

Zeitschrift für  
Betreuung und  
Pflege daheim

# daSein



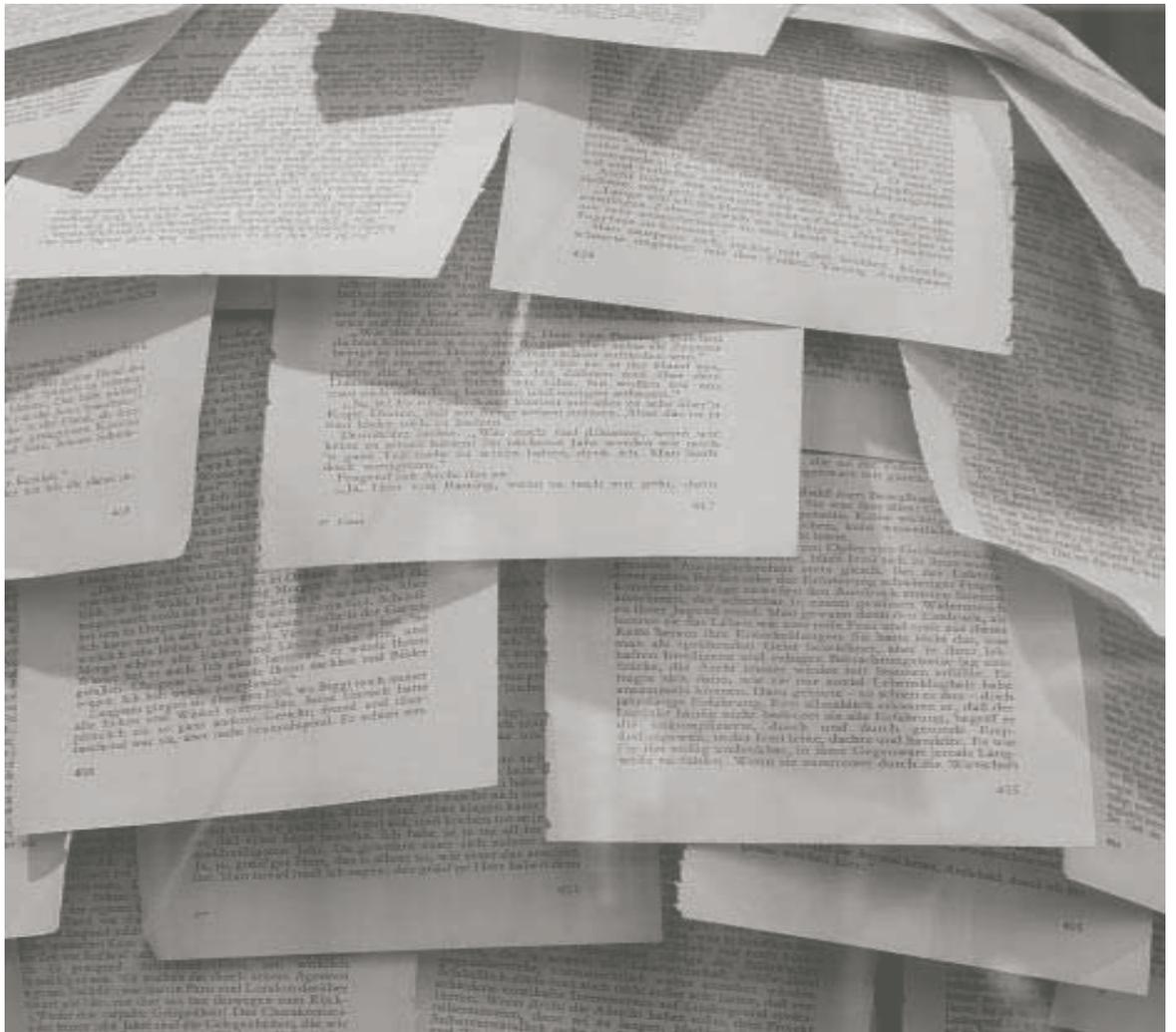
pflege für dich  
Verlag

Themenschwerpunkt  
Projekt Case Management

3/2013 14. Jahrgang

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Case Management in Vorarlberg	4
Erfolgsmodell Vorarlberger Betreuungspool	5
„Der Mensch im Mittelpunkt“	6
Case Management in der Praxis	8
Leben der Kinder im Nationalsozialismus	9
Veranstaltungen	12
Fitness im Kopf	14
Aktion Demenz	15
Wenn ich nicht auf mich schau, wer dann?	16
Kinaesthetics in der Pflege, Teil 2	18
Pflege im Gespräch	21
Es regnet, es regnet, es regnet seinen Lauf	22
Impressum   Vorschau	23



# daSein

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in Vorarlberg gibt es eine Vielzahl an Hilfsangeboten und Dienstleistern für betreuungs- und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Da kann es leicht passieren, dass Betroffene den Überblick verlieren und sich fragen: Wer weiß Bescheid, welches ist die passende Hilfe? Um hier den Ratsuchenden rasch die gewünschte Information zu geben, wurde das sogenannte Case Management in den meisten Gemeinden Vorarlbergs eingerichtet. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welchen Nutzen Sie von diesem neuen Angebot haben können.

Wir greifen das Thema „Kriegskinder“ wieder auf. Diesmal beleuchtet Claudia Wielander das Leben der Kinder während des Zweiten Weltkriegs und wie die damaligen Erziehungsnormen bis in heutige Zeit hineinwirken. Dieses Wissen kann uns „Jungen“ dabei helfen, „seltsame“ Verhaltensweisen oder Aussprüche zuzuordnen und damit anders umzugehen.

Nun steht der Sommer vor der Tür. Wir wünschen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Erholung, Auftanken und frohe Stunden!



*Maria Lackner,  
connexia*



*Angelika  
Pfitscher,  
Bildungshaus  
Batschuns*

*M. Lackner    Angelika Pfitscher*

# Case Management in Vorarlberg

**Das Projekt „Case Management in der Betreuung und Pflege“ in Vorarlberg startete im Auftrag des Sozialfonds im Oktober 2011 und wurde nun um ein Jahr bis 30. Juni 2014 verlängert. Im Rahmen dieses Case Managements wird sichergestellt, dass Menschen die Betreuung und Pflege benötigen, professionelle Abklärung und Beratung erhalten, um gemeinsam eine möglichst optimale Lösung zu erarbeiten.**

*Petra Ilg,  
BScN, Projekt  
Case Manage-  
ment*

Die pflegebedürftigen Menschen und ihre Angehörigen sollen dank des Case Managements in ihrer Gemeinde bzw. Region eine qualifizierte Beratung erhalten und wenn nötig konsequent weitervermittelt oder begleitet werden. Mit dem Handlungsansatz des Case Managements soll sichergestellt werden, dass individuell, bedarfsorientiert und gemeinsam ein Versorgungspaket geplant, umgesetzt – falls nötig auch koordiniert – und evaluiert wird. Dadurch soll sowohl eine Unter- als auch eine Überversorgung verhindert und die ambulante Betreuung und Pflege gestärkt werden.

## **An wen wendet sich das Case Management?**

Grundsätzlich an Menschen, die einen Bedarf an Betreuung und Pflege aufgrund einer körperlichen und/oder

psychiatrischen Erkrankung haben und an deren pflegende Angehörige. Dieses Angebot kann dank der Finanzierung aus Mitteln des Pflegefonds kostenlos in Anspruch genommen werden.

Das Case Management kommt dann zum Tragen, wenn mehrere verschiedene Dienstleister benötigt werden, eine komplexe Situation von den Betroffenen alleine nicht bewältigt werden kann, oder die Gefahr besteht, dass die Angehörigen mit der Situation überfordert sind. Grundsätzlich gilt es, die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung zu fördern.

Neben der Beratung und Begleitung sind die Case Managerinnen und Manager zum Teil auch bei Krankenhausentlassungen involviert. Ebenso sind sie für Aufnahmen in die „Anmeldeleiste“ bei einer Daueraufnahme in ein Pflegeheim verantwortlich.

Aktuell sind 77 Gemeinden am Projekt beteiligt, das entspricht 87 Prozent der Vorarlberger Bevölkerung. In diesen Gemeinden bzw. Regionen arbeiten 30 Fachkräfte als Case Managerinnen und Case Manager. Entscheidend für den Erfolg von Case Management ist die Bereitschaft aller lokalen und regionalen Akteure zur Kooperation.

