

Zeitschrift für  
Betreuung und  
Pflege daheim

# daSein



Themenschwerpunkt  
**Angehörige betreuen und  
pflegen, eine (Auf-)Gabe**

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Editorial   | 3  |
| Ich pflege meine Mutter   | 4  |
| Pflegekarenczgcld   | 6  |
| Ein Dankeschön und neue Wege                                    | 7  |
| Wonach sehnst du dich? Teil 2                                   | 8  |
| Interessensvertretung – für pflegende und betreuende Angehörige | 11 |
| Veranstaltungskalender  | 12 |
| Aktion Demenz – Geduld! Vor allem mit sich selbst               | 14 |
| Familiendynamik – in der Pflege Angehöriger                     | 15 |
| Gesund bleiben  | 17 |
| ALT.JUNG.SEIN   | 20 |
| Ich lebe meine Berufung   | 21 |
| Die Waffen nieder!  | 22 |
| Impressum   Vorschau  | 23 |



# daSein

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in Vorarlberg werden rund 80 % der hilfs- und pflegebedürftigen Menschen zu Hause betreut und gepflegt. Diese wertvolle Arbeit wird größtenteils von Angehörigen übernommen, die damit einen unschätzbaren Wert für unsere Gesellschaft leisten.

Sie sind in dieser Betreuungssituation jedoch sehr gefordert und stoßen oft an Grenzen. Dies kann nur mit entsprechender Hilfe, Unterstützung und besonders auch durch die Möglichkeit regelmäßiger Auszeiten gut bewältigt werden. **Wer andere pflegt, muss sich selbst pflegen, um gesund zu bleiben.** In diesem Heft finden Sie hilfreiche Informationen und Angebote für Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten. Erfahrungsberichte von Angehörigen und Begleitpersonen zeigen auf, was es bedeutet, zu Hause zu pflegen und was dabei helfen kann.

Mit der letzten Ausgabe hat sich Maria Lackner aus dem Redaktionsteam verabschiedet. Wir möchten uns in diesem Heft ganz herzlich für ihre jahrelange, wertvolle Mitarbeit bedanken.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2015 – mit vielen schönen Momenten.

Herzlichst,  
Ihr „daSein“ Redaktionsteam

# Ich pflege meine Mutter

Erfahrungsbericht einer pflegenden Angehörigen

**Als mein Vater starb, brauchte mich meine Mutter, weil sie oft sehr traurig war. Sie konnte und wollte aber noch sehr gut alleine leben. Wir respektierten das, die Selbstständigkeit bedeutete ihr sehr viel.**

Ich war in dieser schwierigen Zeit für sie da und begleitete sie. So konnte sie gut sechs Jahre alleine leben. Dann kam der Schlaganfall. Sie konnte nicht mehr sprechen, das Schlucken war schwierig und sie war halbseitig gelähmt, aber im Kopf war alles in Ordnung. Vom Pflegen hatte ich keine Ahnung, das war schwierig für mich. Auf der Station in Rankweil waren alle sehr froh, weil ich mich so interessierte. Mir wurde alles gezeigt: das Wechseln der Einlagen, das Baden, das Duschen, das Essen ... Die Ärzte und die Pflegekräfte waren sehr zuvorkommend.

So wurde der Übergang vom Spital in die Pflege daheim wesentlich unterstützt und erleichtert. Und auch die vorbereitenden Maßnahmen des Krankenpflegevereins Frastanz waren sehr hilfreich. Die Unterstützung verlief sehr unkonventionell, und auch kurzfristig erforderliche Sonntagsdienste waren möglich. Das war und ist für mich wirklich nicht selbstverständlich. Ich schätze das Angebot und das Bemühen aller sehr.

Im Großen und Ganzen mache ich alles allein, einmal in der Woche werde ich vom MOHI unterstützt und am Freitag ist meine Mutter derzeit noch in der Tagesbetreuung. Ihr gesundheitlicher Zustand hat sich jedoch in den letzten Wochen so verschlechtert, dass dies wahrscheinlich nicht mehr möglich sein wird. Die veränderte Pflegesituation macht eine neue – eine andere – Unterstützung notwendig.

Ich brauche Zeit für meine persönlichen Angelegenheiten, wie Arztbesuche und Aufgaben des Alltags.

Derzeit suche ich nach Lösungen, z.B. nach einer Person, die der Situation sowohl pflegerisch als auch menschlich gewachsen ist. Meine Familie hilft mir, wo sie kann. Ich erwarte aber weder von meinem Mann noch von meinen Kindern, dass sie pflegerische Aufgaben übernehmen. Ich schätze es sehr, dass mein Mann respektiert hat, dass ich meine Mutter zu Hause pflegen will. Ganz wesentlich bei der Entscheidung für die Pflege daheim – das möchte ich betonen – war für mich damals auch die Möglichkeit der Pensionsversicherung für pflegende Angehörige. So ist nicht alles umsonst, was ich geleistet habe.



Jetzt bin ich in einem Stadium, in dem ich jede Hilfe in Anspruch nehme. Es muss aber für uns alle passen – für mich, für meine Familie und vor allem für meine Mutter. Mir war von Anfang an bewusst, dass alle in der Familie in den Alltag der Pflege miteinbezogen werden – auch meine Kinder. Und alle trugen und tragen dies auf ihre Weise mit. Es prägt die ganze Familie, und das Denken geht in eine ganz andere Richtung. Alle lernen Rücksicht zu nehmen.

Die Pflege zu Hause war ein großer Einschnitt in die gesamte Lebenssituation, der Umbau des Hauses und die zeitliche Inanspruchnahme meiner Person waren notwendig. Wir nutzten alle möglichen Hilfsmittel zu Hause, die Entlastung für die Familie und mich gebracht haben. Es war möglich, Hilfsmittel – wie Pflegebett und dergleichen – leihweise zu bekommen. Das ist nicht unwesentlich, denn der finanzielle Aufwand ist insgesamt sehr groß, und es ist nie abzuschätzen, wie lange die Hilfsmittel nötig sein werden. Damals im Landeskrankenhaus Rankweil wurde uns gesagt, es ginge noch ein halbes Jahr – jetzt ist meine Mutter sechs Jahre bei uns.

Um ihr die Beweglichkeit zu bewahren, war mir auch wichtig, Physiotherapie für sie zur Verfügung zu stellen. Es war nicht einfach, jemanden zu finden, der nach Hause kommt. Es ist mir aber gelungen. Meine Mutter war nicht begeistert davon. Ich habe ihr aber erklärt, dass dies notwendig ist, damit ich sie weiterhin zu Hause pflegen kann. Mir ist sehr wichtig, dass sie an unserem Alltag teilhaben kann. Sie war und ist überall dabei. Ich bin überzeugt davon, dass sie so lange bei uns

geblieben ist, weil wir sie immer an unserem Leben haben teilhaben lassen. Die größte Freude hat meine Mutter mit unserer Katze Jockl. Der Jockl ist Gold wert. Die Katze wartet immer ganz geduldig, bis ich alles erledigt habe; dann nimmt sie gemütlich Platz auf Mutters Schoß und lässt sich streicheln. Sie tun sich gegenseitig gut. Wenn es ihr schlecht geht, bringe ich ihr den Jockl ins Bett.

Auch wenn ich als Pflegende ganz sicher am meisten zu tragen habe und oft enttäuscht war und mich allein gelassen gefühlt habe, hat mir die Dankbarkeit meiner Mutter immer wieder Kraft gegeben. Weil ich so viel Liebe von ihr bekommen habe, kann ich diese Liebe in der Pflege jetzt wieder zurückgeben. Trotzdem stoße ich – und stoßen wir als Familie – immer wieder an Grenzen.

Zum 90. Geburtstag – das war vor zwei Monaten – konnten wir für meine Mutter noch ein tolles Fest mit Musikverein und Buffet ausrichten. 50 Gäste waren da, davon auch viele, die sie schon lange nicht mehr gesehen hatte. Sie genoss den Tag in vollen Zügen und hat sich gut gehalten. In den letzten Wochen hat sie der Lebensmut aber verlassen. Es fällt ihr schwer, am Alltagsgeschehen teilzunehmen, ihr fehlt die Kraft dazu. Früher war sie überall dabei. Das geht jetzt nicht mehr.

Ich habe im Moment zu lernen! Ich muss lernen loszulassen. Sie hat schon aufgegeben. Jetzt liegt es an mir, sie gehen zu lassen. Ich werde sie gehen lassen.

Anmerkung der Redaktion: Am 01.10.2014 ist die Mutter von Frau Lang ohne Schmerzen verstorben.



