

Zeitschrift für
Betreuung und
Pflege daheim

daSein



Themenschwerpunkt
Beziehungen und Pflege

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Mein ganz persönlicher Bericht	4
Spaziergänger – Wegbegleiter für Menschen mit Demenz	6
Seniorenbörsen – Ein Projekt der Zukunft	7
Chronische Schmerzen – Herausforderung auch für die Liebe	8
Beziehungsarbeit in der Betreuung	11
Veranstaltungen	12
Demenz	15
Neues aus dem Bildungshaus Batschuns	17
Erwachsene Kinder – alte Eltern	18
Alles wirkliche Leben ist Begegnung	20
Wohin nur bist du mir entschwunden?	22
Impressum	23



daSein

Liebe Leserin, lieber Leser,

in der letzten Ausgabe dieses Jahres tauchen wir ein in das weitläufige Gebiet der menschlichen Beziehungen. In Kontakt treten, Austausch, sich öffnen, einander trauen, die Beziehung pflegen – wie wir all das gestalten, gibt der Begegnung mit anderen mehr oder weniger Wert und Tiefe. Die Beziehung wird uns dadurch zu einer nähernden Quelle, zu einer Kostbarkeit, gibt uns Halt und Heimat, oder sie belastet uns, raubt uns Kraft und Freude. Sie finden in diesem Heft unterschiedliche Sichtweisen und Zugänge zum Thema. Wir hoffen, dass Sie daraus hilfreiche Anregungen erhalten.



*Maria Lackner,
connexia*

Neues aus Batschuns ... Mit der Pensionierung der langjährigen Projektleiterin *Rund um die Pflege daheim*, Frau Angelika Pfitscher, ergibt sich im Bildungshaus Batschuns ein Wechsel und somit auch eine Veränderung in unserem Redaktionsteam. Ab September übernimmt Frau Mirjam Apsner diese Stelle. Weiteres lesen Sie auf Seite 17.



*Angelika
Pfitscher,
Bildungshaus
Batschuns*

Liebe Leserin, lieber Leser, Ihre Meinung ist uns wichtig und interessiert uns. Deshalb haben wir jedem Heft einen Fragebogen beigelegt. Bitte schreiben Sie uns, wie gut Sie die Zeitschrift daSein finden, was wir beibehalten sollen und wo wir uns verbessern können. Dafür bedanken wir uns herzlich bei Ihnen!

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst!

M. Lackner Angelika Pfitscher

Mein ganz persönlicher Bericht

Eine schwere Krankheit ist ein Schicksalsschlag, den man nicht beeinflussen kann. Für den Umgang damit ist jeder Mensch und jede Familie selbst verantwortlich.

Wir sind eine normale Familie, Vater gerade 40, Mutter (ich) 38, drei pubertierenden Kinder. Beide sind wir berufstätig, das schöne Häuschen muss abbezahlt werden, die Kinder besuchen Hauptschule bzw. Gymnasium. Wir bestellen unseren Garten, fahren auf Urlaub, erziehen unsere Kinder, treffen unsere Freunde, pflegen unsere Partnerschaft – wir führen ein durchschnittliches, sorgenfreies Leben in Vorarlberg.

Bei der Arbeit erreicht mich der Anruf: Mein Mann wurde mit dem Hubschrauber ins Spital geflogen, Hirnblutung, mehrere Operationen, drei Wochen Koma, ein dreiviertel Jahr Aufenthalte in einigen Krankenhäusern und Reha-Kliniken. Nach einem Jahr wird klar, mein Mann ist nicht mehr der, der er war, kommt in Invaliditätspension, Pflegestufe fünf. Aus der Rolle des Familienvaters und Ehemannes steigt er aus. Das Schlimmste: Der Mann, den ich geheiratet habe, ist nicht mehr da – dieser Abschied ist unglaublich schwer, oft fühle ich mich einsam. Ich muss lernen, über meine Gefühle zu reden – wunderbare Freundinnen und unsere Familien haben ein offenes Ohr, sind für mich da. Ich trage die volle Verantwortung, bin Pflegerin, Familienmanagerin. Wir haben ein anderes Familienmitglied, das wir neu kennenlernen müssen.

Innere Bilder helfen

Mein Bild ist: „Ich halte zu dir, wir sitzen in einem Boot, zu zweit werden wir es schaffen“; aber mein Partner weiß nicht mehr, dass er mit mir im Boot sitzt, er

erkennt auch nicht die Richtung, in die wir rudern. Wir „verstehen“ uns nicht mehr – im wahrsten Sinn des Wortes. Ich kann erst nach vielen Gesprächen halbwegs nachvollziehen, wie er sich fühlt. Und ich fühle mich nicht verstanden von ihm. Was ich für ihn und die Familie leiste, merkt er nicht, kann es nicht anerkennen. Wir lernen ihn neu kennen: Er hat einen wunderbaren, etwas schrägen Humor und eine große Lebensfreude. Nach und nach lernt er mit seiner halbseitigen Lähmung, mit Sehstörungen, Vergesslichkeit und epileptischen Anfällen zu leben. Erstaunlich gut kommt er mit seiner Situation zurecht. Es gibt trübsinnige Tage, um Hilfe zu bitten findet er schrecklich, vergesslich zu sein und nicht mehr zu wissen, welcher Tag ist, muss unangenehm sein, die linke Körperhälfte „liegt im Schnee“, sagt er. Er hadert nie, nimmt jeden Tag, wie er kommt, freut sich über seine Kinder, über Besuche seiner Freunde, Ausflüge und Konzertbesuche genießt er. Auch die Beziehung zu den Freunden verändert sich, wir spüren deren Unsicherheit, erklären viel; so können auch unsere Freunde mit der neuen Situation zurechtkommen – sie sind uns treu und neue Bekanntschaften kommen dazu.

Das Leben hat sich für die ganze Familie verändert, wir haben uns verändert

Der Älteste ist mit einem Schlag erwachsen geworden, die Kinder helfen dem Vater, anstatt umgekehrt. Ich meistere viel, die Kinder sollen einen geregelten Alltag haben, die Versorgung meines Mannes organisiere ich durch MOHI-Assistentinnen; Eltern, Schwiegereltern und Freunde helfen. Den Eltern gegenüber wieder in eine fast kindliche Abhängigkeit zu geraten, hält er fast nicht aus. Mein Anspruch ist: Den Kindern soll es gut gehen! Mein Mann soll ein schönes Leben führen können

und ich auch! Ist das ein gutes Leben? Ich denke viel nach, lasse mich therapeutisch beraten, ich ändere immer wieder Dinge in unserem Leben, organisiere Freiräume für mich – ich weiß, das ist notwendig! Weiß ich noch, was mir gut tut? Immer wieder einmal breche ich aus – verreise für einige Tage – will ich das so? Will ich bleiben? Immer wieder kehre ich von meinen kleinen Ausflügen heim und merke – ja ich will bleiben, die Liebe hat sich verändert, aber sie ist da! Wieder ein Bild hilft mir: „Der Mensch ist vollständig da – nur das Werkzeug ist defekt“. Nach einer Paarberatung, auf die mein Mann mir zuliebe einsteigt, steht fest, um mein Wohlergehen muss ich mich selbst kümmern – das kann oder will er nicht mehr leisten. Wieder überdenke ich: ja ich bleibe, aus Liebe. Die Sexualität – kommt und geht, nur wenn wir uns partnerschaftlich, in Augenhöhe begegnen, funktioniert es, was nicht einfach ist, wenn einer von der Hilfe des anderen abhängig ist.

Mittlerweile sind fast zehn Jahre vergangen

Die Kinder sind zur Ausbildung in eine andere Stadt gezogen, mein Mann hat sich entwickelt – Pflegestufe drei, alles ist organisiert und gut geregelt. Wir leben ein gemeinsames Leben, das wir meistens genießen: wir leben etwas entschleunigt, machen, was uns gut tut, wir haben viele kleine Freuden, wir lieben und besuchen unsere Kinder, wir pflegen Kontakte zu unseren treuen Freunden – durch die Kontaktfreudigkeit meines Mannes haben wir viele, kleine Begegnungen: Ausflüge, unser Garten, Konzertbesuche, kleine Reisen. Der Winter ist schwierig, dann ist die Einschränkung unseres Lebens spürbar. Unser Leben verläuft nach seinem Rhythmus, ich muss immer noch einiges organisieren oder



für Hilfestellungen zur Verfügung stehen – manchmal spüren wir die gegenseitige Abhängigkeit unangenehm – bezahlte Hilfe tut gut. Über unsere langjährige MOHI Assistentin sind wir froh!

