



Pflegefall?!?

Der HFR-Newsletter 01/04

Die ganze Mannigfaltigkeit, der ganze Reiz und die ganze Schönheit des Lebens setzen sich aus Licht und Schatten zusammen.

(Leo Nikolajewitsch Tolstoi, russisch. Schriftsteller, 1822-1910)

Die Themen im Überblick:

1. Interview: Arasch hat Aids
2. Arasch und ich
3. Es war doch nur ein Interview
4. Die Pflegeversicherung
5. Unser erstes Baby... und dann...
6. Mein Kind, ein Pflegefall
7. Meine Mutter und ich!
8. Wenn Krankheit siegt
9. Für meine Mutter
10. Ein Tag im Rollstuhl
11. Was bedeutet Angehörigenpflege?
12. Einige nicht so ernste Anmerkungen zum Älterwerden
13. Wie ich mir mein Altwerden vorstelle?
14. Der Lauf des Lebens
15. Nicht mein Gesicht
16. Brief an mich selbst
17. Interview mit Heidrun
18. Sex im Alter
19. Denkt Ihr...
20. Karrieren
21. Gedichte übers Altwerden
22. Rente und Pflege - wie dumm sind Frauen eigentlich?
23. Das Testament
24. Leichte Kost
25. Links zum Thema
26. Impressum

Elena Golfidis
Arasch hat Aids

Arasch, 41 Jahre alt, hat Aids. Das Virus ist bei ihm vor 20 Jahren entdeckt worden. Wegen einer Aidsfolgeerkrankung kann er seit 1996 fast nicht mehr sprechen.

Hallo Arasch, Du hast Dich bereit erklärt, mir ein Interview für die HFR zu geben, sollen wir das per Telefon machen oder per SMS!

Lieber per SMS. Tippen kann ich mit meiner „guten Hand“ so einigermaßen. Am Telefon wird das nichts – zu schwer für mich.

Wie gefällt es Dir im Pflegeheim in Bad Aibling?

Es geht so! Das Zimmer ist furchtbar kahl, kein Bild an der Wand, kein Blümchen, kein Nichts. Am schlimmsten ist auf jeden Fall die Entfernung.

Wieso Entfernung?

Na - weil alle, besonders mein Sohn und Angelika so weit weg sind. Ich bekomme selten Besuch. Sieht man ja an Dir – Du kommst auch kaum!

Naja, stimmt, ist halt auch mehr als eine Stunde Fahrtzeit pro Strecke mit dem Auto – das geht nicht so mal schnell.

Siehst Du– und ich bin hier so furchtbar einsam! Ratschen am Telefon geht auch nicht – weil ich so schlecht spreche.

Und wie sieht das aus mit den Mitpatienten?

Ich teile mein Zimmer mit einem Wachkomapatienten. Außerdem hat er einen Luftröhrenschnitt und muss jede Stunde abgesaugt werden. Das ist ziemlich laut und ich kann schlecht schlafen.

Wie ist die Pflege?

Natürlich nicht so toll wie im Hospiz, die haben hier einen ganz anderen Pflegeschlüssel. Eine Pflegerin schreit immer gleich mit mir – wenn ich nicht schnell genug kapiere, was sie von mir will oder wenn ich ängstlich bin, wenn sie mich in den Toilettenstuhl setzt. Leider habe ich keinen Rollstuhl mehr – wenn ich also sitzen will, muss ich in den Toilettenstuhl. Da kann ich aber nicht gut sitzen, mir tut sofort alles weh!

Wo ist Dein Rollstuhl geblieben?

Den hat wohl das Sanitätshaus aus meiner Wohnung wieder abgeholt.

Bekommst Du einen neuen Rollstuhl?

Keine Ahnung.

Und die „schreiende Pflegerin“? Kannst Du ihr nicht klar machen, dass Du nicht angeschrien werden möchtest?

Ach, die schreit auch mit dem Wachkomapatienten. Außerdem, ich kann es mir mit der nicht verscherzen. Sonst muss ich das vielleicht büßen.

Was würdest Du Dir im Bezug auf das Heim wünschen?

Dass ich einen Fernseher haben kann. Vielleicht komme ich in ein anderes Zimmer, dann würde das gehen. Am liebsten hätte ich jedoch einen Platz in München. Kannst Du denn da nichts tun?

Ich weiß es nicht, Angelika und ich sind bereits dran! Auch die Aidshilfe versucht gerade etwas aufzutun.

Das wäre so schön – ich bin so alleine!

Wen vermisst Du denn am allermeisten?

Joschi und Angelika.

Wie oft siehst Du Deinen Sohn und Angelika?

Joschi gar nicht seit ich hier bin, wir wollten ihm den Wachkomapatienten nicht zumuten. Er hat eh schon genug erlebt in diesem Zusammenhang. Angelika kommt zweimal. Leider kostet die Fahrkarte soviel. Sie kann sich das nicht wirklich leisten. Im Hospiz war ich nicht so alleine!

Du hast Dich im Hospiz wieder so gut erholt, dass Du raus musstest!

Ja, die haben gesagt, ich sei kein Sterbender mehr!

Wie denkst Du jetzt über das Sterben?

Im Moment denke ich nicht ans Sterben. Ich denke eher an die schönen Zeiten mit Euch allen. Ich habe schon zu viel übers Sterben nachgedacht.

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Näher bei Joschi und Angelika zu sein.

Danke, Arasch für das Interview, Ciao!

Ciao Bella!

Dieses Interview brauchte sieben Tage und zahlreiche Telefonate und SMS-Nachrichten.

Angelika Golfidis-Laschai Arasch und ich.

Arasch und ich haben vor siebeneinhalb Jahren im Schwabinger Krankenhaus geheiratet. Es war eine Nottrauung, die Ärzte gaben ihm damals noch 2 Tage.

Seitdem war er drei Mal im Hospiz, aufgegeben von den Ärzten. Das erste mal vor sieben Jahren, dann letztes Jahr Ostern und Weihnachten.

Nach Ostern ging er vom Hospiz aus zur Reha und hat dort wieder gehen und viele wichtige Handgriffe gelernt. Anschließend wurde er nach Hause entlassen, wo sich sein Zustand die nächsten Wochen kontinuierlich verschlechterte. Deshalb habe ich ihn im September überredet, ins Krankenhaus zu gehen. Dort ging es dann nochmals bergab mit ihm, da er sich dort eine lebensgefährliche Portentzündung einfing. Er konnte wochenlang nicht aufstehen und hat zu dieser Zeit schon nicht mehr alleine aus dem Rollstuhl gekonnt. Damals dachte ich, dass er nicht mehr alleine zurecht kommt. Sie haben ihn trotzdem entlassen. Er ist dann innerhalb von zehn Tagen mehrmals gestürzt und musste beim letzten Mal genäht werden. Eine schwere Gehirnerschütterung hatte er außerdem. Das war im Oktober.