*Christine  
Lang*

# Pflegekarenzgeld

(Neu eingeführt mit 1.1.2014)



Alfred  
Widtmann,  
Sozialministeri-  
umservice,  
Landesstelle  
Vorarlberg

**Mit dem Arbeitgeber kann eine Pflegekarenz oder Pfl egeteilzeit für eine Dauer von 1 bis 3 Monaten vereinbart werden. Zum Zwecke der Sterbebegleitung eines nahen Angehörigen oder zur Begleitung von schwerst erkrankten Kindern kann Familienhospizkarenz oder Familienhospizteilzeit in Anspruch genommen werden.**

Die Dauer der Familienhospizkarenz beträgt maximal 3 Monate (Verlängerung bis maximal 6 Monate möglich), bei Begleitung von schwerst erkrankten Kindern maximal 5 Monate (Verlängerung bis maximal 9 Monate möglich). Es erfolgt keine Abmeldung von der Pflichtversicherung. Das Dienstverhältnis bleibt arbeitsrechtlich aufrecht.

Pflegekarenz oder Pfl egeteilzeit sowie Familienhospizkarenz oder Familienhospizteilzeit kann auch *von Beziehern eines Arbeitslosengeldes oder einer Notstandshilfe in Anspruch* genommen werden.

## **Voraussetzungen für ein Pflegekarenzgeld bei Pflegekarenz/ Pfl egeteilzeit**

- Pflege und/oder Betreuung von nahen Angehörigen mit *Pflegegeldbezug ab der Stufe 3 oder*
- Pflege und/oder Betreuung von demenziell erkrankten oder minderjährigen nahen Angehörigen mit *Pflegegeldbezug ab der Stufe 1*
- Erklärung der *überwiegenden* Pflege und Betreuung für die Dauer der Pflegekarenz / Pfl egeteilzeit
- *Schriftliche Vereinbarung* der Pflegekarenz oder Pfl egeteilzeit mit der Arbeitgeberin/dem Arbeitgeber
- Abmeldung vom Bezug des Arbeitslosengeldes und der Notstandshilfe

## **Voraussetzungen für ein Pflegekarenzgeld bei Familienhospizkarenz/Familienhospizteilzeit**

- Sterbebegleitung eines nahen Angehörigen oder Begleitung von im gemeinsamen Haushalt lebenden, schwerst erkrankten Kindern
- Nachweis der Inanspruchnahme einer Familienhospizkarenz/ Familienhospizteilzeit oder
- Abmeldung vom Bezug des Arbeitslosengeldes und der Notstandshilfe

## **Wie hoch ist das Pflegekarenzgeld?**

Der Grundbetrag des Pflegekarenzgeldes ist *einkommensabhängig* und gebührt grundsätzlich in derselben Höhe wie das *Arbeitslosengeld*, zumindest in der Höhe der Geringfügigkeitsgrenze (395,31 €) und maximal in der Höhe von 1.500 €. Bei *geringfügiger Beschäftigung* gebührt kein Pflegekarenzgeld. Bei Inanspruchnahme von Familienhospizkarenz kann gleichzeitig mit dem Antrag auf Pflegekarenzgeld um eine zusätzliche Leistung aus dem *Familienhospizkarenz-Härteausgleich* angesucht werden. Über diese allfällige zusätzliche Leistung entscheidet das *Bundesministerium für Familien und Jugend*.

## **Wie und bei welcher Behörde kann ich Pflegekarenzgeld beantragen?**

Über die Gewährung, Entziehung oder Neubemessung eines Pflegekarenzgeldes entscheidet das Sozialministeriumservice (Landesstelle Vorarlberg). Auf der Website des Sozialministeriumservice steht das jeweilige Antragsformular zum Download zur Verfügung (Antragsformular Pflegekarenzgeld/Pfl egeteilzeit bzw. Antragsformular Familienhospizkarenz). Nähere Informationen finden Sie auf der Website [www.sozialministeriumservice.at](http://www.sozialministeriumservice.at) oder auf [www.pflegedaheim.at](http://www.pflegedaheim.at)

# Ein herzliches Dankeschön –

der langjährigen Redakteurin Maria Lackner



**60 Ausgaben, eine Sonderausgabe, 61 selbst verfasste Editorials, 60 ausgewählte Gedichte, 550 redigierte und freigegebene Texte, entsprechend viele ausgewählte Bilder und zahlreiche Sitzungen und Besprechungen – das sind nur die sichtbaren Ergebnisse der Redaktionstätigkeit von Maria Lackner.**

Maria Lackner hat nach 15 Jahren des großen Engagements für die Zeitschrift daSein diese Tätigkeit in neue Hände gelegt, und sich damit Raum für Neues geschaffen. Das bedauern wir sehr und gleichzeitig verstehen wir ihre Entscheidung bestens. Deshalb wollen wir diese Gelegenheit nutzen, um Maria Lackner für die geleistete Arbeit und ihren wesentlichen Beitrag zur seit Jahren bestehenden hohen Qualität unserer Zeitschrift für pflegende Angehörige herzlich zu danken.

Maria Lackner hat die Zeitschrift daSein im Jahr 2000 gemeinsam mit Helga Fürst, Eva Kollmann und Marianne Hauts-Gmeinder auf den Weg gebracht und in all den Jahren zu einem wichtigen Medium rund um das Thema Betreuung und Pflege daheim gemacht. Heute erscheint die Zeitschrift daSein in einer Auflage

von 6.600 Stück und wird an über 3.000 Haushalte versandt und in einer ebenso hohen Anzahl an den entscheidenden Stellen in ganz Vorarlberg aufgelegt. Damit erreichen wir viele pflegende Angehörige mit wichtigen Themen, mit Informationen über Hilfs- und Unterstützungsangebote und das Wichtigste: Pflegende Angehörige erfahren, dass sie nicht alleine sind.

Maria Lackners großer Erfahrungsschatz mit den Bedürfnissen und Nöten von pflegenden Angehörigen, ihre große Sensibilität und das Wissen für all die Themen rund um die Pflege prägten von Anfang an die Inhalte der gut aufbereiteten Beiträge.

Die Zeitschrift daSein wird neue Wege gehen, weil Veränderung zum Leben gehört und auch Zeitschriften sich verändern dürfen und sollen. – An dieser Stelle sei Maria Lackner ein gedanklicher Blumenstrauß überreicht (den echten hat sie bereits erhalten) mit großer Hochachtung, vielen Dankeschöns und ebenso vielen Glückwünschen für die Zukunft.

Martin Hebenstreit und Christian Kopf  
Herausgeber der Zeitschrift daSein

# Wonach sehnst du dich?

## Die Grundbedürfnisse für das seelische Wohlbefinden des Menschen im Einzelnen | Teil 2

**Im zweiten Teil des Beitrages „Wonach sehnst du dich?“ beschreibe ich die Grundbedürfnisse des Menschen im Einzelnen. Scheinbar banale Beispiele sollen Sie darauf aufmerksam machen, dass schon durch kleine Veränderungen im Alltag neue Sinnerfahrungen möglich sind – für die zu pflegenden Menschen ebenso wie für die pflegenden Angehörigen. Fazit: Sinnerfahrungen sind in jeder Lebenslage möglich.**

### **Bedürfnis, eigene Werte und Vorstellungen zu leben, die dem Individuum Orientierung geben**

Die je eigene Bestimmung, der Sinn des Daseins, ist getragen von den individuellen Wertvorstellungen und muss *in jeder Lebenssituation neu buchstabiert werden*.

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten - das Leben zu verantworten hat“, Viktor Frankl, Gründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Die Antworten, die wir auf die Fragen des Lebens geben, sind geprägt von unseren Werten und Vorstellungen. Welche Aufgabe stellt Ihnen das Leben jetzt, oder was verlangt das Leben jetzt von Ihnen? Wo erfahren Sie in Ihrer derzeitigen Aufgabe Sinn – trotz allem?

Für ein gelungenes Miteinander ist es wichtig, dass Sie sich in einem nächsten Schritt auch über die Werte und Ziele Ihres zu pflegenden Angehörigen Gedanken machen. Vielleicht können Sie mit ihm darüber sprechen und sich austauschen. Was braucht Ihr zu pflegender Vater, damit er seine Werte noch leben kann? In welcher Form wäre ihm dies jetzt noch möglich? Ein zu pflegender Mann hat sich in seinem früheren Leben sehr stark sozial engagiert.

Sein Leben war bestimmt vom Bemühen um das Wohl der Menschen. Dass ihm dies, aufgrund seiner gesundheitlichen Einschränkungen, nicht mehr möglich ist, macht ihn zunehmend traurig. Er wird ungehalten, unruhig, wütend. Seine Tochter hat eine kreative Idee gefunden, die es dem Vater ermöglicht, sich – mit Rücksicht auf seine Möglichkeiten – weiterhin zu engagieren. Sie hat in Absprache mit ihm immer wieder junge Menschen zu ihm eingeladen, die sich für seine Geschichten und Aktivitäten sehr interessiert haben. Der Mann ist in lebhaften Diskussionen mit jungen Menschen aufgeblüht, hat mit ihnen gemeinsam neue Ideen für soziales Engagement gefunden und konnte so trotz allem Sinnerfahrungen machen.