Und sind wir jetzt ein Ehepaar, oder sind wir ein Behinderter und seine Betreuerin?

Meistens empfinde ich uns als Paar, aber es gibt immer wieder Situationen, in denen wir in die anderen Rollen fallen. Und es gibt uns als zwei eigenständige Menschen, als Mann und Frau. Ich bin nicht behindert, ich habe einen Tag der Woche für mich, gehe wieder Schi fahren, wandern, schwimmen oder besuche Kurse, auf den Frauenabend freue ich mich jedes Mal! Es gibt auch einen Herrenabend! Ich spüre eine große Dankbarkeit, mit so einem besonderen Menschen leben zu dürfen – die Liebe ist da – mehr denn je, anders als früher! Es ist eine schöne Aufgabe, ihn zu unterstützen – daran bin ich sehr gewachsen. Es gibt Phasen, in denen ich traurig bin, über das, was nicht mehr ist. Wie wäre unser Leben verlaufen, ohne Krankheit und Behinderung? Vorherrschend ist die andere Seite: Mein Leben ist reich, mit allen Höhen und Tiefen, so viele Schwierigkeiten habe ich gemeistert, ich bin stark, ich habe unglaublich viel gelernt, ich weiß, was wichtig ist für mich in meinem Leben! Und ich danke allen lieben Menschen um mich herum – DANKE! Ja, wir haben ein gutes Leben!

Sollten Sie Interesse an einem Austausch mit Frau L. haben, melden Sie sich bitte beim Redaktionsteam.

Spaziergänger – Wegbegleiter für Menschen mit Demenz

Arno Geiger versteht es in seinem Buch „Der alte König in seinem Exil“ meisterhaft auszudrücken, worum es auch in unserem Spaziergängerprojekt für Menschen mit Demenz gehen soll. Er bemerkt, dass sein Vater oft sagt, dass er nach Hause gehen möchte – auch wenn er gerade in seinem eigenen Haus ist.



Regina
Brunmayr,
DSA,
Caritas
Seniorenarbeit

Was für ein Zuhause ist da gemeint? Er schreibt: „Erst Jahre später begriff ich, dass der Wunsch, nach Hause zu gehen, etwas zutiefst Menschliches enthält. Spontan vollzog mein Vater, was die Menschheit vollzogen hatte: Als Heilmittel gegen ein erschreckendes, nicht zu enträtselndes Leben hatte er einen Ort bezeichnet, an dem Geborgenheit möglich sein würde, wenn er ihn erreichte. Diesen Ort des Trostes nannte mein Vater ZUHAUSE, der Gläubige nennt ihn Himmelreich“. Vielleicht könnte das für unsere Spaziergänger eines der wesentlichsten Ziele sein: einen Ort der Geborgenheit, des Vertrauens, der Sicherheit und ein Stück menschliche Heimat und Zuhause für den Menschen zu schaffen, den sie begleiten.

Folgende Ziele möchten wir mit diesem niederschweligen Angebot erreichen:

- *Für die Menschen mit Demenz selbst:* Einen Nachmittag pro Woche etwas gemeinsam unternehmen, dem sozialen Rückzug entgegenwirken, unter die Leute gehen, im öffentlichen Leben präsent sein.
- *Für die Angehörigen:* Ein entlastendes Angebot schaffen, ein paar Stunden Zeit für sich selbst haben.
- *Für die ehrenamtlichen Spaziergänger:* Die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen in der Begegnung mit einer fremden, andersartigen Welt, die stark

von Gefühlen und Atmosphären bestimmt ist. Die Chance, sich selbst kennenzulernen, weiterzulernen und weiterzuwachsen im Fach „Menschlichkeit“. Die Möglichkeit, geschult und begleitet zu werden.

- *Für unsere Gesellschaft:* Einen Beitrag zu mehr Solidarität mit einer sehr verletzlichen Randgruppe in unserer Gesellschaft zu leisten.

Seit Herbst 2012 sind in Bregenz und Umgebung zwölf engagierte Spaziergänger mit Menschen mit Demenz unterwegs. Sie wurden durch eine dreiteilige theoretische Einschulung von Referenten der connexia und durch ein anschließendes Praktikum in verschiedenen Institutionen sehr gut auf ihre Aufgabe vorbereitet. Einmal in der Woche werden die Menschen mit Demenz von zu Hause von unseren ehrenamtlichen Spaziergängern abgeholt. Je nach Wetter und Verfassung gibt es einen Spaziergang in der Natur, ein Gespräch, gemeinsame Beobachtungen und Erinnerungen, das Aufsuchen vertrauter Plätze, ein Plausch mit alten Bekannten ... Oder aber man besucht das pro mente Freitagscafé, wo es neben Kaffee und Kuchen auch ein beschwingtes Programm mit Bewegung, Musik und Gesprächen gibt und die Zeit wie im Flug vergeht. Abends begleiten unsere Spaziergänger die ihnen anvertrauten Menschen wieder nach Hause.

Sollten Sie als Angehöriger oder als „Spaziergänger“ Interesse an diesem Projekt haben, wenden Sie sich bitte an: DSA Regina Brunmayr, Caritas Seniorenarbeit Kolumbanstraße 9, 6900 Bregenz T 05522 200 3022 oder M 0664 8240054 E regina.brunmayr@caritas.at

Seniorenbörsen –

Ein Projekt der Zukunft

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, allen freiwilligen Helferinnen und Helfern in den Seniorenbörsen ein herzliches Dankeschön für ihre wertvolle und unverzichtbare Arbeit auszusprechen.



Die Auswirkungen des demographischen Wandels werden uns die nächsten Jahrzehnte vor große Herausforderungen stellen. Das Land Vorarlberg hat sich diesen wichtigen Fragen längst gestellt – zahlreiche Ideen und Nachdenkprozesse mündeten bereits in tragende Zukunftsprojekte.

Neben einem breit angelegten Netz der öffentlichen Infrastruktur sind auch private Initiativen gefragt. Der in unserem Land stetig wachsende Kreis von Seniorenbörsen ist ein gutes Beispiel für ein privates Engagement, das in seiner konsequenten Umsetzung als vorbildlich gilt.

Die privat organisierten Seniorenbörsen agieren eigenverantwortlich und ehrenamtlich. Seniorinnen und Senioren helfen sich gegenseitig durch Dienste, und zwar mit ihren persönlichen Fähigkeiten. Mit ihrem unbürokratischen Engagement vor Ort leisten die Seniorenbörsen einen wichtigen Beitrag, damit ältere Menschen so lange wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben können. Diese kommunalen Organisationen stellen eine wertvolle Ergänzung zur bestehenden sozialen Infrastruktur dar.

Die Vorarlberger Landesregierung unterstützt und fördert freiwilliges Engagement und somit auch diese wunderbare Idee vom gegenseitigen Helfen – von Senioren für Senioren.

Die Broschüre „Seniorenbörsen in Vorarlberg“ erhalten Sie kostenlos:

Amt der Vorarlberger Landesregierung
Anita Kresser; T 05574 511 24129 oder
E anita.kresser@vorarlberg.at



*Landesrätin
Dr. Greti
Schmid*

Chronische Schmerzen

Herausforderung auch für die Liebe

Chronische Schmerzen bedeuten Erschütterung und eine große Herausforderung für den Patienten selbst, aber auch für seine Nächsten. Krankheit macht Angst und Kummer, lässt hadern, macht müde, niedergeschlagen, wütend – und jeder/jede reagiert anders. Auch Partnerinnen und Partner leiden mit, wissen nicht mehr, was sie dürfen, sollen, wollen oder müssen – auch im Liebesleben nicht.