Anfang dieses Jahres startete die Evaluierung des Projektes. Das überarbeitete Konzept konnte bereits an die Entscheidungsträger des Landes Vorarlberg übergeben werden. Ziel ist es, bis Ende 2013 flächendeckend ein Case Management in der Betreuung und Pflege zur Verfügung zu haben.



# Erfolgsmodell Vorarlberger Betreuungspool

**Für viele pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen ist eine ambulante Betreuung durch die selbständige Personenbetreuung eine echte Alternative zum Heim. In erster Linie gilt das für umfangreiche Betreuungen, die einen Aufwand von vier Stunden oder mehr am Tag erfordern - bis hin zur Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Diese Einsätze können längerfristig sein oder auch sehr kurzzeitig, beginnend bei zwei Tagen, oder wenn pflegende Angehörige eine Urlaubsvertretung benötigen.**



Ziel ist es, bei jedem Auftrag die passende, die am besten geeignete selbständige Personenbetreuung mit entsprechenden Erfahrungen anzubieten. Dafür gilt es zu berücksichtigen, wie der konkrete Unterstützungsbedarf aussieht. Nicht jede selbständige Personenbetreuerin bzw. jeder Betreuer ist die/der Richtige. Hier hilft der Betreuungspool nun schon seit über 5 Jahren auf sehr hohem Niveau, denn jedes Betreuungsverhältnis hat unterschiedliche Schwerpunkte, die es zu berücksichtigen gilt. Zudem ist

ein enges Zusammenspiel aller in der Pflege und Betreuung Tätigen wichtig. Hier bewährt sich die Tatsache, dass die Träger des Betreuungspools sowohl die Hauskrankenpflege als auch der Mobile Hilfsdienst sind. Die Kosten für die Betreuung werden zwischen der selbständigen Personenbetreuerin bzw. dem selbständigen Personenbetreuer und den Angehörigen des Klienten festgelegt. Der Betreuungspool steht bei all diesen Punkten den Klienten auf Wunsch mit vielen Erfahrungen beratend zur Seite.

Insgesamt hat die selbständige Personenbetreuung in der ambulanten Betreuung pflegebedürftiger Menschen neue und zusätzliche Möglichkeiten gebracht. Damit alles gut klappt, brauchen die Angehörigen von Pflegebedürftigen bestmögliche Unterstützung. Hier ist das gute Zusammenspiel verschiedener Einrichtungen sehr wichtig. Dazu gehören unter anderem die örtliche Hauskrankenpflege, der örtliche Mobile Hilfsdienst, der regionale Case Manager sowie verschiedene soziale Einrichtungen und Behörden. Insgesamt ist die individuelle Personenbetreuung für den prognostizierten erhöhten Betreuungsbedarf in den meisten Fällen ein taugliches Modell. Beim Betreuungspool will man in Zukunft den Unterstützungsbedarf von Klienten und deren Angehörigen bei der Organisation einer selbständigen Personenbetreuung klientenorientiert weiterentwickeln.

## **Factbox**

Vorarlberger Betreuungspool gGmbH  
GF Mag. Harald Panzenböck  
Servicestellen: Feldkirch, Saalbaugasse 2  
Dornbirn, Am Rathausplatz 4/5  
T 05522 78101  
E [office@betreuungspool.at](mailto:office@betreuungspool.at)  
[www.betreuungspool.at](http://www.betreuungspool.at)



*Landesrätin  
Dr. Greti  
Schmid*

# „Der Mensch im Mittelpunkt“

**Bedarfsgerechte Steuerung der Betreuung und Pflege durch professionelles Case Management. Ein Erfahrungsbericht der Marktgemeinde Lustenau.**



*Elisabeth Mair-Hille, Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Leiterin der Servicestelle für Betreuung und Pflege der Marktgemeinde Lustenau*

## **Case Management – ein Erfordernis im Pflegebereich**

Die Ansprüche an die handelnden Personen im Betreuungs- und Pflegenetz haben sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Der steigende Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft und die Zunahme der Komplexität der Krankheitsbilder haben die Nachfrage nach Dienstleistungen in diesem Bereich stark steigen lassen. Zum Beispiel haben sich die Einsatzstunden des Mobilen Hilfsdienstes Lustenau in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt. Zusätzliche Angebote sind entstanden und haben die Situation für die pflegenden Angehörigen unübersichtlicher gemacht. Wenn für ein Familienmitglied eine Betreuung und Pflege notwendig wird, bedeutet das für alle Betroffenen eine massive Veränderung. Es stellen sich dabei viele Fragen wie z.B.

- Kann die Pflege zu Hause noch durchgeführt werden oder ist eine Aufnahme in ein Pflegeheim erforderlich?
- Wer unterstützt mich bei der Betreuung und Pflege zu Hause?
- Welche finanziellen Hilfen gibt es?

Um betreuungs- und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige zu unterstützen, hat die Marktgemeinde Lustenau im Juli 2011 die Servicestelle für Betreuung und Pflege eingerichtet. Diese sieht sich als Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen rund um das Thema „Betreuung und Pflege“ und führt auch das Case Management durch (einzelfallbezogene Unterstützung).

## **Information und Begleitung**

Eine diplomierte Pflegefachkraft und eine Sozialarbeiterin informieren über

- Angebote im sozialen Betreuungs- und Pflegenetz

- Finanzielle Aspekte und Unterstützungen
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

Bei Bedarf begleiten die Mitarbeiterinnen die Klienten bei

- Erstellung eines individuellen Betreuungs- und Pflegekonzeptes
- Vermittlung zu Leistungsanbietern (Krankenpflegeverein, Mobiler Hilfsdienst, Betreuungspool, Pflegeheime etc.)
- Antragstellungen für Pflegegeld, Pflegegeldzuschuss etc.

Wenn es die Situation erfordert, werden die Beratungen auch zu Hause durchgeführt. Die Leistungen des Case Managements werden vom Land Vorarlberg sowie der Marktgemeinde Lustenau gefördert und sind für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos.

## **Unterstützung für pflegende Angehörige**

Ein weiteres wichtiges Angebot der Servicestelle sind Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Informationsveranstaltungen (Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“ und „aktion demenz“ in Zusammenarbeit mit connexia), Gesundheitsangebote (z.B. Rückenschule) sowie ein begleiteter Gesprächskreis für betreuende und pflegende Angehörige sollen diese Menschen in ihrem herausfordernden Pflegealltag unterstützen.

## **Starke Nachfrage**

Die Nachfrage nach den Dienstleistungen der Servicestelle ist seit Beginn stark gestiegen. Deshalb wird es für die Case Managerinnen immer wichtiger, eine gute Klärung durchzuführen, um einen Zugang für jene Klienten zu gewährleisten, die einer Begleitung durch das Case Management bedürfen. Erfahrungsgemäß benötigen ca. 30 Prozent aller Klientinnen und



*Markus Rusch, Leiter der Gruppe Bürgerservice und Soziales der Marktgemeinde Lustenau*

# Case Management

aus der Sicht eines Betroffenen

Klienten eine Begleitung über einen längeren Zeitraum. Für ein zielgerichtetes Case Management sind die Bereitschaft aller beteiligten Dienste (Krankenpflegeverein, Mobiler Hilfsdienst, etc.) zum engmaschigen Informations- und Erfahrungsaustausch und die Fähigkeit der Case Managerinnen, komplexe Situationen erfassen zu können, unumgänglich. Im Jahr 2012 wurden in Lustenau 76 Klientinnen und Klienten in komplexen pflegerisch/betreuerischen bzw. sozialen Situationen begleitet. Die durchschnittliche Dauer der Begleitung umfasste ca. 100 Tage. Im Weiteren fanden 183 Informations- und Beratungsgespräche statt. Die Vorsorgehausbesuche 70+ wurden in Lustenau ebenfalls von den Mitarbeiterinnen der Servicestelle für Betreuung und Pflege durchgeführt. 58 Lustenauerinnen und Lustenauer nahmen diese in Anspruch. Hier lagen die Interessensschwerpunkte der Bürgerinnen und Bürger auf der Prävention und den finanziellen Aspekten von Pflege und Betreuung.