### **Bedürfnis nach Bindung**

Die Nähe zu einer Person zu suchen, ist ein angeborenes Bedürfnis des Menschen. Bezugspersonen, die verfügbar und einfühlsam sind, bieten Schutz, Sicherheit und Trost. Fragen Sie sich:

- In welchen Beziehungen erfahre ich Sinn?
- Welche Beziehungen tun mir in dieser Lebensphase gut?
- Wie kann ich diese trotz meines herausfordernden Alltags pflegen?
- Welche Beziehungen sind für meine zu pflegende Mutter wichtig?
- Wie könnte sie diese weiter pflegen?
- In welcher Form ist ihr das jetzt noch möglich?

### **Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung**

Der Mensch bewertet alle seine Erfahrungen nach „gut oder schlecht“. Die Bewertung der Erfahrungen erfolgt nicht allein objektiv, sondern wird durch Erziehung, Weltanschauung, Glauben, soziales Umfeld usw. erlernt. Der Wunsch nach Zugehö-



rigkeit, Selbstwert, Kompetenz und Erfolg bildet dafür wesentliche Lernleitlinien. Oft wird unsere Gesellschaft als Spaßgesellschaft definiert und das Lustgewinnbedürfnis als höchster Wert gepriesen. Entgegen diesem Trend beschreibt Viktor Frankl das Lustgewinnbedürfnis nicht als übergeordnetes Bedürfnis, sondern als ein zentrales Bedürfnis, das in allen anderen Grundbedürfnissen eine entscheidende Rolle spielt.

Der Zustand der 78-jährigen Frau A. hat sich stark verschlechtert, und die pflegende Tochter betreut ihre Mutter beinahe rund um die Uhr. Die Tochter hat keine Zeit mehr für sich. Die Sehnsucht, etwas für sich zu tun, ist groß, aber aus ihrer Sicht unmöglich. Mit der Zeit leidet die Tochter an Schlafstörungen, und die Beziehung zu ihrer Mutter und ihrer Familie wird zunehmend angespannt. Nach langem Ringen und Gesprächen mit Freunden schafft es die Tochter, Unterstützung durch ambulante Dienste zuzulassen, fixe Auszeiten für sich in Anspruch zu nehmen und sich einen langersehnten Wunsch zu erfüllen: Sie besucht einen Malkurs. Ihre körperliche und psychische Verfassung verbessert sich umgehend und die Beziehung zu ihrer Mutter entspannt sich. Denken Sie darüber nach, wie Ihr zu pflegender Angehöriger Schönes, Lustvolles erleben kann. Vielleicht ist es ein Ausflug an einen besonderen Ort, gemeinsames Singen, ein Konzertbesuch. Aber auch ein frisch gepflückter Blumenstrauß oder ein schön gedeckter Tisch wirken unlustvermeidend und lustgewinnend.

### **Bedürfnis nach Selbstwertbewahrung**

Die Stärkung und der Schutz des Selbstwertes erlebt der Mensch immer dann, wenn er etwas macht, das ihm Lob, Anerkennung, Wertschätzung, Achtung ein-

bringt. Indem jemand achtsam ist auf das, was er gut macht und auch auf das, was andere gut machen, können eine Fülle von Sinnerfahrungen gemacht werden. Von wem bekommen Sie Achtung und Wertschätzung? Wem sollten Sie Achtung und Wertschätzung schenken? Was ist in Ihrem Leben gut? Heben Sie Dinge aus der Selbstverständlichkeit heraus und nehmen Sie gelungene Dinge in Ihrem Leben bewusst wahr. Wie kann der Ihnen anvertraute hilfsbedürftige Mensch erleben, dass er wichtig und wertvoll ist? Die alte Oma sagt, sie sei doch nur noch eine Belastung, weil sie nichts mehr tun könne und nur auf dem Sofa sitze. Sie ahnt nicht, wie leer das Wohnzimmer wäre, wenn sie nicht mehr dort sitzen würde. Ihr das zu vermitteln, ist selbstwertstärkend!

### **Bedürfnis, Neues zu entdecken**

Der Mensch will einerseits sich selbst kennen, seine Innenwelt verstehen lernen. Andererseits will er die Welt draußen erkunden. Er will Neues über sich und Neues über die Welt erfahren. Sinnerfahrungen können durch Wissensvertiefung, durch Auseinandersetzung mit Wissenschaft, Natur, Kunst, Musik, Meditation gemacht werden. Für Menschen, die aufgrund ihres Pflegebedarfes stark eingeschränkt sind, gibt es dennoch Möglichkeiten, Sinnerfahrungen in diesem Bedürfnis zu machen. Der Sohn einer zu pflegenden Frau zimmert ein Gartenhochbeet für seine Mutter. Die Mutter war in ihrem Leben eine begeisterte Gärtnerin. Sie hat selbst Samen gezogen und neue Pflanzen entdeckt. Das neue Hochbeet bietet ihr Möglichkeiten, ihre Entdeckerfreude weiter zu leben und Sinn zu finden. Die Enkeltochter liest ihrer Oma Bücher über Heilpflanzen und deren Wirkungen vor. Neuerdings hat sie ange-regt, dass aus ihren Heilpflanzen Salben



*Reingard  
FeBler,  
connexia*



hergestellt werden. Die Nachbarn freuen sich über die selbstgemachten Heilsalben, die sie von der Frau geschenkt bekommen.

### **Bedürfnis nach Impression**

Das Impressionsbedürfnis zeigt sich im Willen, sich von etwas oder von jemandem beeindrucken zu lassen. Jeder Mensch braucht sinnliche Wahrnehmungen und Reize. Diese Reize nimmt der Mensch über seine Sinnesorgane und über seinen Verstand auf. Fragen Sie sich: Was beeindruckt mich? Wodurch fühle ich mich beschenkt? Welche Menschen beeindrucken mich? Denken Sie daran, diese Frage auch mit Ihrem Angehörigen zu beantworten und Angebote zu schaffen, bei denen dieses Bedürfnis nach seinen Möglichkeiten erfüllt werden kann.

### **Bedürfnis nach Expression**

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, sich auszudrücken durch Mimik, Gestik, Motorik, Bilder, Musik oder Sprache. Der Ausdruck von Gutem und Gelungenem ebenso wie der Ausdruck von Bedrückendem, Belastendem ist für den Menschen lebensnotwendig. Im Ausdruck kann der Mensch unzählige Sinnerfahrungen „verschenken“ und „empfangen“. Er kann Menschen Mut machen und sich über Lob und Anerkennung freuen.

Fragen Sie sich: Welche Erfahrungen kann ich an andere Betroffene weitergeben (Gespräche, Erfahrungen niederschreiben,

Erlebtes literarisch verarbeiten)? Finde ich eine Form, meine Erlebnisse auszudrücken (Erzählen, Malen, Schreiben, Musik)? Wer könnte meine „Auskotz-Freundin“ sein? Für Menschen, die auf andere Menschen angewiesen sind, ist das Bedürfnis, sich auszudrücken, besonders bedeutungsvoll. Wenn dieses Bedürfnis ständig unerfüllt bleibt, wirkt sich das besonders auf das Verhalten des Menschen aus. Es entstehen Aggressionen, Appetitlosigkeit, Missmut und Depressionen.

Wie bisher beschrieben, werden Beziehungen angespannt und Verhaltensweisen schwierig, wenn Grundbedürfnisse nicht erfüllt und keine Sinnerfahrungen gemacht werden können. Die Beachtung und Erfüllung der Grundbedürfnisse des zu Pflegenden und des Pflegenden bedeutet Entspannung, psychisches Wohlergehen beider Seiten und steigert die Lebensqualität.

In den angeführten Beispielen haben Sie sich vielleicht selbst wiedergefunden. Sie wissen jetzt, dass Sie viele Dinge eigentlich vollkommen gut machen. Es war Ihnen aber bisher nicht bewusst, welche Kraftquelle in diesen unbewussten Sinnerfahrungen stecken können. Wie bereits erwähnt, möchte ich Sie dazu anregen, die alltäglichen Dinge aus der Selbstverständlichkeit zu heben, diese Quellen wahrzunehmen und aus ihnen reichlich zu schöpfen. Achten Sie gut darauf, dass Sie

trotz herausfordernden Situationen für Sie stimmige Sinnerfahrungen machen können und unterstützen Sie den Ihnen anvertrauten Menschen, eigene Sinnerfahrungen zu machen. Wesentlich für die Erhaltung der psychischen Gesundheit scheint mir, dass Sie den *Schlüssel des Maßes*, das Ihnen jetzt entspricht, immer mit sich tragen. Lassen Sie nie das Verhältnis zwischen Ziel und Möglichkeit aus den Augen. So vermeiden Sie, dass Sie in eine Überforderung und in der Folge in eine Frustration geraten. Dann kann das Miteinander gelingen, Sie können miteinander wachsen und reifen und schaffen eine lebensbejahende Atmosphäre in Ihren Begegnungen.