Paul Mathys,
Paar- und Familien-
therapeut,
Supervisor und
Organisations-
berater, BSO,
Mediator, SDM

Chronische Schmerzen können Betroffene egozentrisch werden lassen, unbeabsichtigt und ohne es wahrzunehmen. Darunter leiden beide Teile: Es leiden die Kranken, weil sie sich in ihrer Hilfsbedürftigkeit nutzlos vorkommen, weil sie spüren, wie sehr sie ihre Nächsten belasten, ohne ihnen, wie sie glauben, etwas von dem zurückgeben zu können, was sie ihnen abverlangen. Und es leiden die Angehörigen, weil sie sich überfordert und im Stich gelassen fühlen. Die auf beiden Seiten vorhandenen Ängste können den Zugang zueinander erschweren. Man glaubt, sich gegenseitig schonen zu müssen. Man hat das permanente Gefühl, sich etwas schuldig zu bleiben. Das führt zu Überforderung. Die Verzweiflung darüber kann in Verbitterung und Resignation enden, sie kann jedoch auch *neue Zugänge und Sichtweisen öffnen*, auch in einer Partnerschaft.

Vielleicht geht es darum, für sich allein und in der Partnerschaft das Wirklichkeit werden zu lassen, dem Raum zu geben, von dem man schon immer träumte, es aber nicht zu leben wagte. Eine Krise, wie sie eine akute und chronische Krankheit auslöst, kann neue Impulse geben, den Schritt in einen neuen Lebensraum hinein zu wagen. Der erste Schritt aus einer schweren Lebenssituation beginnt nicht mit zusammengebissenen Zähnen, mit ge-

senktem Kopf und geballten Fäusten, *er beginnt mit einem Lächeln – vielleicht mit einem Traum.*

Ein erfülltes Liebesleben hängt nicht von äußerer Schönheit, Gesundheit, Vitalität oder Jugendlichkeit ab. Wer mag mich als Partner – niemand – es sei denn, *ich selbst mag mich*, ich selbst schenke mir Anerkennung dafür, dass ich genauso bin, wie ich bin, mit all meinen Stärken und meinen Schwächen. Ich verabschiede mich fröhlich von geltenden Schönheitsidealen und werde selbst zu meiner treuesten Liebhaberin. Vielleicht so, indem ich mir vor dem Spiegel stehend anerkennend zublinzle – schön siehst du aus heute – genauso, wie du bist. Selbstverständlich gilt das für Frauen und für Männer, lernen können wir es von kleinen Kindern.

Träume eröffnen uns Lösungsperspektiven

Wie oft hat man das Gefühl, in Krisen, Schmerzen und Krankheit festzustecken! Sensibel für die leise Sprache von Träumen und Symbolen zu werden, zu erkennen, was neu im Leben Gestalt gewinnen will und sich zuversichtlich neuen Herausforderungen zu stellen, das eröffnet Lösungsperspektiven. Enge zu überwinden und offene Horizonte zu entdecken kann eine der schönsten Erfahrungen im Leben sein.

Wer nicht mehr träumen kann, hat aufgegeben und ist dabei, sich an die Zustände zu gewöhnen, sich mit ihnen abzufinden, auch wenn sie lebenszerstörend sind. Träumen heißt, das eigene Leben in der Hand zu behalten und es bunt zu gestalten. Wir dürfen das letztlich religiös begründete Vertrauen wieder finden, dass wir bedingungslos berechtigt sind, so zu sein, wie wir sind – zu werden, was wir sind – aufgehoben, geborgen und getragen.

Eine erfüllte Liebesbeziehung setzt zuallererst voraus, dass ich selbst mich liebe, mich annehme, für mich Sorge, mich verwöhne.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, bestimmt unser Denken, Handeln und Fühlen.

Ist unsere Aufmerksamkeit auf Problemzustände gerichtet, werden wir folgerichtig auch von Ressourcen- und Energielosigkeit bestimmt. Richten wir die Aufmerksamkeit jedoch auf Ziele, Lösungsansätze, werden wir auch in unserem Denken, Fühlen und Handeln von diesen bestimmt. Menschen in Schwierigkeiten oder in Konflikten machen sich in der Regel Gedanken – sehr viele Gedanken sogar – über die Hintergründe, die Ursachen und die Bedingungen, die diese Schwierigkeiten hervorgerufen haben und aufrechterhalten. Sie wissen Bescheid über ihr Problem. Wir alle haben im Verlauf unseres Lebens ein so großes Wissen über Konflikte, Krankheiten und Probleme angesammelt – fragen uns jedoch eher selten, wieso etwas gut funktioniert, befriedigend verläuft, harmonisch erlebt oder gut gelöst wird. Dem angestrengten Nachdenken entgegen steht das Vertrauen in den Fluss des Lebens. Dem Leben seinen Lauf lassen wirkt heilend. Nicht jedes Problem kann in ständiger Auseinandersetzung gelöst werden.

Schonung und Vermeidung – zwei Fallen im Liebesleben

Ich habe nicht erlebt, dass sich das Liebesleben von Kranken oder Gesunden grundsätzlich unterscheidet. Es bestehen jedoch zwei Fallen: Kranke können dazu neigen, sich schuldig zu fühlen und ihren vermeintlichen Mangel durch besonders angepasstes, braves, selbstloses Verhalten kompensieren zu müssen. Darin verküm-

mert der Selbstwert, das Selbstvertrauen, das Wissen, ich bin in meiner Art richtig und schön, und letztlich auch die Würde. Der gesunde Partner ist hier nicht Gewinner, auch er leidet. Oder Kranke können im Gegenteil dazu neigen, sich selbst als Opfer zu sehen und daraus beim Partner besondere Rechte einzufordern, beispielsweise Rücksicht, Zuwendung, Verzicht. Diese zwei Verhaltensweisen werden niemals mit Absicht eingesetzt, doch sie machen beide Partner unfrei und können ein Liebesleben arg strapazieren. Denn Krankheit ist weder Schuld noch Bonus. Eine eindrückliche, wiederkehrende Beobachtung in der Arbeit mit Paaren, bei denen ein Partner krank ist, ist die, dass sich diese Paare oft gegenseitig bis zur Selbstaufgabe schonen. Diese Art der Schonung ist der sicherste Weg in ein unglückliches Liebesleben. Diese Form der Fürsorglichkeit erstickt ein unbeschwertes Liebesleben. Statt Austausch von Zuneigung entstehen hier destruktive Macht- und Abhängigkeitsstrukturen. Schonend heißt Streit vermeiden, am Verlorenen festhalten, ewig beharren, bis an den Tod – lieben heißt leben, weitergehen, hinwegkommen, sich wandeln.

Streiten ist eine Form, verlorene Nähe wiederzufinden.

Aggression enthält eben nicht nur das Potenzial zur Gewalttätigkeit, sondern ebenso die Möglichkeit zur maximalen Nähe, zur kraftvollen Vitalität und Intimität. Wer in sich alles, was mit Aggression zu tun hat, unterdrückt und abstellt, wird sich nicht nur gesundheitlich schaden und Gefahr laufen, eines Tages wegen «nichts» zu explodieren, sondern er beraubt sich gleichzeitig seiner Lebenskraft, seiner Lebendigkeit.

Das Ja und das Nein in einer Liebesbeziehung sind ein Paar – wer sich nicht traut,



für sich einzustehen und auch deutlich NEIN zu sagen, der wird auch nicht von Herzen JA sagen können.

Wertschätzung und Anerkennung in der Liebe

Sie sind Schlüssel und Türöffner in der Liebe. Ein weiterer Türöffner ist die Zärtlichkeit – in den Augen, in der Stimme, in den Händen – sie kostet nichts und sie kann Berge versetzen. Viele Paare haben die Zärtlichkeit verlernt, im Strudel des Alltags vergessen. Man kann sie wiederfinden, indem man sie übt. Doch auch hier: Zärtlichkeit beginnt immer bei sich selbst, indem ich mich selbst zärtlich betrachte und behandle. Dann nämlich beginnt sie zu wachsen, und ich kann sie verschenken. Die Devise: „*Alles für den anderen und nichts für mich*“, lässt die Zärtlichkeit erkalten und macht schließlich bitter, weil ich nicht bekomme, was ich mir wünsche. Nähe im Liebesleben entsteht nicht durch akrobatische Leibesübungen in der Sexualität – sie entsteht und wächst durch Vertrauen.

