation konnte Papa auf die Normalstation verlegt werden. Jetzt begannen wir unsere Vorkontakte mit

dem Betreuungspool Vorarlberg und dem Krankenpflegeverein zu intensivieren. Auch mit Papa konnten wir Gespräche über unsere Kontakte, Informationen und Vorbereitungen führen. Es war uns wichtig, ihn über all unsere Schritte zu informieren und in alle Entscheidungen mit einzubinden. Als klar wurde, dass eine Nachsorge von 12 Tagen im Sanatorium Mehrerau möglich sein würde, stand für uns sein Entlassungstermin fest.

Jetzt machten sich unsere Vorbereitungen bezahlt, denn wir mussten nur noch alles abrufen: beim Betreuungspool die Betreuerin, beim Krankenpflegeverein das Pflegebett bestellen und zustellen lassen, Heilbehelfe usw. besorgen und den ersten Termin für den Besuch der Krankenschwester vereinbaren. Zwei Tage vor dem Entlassungstermin reiste unsere Betreuerin Eva an und wir hatten noch Zeit, mit ihr alle Formalitäten – wie Meldeamt und Anmeldung bei der Bezirkshauptmannschaft - zu erledigen. Sogar ein Besuch im Sanatorium war möglich und diente dem gegenseitigen Kennenlernen von Papa und Betreuerin.

So konnte Papa am 2. November 2011 in ein wohl vorbereitetes Zuhause entlassen werden. Seine Freude war unübersehbar, weil dies durch eine gute Organisation und Vorbereitung in einer angenehmen Atmosphäre ohne jeglichen Stress möglich war. Aus der Nachbetrachtung heraus sagen wir: All jenen, die in einer ähnlichen Familiensituation sind, raten wir, sich frühzeitig mit den Angehörigen zu besprechen und sich auch ohne aktuellen Anlass umfassend bei den entsprechenden Institutionen zu informieren. Denn wenn zur Sorge um den Angehörigen auch noch Stress kommt, ist es für alle Beteiligten schwierig, Ruhe und Übersicht zu bewahren.

Fitness im Kopf

Übungshandbuch

Das Übungshandbuch von Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem beinhaltet Wochenprogramme und Themen für das ganze Jahr. Die Teilnahme an einer speziellen, regionalen Trainingsgruppe mit einer Gruppenleiterin kann es nicht ersetzen. Es soll jedoch für alle, die an einer Trainingsgruppe nicht teilnehmen können oder wollen, ein Übungsleitfaden für zu Hause sein. Weiters kann es auch von allen, die bereits an Trainingsgruppen teilnehmen, zusätzlich zu Hause benutzt werden.

Bestellung

Sie erhalten das Übungshandbuch „Fitness im Kopf“ bei der Aktion Demenz, connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege
T 05574 48787-0
info@aktion-demenz.at
www.aktion-demenz.at

Kosten

- 6 Euro für Selbstabholer
- 10 Euro bei Versand im Inland
- 20 Euro bei Versand ins Ausland

Zwei Rechenbeispiele aus dem Übungshandbuch

Unterstreichen Sie in den folgenden Tabellen die Ziffern 12, 9, 7 und zählen Sie die jeweilige Summe der unterstrichenen Zahlen zusammen.

					Summe
12	9	7	9	5	
7	11	7	9	7	
8	5	4	12	9	
9	9	12	7	12	
9	7	9	12	12	
1	6	12	7	9	
Gesamtsumme					

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

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

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

Selbsthilfegruppe – „Angst, Panik, Depression“

Montag, 17.30 Uhr – Maria* kommt schon im Eilschritt, holt Gläser und Wasserkaraffen, die sie auf den Tischen verteilt. Langsam kommen die übrigen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer.

Zu Beginn ist die Blitzlichttrunde angesagt. Jeder hat die Möglichkeit, kurz und bündig mitzuteilen, wie es ihm geht. Hatte er oder sie Stress bei der Arbeit oder im privaten Bereich? Musste er oder sie sich bei der Herfahrt zur Gruppenstunde ärgern? Es gibt viele Dinge, die man erst einmal los werden möchte – auch freudige Erlebnisse oder Ereignisse.