*Was bleibt*

*Vergessen,*

*Verwirrung,*

*Veränderung.*

*Was bleibt ist ein Mensch!*

*Angst,*

*Aggression,*

*Anstrengung.*

*Was bleibt ist ein Mensch!*

*Unsicherheit,*

*Hilflosigkeit,*

*Herausforderung.*

*Was bleibt ist ein Mensch!*

*Mit Sehnsucht und Liebe,*

*Freude und Leid,*

*Bedürfnissen nach*

*Zuwendung und Geborgenheit.*

*Was bleibt ist ein Mensch. Immer!*

*(Mathilde Tepper)*

# Interessens- vertretung

**für pflegende und  
betreuende Angehörige**

Wir sind eine Gruppe von aktiv pflegenden Angehörigen, die sich zusammengeschlossen haben, um Pflegende im häuslichen Bereich beratend zu unterstützen. Insbesondere bieten wir Angehörigen, die sich plötzlich einer Pflegesituation gegenübersehen, kompetenten Rat aus unserer jahrelangen Erfahrung an, wie sie die verantwortungsvolle Aufgabe optimal bewältigen und woher sie professionelle Hilfe erhalten können. Wir wollen aufzeigen was fehlt, was pflegenden Angehörigen hilft, damit sie nicht selbst Patient werden.

Die Interessensvertretung ist bemüht zu helfen, dass viele Patienten im eigenen Heim und bei ihren Angehörigen bleiben können. Wir möchten das Sprachrohr der großen stillen Masse der Pflegenden sein. Unser Verein ist Mitglied der Pflegeplattform Vorarlberg, in der alle Pflegeorganisationen zusammengefasst sind. Als Pflegender hat man meist keine Zeit, seine Nöte und Sorgen der Außenwelt mitzuteilen, weil man mit Arbeit und Organisation schon genug belastet ist.

Wenn Sie rasche unbürokratische Hilfe brauchen, kontaktieren Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter! Werden Sie bei unserem Verein Mitglied. Wir würden uns sehr freuen! Jahresbeitrag 8 €.

## Kontakt

M +43 699 18316406

E-Mail: [pflegedaheim@outlook.com](mailto:pflegedaheim@outlook.com)

Homepage: [www.pflegedaheim.info](http://www.pflegedaheim.info)



*Rita  
Fontanari,  
Obfrau*

# Veranstaltungen

## SPRECHSTUNDEN

### Demenzsprechstunden

Regelmäßige Demenzsprechstunden in Bregenz, Dornbirn, Hohenems und Lustenau | Detaillierte Informationen finden Sie unter: [www.demenzsprechstunde.at](http://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 Bürs

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

## TANDEM

Begleitung von Kleingruppen, Familien, Einzelberatungen für Angehörige von Menschen mit Demenz. Information: Mirjam Apsner, MA, M 0664 3813047 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

## Trauercafés

Sie finden regelmäßig in Dornbirn, Feldkirch, Lochau, Rankweil, Bludenz und Riezlern statt. Die Termine finden Sie unter: [www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at) | Veranstalter: Hospiz Vorarlberg

Do 29. Jänner, 5. und 12. Februar 2015

### ALT.JUNG.SEIN. für pflegende Angehörige

Helga Fürst | 18 bis 19.30 Uhr  
Lebensraum Bregenz, C.-Holzmeister-G. 2 | Eintritt: gesamt € 20 | Anmeldung: T 05574 43098 | Veranstalter: Katholisches Bildungswerk und Lebensraum Bregenz

Do 29. Jänner 2015

### Fußreflexzonenmassage

Sabine Klimmer, MBA | 19.30 bis 21.30 Uhr  
Büro Mobiler Hilfsdienst Thüringen, Alte Landstraße 4, Eintritt: € 5 | Veranstalter: connexia

Sa 31. Jänner und So 1. Februar 2015

### Das Enneagramm – Die neun Gesichter der Seele

Norbert Schnetzer, Dipl. psych. GuKP, Validationslehrer | Sa 9 bis 17 Uhr, So 9 bis 16 Uhr | Anmeldung, Ort: Bildungshaus Batschuns | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

Do 05. Februar 2015

### Hildegard von Bingen – Mit den sechs goldenen Lebensregeln zu Kraft und Gelassenheit

Brigitte Pregonzer | 19.30 bis 21.30 Uhr  
Haus der Generationen, Schulg. 5, Götzis | freier Eintritt | Veranstalter: connexia

Di 3. März 2015

### Resilienz: Mit Sicherheit stark durch die Krise

Mag. Gabriele Amann | 20 Uhr, Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast, Götzis, Montfortstr. 88, Eintritt: € 9 | Anmeldung: T 05572 32421-0 oder E-Mail: [office@promente-v.at](mailto:office@promente-v.at) | Veranstalter: pro mente Vorarlberg GmbH

Mi 4. März 2015

**Alzheimer, Demenz – ein medizinisches Drama oder eine pflegerische Herausforderung**

Wilfried Feurstein | 19.30 bis 21.30 Uhr  
Altes Schulhütle, Landstraße 25, Lochau |  
Veranstalter: connexia

---

Do 5. März, Di 17. März 2015

**Zusammenbrüche**

Film, Deutschland 2011, Spielboden Dornbirn | 20 Uhr | Veranstalter: pro mente Vorarlberg GmbH | Eintritt: € 7

---

Do 5. März 2015

**Mundpflege im Griff? Optimale Mund- und Zahnhygiene in der häuslichen Pflege**

Dr. Frank Bargon, Zahnarzt | 19 bis 20.30 Uhr, Haus Nofels, Magdalenastraße 9, Feldkirch | Information: Servicestelle für Pflege und Betreuung, T 05522 3422-6882  
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Di 10. März 2015

**Herausforderung Demenz!?  
Wie begegne ich Menschen mit Demenz?**

Christian Koch, DGKP | 14.30 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren, T 05572 306-3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Di 17. März 2015

**Stressbewältigung im Betreuungs- und Pflegealltag**

Veronika Seifert, MBSR-Lehrerin | 14.30 bis 16 Uhr, Treffpunkt an der Ach, Höchsterstraße 30, Dornbirn | Information: Amt der Stadt Dornbirn, Soziales und Senioren, T 05572 306-3305 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

DGKS/DGKP: Diplomierte/r Gesundheits- und Krankenschwester/pfleger  
Dipl. psych. GuKP: Diplomierter psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpfleger

Di 24. März 2015

**Wohnungsverwahrlosung: Formen, Hintergründe und Umgang**

Wedigo von Wedel | 20 bis 22 Uhr  
Sozialzentrum Egg, Pfister 518 |  
Veranstalter: connexia

---

Mo 30. und Di 31. März 2015

**Kraft schöpfen aus der eigenen Familiengeschichte – Familienaufstellungen**

Mag.a Hemma Tschofen, Psychologin, Psychotherapeutin, Systemaufstellerin im ÖfS, Bregenz | Mo 9 bis Di 18 Uhr, Übernachtung im Bildungshaus wird empfohlen | Anmeldung, Ort: Bildungshaus Batschuns |  
Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

Do 9. April 2015

**24 Stunden Betreuung**

Alfred Widtmann, Sozialministeriumservice, Mag. Angela Jäger, VlbG. Betreuungspool gGmbH | 18 bis 19.30 Uhr, Information und Ort: Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-G. 2, Sozialzentrum Mariahilf, Haus II, T 05574 52700-12 |  
Veranstalter: Bildungshaus 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

**Österreichische Krebshilfe Vorarlberg**

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4  
T 05572 202-388; www.krebshilfe-vbg.at

**pro mente Vorarlberg GmbH**

6850 Dornbirn, Färbergasse 15  
T 05572 32421; www.promente-v.at

# Aktion Demenz –

Geduld! Vor allem mit sich selbst

**Der Schauspieler Armin Weber steht derzeit auf der Bühne mit dem Ein-Personen-Stück von Joop Admiraal „Du bist meine Mutter“. Die letzten Jahre begleitete er seine Mutter und Schwiegermutter, die beide an Demenz erkrankt sind. Die Mutter ist im März 2014 verstorben. Er teilt mit uns seine Erfahrungen mit dem Thema Demenz in der Familie.**



Armin  
Weber,  
Schauspieler und  
pflgender Ange-  
höriger

*Aktion Demenz (AD): Was sind die größten Herausforderungen für einen begleitenden Angehörigen, wenn die Diagnose Demenz feststeht?*

Armin Weber: Ich würde sagen Geduld, Akzeptanz und sehr schnell auch das Abschiednehmen von dem Menschen, den man kannte. Geduld vor allem auch mit sich selbst, ich habe lange gebraucht, bis ich das konnte.