Wo zwei es wagen, sich einander anzuvertrauen, dort entsteht auch der Boden, auf dem ein Gespräch über die Gestaltung der Erotik und der Sexualität beginnen kann.

Lösung wird möglich durch lösen, gelöst sein

Wir dürfen, statt auf unsere eigene, strenge Arbeit zu bauen, dem Leben selbst vertrauen. Das Leben wird auf diese Weise glücklicher und sehr viel kreativer sein. Lassen wir uns also den Mut nicht nehmen von den Mutlosen. Die Freude nicht nehmen von denen, die meinen, nur mit finsternem Gesicht ehrbare Menschen sein zu können. Lassen wir uns die Lebendigkeit nicht nehmen von den Schulmeistern. Und lassen wir uns das, was unser Herz gehört hat, nicht von denen nehmen, die sich davor fürchten, auf ihr Herz und ihre Sehnsüchte zu hören und die Wege zu gehen, die die Träume ihnen zeigen wollen.

*Die Kraft unserer Träume lässt uns
Wurzeln schlagen und Flügel wachsen.*

Beziehungsarbeit in der Betreuung

Das folgende Gedicht und die persönlichen Aussagen von Frau Hronek und Frau Jussel stehen stellvertretend für die Arbeit vieler Helferinnen und Helfer des Mobilen Hilfsdienstes (MOHI). Es beschreibt, wie Beziehung während der Betreuung zwischen Helferin und Klientin entsteht und sich entwickeln kann.

Geburtstagsgedicht

*Ja, es ist wirklich wahr,
meine Frau Hronek wird heute 79 Jahr.
Gut gelaunt startet sie in den neuen Tag,
so wie ich es am liebsten an ihr mag.
Frau Hronek hat kaum Falten in ihrem Gesicht,
und nur für sie schreib ich dieses Gedicht.
Frau Hronek ist eine gepflegte Frau,
sie weiß, was sie will und das ganz genau.
Jeden Freitag fährt sie mit dem Taxi in die Stadt.
Das ist nicht weit – sie trifft sich dort
mit Freundinnen immer zur gleichen Zeit.
Erst wird gegessen und dann gejasst,
die Karten mit den Fingern fest umfasst.
Es wird gezockt und viel gelacht,
was meiner Frau Hronek stets viel Freude macht.
Kommt öfters dann erst spät nach Haus,
und am nächsten Morgen
schlecht aus dem Bett heraus.
Doch nach dem Frühstück ist sie wieder fit
und nimmt immer ihren Rollator mit.
Ihre Carmen Jussel*

„Ich freue mich jeden Tag, wenn Carmen zu mir kommt, mir das Frühstück zubereitet und mir bei den alltäglichen Hausarbeiten hilft. Kurz gesagt, ich bin sehr glücklich, dass ich sie habe.“ *Elisabeth Hronek*

„Frau Hronek ist eine sehr angenehme Person. Es kommt so viel Dankbarkeit zurück und das bestätigt mich jeden Tag darin, den richtigen Beruf gefunden zu haben.“
Carmen Jussel

Eine verlässliche Beziehung zwischen Helferinnen/Helfern und zu Betreuten ist das A und O in der sozialen Arbeit jeder Art. Nur wer seinem Gegenüber vertraut, kann auch Unterstützung und Rat annehmen. In einer Zeit, in der wirtschaftliche Faktoren immer vorherrschender werden, kommt das Menschliche oft zu kurz. Zeit haben und schenken, sich in Geduld üben und warten können ist im professionellen Bereich nicht immer möglich. Deshalb ist es umso schöner, wenn man es schafft, eine sinnvolle Begegnung mit einem anderen Menschen herzustellen. Dazu gehört, dass einem der andere wichtig ist, dass man ihn ernst nimmt, seine Gefühle respektiert und seine Persönlichkeit als wertvoll erachtet.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des MOHI zeichnet viele dieser Qualitäten aus. Dabei ist das Wissen über die Notwendigkeit der Abgrenzung, über die Endlichkeit der Beziehung ebenso wichtig wie der Einsatz selbst. Dazu gehört auch, eigene Verhaltensmuster zu hinterfragen und die eigenen Gefühle zuzulassen und entsprechend angemessen auszudrücken. Wie weit sich Menschen aufeinander einlassen, ist ein vielschichtiger Prozess und hängt von mehreren Faktoren ab. Es kommen persönliche Erfahrungen in der Vergangenheit und in der aktuellen Beziehung ebenso zum Tragen wie das Wesen eines Menschen und seine Lebenssituation. Die Biografie in ihrer Gesamtheit spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle.

Im Idealfall ist eine Beziehung zwischen Helfern und Klienten während der Betreuungszeiten auf Dauer angelegt. Sie lässt eine gemeinsame Geschichte entstehen und gibt Vertrautheit und Sicherheit.

*Bernadette Ruzicka,
Leiterin MOHI
Bregenz*



*Carmen Jussel,
MOHI Bregenz*



Elisabeth Hronek

Veranstaltungen

TANDEM

Begleitung von Kleingruppen, Familien, Einzelberatungen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Information: Mirjam Apsner, 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; Information: M 0664 1864500 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

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

Margrith Holzer, DGKS | 20 Uhr, Andelsbuch; Information: T 05512 2243-16 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Jeden Freitag

Demenzsprechstunde in Bludenz und Bürs

14.30 bis 17 Uhr, aks gesundheit GmbH, Bürs, Lünserseepark; Anmeldung: T 05574 202-2900 | aks gesundheit GmbH Gedächtniszentrum

Di 08. Oktober 2013

„Basale Stimulation®“

Barbara Bischof-Gantner | 14 – 17 Uhr, Bezau, Sozialzentrum Bezau-Mellau-Reuthe, Pelzrain 610 | Veranstalter: connexia

Do 10. Oktober 2013

Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem | 19 bis 20.30 Uhr, Haus Nofels, Feldkirch | Information: Servicestelle für Pflege und Betreuung, T 05522 3422 6883 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 10. Oktober 2013

Drüberleben | Lesung mit musikalischer und kulinarischer Begleitung

Kathrin Weßling | 19 Uhr, pro mente Vorarlberg, Werkstätte Dornbirn | Anmeldung und Veranstalter: pro mente, T 05572 310896, tageszentrum.dornbirn@promente-v.at

Di 15. Oktober 2013

Vorsorgevollmacht – Angehörigenvertretung – Sachwalterschaft

Mag. Florian Bachmayr-Heyda, Institut für Sozialdienste (ifs) | 14.30 bis 16 Uhr, Dornbirn, Treffpunkt an der Ach | Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren, T 05572 306 3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mi 16. Oktober 2013

Stärkung der Abwehrkräfte durch Homöopathie

Dr. Claudia Czuba | 19 – 21 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

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



Do 17. Oktober 2013

Braucht es Vertretung? Wissenswertes über Angehörigenvertretung, Sachwalterschaft und Vorsorgevollmacht

Mag. Florian Bachmayr-Heyda | 19.30 – 21.30 Uhr, Seniorenhaus Schützengarten, Schützengartenstraße 8, Lustenau | Veranstalter: connexia

Do 17. Oktober 2013

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

Dr. Elisabeth Sorgo | 19.30 – 21.30 Uhr, Wolfurt, Kultursaal, Schulstraße 2 | Veranstalter: connexia

Di 22. Oktober 2013

Wenn das Gedächtnis nachlässt – Leben mit verwirrten Menschen

Barbara Weber, DGKS | 14.30 bis 16 Uhr, Dornbirn, Treffpunkt an der Ach | Anmeldung: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren, T 05572 306 3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 24. Oktober 2013

„Ernährung, die uns gesund macht und gesund hält“

Mag. Rudolf Pfeiffer | 19.30 – 21.30 Uhr, Höchst, Alte Schule, Waffensaal, Kirchplatz 20 | Veranstalter: connexia

Fr 25. Oktober 2013

Rückenschonend – Bewegen und Lagern von kranken Menschen

Klemens Troy, MSc, Physiotherapeut | 15 bis 18 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 28. Oktober 2013

Das unterschätzte Orientierungsorgan – Ohr

Joachim Kunze, Hamburg | 19.30 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Mo 04. November 2013