Bis dahin hatte er Pflegestufe 2, die Höherstufung hat 2 Monate gedauert. Für mich unvorstellbar, da anfangs der Pflegedienst nur ein paar Mal pro Woche oder im Notfall kam und die ganze Verantwortung für Arasch auf einmal auf meinen Schultern lag.

Er hat schon vor Monaten zu essen aufgehört. Zum einen, weil er ganz schlimmen Pilzbefall im Mund hatte, zum anderen, weil er alleine nicht essen konnte und ihn niemand gefüttert hat. Es gab auch niemanden, der ihm sein Morphium eingeteilt hat. Arasch hat deshalb viel zu viel genommen. Er hatte überall Druckstellen, war kurz davor sich wund zu liegen. Manchmal lag er die ganze Nacht in der vollen Windel, bis dann am Morgen der Pflegedienst oder ich kamen, um ihn sauberzumachen.

Er war oft sehr verwirrt und ich war mir ganz sicher, dass es diesmal das letzte Mal ins Hospiz gehen würde. Wir haben ihn dann überredet, seine Betreuerin, seine Mutter und ich. Er hatte keine andere Wahl, ich war so überfordert das ich nur noch geheult habe. Daraufhin hat er eingewilligt. Er wurde dort innerhalb zwei Tagen aufgenommen.

Das Hospiz ist der friedlichste Ort den ich kenne. Superfreundliche Umgebung, reizende Schwestern, liebevolle Pflege, im Grunde keine realistische Umgebung, aber wirklich eine Oase des Friedens, wo ich mir selbst vorstellen könnte zu sterben. Leider kann man dort nur drei Wochen bleiben. Als Arasch drei Tage dort war, sagte er abends, als ich ihm vom Raucherraum zurückbrachte „ich sterbe heute oder morgen“, das hat mich schon sehr verunsichert. Ich bin dann heim zu Joschi und meiner Schwiegermutter gefahren und musste dann gleich wieder aufbrechen, weil vom Hospiz angerufen und gesagt wurde, er hätte nun hohes Fieber bekommen und ich sollte doch bitte kommen.

Als ich kam war er in großer Angst, hat sich dann aber schnell beruhigt und ist eingeschlafen. Mir haben sie einen Liegerollstuhl neben sein Bett gestellt, das Hospiz hat ein verglastes Dach und ich konnte den Vollmond bewundern. Irgendwas war anders zum letzten Sterben, ich hatte nicht wirklich Angst und normalerweise hätte ich mich an Elena festgeklammert und hätte sie niemals gehen lassen. Aber sie sagte um 23 Uhr zu mir, Angelika ich muss jetzt heimfahren und morgen in die Arbeit. Ich habe sie ziehen lassen.

Arasch ist irgendwann in der Nacht aufgewacht und war glücklich mich neben ihn schlafen zu sehen. Er hat mich geweckt, der Schwester geklingelt, obwohl er sie nicht wirklich brauchte, hat versucht sie rum zu hetzen wegen nichts uns wieder nichts und ich musste ihn schimpfen. Ein Sterbender der die Leute herumjagt und auch noch lacht...

Jetzt ist er im Pflegeheim. Es ist furchtbar für ihn, er leidet schrecklich und hat mir schlimme SMS geschickt. Sie würden ihm nur die Hälfte der Morphiumdosis geben, es wäre armselig dort und schrecklich. Seine Betreuerin hat mir seine Adresse, vergessen mitzuteilen. Im Hospiz wollte ich nicht anrufen, weil ich so enttäuscht war, dass sie Arasch so schnell abgeschoben hatten. Sie wollten ihn schon nach einer Woche wieder nach Hause entlassen. Das hat mir der Arzt strahlend mitgeteilt. Ich hatte eine lange heftige Diskussion mit ihm, in der ich nur einen Tag rauschinden konnte, den Heiligabend. Auf meine Einwände, dass er zuhause verhungern und in zwei Wochen dann wieder hospizreif sein würde, hat er geantwortet: „Wenn wir einen Platz frei haben nehmen wir ihn wieder.“ Ich habe mich dort nicht verabschiedet, von keinem, so enttäuscht war ich, dass diese Menschen so handeln und das auch noch vertreten können.

Die Aidshilfe hat mir am Telefon versprochen Arasch nicht hängen zu lassen. Wörtlich: „Geli mach Dir keine Sorgen.“ und ich habe blind vertraut, obwohl Elena gesagt hat, lass das nicht so stehen, ruf an, vergewissere dich und ich habe nichts getan. Ich war so ausgepowert und fertig.

Mir wurde kurz vor Silvester von seiner Betreuerin mitgeteilt, dass Arasch jetzt nach Bad Aibling käme, die Aidshilfe hat ihn abgelehnt. Zustand zu gut.

Das Heim ist nicht schlecht, denke ich. Die Pfleger bemühen sich. Sie haben mir gesagt, dass Arasch's schwieriger Charakter wie ich immer dachte, ein Krankheitsbild von Aids ist. Wie eine Diva, an manchen Tagen kann man ihm nichts recht machen, er ist ungeduldig und will alles auf einmal. Egoistisch, egozentrisch und trotzdem der liebste Mensch, der beste Freund den ich habe. Er kann in meine Seele schauen, und echt, ich bin so froh, dass ich ihn noch habe. Wir SMSen uns den ganzen Tag und er gibt sich größte Mühe lieb zu mir zu sein. Deshalb werde ich die nächsten Tage den Kampf wieder aufnehmen. Ich werde mit der Aidshilfe klären, wieso sie ihn nicht genommen haben und ihn auf Wartelisten von evtl. Münchner Einrichtungen setzen lassen. In München könnte ich ihn viel öfter besuchen. Ich hoffe, dass er sich in der Zwischenzeit etwas einlebt und weiterkämpft.

Im Dezember hat uns Arasch's Tante aus dem Iran besucht. Sie war ganz reizend zu uns, superlieb und so schockiert von der Situation bei ihm zu Hause, dass sie ständig in Weinkrämpfe ausbrach. Immer, wenn wir ihn wieder alleine in seiner Wohnung ließen und uns auf den Rückweg machten, brach sie in Tränen aus. Ich konnte Sie in die Arme nehmen und trösten, daran habe ich gemerkt, dass ich an der Situation gewachsen bin. Früher, als ich noch drauf war, war ich diejenige, die immer und überall heulend zusammenbrach. Heute trage ich mein Schicksal mit Fassung. Das macht mich stolz.

Elena Golidis **Zum Interview**

Warum fühle ich mich nur so leer, so unsagbar müde?
Es war doch nur ein Interview.
Noch nicht mal ein sehr langes.