## Ausbau der Dienstleistungen

Die Servicestelle für Betreuung und Pflege mit dem Case Management ist mittlerweile ein unverzichtbares Angebot im Betreuungs- und Pflegenetz der Marktgemeinde Lustenau und nicht mehr wegzudenken. Die neutrale und angebotsungebundene Information und Begleitung sowie die gute Zusammenarbeit mit den Leistungsanbietern sind die Erfolgskriterien dieser Einrichtung. Wichtig für die Zukunft ist, dass auf Grund der Erfahrungen des Case Managements die Angebote im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich sukzessive ausgebaut werden. Vor allem präventive Maßnahmen wie z.B. die Vorsorgehausbesuche, Gesundheitsprogramme für Seniorinnen und Senioren etc. sollten verstärkt angeboten werden.

*Mittlerweile bin ich sehr froh darüber, dass ich diese Unterstützung und Hilfe bekommen habe und noch immer bekomme. Dies war aber im ersten Moment gar nicht so einfach für mich, denn ich dachte, dass ich selber alles wieder in Ordnung und auch in geregelte Bahnen bringen kann. Ich wollte auch in meiner alten Wohnung bleiben. Leider hat diese jedoch Stufen, und so wurde es für mich mit den Hüftproblemen immer schwieriger, den Alltag zu bewältigen.*

*Ich ließ mich überzeugen, dass eine andere Wohnform sinnvoller für mich wäre. Von der Idee ins Betreute Wohnen zu ziehen, war ich anfangs nicht begeistert. Ich bin eine sehr skeptische und auch vorsichtige Person, brauche längere Zeit, um mich mit veränderten Gegebenheiten anzufreunden. Doch je länger ich nun hier bin, desto besser finde ich es. Die Pflege durch die Hauskrankenpflege ist toll und das Essen beim Offenen Mittagstisch schmeckt hervorragend. Früher habe ich selber gekocht - meine ungarische Oma hat mir das Kochen noch beigebracht - aber hier schmeckt es wirklich super!*

*Der Case Manager ist für mich zu einer ganz wichtigen Bezugsperson geworden. Er hat mich so gelassen und angenommen, wie ich bin. Er ist für mich Anlaufstelle für einfach alles. Er gibt mir immer nett und kompetent Auskunft und Hilfestellungen - egal was ich ihn frage. Gut finde ich auch, dass ich, obwohl ich nun im Betreuten Wohnen lebe, nicht bevormundet werde und meine Freiheit habe.*

# Case Management in der Praxis

## Was kann man sich unter Case Management vorstellen und wie funktioniert es?



Diese Frage wurde seit dem Projektstart vor eineinhalb Jahren oft gestellt. In der Gemeinde Götzis wurde vor Jahren schon die Meinung vertreten: „Mir sötten i da Gmoand jeamand ho, der sich um Froga vo da Lüt zum Thema Pflege und Betreuung kümmerat, zu deam se koh können, wenn se eppas wissa wellen, der sich dera Sach animmt und vasuacht a Lösung zum finda.“



*Achim Steinhauser, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, Stelle für Pflegeberatung und Koordination Case Management*

Diese Aussage umschreibt sehr gut die Aufgabe und die Funktionsweise des Case Managements: Dasein als Ansprechpartner für Betroffene und deren Angehörige bei Problemstellungen in der Pflege und Betreuung. Zusammenarbeiten mit den im Ort vorhandenen Sozialpartnern. Die beste Lösung für die Betroffenen finden, und die Umsetzung des erarbeiteten Konzeptes begleiten.

### Ein Fallbeispiel zur Veranschaulichung

Vor einiger Zeit erhielt ich über den Sozialdienst der Landeskrankenhäuser Vorarlberg eine Anfrage. Der Notarzt hatte bei der Einlieferung eines Patienten über chaotische Zustände in dessen Wohnung berichtet und um Abklärung der Situation gebeten. Bei meinem Besuch in der Wohnung - gemein-

sam mit der betroffenen Person - erhartete sich dieser Eindruck. Es musste eine Lösung der Problematik erarbeitet und ein Hilfeplan mit Zielen erstellt werden.

Dem ersten Ziel bzw. dem größten Wunsch des Betroffenen, wieder zurück in seine Wohnung zu können, kamen wir nach. Diese Zeit war sehr intensiv und ich machte jeden zweiten Tag einen Hausbesuch. Schnell jedoch merkte ich, dass es unter diesen Umständen nicht funktionieren wird. Die finanziellen Mittel für eine Grundreinigung und Instandsetzung der Wohnung fehlten und konnten auch nicht aufgetrieben werden. Der Betroffene war zudem infolge verschiedener Faktoren körperlich und psychisch nicht mehr in der Lage, für sich selbst zu sorgen. Rasch musste daher eine alternative Lösung gefunden werden.

Wir hatten Glück, eine Wohneinheit im Betreuten Wohnen wurde frei und konnte auch gleich bezogen werden. Gemeinsam mit dem Betroffenen planten wir verschiedene Hilfestellungen. Deren Umsetzung vereinbarten wir mit den verschiedenen Anbietern - wie Hauskrankenpflege, Mobiler Hilfsdienst, Götzner für Götzner, Sozialdienste Götzis usw.

Anfangs war auch eine Menge an Papierkram zu erledigen. Verträge mussten gekündigt und neue geschlossen werden, Anträge bei Ämtern gestellt und auch die Bankgeschäfte in Ordnung gebracht werden. All diese Maßnahmen haben nach einiger Zeit eine Stabilisierung der Situation gebracht, und ich konnte den Fall abschließen. Heute noch bin ich mit dem Betroffenen und den verschiedenen Organisationen in Kontakt, beobachte die aktuelle Situation und kann so gegebenenfalls schnell reagieren, sollten sich die Umstände verändern.

# Leben der Kinder im Nationalsozialismus

**Die Reaktionen auf unseren Artikel „MEINE GESCHICHTE IST IMMER DABEI – Hilfen für Kriegskinder im Alter und deren Angehörige“ zeigten, dass es hilfreich sein kann, sich mit der erlebten Geschichte der „Kriegskinder-Generation“ auseinanderzusetzen.**

Als vertiefende Weiterführung möchte ich nun auf die *Lebensumstände der Kinder im Nationalsozialismus* eingehen, um (pflegende) Angehörige und Fachpersonen zu sensibilisieren. Verhaltensweisen, wie z.B. die mangelnde Selbstfürsorge, das Ignorieren von körperlichen Belastungen, werden häufig nur durch die Auseinandersetzung mit den historischen Fakten verständlich. Sich selbst nichts zu gönnen findet sich in dem Satz: „Das lohnt sich nicht mehr in meinem Alter!“ (vgl. daSein 1/2013)

Die steigenden Zahlen der demenziellen Erkrankungen sind durch die Kriegserfahrungen mitbestimmt, wie sich aus der umfassenden Studie an amerikanischen Vietnamveteranen ableiten lässt, die ein zu 50 Prozent erhöhtes Risiko hatten, an einer vorzeitigen Demenz zu erkranken. Somit wird die Beeinträchtigung von Erinnerung auch ein gesellschaftliches Phänomen des „Vergessens“, also ein möglicher „Bewältigungsversuch“ eines im Krieg seelisch beschädigten Kindes. Verdrängte Erlebnisse drängen beim alten, traumatisierten Menschen bildlich wieder ins Bewusstsein, oft ohne (historischen) Zusammenhang, ohne Sinnzusammenhang, quasi geschichtslos. Das Wissen um die Vorgeschichte des demenziell Erkrankten, besonders für Pflegefachkräfte und Angehörige kann helfen, die Aufmerksamkeit weg vom Alltag in deren Geschichte zu lenken, wenn (bedrohliche) Gefühle hochkommen, die nicht mehr unter Kontrolle gehalten werden können.

Das kann z.B. bei ehemaligen Vergewaltigungsoptionen Abwehr bei der Körperpflege sein, oder wenn pflegebedürftige Personen immer wieder rufen, dass sie Hunger haben, obwohl sie gerade gegessen haben.