„Menschen und ihre Biografien besser verstehen“

Wilfried Feurstein | 19.30 – 21.30 Uhr, Dalaas, Volksschule, Mehrzwecksaal, Bahnhofstraße 140 | Veranstalter: connexia

Di 05. November 2013

„Was kränkt, macht krank“

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem | 14.30 – 16.30 Uhr, Altach, Sozialzentrum, Achstraße 8 | Veranstalter: connexia

jew. Di 05. November bis
Di 03. Dezember 2013

Kraftquellen für pflegende Angehörige – Gedächtnistraining, Bewegungsübungen, Betreuungsfragen

Helga Fürst, Alt.Jung.Sein Trainerin |

9.30 bis 11 Uhr, Lebensraum Bregenz,
Clemens-Holzmeister-Gasse 2 |
Information und Anmeldung: Helga Fürst,
M 0664 73676537 | Veranstalter: Kath.
Bildungswerk und Lebensraum Bregenz

Di 12. November 2013

**„Seelische und körperliche Erschöpfung –
die Natur hilft“**

Mag. Rudolf Pfeiffer | 19.30 – 21.30 Uhr,
Hörbranz, Pfarrsaal, Martinsraum | Veran-
stalter: connexia

Mi 13. November 2013

**„So viel Unterstützung wie notwendig –
von der Kunst, das richtige Maß an
Unterstützung zu finden“**

Barbara Bischof-Gantner | 20 – 22 Uhr,
Bezau, Sozialzentrum Bezau-Mellau-Reu-
the, Pelzrain 610 | Veranstalter: connexia

Do 14. November 2013

**Mutmaßlicher Wille bei Kindern und
Menschen mit geistiger Behinderung**

Podiumsdiskussion mit Impulsreferat
Dr. Gabriele Nussbaumer, Dr. Peter
Rädler, OA Dr. Peter Fae, Mag. Alexander
Wolf | 19 bis 20.30 Uhr, Bildungshaus
Batschuns | Anmeldung und Veranstalter:
Bildungshaus Batschuns

Do 14. November 2013

„Pflege ja, aber es ist auch mein Leben“

Mag. Elmar Simma | 19.30 – 21.30 Uhr,
Thüringen, Büro Mobiler Hilfsdienst, Alte
Landstraße 4 | Veranstalter: connexia

Mo 18. November 2013

„Wie schon ich meinen Rücken“

Monika Madlener | 19.30 – 21.30 Uhr,
Lauterach, SeneCura Sozialzentrum,
Hofsteigstraße 2b | Veranstalter: connexia

Mi 20. November 2013

**Auszeit vom Pflegealltag
mit Jin Shin Jyutsu**

Maria-Anna Zündt | 9 bis 17 Uhr, Bil-
dunghaus Batschuns | Anmeldung und
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 21. November 2013

„Gehst du noch oder rennst du schon?“

Christiane Huber-Hackspiel | 19.30 – 21.30
Uhr, Lustenau, Seniorenhaus Schützengar-
ten, Schützengartenstraße 8 | Veranstalter:
connexia

Do 16. Jänner 2014

**Die tieferen Hintergründe unserer er-
schöpften Gesellschaft (Burn-out)**

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek |
20 Uhr, Jugend- und Bildungshaus St.
Arbogast | Veranstalter: pro mente

Sa 25. bis So 26. Jänner 2014

**Das Enneagramm – Die neun Gesichter
der Seele**

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. GuKP |
9 bis 16 Uhr, Bildungshaus Batschuns |
Anmeldung und Veranstalter: Bildun-
ghaus Batschuns

Veranstalter | Kontaktdaten

Bildungshaus Batschuns

6835 Zwischenwasser, Kapf 1

T 05522 44290

www.bildungshaus-batschuns.at

**connexia – Gesellschaft für
Gesundheit und Pflege**

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8

T 05574 48787-0; www.connexia.at

pro mente Vorarlberg GmbH

6850 Dornbirn, Färbergasse 15

T 05572 32421; www.promente-v.at

Demenz, ein medizinisches Drama, eine pflegerische Herausforderung oder ein anderes Verständnis für einen Menschen?

„Auch wenn alle der gleichen Meinung sind, können alle Unrecht haben.“

Bertrand Russell

Demenz wird immer mehr zu einem Volksdrama. Die Belastung für die pflegenden Angehörigen aber auch für die Pflegepersonen in Sozialzentren und Krankenhäusern hat enorm zugenommen. Die medizinische wie pflegerische Hilflosigkeit bringt immer mehr Menschen an ihre emotionalen, geistigen und auch körperlichen Grenzen. Eine einseitige und medizinlastige Aufklärung und die Angst, selbst an Demenz zu erkranken, machen die Belastung noch größer.

Naomi Feil sagte schon in den 80er-Jahren, dass Demenz keine Geisteskrankheit und kein Gebrechen sei, sondern eine Form des Überlebens. Und Udo Baer beschreibt 2007 die Demenz als einen Erlebensprozess, in dem der Blick auch in der Neurowissenschaft immer mehr auf soziale, emotionale und andere Aspekte des Erlebens und Verhaltens erweitert wird. Auch Wissmann und Gronemeyer berichten von senilen und sinnesgeschwächten Greisen, deren auffälliges Verhalten auch in unserer Zeitgeschichte nicht als Krankheit gesehen wurde. In Entwicklungsländern werde dem herausfordernden Verhalten von dementen Menschen sogar eine sehr hohe Toleranz entgegengebracht. Genau wie in unserer Kultur vor zirka 20 Jahren Demenz noch als „wieslos“ oder „ein wenig verloren“ oder „etwas schrullig“ bekannt war.

Im Talmud heißt es: „Die Dinge sind nicht, wie sie sind. Sie sind, wie wir sind.“

Was hat unsere Blickrichtung so verändert, dass wir der Vergesslichkeit so viel Aufmerksamkeit schenken? Der Soziologe Gronemeyer erklärt den Sinn der Demenz auf eine ganz einfache Weise.

Er schreibt, dass jede Gesellschaft jene Krankheit bekommt, die sie braucht, um ihre Orientierung wieder zu finden. Das heißt, wenn wir demente Menschen im Alltag beobachten, finden wir in ihrem Verhalten die erfüllten Sehnsüchte stressgeplagter Menschen.

Ein Vergleich von dementen und sogenannten gesunden Menschen:

- Demente Menschen suchen Ruhe, während wir Stress haben.
- Sie sind genügsam, während wir dem Konsum frönen.
- Sie leben den Augenblick, während wir mit Terminkalendern unser Leben verplanen.
- Sie werden langsam, während wir der Schnellebigkeit, der Hektik verfallen.
- Sie suchen die Stille, während wir überall Lärm haben.
- Sie sind mit wenig zufrieden, während wir viel haben und unzufrieden sind.
- Sie nehmen auf der Gefühlsebene wahr, während wir denken und logische Erklärungen brauchen.
- Sie sind selbstbestimmt, was uns in der Betreuung oft zur Belastung wird, während wir durch Fremdbestimmung unser eigenes Leben immer weniger leben können.
- Für sie ist der Moment wichtig, während unsere Gedanken oft in der Zukunft oder Vergangenheit weilen.

Obwohl „wir“, die sogenannten Gesunden, im Alltag die gestressten sind, versuchen wir, demente Menschen mit verschiedenen Betreuungsmethoden an unserer verrückten Wirklichkeit zu orientieren. Mit unserem Tempo machen wir „ihnen“ Stress, den sie nicht hätten, wenn wir sie nicht an unserer Realität orientieren wollten. Gronemeyer sagt, dass Demente unsere ausgleichenden Partner für unsere überzogene Lebensweise sind. Scheinbar Desorientierte, die uns



Wilfried Feurstein, Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenpfleger, Lehrer für Gesundheitsberufe, Ausbildungsleiter für Validation

durch ihre Vorbildwirkung Orientierung geben sollen. Weder die eine noch die andere Seite der Darstellung sollte unser Ziel sein. Wie Buddha sagt, ist der mittlere Pfad das Ziel.