Auch mußte ich gar nicht recherchieren oder sonst etwas vorbereiten.
Ich wußte schon alles zum Thema – mein Interviewpartner ist mein Schwager.
Seine Geschichte ist mir seit vielen Jahren vertraut.

Trotzdem, es war, wie wenn ich sieben Tage an seiner Seite gegessen
und alle Widrigkeiten persönlich miterlebt hätte.

Wir brauchten für eine Frage im Schnitt einen Tag.
Entweder konnte ich ihn am Telefon wegen seiner Sprachbehinderung nicht verstehen
oder mir war nicht wirklich klar was er mit seinen SMS-Antworten gemeint hatte.
Dann war wieder Pflege angesagt oder er war müde und mußte schlafen.
Oder ich war arbeiten oder mit Putzen oder Kochen oder Kind beschäftigt.

Immer im Hinterkopf: Arasch!
Schnell noch eine SMS, kurz noch mal anrufen und nachhaken!

Meine Gedanken schweifen wieder ab – warum ist das nur so verrückt!
Der Mann ist genauso alt wie ich – aber er liegt im Pflegeheim
und wird nie wieder gesund werden.

Mir fällt dieses Plakat von der Aidshilfe ein:
„wenn ich Krebs hätte, hätte ich eine Chance“.
Ist dieser Spruch nicht blasphemisch?
Aber es stimmt! Es gibt keine realistische Chance für Heilung!

Und wenn sie morgen ein Medikament finden?
Träumt er davon?
Sein Sohn träumt davon!
Er sagt, er möchte in diesem Pflegeheim nicht sterben.

Das Hospiz sagt: zum Sterben kann er wieder kommen.

Er will gar nicht zum Sterben kommen.

Simone Fendesack **Die Pflegeversicherung**

1994 wurde sie beschlossen und heute ist jeder Bundesbürger, egal ob gesetzlich oder privat Kranken versichert, ein Mitglied der Pflegeversicherung.

Seit 1995 werden die Leistungen für die häusliche Pflege übernommen. Seit 1996 auch die der vollstationären Heimbetreuung.

Der Gesetzestext der Pflegeversicherung findet sich im Sozialgesetzbuch. Die Leistungen zu einer häuslichen oder stationären Pflege werden nur auf Antrag gewährleistet. Begutachtet wird dieser durch den Medizinischen Dienst der Kassen (MDK). Dieser stellt die Pflegebedürftigkeit selbst und den speziellen Grad (Pflegestufe) fest.

Pflegebedürftig sind jene Menschen, die aufgrund körperlicher, geistiger oder seelischer Erkrankung oder Behinderung bei den gewöhnlichen und regelmäßigen Verrichtungen des täglichen Lebens, auf Hilfe angewiesen sind.

Es werden 3 Pflegestufen unterschieden:

Pflegestufe I:

Erheblich pflegebedürftig ist, wer wenigstens 2 Verrichtungen in einem oder mehreren dieser Bereiche, mindestens 1x täglich benötigt.

Hauswirtschaftliche Hilfe wird mehrfach in der Woche benötigt.

Der Bedarf für die Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung, muss pro Tag 1,5 Stunden betragen. Auf die Grundpflege müssen dabei mehr als 45 Minuten entfallen.

Pflegestufe II:

Schwerpflegebedürftig ist, wer mindestens 3x täglich Hilfe in den Bereichen Körperpflege, Ernährung und Mobilität zu verschiedenen Tageszeiten benötigt.

Auch in dieser Pflegestufe, ist hauswirtschaftliche Hilfe mehrmals in der Woche nötig.

Pro Tag beträgt die Versorgung in der Hauswirtschaft und Grundpflege mindestens 3 Stunden, wobei auf letzteres 2 Stunden entfallen müssen.

Pflegestufe III:

Schwerstpflegebedürftig ist, wer täglich - rund um die Uhr- und auch nachts der Hilfe bedarf.

Mehrfach in der Woche muss hauswirtschaftliche Hilfe geleistet werden.

Mindestens 5 Stunden betragen Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung, auf die Grundpflege entfallen hier mindestens 4 Stunden.

Die Pflegeversicherung gibt der häuslichen Pflege den Vorrang. Die Pflegebedürftigen erhalten dazu Sachleistungen oder Geldleistungen je nach Pflegestufe.

Geldleistungen werden gezahlt, wenn der Pflegebedürftige die erforderliche Versorgung eigenverantwortlich sicherstellt. Angehörige oder Freunde können für ihre Dienste entlohnt werden.

Sachleistungen dienen dazu, die häusliche Pflege durch einen Pflegedienst sicherzustellen. Dieser Betrag ist verglichen zu der Geldleistung höher, da hier professionelle Pflegedienste zum Einsatz kommen, deren Tarif über dem der Angehörigen liegt. Das Geld wird direkt an die Pflegedienste gezahlt. Geld- und Sachleistungen können auch kombiniert werden und sollen so bei der Gestaltung individueller Bedürfnisse behilflich sein

Sachleistung monatlich / Pflegestufe I = 384 Euro

Geldleistung monatlich / Pflegestufe I = 205 Euro

Sachleistung monatlich / Pflegestufe II = 921 Euro

Geldleistung monatlich / Pflegestufe II = 410 Euro

Sachleistung monatlich / Pflegestufe III = 1432 Euro

Geldleistung monatlich / Pflegestufe III = 665 Euro

Brigitta Pucher **Unser erstes Baby... und dann....**

Wir haben uns jahrelang auf unser erstes Kind eingestellt. Es sollte nicht einfach so in ungeordnete Verhältnisse reingeboren werden, wie wir dies bei Bekannten und Freunden oft miterlebt hatten. Wir wollten vorbereitet sein auf den richtigen Zeitpunkt.

Sowohl mein Mann, wie auch ich hatten uns beruflich gut etabliert. Mir war dies sehr wichtig gewesen, damit ich auch wieder in den Beruf einsteigen konnte nach einer ausgedehnten Baby-Pause. Das gute Einkommen meines Mannes würde mir das erlauben.

Unsere Vorarbeit hatte so weit funktioniert, es war an der Zeit, in die Baby-Planung zu schreiten: Pille absetzen, entspannen, warten, nur nicht nervös werden, wenn es bei den ersten paar Versuchen nicht klappt – so hatte es der Frauenarzt gesagt. Wir hatten Glück, es klappte bereits nach 2 Monaten. Wir platzten beinahe vor Stolz. Familie, Freunde, alle freuten sich natürlich mit uns. Die Schwangerschaft verlief perfekt, absolut keine Beschwerden. Ob wir das Geschlecht des Kindes wissen wollten? Nein, auf keinen Fall! Wir wollten überrascht werden wie zu alten Zeiten.