**Vergegenwärtigen wir uns das Umfeld dieser damaligen Kinder und damit einige Grausamkeiten, die hier in nüchternen Zahlen wiedergegeben werden.**

Andrea Vonbrül drückt es in ihrer Diplomarbeit prägnant aus: *„Im Zweiten Weltkrieg kam jeder achte männliche Deutsche (vom Kind bis zum Greis) ums Leben, vermutete 4,71 Millionen Todesfälle. In den Ostgebieten kam jede fünfte männliche Person ums Leben. Von den in die Armee eingezogenen Männern fielen von den 20- bis 25-Jährigen 45 %, von den 25- bis 30-Jährigen 56 %, von den 30- bis 35-Jährigen 36 %, von den 35- bis 40-Jährigen 29 %.*

*Die Geburtsjahrgänge ab 1920 (bezogen auf die Rekrutenzahlen) wiesen in der Regel Todesquoten von mehr als 30% auf. 14 Millionen Menschen verloren zwischen 1944 und 1947 ihre Heimat. Mehr als 2 Millionen Zivilisten kamen auf der Flucht und während der Vertreibung ums Leben, mehr als die Hälfte waren Frauen und Kinder. Eine halbe Million Menschen wurden Opfer des Bombenkrieges. Im deutschen Bundesgebiet wurden Ende 1950 über 2,1 Millionen „Kriegsbeschädigte“ des I. und II. Weltkrieges registriert.*

*Die Gefallenen und Vermissten hinterließen mehr als 1,7 Millionen Witwen sowie fast 2,5 Millionen Halbweisen und Vollweisen. Ungefähr ein Viertel aller Kinder wuchs nach dem II. Weltkrieg auf Dauer ohne Vater auf. Im Frühjahr 1947 befanden sich noch 2,3 Millionen Kriegs-*



Claudia Wielander,  
MSc, Psychotherapeutin,  
Integrative  
Gestalttherapie

*gefangene in den Lagern der Alliierten und 900.000 in sowjetischen Lagern. 1947 wurden 500.000 und 1949 weitere 280.000 aus der Kriegsgefangenschaft entlassen.*

*Die Gesamtzahl der Vergewaltigungen wird auf ungefähr 1,9 Millionen geschätzt, [...]. In Österreich kehrten 247.000 österreichische Soldaten, die in die deutsche Wehrmacht eingezogen wurden, nach dem Krieg nicht mehr zurück. Durch politische Verfolgung starben 32.000 Menschen, 65.000 österreichische Juden fielen dem Nationalsozialismus zum Opfer.“*

*(Andrea Vonbrühl, 2010, Das Gesicht des Krieges, S 14/15)*

Studien in der Nachkriegszeit zeigten vorerst keine nachweisbaren Auffälligkeiten für die Kriegskinder. Später jedoch wurden in Studien – mit verfeinerten Methoden – bei 8 – 10 % der ehemaligen Kriegskinder posttraumatische Belastungsstörungen nachgewiesen. Man spricht von einer „pathologischen Normalität“ dieser Generationen. *„Es wird davon ausgegangen, dass 25 % der Jahrgänge 1930 – 1948 unter lang anhaltenden und weitere 20 – 25 % unter dauerhaft schädigenden Einflüssen ihre Kindheit und Jugendzeit erlebte.“*

*(Andrea Vonbrühl, S 20).* Die schwersten Traumatisierungen erlebten die Kinder, die von Holocaust und Verfolgung betroffen waren.

*(vgl. Andrea Vonbrühl, S 31)*

Die „Schatten dieser Vergangenheit“ sind heute allzu deutlich zu erkennen. In der Sprache und in den Werten und (Erziehungs-)Normen unserer Gegenwart bilden sie sich weiterhin erschreckend ab und werden ebenso an nächste Generationen weitergetragen. Nach den historischen Ent-

wicklungsbedingungen erscheint der nächste Blick weniger grausam, ist aber wohl das nachhaltigste und perfideste Erbe der NS-Zeit: die Erziehung.

Die Erziehungsnormen, die seit der Industrialisierung und dem Kaiserreich galten, wurden im „Dritten Reich“ weiter systematisiert. Erziehung fand einerseits in institutionellen Gruppierungen wie der Hitlerjugend, dem Bund deutscher Mädchen, Partei und Wehrmacht statt und die gelebte Ideologie wurde in die Familien weitergetragen. *„Autoritätshörigkeit und unbedingte Gehorsamsbereitschaft gegenüber dem autoritären Herrschaftssystem waren die grundlegenden Stützen der Macht, unerbittliche Disziplin und gehorsame Befehlserfüllung wurden gefordert.“*

*(Andrea Vonbrühl, S 17)*



Jungen durften keine Gefühle zeigen, lernten nicht über Probleme zu reden, mussten Schmerzen wegstecken und dabei die Zähne zusammenbeißen. Erziehungskonzepte äußerten sich in „alles oder nichts“, „entweder - oder“, „Sieg oder Niederlage“, denn sogenannte „Halbheiten“ waren nicht vorgesehen. *„Jede Regel muss (!) entweder immer eingehalten werden, oder es droht angeblich alles zusammenzubrechen.“*

*(Sigrid Chamberlain – Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind, 2010, S 148)*

### **Entweder du spurst – oder es knallt**

Beispiele, die wohl noch jeder kennt: *„Entweder du parierst – oder es setzt was.“*

*„Entweder du spurst – oder es knallt.“*

*„Entweder du isst(!) den Teller sofort leer – oder du bleibst hier sitzen, bis du schwarz wirst.“* *„Entweder du reißt dich am Riemen – oder ich schlag dich windelweich.“*

*(S. Chamberlain, S 149) – alles Soldatensprache.*

### **Das Leben ist ein Kampf**

Das Leben ist ein Kampf, dessen Ernst bekanntlich bereits in der Volksschule beginnt, zumindest kein Vergnügen, und wenn, dann kein friedliches. Wir „powern“ nämlich „bis zur Vergasung“, Schwäche und Entspannung trifft immer noch auf wenig Anerkennung und täte uns doch vielfach so gut. Andererseits wurden die Erziehungsbücher von Dr. Haarer bis in die 50er-Jahre gedruckt und massenweise verkauft. Wir finden die erzieherischen Auswirkungen, die bis in die intimsten Beziehungen hineinreichen und weitreichende Folgen für die familiären Bindungen in den Familien der Tätergeneration haben. Sie sind bis heute sichtbar. Wir haben diese Werte alle an uns selbst erlebt und geben vieles davon an unsere

Kinder und Enkel weiter. Besonders auffällig ist das Abbild in unserer Sprache zu finden, die noch immer von Kampf, Anpassung, Niederlage und „siegen wollen“ Zeugnis ablegt. Die realen Kriegs- und Nachkriegsereignisse mit allen erdenklichen Folgen für die damaligen Kinder und heute „alten Menschen“ wirken also mit tradierten Werten und Normen zusammen. Da wundert es doch kaum noch, dass dabei der Eine „vergessen“ will, der Andere „zu Zucht und Ordnung“ ruft, „Anständigkeit“ einmahnt oder ein „Heil Hitler“ von sich gibt und sei es im Pflegeheim.

### **Transgenerationale Auswirkungen auf die Seele**

Dies sind schwerwiegende und vor allem transgenerationale Auswirkungen auf die (Volks-)Seele und erklären auch heutige Gesellschaftsphänomene. Es bedarf weiterhin der Anerkennung des persönlich erlebten Leids des Einzelnen. Die notwendige Aufarbeitung der eigenen Familiengeschichte im Bezug zu historischen Tatsachen wurde an die heutigen Generationen vererbt.

### **Buchempfehlung zum Thema**

*Chamberlain Sigrid, Adolf Hitler, die deutsche Mutter und ihr erstes Kind: Über zwei NS-Erziehungsbücher, 5. Auflage 2010, Psychosozial-Verlag, ISBN-13: 978-3930096589*

*Vonbrül Andrea, Diplomarbeit:*

*Das Gesicht des Krieges: Auswirkungen von Weltkriegserfahrungen auf die biografische Entwicklung, 2010, <http://kriegsenkel.at/wp-content/uploads/2013/03/Diplomarbeit-korrigiert.pdf>*

# Veranstaltungen

## TANDEM

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

---

## Nach Terminvereinbarung

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

---

## Demenzsprechstunden

Regelmäßige Demenzsprechstunden in Bregenz, Dornbirn und Lustenau sowie Café Treffpunkt | Detaillierte Info finden Sie unter: [www.demenzsprechstunde.at](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; Anmeldung: M 0664 1864500 | Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

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

Margrith Holzer, DGKS | 20 Uhr, Andelsbuch; Anmeldung: 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 17. September 2013

### Wie kann ich meine demenzkranke Mutter / meinen demenzkranken Vater begleiten?

Kornelia Rümmele-Gstrein | 19.30 – 21.30 Uhr, Lochau, Altes Schulhüsle | Veranstalter: connexia