Dazu eine Geschichte

Als Buddha zu seiner spirituellen Suche aufbrach, führte er ein Leben voller Entbehrungen. Eines Tages gingen zufällig zwei Musikanten an dem Baum vorbei, unter dem er meditierend saß. Einer sagte zu dem anderen: „Spann die Saiten deiner Gitarre nicht zu fest, oder sie werden springen. Und lass sie nicht zu locker hängen, denn dann kannst du darauf keine Musik machen. Halte dich an den mittleren Weg.“ Diese Worte trafen Buddha mit solch einer

Wucht, dass er seinen Weg zur Spiritualität grundlegend änderte. Er war überzeugt, dass die Worte für sein Ohr bestimmt waren. Von dieser Minute an gab er alle strengen Grundsätze auf und begann, einen Weg zu verfolgen, der leicht und hell war, den Weg der Mäßigung. Und tatsächlich wird sein Zugang zur Erleuchtung der „Mittlere Pfad“ genannt. Wählen Sie selbst, ob Sie sich für den „Mittleren Pfad“ entscheiden, für die Einstellung zur Demenz als Krankheit oder Demenz als Orientierung für unsere viel zu schnelle Lebensweise.

Wollen Sie die gängige medizinische Sichtweise von Demenz etwas hinterfragen? Dann finden Sie unter folgender Adresse im Internet eine Dokumentation zur Nonnenstudie: Sehr sehenswert! http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2010/0413/006_alzheimer.jsp

IDEEN
AUF
PAPIER
VOLLENDET.

DAHEIM UMWELTBEWUSST DRUCKEN



Hecht Druck Hard

Hecht Druck GesmbH & Co KG
Industriestraße 7, 6971 Hard | T +43 5574 74554 | F +43 5574 74554-85 | office@hechtdruck.at | www.hechtdruck.at

Neues aus dem Bildungshaus Batschuns



Angelika Pfitscher

**Füge dich der Zeit,
erfülle deinen Platz
und räume ihn getrost,
es fehlt nicht an Ersatz!**

Friedrich Rückert



Mirjam Apsner

In diesem Sinne übergebe ich nach fast 12 Jahren die Projektleitung Rund um die Pflege daheim an meine Nachfolgerin Frau Mirjam Apsner.

In den vielen Begegnungen mit betreuenden und pflegenden Angehörigen und auch in der Vernetzung mit den unterschiedlichen Institutionen und Kooperationspartnern durfte ich viel lernen und wertvolle Erfahrungen sammeln.

Daraus entstanden neue Projekte, wie unter anderem *TANDEM* - Hilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz - und im Rahmen der kultursensiblen Pflege das Projekt *Hand in Hand altern*. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen betreuenden und pflegenden Angehörigen bedanken. Ein herzliches Danke auch an alle, die mit mir gemeinsam für das Wohl der Angehörigen und der zu Pflegenden auf dem Weg waren sowie dem Land Vorarlberg für die Förderung des Projektes.

Für mich beginnt mit der Pensionierung ein neuer Lebensabschnitt mit neuen Aufgaben und Herausforderungen. Mit großer Dankbarkeit nehme ich die gewonnenen Erkenntnisse für mich persönlich mit als besonderes Geschenk. Frau Mirjam Apsner wünsche ich Mut für Neues, Ausdauer und Kraft in der Weiterentwicklung des Projekts *Rund um die Pflege daheim*.

Ich bin sehr dankbar, den von Frau Angelika Pfitscher mit viel Engagement erarbeiteten Erfahrungsschatz nutzen zu dürfen.

Im Zusammenspiel mit meinem beruflichen Hintergrund aus der klinischen sozialen Arbeit und den Erfahrungen im Themenfeld Pflege möchte ich die von ihr entwickelten Projekte und Angebote für betreuende und pflegende Angehörige weiterführen und weiterentwickeln. Die Schwerpunkte im Projekt *Rund um die Pflege daheim* sind weiterhin die Begleitung von betreuenden und pflegenden Angehörigen, die Beratung bzw. Vermittlung wie die Vernetzungsarbeit. Themenbezogene Veranstaltungen sollen zur Bewusstseinsbildung beitragen, Hilfestellung bieten und häusliche Pflege in der Öffentlichkeit sichtbar machen. Ich freue mich, gemeinsam mit den Angehörigen und unseren Systempartnern neue Lösungen zu finden, die zur Entlastung und Unterstützung in der herausfordernden Lebenssituation von betreuenden und pflegenden Angehörigen beitragen.

Meine Arbeit im Projekt *Rund um die Pflege daheim* soll, dem Leitbild des Bildungshauses Batschuns entsprechend, getragen sein von Achtsamkeit für *den Menschen in seiner ganz konkreten Lebenssituation* und von *Wachheit gegenüber dem Puls der Zeit*.

Erwachsene Kinder – alte Eltern

Der gesellschaftliche Wandel mit der höheren Lebenserwartung birgt für uns alle neue Herausforderungen. Diese neuen Lebensbedingungen bringen auch neue Beziehungskonstellationen hervor, die sowohl für die erwachsenen Söhne und Töchter als auch für die alten Eltern neue Aufgaben bereithalten. Es ist eine Tatsache, dass uns alle das Thema Betreuung und Pflege mit Blick auf alte Eltern irgendwann betrifft. Dieses Thema ist ein weites Feld, genauso wie die Beziehungsgeschichte von Kindern zu ihren Eltern und umgekehrt.



Dr. phil.
Bettina
Ugolini
Gerontopsychologin, dipl.
Pflegefachfrau,
Zentrum für
Gerontologie,
Universität
Zürich

Eltern-Kind-Beziehung über die Lebensspanne

Die Eltern-Kind-Beziehung durchläuft im Laufe des Lebens immer wieder neue Phasen, die unterschiedlich gekennzeichnet sind. In der Kindheit haben wir als Hauptmerkmal eine große *Verbundenheit* zwischen den Generationen – Verbundenheit deshalb, weil die Kinder in großem Maße von den Eltern abhängig sind und das tun, was diese sagen, raten oder verlangen. Anschließend folgt relativ schnell die Pubertät. Nun ist das Thema nicht mehr Verbundenheit, im Gegenteil, dort ist das Hauptmerkmal die *Abgrenzung*. Alles möchte der Heranwachsende sein, nur bitte nicht so „uncool“ wie die Mutter oder der Vater, denn die sind schon so alt und haben vom Leben gar keine Ahnung mehr. Das heißt, um sich selbst zu finden, muss der Pubertierende sich von der Generation der Eltern ein Stück lösen und auch abgrenzen. Im Erwachsenenalter leben die Generationen in *Unabhängigkeit* voneinander, das heißt, es ist ein Nebeneinander der Generationen mit bestimmten Berührungspunkten, wobei beide – Eltern und erwachsene Kinder – selbstständig und autonom sind.

Dann folgt die Lebensphase Alter und es stellt sich die Frage: Was brauchen wir nun? Das Plädoyer lautet: Wir brauchen eine neue *ausbalancierte Verbundenheit*. Wenn Eltern hilfsbedürftig werden, rücken Familien meist wieder enger zusammen. Dabei kommen dann auch die alten Familienmuster zum Vorschein. Zurück zur Verbundenheit der Kindheit? Das würde der neuen Situation wohl nicht gerecht werden. Vieles ist passiert, alle haben vieles erlebt, das die Beziehungen beeinflusst und verändert. Trotzdem, Verbundenheit ja – aber ausbalanciert. Gemeinsam muss ausgelotet werden, wie viel Verbundenheit in der Familie jetzt möglich ist. Eine gute Balance für alle Beteiligten sollte das Ziel sein.

Filiale Reife

Die Beziehung im Erwachsenenalter birgt besondere Herausforderungen. Ein Konzept, welches diese Situation genauer in den Fokus nimmt, ist das Konzept der filialen Reife. Dieses geht davon aus, dass die Eltern-Kind-Beziehung bei Eintritt von Hilfsbedürftigkeit noch einmal eine ganz neue Phase durchläuft. Das heißt, alle erleben als Kinder zwischen 40 und 50 Jahren, dass die Eltern nicht mehr, wie primär erlebt, einfach Halt für sie selbst sind – auch wenn sie unabhängig von ihnen sind, ist es doch gut zu wissen, dass sie da sind – sondern man merkt, dass jetzt eine gewisse Bedürftigkeit eintritt. Es verändert sich etwas.