All diese Dinge muss man erst einmal „ausprechen/mitteilen“, um in der Gruppe anzukommen – um sich dann auf den Hauptkern der Gruppenstunde zu konzentrieren – Diskussion, zuhören, sich mitteilen etc.

Beispielsweise ist Egon die letzten beiden Male nicht zur Gruppenstunde gekommen, weil es ihm schlecht ging. Er war nicht fähig, aus dem Haus zu gehen.

Monika findet in ihrem Bekannten- und Freundeskreis kein Verständnis für ihre Angstzustände – jedoch immer wieder die „aufmunternden“ Worte: „nimm dich doch endlich zusammen“. Sie kann den Satz nicht mehr hören. Darum kommt sie in die Gruppenstunde, weil hier Menschen sitzen, die verstehen, wie intensiv sie leidet.

Susanne, gut 40 Jahre alt, Mutter und Ehefrau, traute sich einige Jahre lang gar nicht mehr aus dem Haus. Sie wusste nicht, warum sie diese Angst- und Panikattacken hatte. Sie hatte aber auf jeden Fall Angst

vor der Angst, so blöd das auch klingen mag. Seit sie regelmäßig zur Gruppenstunde kommt und dort erfahren hat, dass sie nicht allein ist mit diesem Problem, geht es ihr um einiges besser.

Die meisten Teilnehmer der Selbsthilfegruppe nehmen keine oder nur fallweise Medikamente, weil sie deren mögliche Nebenwirkungen fürchten – z.B. Gewichtszunahme, Abhängigkeit, Übelkeit. Einige von ihnen haben einen langen Leidensweg hinter sich, auch Erfahrung mit Krankenhausaufenthalten, die meist nicht so lustig waren. Durch ihre Erkrankung verlieren manche die Arbeitsstelle und bald kommt auch eine Depression dazu. Man befindet sich dann in einer Spirale, aus der man selbst kaum mehr herauskommt.

Hier in der Selbsthilfegruppe kann jeder und jede über diese Erfahrungen sprechen, hört, dass es anderen auch so ergangen ist. Auch, dass sie Wege gefunden haben, mit diesen Angst- und Panikattacken umzugehen, diese Situationen anzunehmen, als einen Teil ihrer selbst zu sehen.

Kurt zum Beispiel singt seine Angst einfach weg, wenn er spürt, dass sie kommt, diese Attacke, die einem das Gefühl geben kann: Nun sterbe ich gleich und dann ist es aus. Das ist Todesangst! Allein die Frage in der Runde: „Wie geht es dir heute?“, tut „sooo“ gut.

Ab und zu kommt auch ein neues Mitglied in die Runde. Die Person hat von dieser Gruppe gehört, setzt viel Hoffnung auf diese Gruppe, hofft auf Hilfe und Verständnis. Spätestens nach dem 2. oder 3. Besuch der Selbsthilfegruppe merkt sie dann, dass sie

selbst gefordert ist, an sich etwas zu ändern, sich auf etwas Neues einzulassen, zumindest zu lernen, mit dem Thema „Angst, Panik oder Depression“ umzugehen.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, für die Angst, Panik oder Depression zum Problem geworden ist. Deshalb wollen wir uns durch Selbsthilfe gegenseitig unterstützen und lernen, unsere Angst, Panik oder Depression zu verstehen, um sie zu bewältigen.

*Alle Namen sind von der Redaktion geändert worden.

Angst

Wenn Angst uns anfängt zu beherrschen dann müssen wir sie bekämpfen um ihr eines Tages die Hand zu geben und wieder einen gemeinsamen Weg zu gehen.

Die Angst als Partner an meiner Seite, nicht aber als führendes Element meines Daseins, ist hilfreich.

Über dem ängstlichen Gedanken, was etwa morgen uns zustoßen könnte, verlieren wir das Heute, die Gegenwart und damit die Wirklichkeit.