*AD: Wie sind Sie damit umgegangen, als Ihre Mutter oder Ihre Schwiegermutter erste Anzeichen einer beginnenden Demenz zu erkennen gaben? Wer wurde aktiv, was gab es zu tun?*

Armin Weber: Zu Beginn haben wir wohl vieles falsch gemacht. Man versucht, der Mutter alles neu beizubringen und zu erhalten, was nicht mehr da ist. Man benimmt sich oberlehrerhaft, weil man nichts über die Demenz weiß. In unserem Fall war es ein loser Übergang von der MOHI-Versorgung nach einem Unfall bis zur totalen Betreuung zu Hause und der „final destination“ – dem Haus der Generationen in Götzis. Man muss umdenken im Zusammenleben, sich neu organisieren, die Umgebung neu gestalten, behindertengerechter werden zu Hause, braucht eine Einteilung, wer ist wann daheim und kann die Betreuung übernehmen, auch der Urlaub muss anders geplant werden.

*AD: Hätten Sie aus Ihrer Erfahrung Wünsche oder Anregungen, welche Hilfestellungen zu Beginn der Diagnose sinnvoll wären?*

Armin Weber: Ganz klar: INFORMIEREN, INFORMIEREN, INFORMIEREN über die Krankheit, die verschiedenen Ausprägungen, das Verhalten gegenüber den betroffenen Menschen, darüber, wie man die Wohnsituation verbessern kann. Für das alles ist es wichtig, dass Infos leicht zugänglich sind. Wenn man selbst vor diesen Fragen steht, wundert man sich, was alles auf einen zukommt.

*AD: Und in der Zeit danach?*

Armin Weber: Es ist wichtig, sich immer wieder Auszeiten zu nehmen zum Durchatmen. Man braucht einfach auch Urlaub von der Pflege. Sich beraten, ist die Pflege daheim noch möglich und auch sinnvoll. Ist es schon Zeit für ein Heim, im Gespräch mit ALLEN Beteiligten, vor allem auch mit den betroffenen Menschen. Die müssen mitreden können.

*AD: Was würden Sie Menschen in dieser Situation raten – worauf ist zu achten?*

Armin Weber: Wenn ich die Diagnose bekäme, möchte ich, dass man weiterhin MIT mir redet und nicht ÜBER mich. Das muss auch in der Familie kommuniziert werden. Das Umfeld muss lernen, wie mit gewissen Situationen umgegangen werden soll. Vorsichtsmaßnahmen sind zu setzen (Alarmmatten oder Sturzmatten vor Betten, Sicherungen gegen „Ausbüxen“, Notfallpläne erarbeiten, ...). Es gibt vieles zu klären.

*AD: Wenn die demenzielle Entwicklung voranschreitet, verändern sich die Aufgaben und die Herausforderungen – worauf muss man sich einstellen?*

Armin Weber: Es muss für die Sicherheit der betreuten Menschen gesorgt werden, sie sollen sich in ihrer direkten Umgebung

# Familiendynamik

– in der Pflege Angehöriger

frei bewegen können, aber mit Grenzen (Treppen und Zugänge sichern, etc.). Allein hinausgehen geht oft nicht mehr, viele „hauen ab“... ohne zu wissen, was sie tun, bis hin zum Punkt, an dem sie ihr Heim nicht mehr als ihr Heim erkennen, sich nicht mehr zurechtfinden, den Weg zum und vom WC nicht mehr kennen, nicht mehr wissen, dass man essen oder dass man trinken muss, ...

*AD: Gibt es berührende und schöne Momente, die Sie hier mitteilen würden?*

Armin Weber: Natürlich! Meine Mutter suchte zum Beispiel mal um drei Uhr nachts ihr Ballkleid, weil im Fernsehen „Sissy“ lief und Magda Schneider sie zum Kaiserball einlud. Es war vieles berührend, auch die schönen, stillen Momente mit ihr.

*AD: Wenn die ganze Familie einen solchen Weg gemeinsam geht – würden Sie diese Erfahrungen jetzt im Nachhinein lieber vermissen wollen?*

Armin Weber: Ich bin mir nicht sicher, ob ich alles so nochmals erleben wollte. Es ist bestimmt eine gute Schule, um als Mensch zu reifen, seine Grenzen zu erfahren, seine Emotionen in den Griff zu bekommen. Es bleibt aber eine harte Zeit der Trauer, wenn man diesen schleichenden Abschied nehmen muss, während die Person noch lebt. Die Familie geht an die Grenzen des Erträglichen und oft entlädt sich das recht laut und schmerzhaft. Aber es macht mich auch stolz, wenn ich daran denke, wie unsere Kinder diese Zeit des Abschieds von ihren Großmüttern gemeistert haben, wie sie dadurch gereift sind.

Weitere Aufführungen finden am 16. und 17. Mai 2015, im Löwensaal in Hohenems statt. Infos dazu finden Sie unter: [www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)

**Wenn ein Familienmitglied erkrankt oder alt und pflegebedürftig wird, ist das für die ganze Familie eine große Veränderung. Das gesamte Familiensystem ist davon betroffen und in unterschiedlicher Ausprägung belastet. Das ist so, weil zwischen den Familienmitgliedern eine enge, emotionale Beziehung besteht. Diese Beziehung nennt man Bindung, sie wird als Liebe erlebt.**

Partner, die Jahre miteinander verbringen, sind aufgrund der vielen gemeinsamen Erlebnisse stark verbunden. Durch „Dick und Dünn“ zu gehen, schweißt zusammen. Im Laufe einer langen Beziehung passieren aber auch gegenseitige Verletzungen und Enttäuschungen. Zwischen Eltern und Kindern entwickelt sich die Bindung besonders stark in den ersten Lebensjahren, in denen das Kind noch ganz auf die Fürsorge und Pflege der Eltern angewiesen ist. Aufgrund äußerer Krisen oder aufgrund von Krankheit kann es sein, dass ein Elternteil nicht in der Lage ist, dem Kind genügend Zuwendung zu geben. Manchmal ist es sogar notwendig, dass ein Kind von anderen Personen (vorübergehend) betreut wird. Das betreffende Kind erlebt dann einen sogenannten Bindungsabbruch.

Die Bindung zwischen zwei Lebenspartnern oder zwischen den pflegebedürftigen Eltern und den erwachsenen Kindern ist Grundlage der Pflegebereitschaft. Sie birgt dadurch aber auch hohes Konfliktpotenzial. Durch die neue Situation können frühere Verletzungen oder Bindungsabbrüche wieder aktualisiert werden. Längst vergessen geglaubte Ereignisse können einzelne Familienmitglieder wieder belasten, ihre Haut wird „dünner“. Manchmal erhoffen sich erwachsene Kinder unbewusst noch immer Zuwendung durch ihre Eltern.



*Hemma Tschofen,  
Psychologin  
und Psycho-  
therapeutin*

Ein „kindlicher“ Teil in ihnen hofft, endlich das von den Eltern zu bekommen, was ihnen als Kind gefehlt hat. Sie engagieren sich dann in der Pflege ihrer Eltern be-



sonders stark, werden aber wahrscheinlich enttäuscht. Der alternde, kranke Elternteil ist nicht in der Lage, das ungestillte kindliche Bedürfnis des erwachsenen Kindes zu befriedigen. Unterschiedliche Wert- und Moralvorstellungen darüber, wie Beziehungen sein sollen und welche Verpflichtung Kinder gegenüber Eltern haben, können ebenfalls zu Spannungen und Schuldgefühlen führen.