Die Geburt kündete sich während eines Konzertbesuches an. Mein Mann wurde ziemlich nervös, war der Meinung, ich würde das Baby nun gleich in der Staatsoper bekommen. Als er mit mir in der Klinik und somit in die Obhut der Hebamme angekommen war, ging es ihm eindeutig besser. Die eigentliche Geburt verlief problemlos, d.h. es passierte keine von all den Horror-Geschichten, die man mir im Voraus alle erzählt hatte, somit muss ich annehmen, dass es eine normale Geburt war.

Das Einzige, woran ich mich jetzt, wenn ich zurück blicke, erinnere, sind die Blicke, welche die Hebamme, Schwestern und der Arzt sich gegenseitig zugeworfen haben, als sie unseren Sohn ansahen, bevor sie ihn mir auf den Bauch legten. Später kam dann noch ein weiterer Arzt dazu, wie sich herausstellte, ein Neonatologe, also ein Spezialist für Krankheiten Neugeborener. Dieser Arzt sollte uns noch öfters besuchen während der nächsten Tage in der Klinik - zusammen mit der Krankenhauspsychologin.

Was war geschehen? Unser Sohn war mit Down Syndrom oder auch Trisomie 21 genannt, geboren. Weitere Informationen unter: www.m-ww.de/krankheiten/erbkrankheiten/down-syndrom.html
Von der Anzahl der Symptome her gesprochen, kann man von einer schwachen bis zu einer starken Trisomie reden. Unser Sohn hat eine mittlere bis starke, er hat 7 von den 10 möglichen Symptomen.

Unser Kind krank? NIEMALS! Das war doch überhaupt nicht möglich! Erstens waren wir gesund, zweitens war in keiner der beiden Familien jemals so etwas vorgekommen. Ich hatte eine total normale Schwangerschaft gehabt. Es war also absolut unmöglich, AUSSER die haben bei der Geburt etwas verbockt! Davon hört man ja immer wieder.

All die obgenannten Ursachen kommen nicht in Frage. Beim Down Syndrom handelt es sich um eine Chromosomenstörung bei der zusätzliches Chromosomenmaterial vom Chromosom Nr. 21 vorhanden ist. Eine Entwicklungsstörung während der Schwangerschaft also.

Wir mussten den Tatsachen ins Auge sehen: Wir haben ein geistig und körperlich behindertes Kind. Was nun? Lebenspläne total über den Haufen werfen. Nicht nur ich als Mutter, sondern auch mein Mann als Vater sind nun voll eingespannt in die Betreuung dieses Kindes, unseres Kindes.

Heutzutage gibt es zum Glück Methoden, diesen Kindern zu helfen, sie zu unterstützen, das Maximum aus ihnen rauszuholen, ohne sie zu überfordern. Wir sind praktisch täglich bei irgend welchen Therapien, Gymnastiken etc., am Wochenende üben wir spielerisch zu Hause.

Verwandte? Freunde?

Die Großeltern hatten unheimlich Mühe, sich mit einem behinderten Enkelsohn abzufinden. Für sie war es wie ein Makel, als trügen sie die Schuld daran. Meine Schwiegereltern liessen mich irgendwie durch die Blume merken, dass sie mich dafür verantwortlich machten.

Heute – Down Syndrom Kinder sind dafür bekannt, dass sie sehr anhänglich sind – können sie unserem Sohn nicht mehr ausweichen, weil er sich selbst an sie anschmiegt. Sie müssen ihn einfach lieb haben, was sie auch tun, aus tiefstem Herzen.

Freunde haben wir von den ehemaligen praktisch keine mehr. Sie wussten nicht, wie sie mit unserer neuen Situation umzugehen hatten. Vermutlich haben wir uns am Anfang auch nicht richtig verhalten. Wir waren viel zu geschockt, als dass wir uns ihnen gegenüber normal hätten verhalten können.

Wir haben viele neue Freunde aus der Vereinigung Eltern von Kindern mit Down Syndrom. Dass wir uns denen anschliessen mussten, war uns sehr bald klar. Ohne diese Vereinigung hätten wir es irgendwann nicht mehr geschafft. Durch die anderen Familien in der Vereinigung haben wir 3 Jahre nach der Geburt unseres Sohnes den Mut gefasst, noch einmal schwanger zu werden. Auf Rat des Arztes habe ich mich einer Aniozyntese (Fruchtwasseruntersuchung) unterziehen lassen. Zum Glück war sie negativ, also kein Down Syndrom. Ich weiss nicht, ob ich mich hätte zu einer Abtreibung durchringen können, wenn sie positiv gewesen wäre. Unsere gesunde Tochter tut Wunder für unseren Sohn, denn er eifert ihr freiwillig nach.

Anmerkung der Redaktion:

Brigitta hat einen „Fall“, den sie als Kinder Krankenschwester auf der Intensiv-Station erlebt hat, in Ich-Form beschrieben.

Es handelt sich NICHT um Brigittas Sohn.

Karin Schulze **Mein Kind, ein Pflegefall**

Als ich im Juli 2003 erfahren musste, dass mein einziger Sohn mit 21 Jahren an Knochenkrebs erkrankt ist, habe ich schmerzhaft erkennen müssen, dass man als Mutter auf weiter Strecke Außenseiter und Alleinkämpfer ist.

Ich musste erfahren, dass sich aufgrund der Krankheit meines Sohnes Familienmitglieder nicht mehr bei uns melden, so genannte Freunde keine Zeit mehr für uns haben, dass man ohnmächtig zusehen muss, wie Ärzte „Betriebsblind und abgestumpft“ handeln, und das meine Arbeitskollegen von mir erwarten, dass ich meinen Kummer für mich behalte. Die Krankheit meines Sohnes stellt auch meine Ehe auf einen sehr harten Prüfstand.

Obwohl ich noch acht verheiratete Geschwister mit Kindern habe, kommt nur ein einziger ab und zu mal vorbei. Die anderen befürchten, dass auch ihre Kinder krank werden könnten. Anfangs habe ich telefonisch gebettelt und gefleht, Drohungen ausgestoßen. Als Mutter entwickelt man nie geahnte Kräfte, wenn es um das Kind geht. Alles sinnlos. Meine Mutter stellt sich taub. Sie hat ihren Enkel noch nicht einmal besucht. Karten oder Briefe werden auch nicht geschrieben. Das hat mich hart gemacht. Ich weiß nicht, ob ich jemals wieder die Größe habe, mit meiner Familie zu sprechen. Unsere „sogenannten“ Freunde vermeiden den Kontakt mit uns, seit Daniel zum Pflegefall geworden ist. Da ich ihn bei mir zu Hause pflege, bekommen wir keinen Besuch mehr. Auch Telefongespräche sind eher selten. Dafür habe ich eine liebe Freundin, die sich rührend um Daniel und uns kümmert. Sie ist mir wie eine Schwester geworden.