---

## Mi 18. September 2013

### Hildegardmittel für den Hausgebrauch

Brigitte Pregonzer | 19.30 – 21.30 Uhr Schwarzach, Hofsteiger, Dorfplatz 1 | Veranstalter: connexia

---

## Do 19. September 2013

### Hand in Hand im Niemandsland – Validation

Anita Ohneberg | 19.30 – 21.30 Uhr Lustenau, Seniorenhaus Schützengarten, Schützengartenstraße 8 | Veranstalter: connexia

---

## Mi 25. September 2013

### Gewaltprävention in der Pflege

Christof Fuchs, MSc | 19.30 – 21.30 Uhr Koblach, Gemeindezentrum DorfMitte, Werben 9 | Veranstalter: connexia

---

## Mi 25. September 2013

### Kraft und Energie durch Hildegardernährung

Brigitte Pregonzer | 19.30 – 21.30 Uhr Wald am Arlberg, Gemeindesaal Maschol, Obere Gasse | Veranstalter: connexia

---

## Fr 27. September 2013

### Chronische Schmerzen – Herausforderung auch für die Liebe

Paul Mathys | 19.30 – 21 Uhr, Bildungshaus Batschuns | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

---

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



**Mi 2. Oktober 2013**

**EFT Klopfakupressur – „Klopf dich gesund! Klopf dich glücklich!“**

Sabine Klimmer, MBA | 19.30 – 21.30 Uhr  
Thüringen, Büro Mobiler Hilfsdienst, Alte Landstraße 4 | Veranstalter: connexia

**Do 3. Oktober 2013**

**Atmen, Tönen, Singen für Körper, Geist und Seele**

Hildegard Großsteiner-Frei | 17.45 – 19.45 Uhr, Bildungshaus Batschuns; Folgetermine: 17. und 31. Oktober, 14. und 28. November | Anmeldung und Veranstalter: Bildungshaus Batschuns

**Do 10. Oktober 2013**

**Nur wer entflammt ist, kann ausbrennen**

Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem | 19 – 20.30 Uhr, Haus Nofels, Feldkirch | Anmeldung: Servicestelle für Pflege und Betreuung, T 05522 3422-6883

**Mi 16. Oktober 2013**

**Stärkung der Abwehrkräfte durch Homöopathie**

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

**Do 17. Oktober 2013**

**Braucht es Vertretung? Wissenswertes über Angehörigenvertretung, Sachwaltschaft und Vorsorgevollmacht**

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

Veranstalter | Kontaktdaten

**Bildungshaus Batschuns**

6835 Zwischenwasser, Kapf 1  
T 05522 44290  
[www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

**connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege**

6900 Bregenz, Broßwaldengasse 8  
T 05574 48787-0; [www.connexia.at](http://www.connexia.at)

**Lebenshilfe Akademie**

Gartenstraße 2, 6840 Götzis  
[akademie@lhv.or.at](mailto:akademie@lhv.or.at); [www.lebenshilfe.at](http://www.lebenshilfe.at)

**pro mente Vorarlberg GmbH**

6850 Dornbirn, Färbergasse 15  
T 05572 32421; [www.promente-v.at](http://www.promente-v.at)

# Fitness im Kopf

## Übungshandbuch

**Das Übungshandbuch von Mag. DDr. Adelheid Gassner-Briem beinhaltet Wochenprogramme und Themen für das ganze Jahr. Die Teilnahme an einer speziellen, regionalen Trainingsgruppe mit einer Gruppenleiterin kann es nicht ersetzen.**

Es soll jedoch für alle, die an einer Trainingsgruppe nicht teilnehmen können oder wollen, ein Übungsleitfaden für zu Hause sein. Weiters kann es auch von allen, die bereits an Trainingsgruppen teilnehmen, zusätzlich zu Hause benutzt werden.

### Bestellung

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

### Kosten

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

### Kennen Sie die Berge in Vorarlberg? Wo sind diese Berge?

Versuchen Sie so viele Berge als möglich zu erkennen und ordnen Sie die Berge der richtigen Gegend zu. Wo ist der Berg, wie komme ich hin? Schreiben Sie daneben hin, wo sich dieser Berg befindet. In welchem Tal oder in welcher Gegend? Niemand weiß alles!

Beispiel: Drei Schwestern – Rätikon, Saminatal, bei Feldkirch

Dreiländerspitze

Großer Widderstein

Großlitzner

Hohe Kugel

Hoher Ifen

Kanisfluh

Pfänder

Rote Wand

Schesaplana

Zitterklapfen

# memory tree

Kunst und Demenz

**Eine Kunstausstellung von kunst.vorarlberg mit Werken zum Thema Demenz und ein hochkarätiges Rahmenprogramm der Aktion Demenz boten im Frühjahr ganz unterschiedliche Annäherungen an ein brennendes, gesellschaftliches Thema.**

Auf Initiative der Aktion Demenz öffnete am 14. Februar 2013 die Ausstellung von kunst.vorarlberg unter dem Titel „memory tree“ ihre Türen. Acht Künstlerinnen und Künstler setzten sich im Vorfeld mit dem Thema Demenz auseinander. Sie wurden eingeführt von Norbert Schnetzer, dem Projektleiter der Aktion Demenz. Kirsten Helfrich, Lana Jonuzi, raumhochrosen – Heike Schlauch & Robert Fabach, Tobias Maximilian Schnell, Veronika Schubert, Georg Vith und Albrecht Zauner schufen ganz unterschiedliche Positionen zum Phänomen des Vergessens, die in den Räumen der Villa Claudia in Feldkirch bis 17. März zu sehen waren.

Über 500 Besucherinnen und Besucher zählte die Ausstellung insgesamt. Bei Führungen mit Schülerinnen und Schülern brachte Kuratorin Kirsten Helfrich die Kunstwerke auch jungen Menschen näher. Sie erfuhren eine große Vielfalt von Annäherungen an das Thema des Vergessens, kritische Blicke auf den Umgang unserer Gesellschaft mit den „Orientierungslosen“, aber auch durchaus sehr persönliche Erlebnisse in der eigenen Familie wurden thematisiert. Ein ungewöhnlicher Kunst-katalog entsteht derzeit in Form eines Dokumentarfilms, in dem die Künstlerinnen und Künstler von ihrer Herangehensweise erzählen, während man einen filmischen Gang durch die Ausstellung erlebt.

## Zur Sprache kommen

Parallel zur Ausstellung, die zeitgleich mit dem Palais Liechtenstein eröffnet wurde (dort zum Thema Alter und Tod), zeigte die Aktion Demenz ein umfangreiches Rahmenprogramm. Angefangen mit einem Vortrag von Prof. Dr. Reimer Gronemeyer, der seit vielen Jahren den Umgang unserer Gesellschaft mit dem Alter kritisch beleuchtet. Auf ihn geht die Gründung der Aktion Demenz Vorarlberg im Jahr 2006 zurück. Weiters wurde eine Lesung mit Musik nach Arno Geigers Roman „Der alte König in seinem Exil“ in den Räumen der Villa Claudia zur Auf-führung gebracht. Zuletzt präsentierte Literatur Vorarlberg in Kooperation mit der Palliativstation Hohenems eine Ausgabe des Literaturmagazins V#29 mit dem gleichnamigen Titel „memory tree“. Darin finden sich literarische, lyrische und essayistische Beiträge zum Vergessen, dem Altern und dem Tod.

## Factbox

Die Film-Doku „memory tree“ sowie das Literaturmagazin können unter [www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at) bestellt werden. Die neue Homepage der Aktion Demenz bietet einen raschen Zugang zu den wesentlichen Informationen rund um das Thema Demenz und über die Modellgemeinden in Vorarlberg.

## Kontakt | Projektmanagement der Aktion Demenz

connexia – Gesellschaft für  
Gesundheit und Pflege  
T 05574 48787-0  
E [info@aktion-demenz.at](mailto:info@aktion-demenz.at)  
[www.aktion-demenz.at](http://www.aktion-demenz.at)



*Daniela  
Egger, Projekt-  
management  
Aktion Demenz*

# Wenn ich nicht auf mich schau, wer dann?

**Gezielt mit den eigenen Ressourcen die Gesundheit stärken.**

**Wer sich zu hoch motiviert, sich zu perfekt durch seine Arbeit und den privaten Alltag kämpft, kann irgendwann mit körperlichen Symptomen konfrontiert werden.**

Die Symptome sind vielfältig und individuell. Oft beginnend mit Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Magen- und/oder Darmschmerzen, hohem Blutdruck, Herzrasen, Lustlosigkeit bis hin zum Zurückziehen aus der Gesellschaft. Gerade Menschen, welche einer besonderen Belastung ausgesetzt sind, sind mehr gefährdet.