In der Psychologie spricht man an dieser Stelle auch von einer anderen Form der Liebe und Zuneigung, nämlich dann, wenn es als erwachsenes Kind gelingt, die Eltern zum ersten Mal nicht nur als Eltern zu sehen, sondern als Individuen mit eigenen Interessen und einer eigenen Lebensgeschichte. Sie sind eben nicht nur Vater und Mutter, sondern sie sind Menschen

mit einer eigenen Biografie mit Zielen, mit Wünschen, mit Träumen, die sich vielleicht verwirklicht oder auch nicht verwirklicht haben. Es geht darum, Respekt vor ihrer Biografie zu haben, und es geht darum, eine filiale, kindlich reife Haltung zu entwickeln. Meist ist das an eine Krise gekoppelt. Oft stellt sich nämlich ein Gefühl der Unsicherheit ein, wenn die Eltern selbst bedürftig werden. Denn das hat auch Auswirkungen auf das Leben des erwachsenen Kindes. Und erst wenn es gelungen ist, diese Krise zu bearbeiten, reif, erwachsen zu sein, den Eltern als Erwachsener zu begegnen und sie als erwachsene Menschen wahrzunehmen, erst dann ist es möglich, auch die Verantwortung für die Pflege und Betreuung, zumindest zum Teil, mit zu übernehmen.

Was an dieser Stelle nicht passieren darf, ist ein Rollentausch. Die Tochter darf nicht zur Mutter ihrer eigenen Mutter werden. Das ist eine Problematik, die sehr häufig auftritt, die aber die Kinder überfordert und dazu führt, den alten Menschen nicht ernst zu nehmen und zu bevormunden. Geben und Nehmen können sich bei Hilfsbedürftigkeit verändern, das Verhältnis kann sich neu regulieren, aber das Kind bleibt Kind bis zum letzten Atemzug der Eltern.

Parentale Reife

Auch alternde Eltern haben eine ähnlich wichtige Aufgabe zu lösen, denn sie müssen parentale, elterliche Reife entwickeln. Sie müssen lernen, ihre eigene Situation, das Älter- und Schwächerwerden auf diesen verschiedenen Ebenen, zu akzeptieren. Und sie müssen lernen, die Verantwortung der Kinder anzunehmen und zu tolerieren. Das zu akzeptieren, ist extrem schwer für alte Menschen. Sie müssen Abschied nehmen von dem Wunsch, wechselseitig Un-

terstützungsleistungen auszutauschen. Dazu gehört auch, dieses ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren. Die Praxis zeigt, dass das für alte Menschen oft sehr, sehr schwierig ist. Auch wenn Umfragen zeigen, dass alte Menschen zuerst von ihrem Ehepartner gepflegt werden möchten und an zweiter Stelle schon der Wunsch nach Betreuung durch die eigenen Kinder kommt, weiß man doch erst, was es heißt, die Verantwortung an die Kinder abzugeben, wenn man wirklich in der Situation ist.

Zusammenfassende Tipps

Am Schluss stellt sich die Frage, was man für ein Gelingen der Beziehung – auch im Betreuungsfall – tun kann. Ein Patentrezept gibt es sicher nicht, aber Folgendes kann hilfreich sein:

- Ganz oft sind unausgesprochene Erwartungen der Kern allen Übels. Offen über Erwartungen und Wünsche zu reden kann helfen.
- Ein weiterer wichtiger Punkt: Grenzen einhalten – Grenzen einhalten nicht im Sinne von ausgrenzen, sondern Grenzen einhalten in Eltern-Kind-Beziehungen, weil wir so eng miteinander verstrickt und verbunden sind.
- Der letzte Punkt ist der Respekt. Respekt und Wertschätzung zu haben vor dem, was möglich ist und daran zu denken, dass in dieser Situation eine lange, lange Lebens- und Beziehungsgeschichte wirksam wird. Es geht für Familien darum, nicht auf andere zu schauen, nicht zu schauen, wie andere diese Situation geregelt haben. Hier geht es darum, einen eigenen Weg im Umgang mit der Pflegebedürftigkeit der Eltern zu finden und diesen Weg dann auch zu gehen, ungeachtet dessen, wie andere ein ähnliches Problem lösen.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

(Martin Buber)

Nicht das flüchtige, unpersönliche Zusammentreffen mit jemandem meint Martin Buber, sondern das Einander-Wahrnehmen, das Sich-Anschauen und Berühren, das Miteinander-Kommunizieren. Wir Menschen können nicht allein leben. Wir kommen auch nicht durch uns selbst auf die Welt. Erst durch die Begegnung mit anderen können wir unser eigenes Ich entdecken und entfalten. Nur so ist Leben möglich, menschliches, gutes Leben.



Wie können unsere Beziehungen gelingen und wachsen?

Von der Lyrikerin Rose Ausländer stammt das Wort: „Unsere irdischen Sterne: Brot, Worte und Umarmung.“

Brot: Weil wir Menschen leibhaftige Wesen sind, brauchen unsere Gefühle, Gedanken und Sehnsüchte einen körperlichen Ausdruck. So vieles tut uns leiblich und seelisch wohl: Alles was das Auge erfreut, der gute Duft für die Nase, Speisen, die uns schmecken, die schöne Musik und die vielen Dinge und Erlebnisse, die uns

berühren, ganz wörtlich. Auch die Beziehungen leben von diesen sinnhaften Zeichen. Ein freundlicher Gruß, ein Händedruck, ein Blumengruß, ein Anruf, ein Stück selbst gemachter Kuchen. Die platonische Liebe mag in bestimmten Situationen gut sein, aber normalerweise brauchen unsere Beziehungen auch die leibliche Dimension. Man sagt ja, dass die Liebe durch den Magen geht und so manche Sorge auf die Nieren. Wir spüren die „Schmetterlinge“ im Bauch und dann wieder stellen sich uns die Haare auf oder bleibt uns die Luft weg.

Wort: Bei jeder Hochzeitsansprache sage ich den Brautpaaren: „Redet miteinander! Solange ihr euch regelmäßig austauscht und auch einander zuhören könnt, habe ich keine Sorge um eure Ehe. Gefährlich wird es immer dann, wenn das Gespräch eintrocknet!“ Jede Beziehung lebt ganz wesentlich von der Kommunikation. Hans Jelushek, ein deutscher Paartherapeut und Buchautor, sagte in einem Vortrag: „Eine Ehe wird von selber schlechter.“ Er meinte damit, dass eine Partnerschaft nicht automatisch besteht. Sie muss gepflegt werden, damit sie lebendig bleibt, und dazu gehört ganz wesentlich das Gespräch.

Das Miteinander-Sprechen gelingt aber nicht immer. Ich sehe vor allem zwei Schwierigkeiten. Manche reden viel zu viel. Sie decken das Gegenüber mit einem Wortschwall zu, sodass der oder die andere nach einigen Sätzen gar nicht mehr richtiginhört. Wenn zum Beispiel jemand so auf mich einredet, suche ich baldigst eine Fluchtmöglichkeit. Der „Wortdurchfall“, den es auch in der Kirche gibt, verhindert Begegnungen und belastet die Beziehungen. Bei bestimmten Menschen hat man

das Gefühl, dass sie nur Gesprächsopfer suchen. Oder nicht so selten kann man erleben, dass es Leute gibt, die in einer Art und Weise mit anderen reden, dass diese bald einmal ein schlechtes Gewissen bekommen und sich schuldig oder minderwertig fühlen.

Das andere Problem liegt darin, dass viele gar nicht richtig zuhören können. (Dabei haben wir ja zwei Ohren und nur einen Mund!) Manche haben eine selektive Wahrnehmung und hören nur bestimmte Dinge heraus, die sie dann in ihrem Sinn interpretieren. Ich bin oft erstaunt, was Menschen bei einer Predigt oder einem Vortrag gehört haben (wollen), was ich gar nicht so gesagt oder zumindest so gemeint habe.

In der Kommunikationslehre spricht man davon, dass wir mit vier verschiedenen „Ohren“ zuhören: dem Sachohr, dem Beziehungsohr, dem Gefühlsohr und dem Appellohr. Die Situation, die Gesprächspartnerinnen und -partner sowie die Themen beeinflussen das, was wir hören (wollen) oder eben nicht.