Am meisten bekümmert es mich, dass ich den Ärzten so hilflos gegenüber stehen muss. Manchmal könnte ich schreien oder einfach nur zuschlagen. Mein Sohn ist in einem Forschungs Krankenhaus. Ständig wechseln die Ärzte, jeder sagt einem was anderes, man wird behandelt wie ein unmündiges Kind. Habe ich eine Frage, werde ich behandelt wie ein Idiot, keiner hat Zeit, keiner nimmt sich Zeit, alle sind nur genervt und schielen auf die hohen Kosten, die nun mal eine Krebserkrankung mit sich bringt. Hätte ich nicht hier im Ort einen indischen Arzt, der Daniel mitbehandelt, wäre ich schon Amok gelaufen. Der klärt vieles für mich, macht Hausbesuche, telefoniert mit dem Krankenhaus und hört mir zu.

Auf meiner Halbtagsstelle wissen nur wenige, dass mein Sohn krank ist. Es wird von mir erwartet, dass ich darüber nicht rede. Einerseits pflege ich alte Menschen, andererseits vermisse ich mal ein persönliches Wort zu meinem Sohn seitens meiner Kollegen. Das Thema ist tabu, wird ignoriert. Nur nicht fragen, vielleicht braucht sie ja Hilfe?

Auch die Situation zwischen mir und meinem Mann hat sich sehr geändert. Bislang haben wir eine sehr gute Ehe geführt. Mein Mann sorgt sich sehr um mich und meinen Sohn, dafür bin ich ihm sehr dankbar. Ich habe aber nichts mehr, was ich ihm noch geben kann. Ich bin leer. Wir führen Gott Lob, sehr lange Gespräche und wissen beide, dass wenn mein Sohn wieder gesund ist, unser gemeinsames Leben in einer anderen Dimension weitergehen wird.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass ich nie geglaubt habe, dass man mit einem schwerkranken Kind zum Außenseiter werden kann. Obwohl mein Kind schon Erwachsen ist und er eine eigene Wohnung hat, habe ich seine Pflege bei mir zu Hause übernommen. Er ist viel zu schwach um sich zu wehren oder seine Interessen durchsetzen zu können. Letztendlich zählt in dieser Gesellschaft nur der junge, gesunde Mensch. Kranke haben keine Lobby. Ich als Mutter, Halbtagskraft und als Hausfrau sehne den Tag herbei, wo mein Kind wieder gesund ist. Er hat gute Chancen. Es ist teilweise schmerzhaft und demütigend, was wir in letzter Zeit erfahren mussten.

Ich habe aber auch gelernt zu kämpfen. Ich habe mich von altem Ballast gelöst und habe wertvolle Erfahrungen sammeln dürfen. Und ich habe Menschen gefunden, die von sich aus helfen, auch wenn sie nur zuhören oder nette Worte an uns richten.

Danke an die Mütter und Hausfrauen auf unseren Seiten.

Marita Beckmann **Meine Mutter und ich!**

Heute werden wir Menschen immer älter, aber leider nicht gesünder.

Dadurch ergeben sich viele Pflegefälle und in fast jeder Familie tritt einer ein. Bei mir ist es meine Mutter. Sie war sehr streng zu mir und ich wurde von ihr viel geschlagen, oft mit dem Teppichklopfer, was bei mir u.a. auch zum Nasenbeinbruch führte.

Eine Umarmung war undenkbar!

Ich weiss nicht, was geworden wäre, wenn ich meinen Vater nicht gehabt hätte.

In den letzten Jahren kommt mir das alles wieder hoch und ich kann ihr das niemals verzeihen. Darum ist die Pflege meiner Mutter für mich nicht einfach. Ich sehe es aber als meine Pflicht an, denn gepflegt habe ich in meinem Leben schon genug. Erst 5 Jahre lang meine Grossmutter, dann meine Tochter und jetzt eben meine Mutter noch dazu.

Ich bin seit 10 Jahren alleinerziehend, 2 Kinder, Sohn 21 Jahre und in der Ausbildung, Tochter, 16 Jahre mit Down-Syndrom. Um meine kleine Familie zu ernähren, arbeite ich 1/2-tags als Kauffrau. Dazu noch Haus und Garten, ich meine, das reicht mir eigentlich an Beschäftigung. Aber es sollte noch nicht reichen!

Als mein Vater von 3 Jahren starb, ging es mit meiner Mutter (83) von einem Tag auf den anderen bergab. Heute kann sie nicht mehr laufen oder sitzen. Organisch ist sie gesund, nur ihr Gedächtnis hat stark nachgelassen. So liegt sie nun in ihrem Pflegebett und ist sehr unzufrieden und ungerecht, vor allem mir mir!

Sie hatte mir mal vor Jahren gesagt, dass sie nur 1 Kind haben wollte und nur ein Mädchen, damit sie im Alter versorgt ist. Na ja, zumindest das hat ja geklappt.

Ich bin ein Mädchen und versorge meine Mutter. Die damit verbundene Arbeit ist nicht so schlimm, aber was ich alles in ihren Augen falsch gemacht habe und noch mache, das sind Vorwürfe, die mich treffen, denn ich tue alles, was ich kann und sie merkt es nicht!!!

Als Angehörige ist man immer das Ziel. Wir haben fast täglich unsere Kämpfe miteinander.

Sie wirft mir vor, ich kümmere mich nicht um sie. Sie wäre den ganzen Tag alleine usw. und ich täte ja nichts für sie! Dafür hätte sie sich nicht die Mühe mit mir gemacht, mich großzuziehen, um jetzt alleine sehen zu müssen, wie sie mit allem fertig würde.... UND GENAU DIESE SÄTZE SAGT SIE ALLEN LEUTEN. ALLEN BESUCHERN ODER AUCH AM TELEFON.

Das ist ein großes Problem für mich, denn nicht alle sprechen mit mir darüber sondern geben es wie gehört weiter. Dadurch, dass meine Mutter noch gut und gepflegt aussieht, kommen viele nicht auf die Idee, dass sie verwirrt ist (Altersdemenz) und man nicht alles glauben darf, was sie erzählt. Das wissen nur Diejenigen, die oft hier sind.

Ihre Versorgung sieht folgendermaßen aus:

Morgens kommt der Pflegedienst zur Katheterpflege und wäscht meine Mutter. Danach schaut eine nette Nachbarin kurz vorbei und bringt ihr immer etwas mit, Obst oder Blumen. Zwei mal die Woche kommt gegen 12 Uhr eine Krankengymnastin zur Bewegungstherapie. Außerdem alle 4 Wochen der Frisör und die Fußpflegerin und der Hausarzt.