So zeigt eine Studie, dass Personen, welche Angehörige pflegen, großen Belastungen ausgesetzt sind. Die körperlichen Belastungen zeigten sich in Form von Magen- und Herzbeschwerden und durch das häufige Heben und Tragen Gliederschmerzen. Es wurde auch festgestellt, dass es zu einer starken emotionalen Belastung kommt und dies zu einer erhöhten Erschöpfungsneigung führt. Je höheren Belastungen die pflegenden Angehörigen ausgesetzt waren, desto mehr Beschwerden konnten festgestellt werden. Werden diese Symptome nicht ernst genommen bzw. ignoriert, kann sich unauffällig und schleichend ein Erschöpfungszustand bis hin zum Burn-out entwickeln. Zumeist bildet eine Kombination aus arbeitsspezifischen und persönlichen Faktoren die Ursache für die Entwicklung des Burn-outs. Um den alltäglichen Aufgaben, besonders auch der Pflege von Angehörigen gewachsen zu sein, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Erholung sehr wichtig.

**Wie kann beim Einzelnen Gesundheit und somit „Wohlbefinden“ erreicht, sichergestellt und verbessert werden?**

Tanken Sie Energie, um die Herausforderungen des Alltags mit Schwung und guter Laune zu meistern. Die Quellen dafür sind vielfältig und individuell. Lassen Sie es sich gut gehen und sich von der Vielfalt der Möglichkeiten, um Kraft zu schöpfen, überraschen. Die folgenden Ausführungen stammen aus der Informationsbroschüre „Stress und Burnout, Hilfe zur Selbsthilfe“ der Arbeiterkammer.

Wie stark die private und berufliche Belastung auf jeden Einzelnen wirkt, hängt von der subjektiven Empfindung, der persönlichen Veranlagung und den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten ab. Stress hat auch etwas damit zu tun, wie wir eine Situation sehen oder bewerten. So kann eine positive Einstellung einem Problem gegenüber helfen, mit Stressoren besser umzugehen. Das richtige *Zeitmanagement*, wie z. B. Aufgaben in „wichtige“ und „unwichtige“ zu unterscheiden, deren schriftliche Planung und Berücksichtigung von Pufferzonen für die Erledigung von Unvorhergesehenem, sind wichtig für einen reibungslosen Arbeitsablauf.

Eine gute *Kommunikation* ist von großer Bedeutung. So zählt eine klare Ausdrucksweise, der gute Ton und sofortige *Problembesprechung* bei Konflikten zu den Maßnahmen, die das Gefühl „zusammen sind wir stark“ wachsen lassen. Ein *gutes Arbeitsklima* ist besonders in schwierigen und belastenden Situationen von großer Bedeutung.

Veronika  
Klamm-  
steiner,  
Diplomierte  
Gesundheits-  
und Kranken-  
schwester, MPH

Ausreichend *regelmäßige körperliche Aktivität* ist für den Ausgleich wichtig. Dadurch wird der Stresslevel reduziert und die Stresstoleranz kann durch Training im Ausdauerbereich markant gesteigert werden. Zudem hat der Ausdauersport eine positive Wirkung auf die Hirnfunktion wie Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit, ebenso Radfahren, Schwimmen, Gymnastik und Gartenarbeit (gemütmäßig besonders ausgleichend). Nach dem Motto: „Der Mensch ist, was er isst“, sollte auf eine ausgewogene *abwechslungsreiche Ernährung* mit viel Obst, Gemüse und Vollkornbrot geachtet werden. Der Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol und Kaffee sollte sinn- und maßvoll sein, so dass sie eine ausgleichende Wirkung entfalten.

*Zwischenmenschliche Beziehungen* schützen vor Dauer-Erschöpfung und vor allem vor dem „Ausbrennen.“ Das gilt für alle Kontakte (Hausgemeinschaft, Nachbarschaft, Vereine, Arbeitskollegen, Hobbys, Gleichgesinnte, Haustiere etc.).

Ein *ausgewogenes Verhältnis zwischen Beruf, Familie und Freunden* zu finden, ist eine besondere Herausforderung. Oft ist es hilfreich, bei Überforderung durch Unterstützung von Kollegen oder durch das Delegieren von Aufgaben für Entlastung zu sorgen.

*Aktive sinnliche Selbstpflege* – Psychohygiene: Je mehr die Sinne geschult und in unserem Körper verankert werden, desto mehr empfindet die Person (was fühlt sich gut, wahr und schön an). Mut zu haben, das Individuelle zu finden (Spiritualität), eigene Kraftquellen zu erkennen und präventiv zu nutzen, sind Faktoren, die sich positiv auf das Befinden auswirken.



Beispielsweise:

- Wärme: Entspannendes Bad (z.B. mit ätherischen Ölen), Sauna, Massage
- Lichttherapie: Spaziergang, Bergwanderung, Schitouren, Biken, Ruhe/Einsamkeit und Natur, regelmäßiges Planen von Wochenenden und Urlaub
- Energie für die Seele: Musik, Theater, Ausstellungen, Konzert, Hobbys, ein tolles Buch, Gebet (Religion), Impression einer schönen Landschaft, Blumen, Meer (Wasser), „lachen Sie“ – genießen Sie bewusst
- Regulierung der Nähe zu pflegenden Angehörigen, Freunde, Gedankenstopp, Tagesresümee und Freiräume schaffen

*Gesunder, erholsamer Schlaf* ist wichtig für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Zukunft. Der Schlaf hilft uns beim Lernen, stärkt unser Abwehrsystem und macht uns vital – „*Schlafqualität ist Lebensqualität*“.

Selten lässt sich etwas von heute auf morgen ändern. Behutsame, aber konsequente kleine Veränderungen in der Lebensführung (ein Stockwerk laufen, kein Zucker in den Kaffee) können schon sehr viel bewirken und zu einer Verbesserung der Gesamtsituation führen.

*Gesundheit ist nicht alles,  
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*

*(Arthur Schopenhauer)*

# „Kinaesthetics in der Pflege“

– eine Möglichkeit, die Bewegungsfähigkeit zu unterstützen und zu fördern. (Teil 2)

**Alte, kranke, und desorientierte Menschen tendieren zu einer drastischen Reduktion der Bewegung und verlieren die Eigenkontrolle. Schwache und kranke Menschen verlieren auch häufig die Motivation, sich zu bewegen, wenn sie dazu viel Anstrengung benötigen. Deshalb ist es wichtig, dass sie durch die Pflegeanleitung lernen, ihre Anstrengung wirksam einzusetzen. Eine Möglichkeit ist die Gestaltung der Umgebung (Bett, Lagerungsmaterial, Zimmer, Mobiliar, usw.).**



Ambros Schupp,  
Akad. gepr.  
Lehrer für  
Gesundheits-  
und Kranken-  
pflege, Kinaes-  
thetictrainer

Der gesunde Mensch hat der Umgebung gegenüber zwei Verhaltensweisen zur Verfügung:

Er passt sich mit seinem Körper an die Umgebung an, oder er verändert die Umgebung und passt diese so an seine Bedürfnisse an.

Beides ist pflegeabhängigen Menschen nicht oder nur beschränkt möglich. Umgebungsgestaltung ist also ein wichtiger pflegerischer Auftrag. Durch Umgebungsgestaltung kann die Bewegung der Massen erleichtert oder erschwert werden. Die Vorbereitung für eine Mobilisation geschieht schon bei der Lagerung. Wenn Patienten durch die Lagerung im Bett oder auf dem Stuhl in ihrer Bewegung behindert sind, laufen sie Gefahr, sich wund zu liegen oder steif und verspannt zu werden.

*Beispiel:* Es ist wichtig, darauf zu achten, dass Patienten angeregt werden, ihre vorhandenen Fähigkeiten zu erhalten. Besteht z.B. eine Versteifung einer oder mehrerer Extremitäten, dann sollte man darauf achten, dass diese genügend Anregung erhalten, sich aus ihrer „versteiften“ Haltung heraus zu bewegen. Eine Möglichkeit wäre, dass man den Stuhl/Rollstuhl oder das Bett

bewusst so stellt, dass sie sich minimal anstrengen müssen, wenn sie verfolgen wollen, was z.B. in der Küche geschieht oder sie das Fernsehprogramm sehen möchten. Dadurch werden ständig die Fähigkeiten trainiert und erweitert.