Hermann Hesse

Zu unseren Gruppenstunden, die jeweils am 1. und 3. Montag im Monat um 17.30 Uhr im Sozialzentrum Mariahilf, Haus II (neben dem Lebensraum Bregenz) stattfinden, kommen meist 10 Personen. Die jüngste Teilnehmerin ist 30 Jahre, der älteste 71 Jahre alt. Ansprechen möchten wir Menschen, die von einer Angstkrankheit betroffen sind, unter ihrer Krankheit leiden und bereit sind, selbst aktiv zu werden, um gemeinsam mit anderen Betroffenen daran zu arbeiten. Darüber hinaus verstehen wir uns auch als neuen Bezugspunkt für Menschen, die sich aufgrund ihrer Angstkrankheit in die Isolation geflüchtet haben – und jetzt versuchen wollen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet

- regelmäßige Treffen,
- Fachvorträge zu gewünschten Themen,
- Ausflüge, Wanderungen,
- Öffentlichkeitsarbeit, Bewusstseinsbildung,
- u.v.m.

Wir freuen uns, wenn neue Mitglieder sich für unsere Selbsthilfegruppe interessieren. Wir bitten allerdings, sich beim Lebensraum Bregenz (T 05574 52700) anzumelden, damit wir Sie bei einem Vorgespräch kennenlernen können.

Selbsthilfegruppe Angst, Panik, Depression für Betroffene

Mit Angst, Panik, Depression leben lernen
Treffen: 1. und 3. Montag im Monat,
17.30 Uhr, Sozialzentrum Mariahilf,
Haus II, Clemens-Holzmeister-Gasse 2,
6900 Bregenz
Kontakt: Lebensraum Bregenz
T 05574 52700



*Christine
Oberforcher,
Lebensraum
Bregenz*

Ein Fest für betreuende und pflegende Angehörige



Helga Fürst

Die im Jahr 2011 gegründete Interessensvertretung für pflegende und betreuende Angehörige lud am 10. März 2012 zum „Wohlfühlfest“ in die Töbelehalle in Götzis ein. Diese Veranstaltung bot den Besuchern die Möglichkeit, sich über ihre Anliegen und Erfahrungen auszutauschen.

Speziell thematisiert wurden

- die Wichtigkeit regionaler Treffen, bei denen sich die Betroffenen austauschen, Informationen erhalten, Ideen und Vorschläge einbringen können;
- eine individuelle, psychologische Beratung bei der Diagnose „Demenz“;
- die Problematik, wenn pflegende Angehörige selbst erkranken;
- Tagesbetreuung: eine Trennung von demenziell Erkrankten und geistig wachen Personen wäre wünschenswert.

Im Rahmenprogramm wurden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt: Martina Gächter brachte den Besuchern die Kunst des Jin Shin Jyutsu (= „Strömen“) näher – eine Möglichkeit, den Körper

in Harmonie und Gleichgewicht zu bringen. Gudrun Wegeler lud die Anwesenden ein, mit Übungen des Qi Gongs ihre Lebensenergie zu aktivieren. Die Tanz-einlage der „Flying Horses Line-dancers“, die musikalische Begleitung und das reichhaltige Buffet rundeten die Veranstaltung ab.

Die Interessensvertretung setzt sich aus Betroffenen zusammen, die sich gemeinsam für ihre Bedürfnisse und Anliegen stark machen. Sie tritt für mehr Wertschätzung und Mitbestimmung für pflegende und betreuende Angehörige ein und versteht sich als Sprachrohr gegenüber Politik und Systempartnern und will so eine Verbesserung der Lebenssituation pflegender Angehöriger bewirken.

Interessensvertretung für pflegende und betreuende Angehörige

Rita Fontanari (Obfrau)

Kontakt: Elfi Wohlgenannt

M 0664 5106392

von 18 bis 20 Uhr

E wohlgenannt.elfi@a1.net

Lebenshilfe Vorarlberg bietet kostenlose Beratung



Die Lebenshilfe Vorarlberg unterstützt und begleitet Menschen mit Behinderungen im ganzen Land. Neben den Kernbereichen Arbeiten, Wohnen und Ausbilden bietet die Lebenshilfe noch weitere Dienstleistungen an – so auch eine kostenlose Beratung für Menschen mit Behinderungen sowie deren Angehörige.