Gegen 13 Uhr komme ich vom Büro nach Hause und bereite das Mittagessen zu. Meist koche ich für meine Mutter extra, da sie vieles, wie Fleisch, Nudeln oder Reis, auch bestimmte Gewürze, nicht essen will. Am liebsten Kartoffeln und geschmortes Gemüse oder Eintopf. Wie sie es halt von früher her kennt. Überhaupt war ja früher alles besser und sie ist oft in Gedanken in Schlesien, wo sie geboren wurde.

Was man ihr von heute oder letzter Woche erzählt, vergisst sie gleich wieder und streitet ab, jemals davon gehört zu haben.

Das Essen bringe ich ihr ans Bett und sie isst es dann mit Begeisterung. Überhaupt besteht ihr Tag aus Essen. Sie hat eine große Obstschale, gefüllt mit Trauben, Äpfeln, Birnen, Bananen und Paprika, die täglich aufgefüllt wird. Nachmittags nimmt sie gern Kuchen oder Kekse zum Kaffee und abends Tomaten, Gurke oder anderes "Grünzeug" zum Brot. Dazu 1 Kanne Früchtetee für die Nacht. Oft höre ich von ihr: "Ich habe überhaupt keinen Hunger". Ist ja kein Wunder, was sie alles so verputzt an einem Tag, aber dass ist ihr nicht bewusst. Sie meint, sie isst kaum etwas und ich habe es aufgegeben, dagegen zu reden.

Nachmittags räume ich ihre Wohnung (85 qm) auf und dem Pflegedienst hinterher, der z.B. oft nicht die Toilettenspülung nach der Stuhlentleerung betätigt. Dann bereite für den folgenden Tag alles vor, was morgens gebraucht wird, gehe einkaufen und erledige die anfallenden Telefonate mit der Krankenkasse, der Pflegekasse, dem Pflegedienst etc. Immer wieder gehen Briefe mit Fragen von den o.G. ein. Meine Mutter ist in Pflegestufe II und damit ist gerade mal der morgendliche Pflegeeinsatz abgedeckt. Mehr ist nicht drin, denn laut Medizinischem Dienst macht meine Mutter ja kaum Arbeit! (Dank des Blasenkateters muss sie nicht auf die Toilette und essen kann sie auch alleine.) Wenn die wüssten! Alles muss mundgerecht sein und beim Essen geht viel daneben. Dadurch fällt natürlich auch ein großer Wäscheberg an. Meine Waschmaschine und Trockner sind täglich im Einsatz. Zu meinem Leidwesen hat meine Mutter bergeweise Nachthemden und Bettwäsche aus der guten alten Zeit, d.h., es ist nicht bügelfrei! Natürlich legt sie Wert auf gut gebügelte Wäsche und Neue lehnt sie ab. Das taugt doch alles nichts, sagt sie. Nach und nach ersetze ich aber doch die alten Sachen mit Pflegeleichtem.

Aber, wie schon gesagt, die Pflege ist nicht das Schlimmste, sondern dass ich mittags nach Büroschluss immer sofort nach Hause muss um meine Mutter zu bekochen. Gerne würde ich mal einen Stadtbummel machen oder mit einer Freundin einen Kaffee trinken. Ist nicht drin, da meine Mutter alleine hilflos ist und leicht in Panik gerät. Es reicht schon, wenn die Teekanne leer ist, dann ruft sie laut um Hilfe! Für die Nachbarn ein Grund mehr, genau aufzupassen!

Ganze Tage arbeiten, wie jetzt vor Weihnachten, war nur mit sehr viel Planung möglich, d.h., morgens ein kaltes Essen für mittags vorbereiten und meiner Mutter erklären, warum ich nicht früher da bin. Sie hat dann gleich wieder alle ihre Sprüche auf Lager und jammert allen Leuten vor, wie schlecht sie doch versorgt würde...

Urlaub, ein klares NEIN, denn ein kurzer Heimaufenthalt ist meiner Mutter nicht zu erklären. Die Vorhaltungen seitens meiner Mutter vor und nach dem Urlaub würde ich nicht aushalten. Ich bin mürrisch geworden, denn wo bleibe ich eigentlich?

Fazit: Es werden überall Einsparungen gemacht und in der Pflege sollen die Angehörigen stärker eingebunden werden. Die Konten der Kinder und Enkelkinder sollen überprüft werden zwecks Zuzahlung. Wo führt das hin?

Wer denkt an die Angehörigen? In meinem Fall ist es so, dass ich meine Kinder groß habe (auch wenn meine Tochter immer unselbständig bleiben wird, aber das ist ein anderes Thema) und jetzt wieder mit der Pflege meiner Mutter beschäftigt und angebounden bin. Ganztags arbeiten, um mehr Geld zur Verfügung zu haben, ist nicht drin. Immerhin bekomme ich von der Pflegekasse Rentenbeiträge auf mein Rentenkonto bezahlt.

Worauf ich aber eigentlich warte, ist nur einmal den Satz von meiner Mutter zu hören:

"Das hast Du gut gemacht, Kind".

Tina Wiegand **Wenn Krankheit siegt**

Grete wäre eigentlich gar nicht unattraktiv gewesen, aber schöne Kleidung, Make Up oder so was kam für sie nicht in Frage. Für sie lohnte sich das ja nicht, sagte ihre Mutter. Diese wiederum war wirklich attraktiv gewesen, damals, schön, geistreich und von Männern umschwärmt. Dann kam die Schwangerschaft dazwischen, und der Mann...Naja! So hatte die Mutter ihre Figur, ihre Chancen und ihr Leben geopfert und Grete *nicht* abgetrieben. Dafür war Grete sehr dankbar und so legte sie dieses Leben der Mutter zu Füßen. Wenn sie nicht gewesen wäre, hätte das ja schließlich ein großartiger Mann getan – aber so. Naja!

Grete heiratete spät. Einen schweigsamen, weit älteren Mann, der zumindest bezüglich der grauen Aura gut zu Grete passte. Die Mutter hatte die Heirat zähneknirschend zugelassen, weil eine Frau ja schließlich versorgt sein muss. Und auch dass graue kleine Mädchen, das aus der Ehe hervorgegangen war, gehörte zum gesellschaftlich erwünschten Bild. Aber wie das Leben stattzufinden hatte, entschied immer noch sie. So stand Mutter täglich um 7:00h auf der Matte und verließ die kleine Familie abends um 19:30, um in ihre Wohnung zurückzukehren.