Ein empfehlenswertes Buch zu diesem Thema ist: Kazis Cornelia, Ugolini Bettina: Ich kann doch nicht immer für dich da sein. Pendo. München und Zürich, 2008

Der pflegende Lebenspartner bzw. die Lebenspartnerin sollte sich daher fragen: „Was bin ich aufgrund unserer bisherigen Beziehung fähig und bereit zu tun? Was kann ich aufgrund meiner eigenen gesundheitlichen Situation und Belastbarkeit noch leisten?“ Die pflegenden erwachsenen Kinder dürfen ihrem Jetztsystem – ihrer eigenen Familie – Vorrang geben und sich in Absprache mit ihren Lebenspartnern und ihren Kindern fragen: „Was kann ich in meiner familiären und beruflichen Situation anbieten, übernehmen oder organisieren? Welchen Beitrag kann ich leisten, ohne

dass mein Mann bzw. meine Frau, meine Kinder, evtl. meine Enkel, mein Beruf zurückgesetzt werden? Wie gelingt es, dass ich mich nicht auf meine Kosten aufopfere?“

Gut ist, wenn Geschwister sich absprechen und überlegen, wer was zur Pflege und Unterstützung beitragen kann. Die Beiträge können je nach Lebenssituation variieren. So kann beispielsweise ein Geschwister direkte Pflegedienste übernehmen und ein anderes dem pflegenden Geschwister eine Geldleistung zukommen lassen, um sich ein paar erholsame Tage zu gönnen. Wie lange eine Pflegesituation dauert und wie sie sich entwickelt, ist oft anfänglich nicht absehbar. Obige Überlegungen müssen daher immer wieder, wenn Veränderungen in der Pflegesituation oder im eigenen Leben eintreten, angestellt werden.

Das gepflegte Familienmitglied wiederum ist gefordert, Hilfe und Unterstützung zulassen zu lernen. Dem kranken Menschen fällt es meistens nicht leicht, seine Angelegenheiten von anderen ordnen zu lassen, seine Körperpflege anderen zu übertragen oder einfach das Gefühl zu haben, „anderen zur Last zu fallen“. Seine Autonomie wird eingeschränkt, er muss loslassen von alten Gewohnheiten, sein Tagesablauf verändert sich. In alle Überlegungen, durch wen und wie die Pflege durchgeführt werden soll, muss auch das pflegebedürftige Familienmitglied eingebunden werden.

Hilfreich für alle Beteiligten ist es, wenn sie ihre Gefühle ernst nehmen und bisher tabuisierte Themen zur Sprache bringen. Manchmal macht es auch Sinn, professionelle Hilfe beizuziehen, um in gegenseitiger Achtung zu klären, was (noch) geklärt werden soll.



# Gesund bleiben

## Psychosoziale Beratung und Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige

**In Vorarlberg gibt es ein breites Angebot an psychosozialer Beratung. Doch welches passt in der jeweiligen Lebenssituation des betreuenden und pflegenden Angehörigen? Dieser Beitrag ist eine Zusammenstellung einiger Beratungsstellen und Gruppenangebote, die Angehörige unterstützen und begleiten und so zur Gesunderhaltung beitragen können.**

Als betreuende und pflegende Angehörige leisten Sie einen unschätzbaren Wert in unserer Gesellschaft. Um in dieser herausfordernden und oft belastenden Tätigkeit gesund zu bleiben, ist Unterstützung wichtig und notwendig. Das Case Management bzw. die Servicestellen für Pflege und Betreuung vor Ort helfen Ihnen, das richtige und für Sie passende Unterstützungsangebot zu finden. Ebenso bieten die Hauskrankenpflege, der Mobile Hilfsdienst, der Betreuungspool und andere Servicestellen Unterstützung in der häuslichen Pflege an.

Daneben gibt es die psychosozialen Beratungsstellen, die Begleitung in Gruppen und Erholungsurlaube für pflegende Angehörige. Diese sind meist kostenfrei, gut zu erreichen und manche bieten sogar Hausbesuche an. Jede Pflegesituation im häuslichen Bereich ist geprägt von der jeweiligen Familiensituation. Somit ist auch die Art und Weise der Beratung und Begleitung darauf abzustimmen. Einzel- oder Gruppenangebote und unterschiedliche Themenschwerpunkte sollen helfen, gemeinsam Lösungen in der ganz persönlichen Situation zu finden. Für sich selbst zu sorgen erfordert manchmal Mut für den ersten Schritt.

### **ifs Soziale Arbeit**

Fragen rund ums Älterwerden  
Sie hören zu, unterstützen und begleiten

bei Fragen und Anliegen zu Themen wie Einsamkeit, Unfriede in der Familie, Trauer, Verlust, Krankheit; informiert und vermittelt zudem bei finanziellen Rechtsansprüchen und bei Hilfe zur Pflege und Betreuung. Das Angebot ist kostenfrei. Hausbesuche sind möglich.

Anfragen: ifs Bregenz, Roswitha Bickel, Diplomsozialarbeiterin, T 05 1755-510 oder M 0664 60884372  
ifs Feldkirch, Bernadette Kühne, Diplomsozialarbeiterin, T 05 1755-550 oder M 0664 60884236

### **Psychosoziale Beratung der Lebenshilfe**

Die Lebenshilfe Vorarlberg bietet psychosoziale Beratung rund um das Thema Behinderung an. Das Angebot richtet sich an Angehörige, Menschen mit Behinderung und an alle Menschen, die Anliegen, Fragen und Unsicherheiten zu diesem Thema haben. Weitere Angebote sind die Beratung *Unterstützte Kommunikation*, Therapie- und Hilfsmittelberatung und die Sexualpädagogische Beratung. Das Angebot ist kostenfrei.

Kontakt: Mag. (FH) Marcella Dreier  
Beratungsstelle der Lebenshilfe  
Vorarlberg, M 0664 88712056

### **TANDEM**

Hilfe für Angehörige und Begleitpersonen von Menschen mit Demenz.  
TANDEM unterstützt und begleitet Einzelpersonen, Familien oder Kleingruppen. Das Angebot ist kostenfrei und wird in der Nähe Ihres Wohnortes angeboten.  
Kontakt/Info/Anmeldung  
Mirjam Apsner, T 05522 44290-23  
M 0664 3813047

### **Hospiz Vorarlberg**

– eine Aufgabe der Caritas  
Die MitarbeiterInnen von Hospiz Vorarlberg



*Mirjam  
Apsner, MA,  
Bildungshaus  
Batschuns*

beraten und begleiten Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen und deren Angehörige. Weitere Angebote sind das Trauercafé für trauernde Menschen und spezielle Trauertreffs für Kinder im Grundschulalter. Termine sind abrufbar auf der Homepage [www.caritas-vorarlberg.at](http://www.caritas-vorarlberg.at)

Das Angebot ist kostenfrei. Hausbesuche sind möglich.

#### Kontakt/Info/Anmeldung

#### Hospizteams

- Region Bregenz: T 05522 200 3020
- Region Bregenzerwald: T 05522 200 4031
- Region Dornbirn: T 05522 200 4032
- Region Götzis: T 05522 200 1102
- Region Feldkirch: T 05522 200 1152
- Region Bludenz: T 05522 200 1103
- HOKI Hospizbegleitung für Kinder und Jugendliche: T 05522 200 3020

#### Demenzsprechstunde

Angehörige werden von einem/r Facharzt/ärztin rund um das Thema Demenz beraten. Teilweise wird eine telefonische Anmeldung erbeten. Das Angebot ist kostenfrei.

#### Kontakt/Info/Anmeldung

- Demenzsprechstunde in Bregenz, pro mente: T 05574 48295
- Demenzsprechstunde in Bürs, aks gesundheit: M 0664 80283639
- Demenzsprechstunde in Dornbirn, pro mente: T 05572 20110
- Demenzsprechstunde in Hohenems, pro mente: M 0664 9661826
- Demenzsprechstunde in Lustenau, pro mente: T 05572 20110

#### Gesprächsgruppen für betreuende und pflegende Angehörige

Gesprächsgruppen unterstützen Angehörige bei ihren Sorgen und Problemen. Sie bieten eine Atempause, Gesellschaft, Veränderung der Sichtweisen, Bestätigung, Bildung

und Hoffnung. Zudem kann der Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich sein. Die Gruppen finden an mehreren Orten Vorarlbergs statt und sind weitestgehend kostenfrei. Anfragen zu Angeboten in Ihrer Nähe richten Sie bitte an:

Servicestelle für Betreuung und Pflege/  
Case Management in Ihrer Gemeinde  
oder Bildungshaus Batschuns  
Mirjam Apsner, T 05522 44290-23  
M 0664 3813047

#### Erholungsurlaub für pflegende Angehörige

Eine Möglichkeit der seelischen und körperlichen Regeneration bietet besonders auch ein Erholungsurlaub für pflegende Angehörige. Inhalt der verschiedenen Angebote sind unter anderem psychosoziale Beratung und Informations- und Erfahrungsaustausch. Auskünfte zu den Voraussetzungen für die Inanspruchnahme und zu den Kosten erhalten Sie bei den jeweilig anbietenden Institutionen.

#### „Hilfe für die Helfenden“ - Erholungsurlaub im Kurhotel Rossbad/Krumbach

Das Angebot im Kurhotel Rossbad in Krumbach umfasst den Aufenthalt mit Vollpension, die Inanspruchnahme von Anwendungen und Angeboten im Kneippkurhaus und die Teilnahme eines Gruppenabends mit psychosozialer Beratung. Der Selbstkostenbeitrag beträgt € 50.