Das Beratungsangebot richtet sich an Personen, die eine Frage oder Unsicherheit zum bzw. rund um das Thema Behinderung haben. Das können Personen mit Behinderungen, Personen aus deren sozialem Umfeld aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein. Gemeinsam werden Möglichkeiten gesucht, die sich an der Lebensqualität des jeweiligen Menschen orientieren und gleichzeitig die Chancen auf ein größtmögliches Maß an Selbstständigkeit eröffnen.

Vertraulich und kostenlos

Die Beratung bietet Unterstützung und Information bei rechtlichen und finanziellen Belangen, aber auch bei Erziehungsfragen

und familiären Konflikten an. Psychosoziale Beratung für pflegende Angehörige von Menschen mit Behinderungen wird ebenfalls angeboten. Die Initiative muss dabei nicht unbedingt von Menschen mit Behinderungen selber kommen.

Es ist mir ein großes Anliegen, dass mich auch Betreuerinnen und Betreuer oder andere Personen bei Bedarf zu Rate ziehen, falls sie der Meinung sind, dass ein Mensch mit Behinderungen Beratung benötigen könnte. Die Gespräche finden in der Landesgeschäftsstelle der Lebenshilfe Vorarlberg statt, im Einzelfall auch zu Hause, im Wohnhaus oder am Arbeitsplatz. Die Beratung erfolgt streng vertraulich und ist kostenlos.

Kontakt und Information

Mag. (FH) Marcella Dreier,
Sozialarbeiterin
Mobile Dienste / Beratungsstelle
Gartenstraße 2, 6840 Götzis
M 0664 88712056
E marcella.dreier@lhv.or.at
www.lebenshilfe-vorarlberg.at



*Mag. (FH)
Marcella Dreier,
Sozialarbeiterin*

Oh, what a wonderful world!

Oh, was für eine wundervolle Welt, sang und singt auch heute noch (von Tonträgern) „Satchmo“ Louis Armstrong mit seiner unverkennbaren und unverwechselbaren Stimme und lässt vor den inneren Augen und Ohren seines Publikums eine Welt erstehen, die es nicht bzw. nicht mehr gibt. Der Text zu der leicht ins Ohr gehenden, einschmeichelnden Melodie stammt von einer Dame namens Eva Cassidy, er ist eher einfach gestrickt – keine große Lyrik – und drückt aus, was wir uns alle sehnsuchtsvoll im Innersten wünschen: eine friedliche, wunderschöne und durch nichts Dunkles bedrohte Welt.



*Eva Kollmann,
AHS Lehrerin
i.R.*

Rote Rosen blühen für dich und mich, die Bäume sind so grün, die Farben des Regenbogens leuchten am Himmel, und freundliche Menschen haben nichts anderes im Sinn, als einander ihre Liebe zu zeigen und zu beweisen. Babys weinen, aber nicht, weil es ihnen schlecht geht, sondern weil sie eben hie und da weinen; vor ihnen liegt eine Welt voller Möglichkeiten und Chancen. Oh, was für eine wundervolle Welt! Wenn es diese Welt jemals gab (im Paradies?), so gibt es sie längst nicht mehr oder vielleicht nur in den hintersten Winkeln unserer Erde. Rosen blühen noch, aber mit den Bäumen ist es so eine Sache: Die Umweltverschmutzung hat unseren Wäldern arg zugesetzt.