## Aktivität

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und übernehmen Sie die Rolle Ihres Angehörigen. Stellen Sie einen zweiten Stuhl so, dass Sie ohne Anstrengung Ihr Gegenüber wahrnehmen können. Nun bitten Sie eine zweite Person, Ihren Stuhl Stück für Stück zu verschieben, behalten Sie aber Ihre Rolle bei. Überprüfen Sie, ab wann Sie sich anstrengen müssen, um aus Ihrer starren Haltung herauszukommen. Übertragen Sie Ihre Erfahrung einfühlsam auf Ihren zu pflegenden Angehörigen.

## Weitere Umgebungsveränderungen können sein

- Ein Plastiksack zwischen Patient und Matratze kann die Massen im Bett gleitfähiger machen.
- Reizfördernde Zimmer (Farben, Bilder, Aktivitätsmöglichkeiten)
- Richtige Bett- und Stuhlhöhe (Schemel, Hartstyroporplatten, ...)
- Passendes Waschbecken oder Dusche (Griffe, Antirutschmatten, ...)
- Ein Herunterrutschen im Bett zum Fußende oder ein Herausrutschen aus dem Rollstuhl kann durch das Unterlegen von Handtüchern oder Waschlappen (je nach Größe der Person) vor die Sitzbeinhöcker und durch eine korrekte Knickung im Hüftgelenk (soweit möglich) vermieden werden.

## Die pflegende Person als Bestandteil der Umgebung

- Pflegebedürftige Personen nutzen die Pflegeperson als Partner, um sich mit

seiner Unterstützung hochzuziehen, aufzurichten etc.

- Die Pflegeperson fungiert als Umgebung, indem sie auf einem Hocker sitzt oder über Knietransfer arbeitet usw.

### Menschliche Bewegung

Bewegung ist Leben. Sie fördert geistige Aktivität, körperliches Wohlbefinden, Anregung der Stoffwechselfvorgänge, Wahrnehmung der Umgebung und u.v.m. Jede Bewegungseinschränkung zieht folgenreiche Beeinträchtigungen auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene mit sich. Versuchen Sie die Eigenbewegung Ihres Angehörigen zu erhalten, bzw. ermutigen Sie Ihren Angehörigen, sich so viel als möglich selbst zu bewegen. Achten Sie auch auf Ihre eigene Beweglichkeit – machen Sie zum körperlichen Ausgleich irgendwelche Bewegungsaktivitäten (Spaziergang, Tanzen, Fitnesscenter, Tai-Chi, ...). Je besser Sie sich bewegen können, umso besser können Sie sich an die Einschränkungen Ihres Angehörigen anpassen. Bewegung braucht Energie – aber der Mensch braucht auch Bewegung, um die nötige Energie zu bekommen, um sich zu bewegen.

*Beispiel:* Denken Sie an einen arbeitsreichen Tag. Wenn Sie am Abend nach Hause kommen, hat man häufig den Impuls sich hinzulegen und kurz auszuruhen. Der Effekt ist meist gegenteilig, man wird noch müder oder schläft gar ganz ein. Rafft man sich aber auf und geht eine halbe Stunde an die frische Luft, macht einen Spaziergang oder arbeitet im Garten, fühlt man sich hinterher meist wieder viel frischer und erholter.

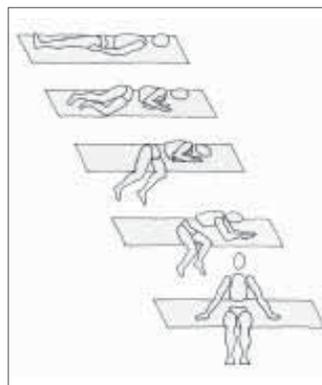
Für Menschen sind spiralförmige Bewegungsmuster am leichtesten durchzuführen. Sie

benötigen wenig Raum, weniger Anstrengung und ermöglichen mehr Selbstkontrolle in der Durchführung, da sich das Gewicht bei der Bewegung im eigenen Körper verteilt. Die Pflegeperson muss weniger Gewicht des Patienten übernehmen. Durch die Kombination von Strecken und Drehen bzw. Beugen und Drehen entsteht das spiralförmige Bewegungsmuster des Körpers.

### Aktivität

Stehen Sie von einem Stuhl so auf, wie Sie es gewohnt sind. Dabei werden Sie sich vermutlich nach vorne bewegt haben. Man kann auch so aufstehen, dass man sich zu einer Seite dreht und dann langsam weiterdrehend zum Stehen kommt. Der Unterschied besteht darin, dass das Körpergewicht bei einer spiralförmigen (drehenden) Bewegung besser verteilt wird und der Betroffene wesentlich weniger Kraft für die Bewegung benötigt.

Üben Sie die gleiche Bewegung im Bett, um auf den Bettrand zum Sitzen zu kommen.



Setzen Sie sich zuerst im Bett von der Rückenlage aus ganz gerade in Richtung Fußende auf. Wie viel Kraft haben Sie benötigt? Nun legen Sie sich wieder in

Rückenlage und drehen Ihren Kopf zu der Seite, wohin Sie aufstehen möchten. Nehmen Sie nun Ihre Arme auch auf die Seite, zu der Sie sich drehen, nehmen Sie die Beine und den Brustkorb auch langsam drehend zur Seite. Lassen Sie die Beine zur Seite aus dem Bett drehen und setzen sich nun auf (vgl. Abb.).

- Können Sie jede Bewegung gut spüren?
- Merken Sie deutlich, wie das Körpergewicht nunmehr Richtung Beine/ Füße geht?
- Bewegen Sie sich nicht als Stock, sondern die Bewegung „rollt“ ohne sonderlichen Kraftaufwand ab.

### Anwendungsbeispiele

- Drehen im Bett
- Mobilisation vom Liegen zum Sitzen
- Vom Sitzen zum Stehen
- Aufstehen vom Stuhl
- u.v.m.

Die Arbeit mit kinästhetischen Konzepten

erleichtert die tägliche körperliche Pflegearbeit und fördert den kranken Menschen in vielfältiger Weise. Kinästhetik ermöglicht ein menschenwürdiges Miteinander und belebt den Alltag von Kranken, Pflegenden und Angehörigen. Die Konzepte können in Kursen erlernt werden. Diese Kurse dienen besonders dem Schutz Ihres eigenen Körpers, um Rücken- und Gelenkschädigungen durch die Pflegearbeit zu vermeiden.

Informationen zu Kursen für „Pfleger Angehörige“ erhalten Sie bei der **connexia** und im Bildungshaus **Batschuns**.

## Fahrzeug-Umbauten

- Rollstuhlverladesysteme
- Hebebühnen
- Rampen
- Fahrbediengeräte
- Personen- und Rollstuhlsicherungssysteme

# KFZ RÜTZLER

...macht mobil!

**Fred RÜTZLER**

Tel. 0650 / 5342361

Fax 05524 / 22216

kfz-ruetzler@a1.net

Rungeldonweg 12

A-6820 Frastanz / Felsenau

## Sonderfahrzeuge



Fahrzeugumrüster für  
mobilitätseingeschränkte Personen



# Pflege im Gespräch – Herbstprogramm 2013

**„Pflege im Gespräch“ ist eine landesweite Veranstaltungsreihe für pflegende Angehörige und Interessierte, die connexia im Auftrag des Amtes der Vorarlberger Landesregierung anbietet. Dabei arbeiten wir eng mit den jeweiligen Gemeinden zusammen, um ein passendes Angebot in Ihrer Region erstellen zu können.**

Neben Vorträgen zu Themen rund um die Betreuung und Pflege erhalten Sie bei den Veranstaltungen Informationen über das örtliche bzw. regionale Betreuungs- und Pflegenetz, die Unterstützungsangebote vor Ort und die zuständigen Beratungsstellen.