#### Termine

1. 18.01. bis 24.01.2015
2. 22.02. bis 28.02.2015
3. 01.03. bis 07.03.2015
4. 19.04. bis 25.04.2015
5. 26.04. bis 02.05.2015
6. 31.05. bis 06.06.2015
7. 05.07. bis 11.07.2015
8. 23.08. bis 29.08.2015
9. 30.08. bis 05.09.2015
10. 04.10. bis 10.10.2015

Die Zusammenstellung ist als Auswahl zu sehen und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir freuen uns, wenn Sie uns auch Ihre Erfahrungen mit psychosozialen Beratungsstellen und Gruppenangeboten schreiben, welche im Betreuungs- und Pflegealltag Entlastung bringen.

**Kontakt/Info/Anmeldung (Mo bis Mi)**  
Helga Barta, Arbeiterkammer Vorarlberg  
T 050 2584216, E-Mail: helga.barta@ak-vorarlberg.at

#### **Erholungsurlaub für Bauern**

Die Sozialversicherungsanstalt für Bauern bietet einen zweiwöchigen Erholungsurlaub für pflegende Angehörige an verschiedenen Standorten in Österreich an. Vorträge und Angebote für die positive Regeneration und die seelische sowie körperliche Stärkung sind Inhalt des Angebots.

#### **Termine**

- Pühret (OÖ): 15.01.2015 – 29.01.2015
- Marz/Mattersburg (Burgenland)  
28.01.2015 – 11.02.2015
- Rams/Gloggnitz (NÖ)  
25.02.2015 – 11.03.2015
- Maissen/Harbach (NÖ)  
13.03.2015 – 27.03.2015
- Windischgarsten (OÖ)  
17.03.2015 – 31.03.2015
- Fügen (Tirol)  
08.04.2015 – 22.04.2015
- Mettmach (OÖ)  
02.07.2015 – 16.07.2015
- Kleinlobming (Steiermark)  
07.10.2015 – 21.10.2015
- Steindorf - Ossiacher See (Kärnten)  
08.10.2015 – 22.10.2015
- Bizau (Vorarlberg)  
10.10.2015 – 24.10.2015
- Windischgarsten (OÖ)  
03.11.2015 – 17.11.2015
- Rams/Gloggnitz (NÖ)  
05.11.2015 – 19.11.2015

Im Sommer 2014 wurde ein Pilotprojekt mit einer neuen Zielgruppe „Pflegerische Angehörige, die ein behindertes Kind pflegen“ in Bad Ischl durchgeführt. Der gemeinsame Aufenthalt von Mutter und Kind mit Beeinträchtigung hat großen Anklang ge-

funden und wurde mit Unterstützung der Caritas organisiert.

Mit einer speziellen Gesundheitsaktion bietet die SVB nunmehr auch im ersten Jahr nach dem Tode der zu pflegenden Person eine Hilfestellung in Form eines Erholungsaufenthaltes „Nach der Pflege“ an. Im Rahmen des zweiwöchigen Aufenthaltes haben die Betroffenen die Möglichkeit, sich nach einer längeren Pflegephase zu erholen und durch Fachberatung Tipps für eine Neuorientierung zu erhalten.

#### **Termine**

- St. Kathrein am Offenegg (Steiermark)  
12.03.2015 – 26.03.2015
- Faistenau (Salzburg)  
17.11.2015 – 01.12.2015

#### **Kontakt/Info/Anmeldung**

Renate Böhler, SVA der Bauern  
Regionalbüro Vorarlberg  
T 05574 4924-7618  
E-Mail: rene.boehler@svb.at

#### **Erholungsurlaub für Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen**

Im Rahmen der Aktion Demenz bietet die Caritas Seniorenarbeit und pro mente Vorarlberg eine Erholungswoche für Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen an. Im Kur- und Gesundheitshotel Rossbad in Krumbach wird den TeilnehmerInnen eine für alle offene Tagesstruktur angeboten. Freizeiten zur Entlastung der Begleitpersonen und Information und Beratung sind wesentliche Inhalte der Erholungswoche.

**Termin: 19.09. – 26.09.2015**

#### **Info und Anmeldung**

Regina Brunmayr, Caritas Vorarlberg  
Seniorenarbeit, T 05522 200-3022  
E-Mail: regina.brunmayr@caritas.at  
Barbara Weithmann, pro mente  
Vorarlberg, T 05574 86427,  
tageszentrum.bregenz@promente-v.at

# ALT.JUNG.SEIN.

**Lebensqualität im Alter – ein Angebot des  
Katholischen Bildungswerks Vorarlberg**

**Die Kursreihe ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter ist ein erfolgreiches Programm zur Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit im Alter. Über 14.000 Menschen besuchten diese Kurse des Katholischen Bildungswerks seit dem Start 2001. Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegungsübungen bringen Körper und Geist in Schwung.**



*Helga Fürst,  
ALT.JUNG.SEIN.  
Kursleiterin*

Hilfreiche Tipps zur Lebensgestaltung und spirituelle Impulse lassen die Seniorinnen und Senioren das Alter mit Gelassenheit und mit Freude annehmen. Aber nicht nur alten Menschen und Hochbetagten hat das Programm ALT.JUNG.SEIN. viel zu bieten. Spätestens wenn wir uns mit der Begleitung bzw. Pflege von Angehörigen befassen, sollten wir hellhörig dafür werden. Auch Pflegende wollen möglichst lang fit bleiben. Dr. Evelyn Pfanner im Gespräch mit Helga Fürst, ausgebildete ALT.JUNG.SEIN. Kursleiterin:

*E. P. Wie kam es, dass Sie dieses Trainingsprogramm auch für pflegende Angehörige entdeckt und weiterentwickelt haben?*

H. F. Während meiner Ausbildung zur ALT.JUNG.SEIN. – Trainerin wurde mir rasch klar, dass sich dieses Programm speziell für pflegende Angehörige gut eignet. Denn hier kann jeder für sich selbst etwas Gutes tun – die Übungen aktivieren Körper und Geist.

*E. P. Können Sie das näher erklären?*

H. F. Am besten am Beispiel meiner Mutter, die ich lange betreute. Sie war schon recht vergesslich geworden und brauchte zudem ein Ventil für ihr Bewegungs- und Leistungsbedürfnis. So starteten wir den Tag mit Turnen, flotter Musik und einigen humorvollen Gedächtnisübungen. Das wurde dann zu einem täglichen Ritual.

Dadurch konnte sie sich auch wieder mental erholen. Ihre gute Stimmung hielt dann über Stunden an, was mir die Pflege erleichterte. Auch ich selbst fühlte mich nach den Übungen wohler und entspannter.

*E. P. Was für eine Hilfe kann dabei das ALT.JUNG.SEIN. Programm bieten?*

H. F. Diese individuellen Rituale können mit den Übungen aus dem ALT.JUNG.SEIN. Programm ergänzt und erweitert werden. Denn nicht nur Muskeln und Gelenke, auch unsere grauen Zellen wollen ständig trainiert werden, ganz egal, in welchem Alter. Musik, Spiel, Geschichten und Humor sind ebenfalls notwendig, damit die geistigen und körperlichen Fähigkeiten möglichst lang erhalten werden können – und zwar bei der Pflegeperson selbst wie auch beim betreuten Menschen.

*E. P. Wie läuft der ALT.JUNG.SEIN Kurs für pflegende Angehörige ab?*

H. F. Der Kurs wird in Kleingruppen (5 bis 8 Personen) abgehalten. Es werden einfache psychomotorische Übungen vorgestellt, die gut als Ritual eingesetzt werden können. Mit den Erfahrungen aus dem ALT.JUNG.SEIN Kursprogramm können dann passende Übungen zusammengestellt und durchgeführt werden. Machen Sie einfach mit und gönnen Sie sich etwas Gutes! Der dreiteilige Kurs startet am 29. Jänner 2015 im Lebensraum Bregenz.

Informationen zu weiteren Kursen ALT.JUNG.SEIN. Lebensqualität im Alter erhalten Sie beim Katholischen Bildungswerk Vorarlberg, Dr. Evelyn Pfanner, T 05522 3485-102 oder M 0664 2259141. Dort kann ebenfalls das hilfreiche Übungsbuch „ALT.JUNG.SEIN. – Jeder Tag ein guter Tag“ zum Preis von € 9 bestellt werden.