Wer einmal so einen sterbenden Wald mit eigenen Augen gesehen hat, wird diesen traurigen und tragischen Anblick nie mehr vergessen. Und wo, bitte sehr, gibt es auf unserer Welt noch einen Ort, an dem man völlig ruhig und ohne Bedrohungen leben kann? Schreckliche Tsunamis reißen in Sekundenschnelle Ortschaften, Urlaubresorts und Tausende Menschen mit sich fort und hinterlassen Chaos, unvorstellbares Leid und Tod. Erdbeben erschüttern ganze Regionen und nehmen den Menschen alles, was sie besaßen, sich hart erarbeitet und an dem sie sich erfreut hatten: Besitz in jeglicher Form und – vor allem – das Leben. Die Verschmutzung der Meere mit allen schrecklichen Konsequenzen (Fisch- und Vogelsterben) belastet auf Jahrzehnte die Umwelt und raubt vielen Menschen ihre Existenzgrundlage. Eine wundervolle Welt, in der überdimensionale Regengüsse, Winterstürme und immer häufiger auftretende Hurricans die Menschen in vielen Teilen der Erde nicht mehr ruhig schlafen lassen? Viele dieser Katastrophen scheinen höhere Gewalt zu sein – aber sie kommen nicht von ungefähr. Wir Menschen bekommen jetzt die Rechnung für das präsentiert, was wir jahrzehntelang unserer geduldigen Mutter Erde angetan haben – aus Unvernunft, Macht- und Geldgier und absoluter Rücksichtslosigkeit.



Das Allerschrecklichste aber ist, dass aus den Fehlern und Schrecknissen der Vergangenheit nichts, aber auch gar nichts gelernt wurde. Alle Konferenzen in Sachen Klimawandel und Umweltschutz sind mehr oder minder „für die Katz“; man hält Reden, verfasst Resolutionen, an die sich niemand hält, und fährt luftverschmutzend nach Hause im Bewusstsein, etwas für die Welt getan zu haben. Oh, was für eine wundervolle und friedliche Welt! Friedlich, wundervoll? Täglich sind unzählige, meist unschuldige Opfer, vor allem Kinder, durch Attentate und Kriegshandlungen zu beklagen. Babys weinen, weil sie hungern (oft können sie es aus Schwäche nicht mehr), frieren, einsam und verlassen sind. Millionen Menschen irren auf der Welt umher, ohne Perspektiven, Hoffnung und Zukunft – einfach ohne alles.

Wer trägt die Verantwortung für all die Gräueltaten, Grausamkeiten und Ungerechtigkeiten? Wir werden keine Antwort bekommen. Ist es da ein Wunder, wenn viele Menschen in Hoffnungslosigkeit, Depression und Lebensangst versinken? Wundervolle, schöne, ideale Welt – ja, aber nicht hier, sondern irgendwo, wo die Menschen einander wirklich lieben und respektieren, wo die Rosen für dich und mich blühen und wo der Regenbogen des Friedens eine wundervolle Welt überspannt.

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Maria Lackner, Claudia Längle und Susanne Luisi-Schmid, MPH, connexia – Gesundheit und Pflege; Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns; Mag. Erich Gruber, Amt der Vbg. Landesregierung. **Redaktionsadresse** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, A 6900 Bregenz, Broßwaldeng. 8, T +43 5574 48787-0, andrea.kratzer@connexia.at **Für den Inhalt verantwortlich** Die Herausgeber **Layout** Martin Caldonazzi, Atelier für Grafik Design **Satz** Andrea Kratzer, connexia – Gesundheit und Pflege **Druck** Hecht Druck, Hard **Copyright** Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Redaktionsteams **Bildquellennachweis** Nikolaus Walter

„daSein“ ist kostenlos und erscheint viermal im Jahr **Bestellungen** an die Redaktionsadresse **Auflage** 6.200 Stück

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

Schon an der Größe eines Augenblicks lässt sich die Größe eines Lebens ermessen: die Höhe einer Bergkette wird ja auch nicht nach der Höhe irgendeiner Talsohle angegeben, sondern ausschließlich nach der Höhe des höchsten Berggipfels. So entscheiden auch im Leben über dessen Sinnhaftigkeit die Gipfelpunkte, und ein einziger Augenblick kann rückwirkend dem ganzen Leben Sinn geben.

Viktor E. Frankl

Vorschau

Lebensfroh altern

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von

sozialfonds

gemeinden und land Vorarlberg
unser Land



Feuerstein & Klockner GmbH



Ihr Partner für Verleih und Verkauf von:

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

24h - SERVICE
GRATISZUSTELLUNG
in Vorarlberg

www.humantechnik.at

embru

STIEGELMEYER

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