## **Auszug aus dem Herbstprogramm:**

**Di 17. September 2013**

„Wie kann ich meine demenzkranke Mutter / meinen demenzkranken Vater begleiten?“

Kornelia Rümmele-Gstrein | 19.30 – 21.30 Uhr

Lochau, Altes Schulhüsle

**Mi 18. September 2013**

„Hildegardmittel für den Hausgebrauch“

Brigitte Pregonzer | 19.30 – 21.30 Uhr  
Hofsteiger, Dorfplatz 1, Schwarzach

**Do 19. September 2013**

„Hand in Hand im Niemandsland – Validation“

Anita Ohneberg | 19.30 – 21.30 Uhr  
Seniorenhaus Schützengarten, Lustenau,  
Schützengartenstraße 8

**Mi 25. September 2013**

„Gewaltprävention in der Pflege“

Christof Fuchs, MSc | 19.30 – 21.30 Uhr  
Koblach, Gemeindezentrum DorfMitte,  
Werben 9

**Mi 25. September 2013**

„Kraft und Energie durch Hildegard-ernährung“

Brigitte Pregonzer | 19.30 – 21.30 Uhr  
Gemeindesaal Maschol, Obere Gasse, Wald  
am Arlberg

Liebe Leserin, lieber Leser! Wenn Sie Wünsche oder Ideen zu weiteren interessanten Vorträgen haben, freuen wir uns über Ihren Anruf.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen können Sie bei connexia unter T +43 5574 48787-0 anfordern oder unter [www.connexia.at](http://www.connexia.at) herunterladen.

Kontakt: Claudia Längle, M +43 664  
1237190, [claudia.laengle@connexia.at](mailto:claudia.laengle@connexia.at)



# Es regnet, es regnet, es regnet seinen Lauf,

**und wenn's genug geregnet hat, dann hört es wieder auf. Vielleicht ist Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, während der grauslichen Regenwochen dieser Kinderreim in den Sinn gekommen. Und wahrscheinlich haben Sie geseufzt: Wann hört der Regen endlich auf? Es hat ja schon mehr als genug geregnet! Aber es hörte nicht auf, sondern regnete stetig weiter.**



*Eva Kollmann,  
AHS Lehrerin  
i.R.*

Regen ist köstlich, erfrischend und lebensnotwendig für Natur, Mensch und Tier. Was gibt es Schöneres, als im sanft rieselnden, warmen Sommerregen spazieren zu gehen, sich am Grün der Wiesen und der bunten Blumenpracht zu erfreuen und dazu noch eine Gratis-Kosmetikbehandlung für den Teint (so der Volksmund) zu bekommen? Doch diese Idylle kann sehr schnell vorbei sein, wenn aus dem Nieselregen plötzlich Sturzbäche werden, die aus dem Himmel auf die Erde prasseln. Vielleicht denkt man sich, naja, ein etwas heftiger Sommerregen, der bald wieder vorbei sein wird. Aber es kam anders: Aus kleinen Bächen wurden in kurzer Zeit Flüsse, die durch die Ortschaften donnerten und alles mit sich rissen, was nicht niet- und nagelfest war. Die Bewohner suchten etwas von ihrem Hab und Gut zu retten, indem sie es in die höheren Stockwerke schafften. Aber auch dort war es bald nicht mehr sicher, denn das Wasser stieg zu nie da gewesenen Höhen.

Die großen Flüsse Elbe, Moldau, Donau und Inn überschwemmten weite Gebiete. Überall, wo sie sich im wahrsten Sinn des Wortes breit machten, herrschte Katastrophalarm der höchsten Stufe. Aus der Vogelperspektive sah die Landschaft grandios aus – eigentlich war es ja keine Landschaft mehr, sondern eine riesige

Fläche Wasser, aus der kleine Inselchen herauschauten – Dächer, einzelne Bäume und „Überbleibsel“ von Feldern und Wiesen. Auf der Erde sah es aber anders aus. Tausende Menschen mussten evakuiert werden, mussten alles zurücklassen und in Notunterkünften Zuflucht suchen – zumeist in Sporthallen, auf harten Liegen und unter Hunderten von Leidensgenossen. Wer nicht bei Verwandten oder Be-



kannten unterkam, musste froh sein, dort ein Dach über dem Kopf und etwas zu trinken und zu essen zu bekommen.

Tausende von freiwilligen Helfern, Feuerwehr und Soldaten füllten Abertausende von Sandsäcken, um die Deiche zu erhöhen und zu befestigen, die Türen und Fenster von Häusern und Wohnungen abzudecken (was meistens leider vergeblich war) und um der Flut, wo es Sinn hatte, etwas entgegenzusetzen. Die Solidarität und die spontane Hilfsbereitschaft der Menschen waren großartig, beispielloser und in diesem Ausmaß noch nie da ge-

wesen. Politiker kamen und besahen mit ernstem Blick die Schäden und versprachen sofortige Hilfe.

Viele Menschen, zum Großteil ältere, hatten bei der Jahrhundertflut 2002 alles verloren. Jetzt standen sie wieder vor dem Nichts. Was in ihrem Inneren vor sich ging und geht, kann man kaum erahnen. Verzweiflung, Schmerz, Trauer, auch Wut und Zorn auf nicht durchgeführte Sicherheitsmaßnahmen, aber auch auf das Wetter, den Regen, den alles vernichtenden Schlamm.

Man fragt sich: Warum solche Wetterkapiolen, solche Unwetter, solches Unglück? Es gibt keine befriedigenden Antworten, von keiner Seite. Die Menschen freuten sich auf einen schönen, erholsamen Sommer – und dann das. Wir sind noch einmal mit einem blauen Auge davongekommen. Aber das ist nicht unser Verdienst, sondern Glück. Uns bleibt eines zu tun: den von einer Jahrhundertkatastrophe betroffenen Menschen auf jede mögliche Weise zu helfen. Vielleicht sind auch wir einmal auf andere Hilfe angewiesen – was Gott verhüten möge.

#### 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.

## Nordsee

*Der Fremdling kommt, er ist gespannt.  
Was sieht er? Sand und wieder Sand.  
Der Kitsch der Welt begegnet ihm  
Hier ausgesprochen maritim.  
Ob rechter Weg, ob linker Weg,  
Es ist der gleiche Klinkerweg.  
Und hier soll er drei Wochen bleiben?  
Wie soll er sich die Zeit vertreiben?  
Soll er sich einen Strandkorb chartern?  
Sich gar mit Burgenbauen martern?  
Er fühlt sich über die erhaben,  
Die eifervoll im Sande graben.  
Am zweiten Tag, als Stundenschmelzer,  
Holt er hervor den dicken Wälzer,  
Doch schaut er, durch und durch versandet,  
Bald nur noch, wie die Woge brandet.  
Am dritten – wie ein Teufelchen  
Gräbt selbst er mit dem Schüffelchen  
Und hat am vierten sich, als Gast,  
Schon ganz der Umwelt angepasst.  
Die Zeit, der Sand, die Welle rinnt:  
Der Mensch wird unversehns zum Kind  
Und heult auch wie ein Kind zum Schluss,  
Unglücklich, weil's nach Hause muss.*

Eugen Roth

## Vorschau

Beziehungen und Pflege

## Medieninhaber

connexia



Bildungshaus Batschuns  
Ort der Begegnung

## Mit Unterstützung von



Vorarlberg  
unser Land

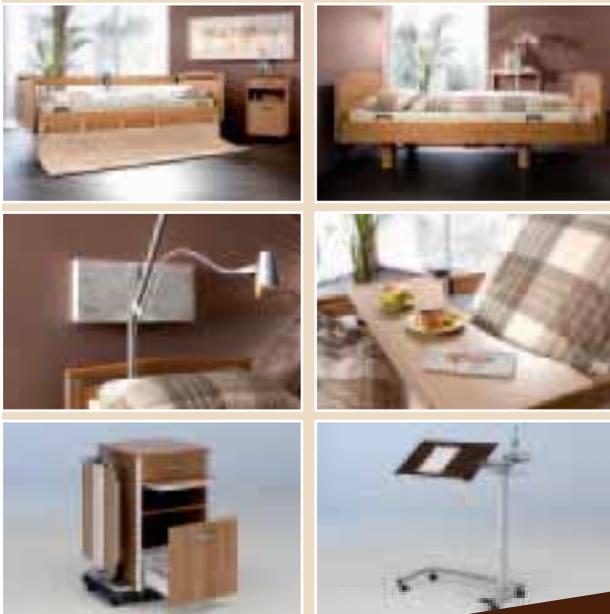


Feuerstein & Klocker GmbH



## 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)