Die Nachbarschaft ging der herrschsüchtigen Frau, die mit messerscharfer Zunge beißenden Tratsch verteilte und sich selbst über kleinste Verfehlungen der Kinder echauffierte, gerne aus dem Weg. Es war schwer zu glauben, dass diese Frau, deren Gesicht von Missgunst und Hass verzerrt war, einmal hübsch gewesen sein sollte. Auch von ihrer Intelligenz waren in erster Linie sie selbst und Grete überzeugt. Grete glaubte ihrer Mutter, dass sie selbst nicht viel taugte. Aber sie nahm – quasi undercover - teil an der Bildung, in dem sie ihre Tochter durch das Abitur bis ins Medizinstudium begleitete, wobei sie selbst die Prüfungen problemlos hätte bestehen können.

Nur ein einziges Mal, verriet Gretes Mann unter Tränen sein Unglück: Dass seine Frau als Erwachsene noch gehohlet wurde, wenn sie es beispielsweise wagte ihm gegen den Willen ihrer Mutter recht zu geben, dass sie niemals alleine in Urlaub fahren durften, dass die Schwiegermutter alles und jedes überwachte und überprüfte und bis in die intimsten Details Gretes Eheleben mitbestimmte. Danach versank er im Schweigen.

Als Gretes Tochter das Haus verließ, legte sich ein dunkler Engel namens Alzheimer über das Bewusstsein von Gretes Mutter und raubte ihr die Orientierung, als wolle er ihr sagen: „Du bist auf dem falschen Weg!“ Wenn sie zum Haus ihrer Tochter wollte, verfuhr sie sich derartig, dass sie mit der Polizei gesucht werden musste.

Bevor sie bettlägerig wurde, musste ihr noch mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, als zuvor, denn nun brachte sie sich mit schöner Regelmäßigkeit selbst in Gefahr – natürlich ohne jemals auch nur ansatzweise freundlicher zu werden. Als sie starb, war Gretes Mann weit über 70 und schwer krank. Er redete kaum noch.

Was aus Grete wurde? Sie übernahm die Pflege einer alten Dame in der Nachbarschaft, die aufgrund ihrer hasserfüllten Lebensweise von Freunden und Kindern verlassen, und völlig vereinsamt war. Ein dunkler Engel namens Alzheimer hatte sich über ihr Bewusstsein gelegt und ihr die Orientierung geraubt, so als wolle er ihr sagen: „Du bist auf dem falschen Weg...“

„Das Leben ist schwer!“ sagt Grete „Und doch ist es ein Geschenk und man muss für jeden einzelnen Moment dankbar sein!“

Jutta Rotter **Für meine Mutter**

Ich war 14, als das Leben unserer Familie komplett durcheinander geschüttelt wurde. Meine Mutter hatte sich gegen Zecken impfen lassen, es war einer der ersten Impfstoffe am Markt. Am nächsten Tag hatte sie hohes Fieber und konnte sich kaum mehr bewegen. Der Arzt diagnostizierte einen akuten Schub von Poleatritis, wohl als Folge der Zeckenimpfung. Das Fieber ging mit der Zeit zurück, die Bewegungsunfähigkeit besserte sich kaum. Meine Mutter konnte kaum stehen, geschweige denn sich anziehen oder ihr Essen schneiden. So organisierten wir die Firma Familie komplett um. Mein Vater wusch meine Mutter und zog sie an, bevor er zur Arbeit fuhr. Meine Schwester und ich machten den Einkauf und übernahmen das Kochen. Mit der Zeit besserte sich der Zustand meiner Mutter soweit, dass sie sich mit Hilfe eines Gehwagerls fortbewegen konnte. Physisch machte sie Fortschritte, aber psychisch war sie gar nicht mehr die alte. Man konnte ihr nichts recht machen. Jetzt, im Nachhinein, verstehe ich es, aber damals war es eine sehr große Belastung. Sobald ich 18 war, zog ich von zu Hause aus.

Der Zustand meiner Mutter stabilisierte sich, die akuten Schübe kamen nicht mehr ganz so häufig wie am Anfang. Sie konnte sogar schon mit dem Stock kleine Wege spazieren gehen.

Ihr psychischer Zustand verbesserte sich ebenfalls. Sie freute sich mit mir auf ihr erstes Enkelkind. Kurz vor dem Geburtstermin starb mein Vater unerwartet mit 64 Jahren an einem Herzinfarkt.

Anfangs schien das meine Mutter recht gut zu verkraften. Sie umsorgte meine Tochter, so gut sie konnte und ich ließ sie auch. Meine Schwester und ich teilten sich die Pflege für sie. Das war anstrengend, doch ich war glücklich, dass es so gut lief. Wir schafften es auch ohne fremde Hilfe.

Doch leise und von uns lange unbemerkt hatte sich etwas in den Geist meiner Mutter eingeschlichen, das sie unberechenbar machte. Sie unterschrieb Versicherungen, bestellte Zeitschriften, rief die Polizei wegen angeblicher Einbrecher usw. Sie ließ sich auch nichts sagen von uns. Wir waren zu dieser Zeit relativ hilflos, da meine Mutter ja ein mündiger Mensch war. Nachdem sie allerdings Verträge abgeschlossen hatte, die sie fast in den Ruin trieben, entschloss ich mich schweren Herzens, einen Sachwalter für sie zu beantragen. Bei Gericht wurde ich behandelt wie ein Erbschleicher, aber sie nahmen mein Gesuch zumindest an. Meine Mutter brach sich den Oberschenkelhalsknochen und wurde ins Spital gebracht. Dort verschlechterte sich ihr geistiger Zustand noch mehr. Sie erkannte uns nicht mehr, oder nur ganz selten. Es tat mir fürchterlich weh, meine Mutter in diesem Zustand zu sehen. Sie verfiel immer mehr, doch wir konnten sie nicht heim nehmen, weil der Bruch durch die Poleatritis schlecht heilte. Dennoch schaffte sie es, einen Revers zu unterschreiben, um für eine Woche zu Hause zu sein. Anita und ich kamen sofort, sie schimpfte mich noch, warum ich meine anderen zwei Kinder nicht auch mitgebracht hätte. Ich hatte damals erst eines. Als ich nach Hause fuhr, wusste ich, dass ich meine Mutter nie mehr sehen würde. In dieser Nacht starb sie. Bis heute frage ich mich, ob sie damals wusste, dass ich noch zwei Kinder bekommen würde. Und ich denke oft, dass sie an den drei Lausern ihre helle Freude hätte

Ursel Gödecke Ein Tag im Rollstuhl

Versuche Dir mal vorzustellen:

Du bist blind, sitzt im Rollstuhl und kannst Dich in diesem nicht fortbewegen.

Du bist bei fast allem auf Hilfe angewiesen, musst Dich anziehen, bekochen, fahren lassen, und Waschen und Toilette geht schon gar nicht alleine.