# Ich lebe meine Berufung

**Ich komme regelmäßig oder sporadisch, immer pünktlich und mit guter Laune. Und wenn dann beim „Ah du bist es“ ein Lächeln über das Gesicht huscht, bin ich angekommen. Dann setze ich mich hin, und mit manchen Klienten trinke ich zuerst mal Kaffee. Ich frage dann, was WIR heute machen, was sie gerne möchten und höre zu. Und ich höre sehr genau zu, denn viele Wünsche kann man nur erahnen. Und die Freude ist dann groß, wenn von meiner Seite die Frage kommt: Soll ich dir das machen? Hättest du das gerne? Für mich kein Problem!**



Wir machen dann zusammen den Haushalt. Ich die schwereren Dinge, und die leichten Arbeiten, die sie noch gut selber können, lasse ich sie selber machen. Es erfordert sehr viel Feingefühl zu merken, was ich sie selber tun lasse. Wo motiviere ich dazu und wo muss ich bremsen und es besser selber machen. Und manchmal ist es einfach nur wichtig, wenn es ihnen nicht so gut geht, sich miteinander hinzusetzen und zuzuhören. Wenn größere Sachen anstehen, ist es für die Klienten schon gut zu wissen: Da ist jemand, der hilft mir, darauf kann ich mich verlassen!

In vielen Fällen sind mein Organisations-talent und meine Flexibilität gefragt, denn neben den alltäglichen Haushaltsarbeiten bin ich manchmal auch „Gärtnerin, Friseurin und Handwerkerin“. Und wenn die Füße mal sehr schmerzen, gibt es ein Fußbad mit Eincremen und Massage.

Gehen wir zusammen zum Einkaufen, helfe ich als Mode- oder Einrichtungsberaterin. Und auf unseren gelegentlichen

Ausflügen machen wir immer ganz besondere Dinge. Zum Arzt, zur Krankenkasse oder auch mal ins Krankenhaus gehe ich gerne mit. Und es tut immer gut zu hören, wie froh sie sind, dass jemand Vertrauter dabei ist. Und gibt es mal Situationen, die mir nicht so gut gefallen, dann frage ich mich: Wie wäre das für mich? Was hätte ich gerne in dieser Lage? Und dann ist es viel leichter, es so zu nehmen wie es ist. Auch dass ich ja eigentlich Gast bin in diesem Haus, erleichtert manche Entscheidung. Auch ein HALT - STOPP - SO NICHT musste schon mal sein.

Bin ich mit allem fertig und bekomme ich ein Danke und „Vergelt's Gott“, verabschiede ich mich dann mit einem „Des hon i gern tuo, servus und tuo hofele, bis zum nächsta Mol“, das mache ich auch mit dem Gedanken an die Gewissheit, dass es ein nächstes Mal vielleicht nicht mehr gibt.

Ich bin eine MOHI-FRAU und ich bin es gerne.



*Mathilde  
Hermes,  
Mitarbeiterin  
des Mobilen  
Hilfsdienstes*

# Die Waffen nieder!



Eva Kollmann,  
AHS Lehrerin  
i.R.

**Als Kain seinen jüngeren Bruder Abel aus Missgunst und Neid erschlug, kam das Böse in die Welt. Von nun an bedienten sich die Menschen bei Konflikten leider nicht nur der Sprache, sondern auch ihrer Fäuste, Schwerter, Bomben und Granaten. Im Vorjahr gedachte die Welt zweier Ereignisse, auf die wir gut und gerne verzichtet hätten: Am 28. Juli 1914, also vor hundert Jahren, begann der 1. Weltkrieg.**

Die Ursachen waren blinder Nationalismus, Verherrlichung des Krieges und das Großmachtstreben der europäischen Monarchen. Direkter Auslöser war dann die Ermordung des österreichischen Thronfolgers Franz Ferdinand in Sarajevo. Zum ersten Mal wurden in einem Krieg Massenvernichtungsmittel und Giftgas eingesetzt. 17 Millionen Tote waren zu beklagen, ein Großteil von ihnen starb unter schrecklichen Umständen in den Schützengräben Flanderns. Am 11. November 1918 endete das schreckliche Ringen. Und niemand konnte sich vorstellen, dass es noch einmal zu einer solchen kriegerischen Auseinandersetzung kommen könnte. Doch weit gefehlt: Im Friedensvertrag von Versailles lag schon der Keim für den nächsten Krieg, den Adolf Hitler trotz verlogener Friedensversprechungen in maßloser Selbstüberschätzung und verbrecherischem Machtstreben vom Zaun brach.

Am 1. September 1939, also vor 75 Jahren, überfiel die deutsche Wehrmacht Polen, in weiterer Folge halb Europa und schließlich Russland. Fazit: 60 bis 70 Millionen Tote (den höchsten Blutzoll musste Russland entrichten), davon sechs Millionen Juden, die unter grauenvollsten Qualen Hitlers Rassenwahn zum Opfer fielen; Millionen Flüchtlinge, die quer durch Europa irrten - all

ihrer Habe verlustig, krank an Körper und Seele und traumatisiert bis an ihr Lebensende. Europa lag in Trümmern, aus denen erst langsam, unter enormen Anstrengungen, besonders der „Trümmerfrauen“, wieder Leben und Normalität entstanden. Am 7. Mai 1945 unterschrieb Deutschland die bedingungslose Kapitulation, und Europa bekam ein neues politisches Antlitz.

Am 9. Juni 1843 wurde in Prag ein Mädchen geboren, das zu einer der bekanntesten Persönlichkeiten wurde: Bertha von Suttner. Ihr Leben verlief in eher unruhigen Bahnen, und Geldsorgen waren über weite Strecken ihr ständiger Begleiter. Sie arbeitete nicht sehr erfolgreich als Journalistin und Schriftstellerin, bis endlich ihr elftes Buch den Durchbruch brachte. 1889 erschien ihr Roman „Die Waffen nieder!“, der sie sofort weltberühmt machte. Darin beschreibt sie das Leben einer Adeligen, die im Verlauf von vier Kriegen, Ende des 19. Jahrhunderts einen Großteil ihrer Familie verliert und sich dann mit Hilfe ihres Sohnes der Friedensarbeit widmet – ihrem Lebensthema.



In Paris lernte sie Alfred Nobel, den Erfinder des Dynamits, kennen. Beide engagierten sich in der Friedensbewegung. Bertha war auch die erste Frau, die 1905 den von Nobel gestifteten Friedensnobelpreis erhielt. Obwohl sie selbst keinen Krieg erlebt hatte, konnte sie sich doch die Leiden aller Beteiligten vorstellen und sie auch nachempfinden. 1914, zwei Wochen vor dem Attentat von Sarajevo, erlag sie einem Krebsleiden. In beinahe prophetischer Vorausschau sagte sie: „Der nächste Krieg wird von einer Fürchterlichkeit sein wie noch keiner seiner Vorgänger.“

Wir schreiben das Jahr 2015 und der Ruf Bertha von Suttners wird scheinbar von niemandem gehört. Immer noch und immer wieder werden Waffen erhoben, aus Machtstreben, Fanatismus und auch Freude an Gewalt. Kain ist wieder unter den Menschen – und statt Versöhnung und Frieden anzustreben, erhebt er eine Waffe und tötet. Es gibt zwar Friedenskonferenzen und Bemühungen aller Art – umsonst. Die Soldaten legen die Waffen nicht nieder, sondern richten sie erneut gegen ihren Gegner, der eigentlich ihr Nächster und Bruder ist: ABEL.

#### Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber** connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH, Bildungshaus Batschuns, mit Unterstützung der Vbg. Landesregierung **Redaktionsteam** Claudia Längle und Dietmar Illmer, connexia – Gesundheit und Pflege; Mirjam Apsner, 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** 6.600 Stück

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

## Frühling auf Vorschuss

*Im Grünen ist's noch gar nicht grün.  
Das Gras steht ungekämmt im Wald,  
als sei es tausend Jahre alt.  
Hier also, denkt man, sollen bald  
die Glockenblumen blühen?  
Die Blätter sind im Dienst ergraut  
und rascheln dort und rascheln hier,  
als raschle Butterbrotpapier.  
Der Wind spielt überm Wald Klavier,  
mal leise und mal laut.  
Doch wer das Leben kennt, der kennt's.  
Und sicher wird's in diesem Jahr  
so, wie's in anderen Jahren war.  
Im Walde sitzt ein Ehepaar  
und wartet auf den Lenz.  
Man soll die beiden drum nicht schelten.  
Sie lieben eben die Natur  
und sitzen gern in Wald und Flur.  
Man kann's ganz gut verstehen, nur:  
sie werden sich erkälten!*

*Erich Kästner*

*In: Doktor Erich Kästners Lyrische Hausapotheke*

### Vorschau

#### Schlaganfall

### 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](http://www.humantechnik.at)

**embru**

**STIEGELMEYER**

A-6800 Feldkirch, Reichsstraße 69a,  
T +43 664 431 85 11, [office@humantechnik.at](mailto:office@humantechnik.at)