Deshalb ist es eine heilsame Übung, nachzufragen: „Habe ich dich richtig verstanden? Meinst du also ...? Was heißt das?“ Und oft ist es gut, zuerst einfach zu schweigen, das Gesagte nachwirken zu lassen und eventuell zu hinterfragen. Oder zuzugeben: „Ich weiß nicht, was ich darauf sagen soll!“ Die Gesprächspausen sind ganz wichtig.

Umarmung: Das ist wörtlich und im übertragenen Sinn zu verstehen. Eine Beziehung kann nur gelingen, wenn sie von der Liebe getragen und geprägt ist. Die Zunei-

gung, das Wohlwollen, das Respektieren und Wertschätzen lassen das Miteinander wachsen. Ein Arzt, eine Ärztin, die ihre Patientinnen und Patienten nicht lieben, oder ein Lehrer, eine Lehrerin, die ihre Schülerinnen und Schüler nicht lieben, werden keinen Zugang zu ihnen finden.

Dabei gilt es immer, ganz sensibel auf die stimmige Nähe und Distanz zu achten. Auch in der Begleitung von Pflegebedürftigen können Übergriffe geschehen, wenn man nicht spürt, was der andere Mensch will und braucht, was er nicht wünscht oder wo die Grenzen liegen. Ich selbst möchte auch nicht von allen an der Hand gehalten oder gar umarmt werden. Manche Gesten und Verhaltensweisen sind einfach besitzergreifend und vereinnahmend.

Diesen Gedanken entspricht ein wunderschönes Gedicht von Hermann Joseph Kopf, das ich oft zitiere: *„Ein Stück Brot wider den Hunger meines Leibs, eine Kerze wider die Todesangst meiner Seele, ein Lächeln wider die Verstörtheit meines Herzens gab mir heute der Allmächtige, dessen Name gepriesen sei von meiner Armut.“*

Mit dem Hunger des Leibes sind alle körperlichen Bedürfnisse gemeint. Die Kerze steht für alle kleinen Ermutigungen und Tröstungen, die wir von anderen empfangen, die als wohltuendes Licht unsere Dunkelheiten erhellen. Und wenn eine Pflegerin, ein Pfleger, eine Krankenschwester, ein Arzt uns mit einem Lächeln begrüßt oder jemand uns freundlich lächelnd begegnet, wie wohl tut uns das.

So wachsen Beziehungen.



Mag. Elmar
Simma,
Caritasseelsorger

Wohin nur bist du mir entschwunden?

Eine verspätete Bestandsaufnahme

Ich sitze im Garten und lasse meine Blicke über die glühende Blumenpracht des Spätsommers wandern. Wie still, wie friedlich, wie wohltuend für Körper und Seele!



Eva Kollmann,
AHS Lehrerin
i.R.

Neben mir kauert meine Mutter. Sie hat die Hände im Schoß gefaltet, knetet und drückt aber ständig an ihren Fingern herum. Sie murmelt unverständlich vor sich hin, wird manchmal lauter, dann wieder leiser. Ich würde so gerne mit ihr reden, wage es aber nicht, sie aus ihrer weit entfernten Welt herauszuholen. Wo ist sie? Wird es je wieder eine Verbindung zwischen uns geben? Ich fürchte mich vor dem Augenblick, da sie den Kopf wendet, mich verständnislos anblickt und unruhig wird. Kurz blitzt in ihren Augen so etwas wie Begreifen auf – und dann das damit verbundene Erschrecken. Die magische Stimmung ist verflogen, der triste Alltag hat mich wieder.

So hätte es sein können; meiner Mutter blieb aber Gott sei Dank diese Prüfung

erspart. Bis zuletzt war sie „klar im Kopf“, witzig, humorvoll und eigenwillig. Ich lasse meine Gedanken über die Jahre hinweg in die Vergangenheit schweifen, wobei sich in mir eher unangenehme Gefühle breit machen: Wut, Zorn, Trauer, Reue, Bitterkeit, der Wunsch nach Vergebung und Wiedergutmachung und die Sehnsucht nach allem Möglichen. Ich versuche, irgendwie Ordnung in mein seelisches Chaos zu bringen. Es ist ein bittersüßer und doch auch ein schmerzlicher Weg, den ich gehen muss, um das zu fassen, was mir entschwunden ist.

Ich war ein ausgesprochenes Vater- und zugleich Wunschkind, das klug, hübsch, ordentlich und immer sauber war, natürlich gehorsam und angepasst. Erst in der Schule zeigten sich die ersten Anzeichen von Aufmüpfigkeit und „eigenem“ Kopf. Es lag auf der Hand, dass ich meinen Geschwistern immer als Vorbild hingestellt wurde – was irgendwann einmal meine jüngste Schwester zu einem geflüsterten „Ich hasse dich“ in meine Richtung veranlasste. Meine Mutter war, trotz vierfacher Kinderschar, als Schuldirektorin berufstätig; in den Dreißiger- und Vierzigerjahren des vorigen Jahrhunderts ziemlich ungewöhnlich.

Natürlich hatten wir ein Dienstmädchen, zuständig für alle Hausarbeiten und das Kochen und ein – in meiner Erinnerung – etwas ungewöhnliches Kindermädchen, das mit uns spazieren ging, den Nachmittag mit uns verbrachte und uns, entgegen dem strikten Befehl meiner Mutter, in seine schummrig-düstere Wohnung mitnahm, damit wir seinen dicken und stinkenden Kater streicheln durften.

Das folgende Donnerwetter war ziemlich schrecklich, denn Ungehorsam wurde nicht geduldet. Zärtlichkeiten gab es kaum, außer dem obligatorischen „Bus-si“ beim Weggehen und Heimkommen war da nichts. Meine Mutter hat mich kaum je umarmt, vom Kuschneln ganz zu schweigen. Wir hatten ein ambivalentes Verhältnis – ich glaube, sie hat mich im Unterbewusstsein stets als Konkurrentin zu meinem Vater gesehen.

Sie starb im Beisein von uns Kindern und sofort machten sich die verschiedensten Gefühle in mir breit. Ich bat sie im Stillen um Verzeihung für mein manchmal ruppiges Verhalten, weinte um verpasste Gelegenheiten und suchte sie in einer Welt, wohin ich ihr noch nicht folgen konnte. Ich sehne mich nach ihr und ihrer mütterlichen Zuneigung, die ich kaum erfahren durfte. Sie ist mir entschwunden und doch ist sie jeden Augenblick bei mir. Eine Mutter bleibt eben immer eine Mutter; und unsere Beziehung ist vielleicht endlich das geworden, was sie hätte sein sollen – bis über den Tod hinaus.

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 Dietmar Illmer, 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** 6.500 Stück

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

Fragen eines lesenden Arbeiters

Wer baute das siebentorige Theben? In den Büchern stehen die Namen von Königen. Haben die Könige die Felsbrocken herbeigeschleppt? Und das mehrmals zerstörte Babylon, wer baute es so viele Male auf? In welchen Häusern des goldstrahlenden Lima wohnten die Bauleute? Wohin gingen an dem Abend, wo die chinesische Mauer fertig war, die Maurer? Das große Rom ist voll von Triumphbögen. Über wen triumphten die Cäsaren? Hatte das vielbesungene Byzanz nur Paläste für seine Bewohner? Selbst in dem sagenhaften Atlantis brüllten doch in der Nacht, wo das Meer es verschlang, die Ersaufenden nach ihren Sklaven. Der junge Alexander eroberte Indien. Er allein? Cäsar schlug die Gallier. Hatte er nicht wenigstens einen Koch bei sich? Philipp von Spanien weinte, als seine Flotte untergegangen war. Weinte sonst niemand? Friedrich der Zweite siegte im Siebenjährigen Krieg. Wer siegte außer ihm? Jede Seite ein Sieg. Wer kochte den Siegeschmaus? Alle zehn Jahre ein großer Mann. Wer bezahlte die Spesen? So viele Berichte, So viele Fragen. Bertolt Brecht

Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns
Ort der Begegnung

Mit Unterstützung von



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