Frau Meier ist gerade 93 Jahre alt geworden. Sie wohnt in einem kleinen Altenheim und ist recht guter Dinge. Aber sie hat keine Kinder und die nächsten Verwandten wohnen 300 Kilometer entfernt. So bekommt sie nur alle 4 Wochen Besuch von ihrer Großnichte, die sich trotz der Entfernung sehr bemüht, dass es Frau Meier gut geht.

So rief mich die junge Frau vor ein paar Wochen an, denn sie war auf der Suche nach einer Betreuung für ihre Großtante, dreimal die Woche eine Stunde.

Beim ersten Treffen verstanden wir uns auf Anhieb sehr gut, und so hab ich mich schnell entschlossen, diese Aufgabe zu übernehmen.

Heute war ich das zweite Mal bei Frau Meier. Sie redet relativ laut. Hat immer Sorge um ihre Kleidung, alles soll sauber sein, tadellos. Die Uhren müssen überprüft werden, aus der Zeitung interessiert sie, wer gestorben ist. Es muss alles schnell gehen, wenn eine Pflegerin kommen soll, dann bitte sofort. Aber sie hat trotzdem etwas ganz liebevolles, ist eine alte Dame, die nicht aufgibt.

Diese Aufgabe tut mir sehr gut. Ich weiß, dass hier jemand nötig ist, denn Frau Meier würde 4 Wochen lang nur dasitzen und auf ihre Großnichte warten. Sie sieht nichts und sie kann sich kaum bewegen. Sie möchte keinen Fernseher haben. Nur selten hört sie Musik. Es gibt nicht viel mehr als Essens- und Schlafenszeiten, an denen sie sich langhangelt.

Ich stelle mir vor, ich an ihrer Stelle hätte wahrscheinlich schon resigniert. Aber das kann man nicht wissen. Ich stelle mir vor, ich würde im Alter gerne anders leben, mit lieben Menschen in einem Wohnprojekt, aber wie mein Bedürfnis und das der anderen dann sein wird, weiß ich nicht.

Ich habe heute zu meinem Mann gesagt, ich würde gerne einen Tag lang ausprobieren, wie es ist, möchte mir die Augen verbinden und in einem Rollstuhl sitzen.

Nur für einen Tag!

Lilli Was bedeutet Angehörigenpflege?

Von Angehörigenpflege im Sinne der Pflegeversicherung (SGB XI) wird gesprochen wenn Angehörige für ein pflegebedürftiges Familienmitglied regelmäßig die Pflege und Betreuung übernehmen.

Die Angehörigenpflege findet in der Regel Zuhause statt. Neben der Pflege durch den Ehepartner und durch andere Familienangehörige sind oft auch Nachbarn, Freunde und Bekannte in die Angehörigenpflege einbezogen. Teils wird zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen ein ambulanter Pflegedienst hinzugezogen.

Wird die häusliche Pflege ohne ambulante Pflegedienste, d.h. nur durch Angehörige, Nachbarn, Freunde oder Bekannte durchgeführt, muss die Qualität der Pflege regelmäßig von Pflegefachkräften kontrolliert werden. Pflegebedürftige in der Pflegestufe I und II müssen damit halbjährlich einen Pflegedienst beauftragen, in Stufe III vierteljährlich.

Wann kommt die Angehörigenpflege in Frage?

Vor Übernahme einer Pflege sollte geklärt sein, dass die Übernahme einer Pflege zu Hause für den Angehörigen eine vielleicht langjährige Verpflichtung bedeutet, in die so weit wie möglich Hilfestellung und Entlastung von außen einfließen sollte und dass die Entscheidung, eine Pflege zu übernehmen, innerlich von dem betroffenen Angehörigen bejaht wird.

Die Teilnahme an einem Kurs für häusliche Pflege kann sinnvoll sein: Wohlfahrtsverbände, kirchliche Organisationen, Krankenkassen, Sozialstationen und private Anbieter halten Kurse für häusliche Krankenpflege ab. Die Pflegekassen übernehmen die Kosten für diese Kurse, die Kenntnisse zur Erleichterung und Verbesserung der Pflege und Betreuung vermitteln, damit die Hilfe des Angehörigen sichergestellt ist.

Überlegen Sie rechtzeitig welche Ersatzpflegekraft während Krankheit, Urlaub und Freizeit der Pflegenden zur Verfügung steht. Als Pflegenden müssen sie auch die physischen und psychischen Veränderungen und das seelische Leiden Ihrer Angehörigen verarbeiten und gegebenenfalls auch das Abschiednehmen von Ihren Verwandten lernen.

Stellen Sie sicher, dass Sie durch geeignete Anlaufstellen - etwa Angehörigengruppen und Beratungsstellen - psychosoziale Unterstützung bekommen.

Stellen Sie sicher, dass die Wohnung, in der die Pflege stattfinden soll, dazu geeignet ist, die Pflege auch bei einer Verschlimmerung des Gesundheitszustandes erleichtert und ermöglicht wird.

Welche finanziellen Hilfen erhalten pflegebedürftige Personen für die Angehörigenpflege?

a) Pflegegeldleistung durch die Pflegekasse (Pflegeversicherung)

Pflegehaushalte in denen die Pflege durch Angehörige selbst sichergestellt und organisiert wird, erhalten Leistungen der Pflegeversicherung als Pflegegeld durch Ihre Pflegekasse.

Das monatliche Pflegegeld beträgt in

Pflegestufe I: 205,- EUR,

Pflegestufe II: 410,- EUR und in

Pflegestufe III: 665,- EUR.

Zuschüsse durch die Pflegeversicherung und andere Kostenträger sind zum Beispiel bei der Anschaffung von Pflegehilfsmitteln, technische Hilfen und Umbaumaßnahmen im eigenen Wohnraum sowie bei der Inanspruchnahme von Urlaubs- und Verhinderungspflege möglich.

Wichtig: Die Pflegeversicherung zahlt unter bestimmten Voraussetzungen für die Pflegeperson auch die Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung; außerdem ist die Pflegeperson automatisch in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert. Auskunft erteilt die Landesunfallkasse Hamburg.

b) Finanzielle Hilfe durch das Sozialamt

Sollten Sie nicht pflegeversichert sein (das ist dann der Fall, wenn Sie auch nicht krankenversichert sind), können Sie ein Pflegegeld nach dem BSHG (Bundessozialhilfegesetz) beantragen.

Auch im Rahmen der Sozialhilfe gelten hinsichtlich der Feststellung Ihrer Pflegebedürftigkeit und der Voraussetzungen für die Gewährung eines Pflegegeldes die gleichen Kriterien wie bei der Pflegeversicherung. Für das monatliche Pflegegeld gelten dieselben Sätze wie bei den Pflegekassen.

Die Sozialhilfe zahlt ebenfalls unter bestimmten Voraussetzungen die Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung für die Pflegeperson; ebenso ist die Pflegeperson automatisch in der gesetzlichen Unfallversicherung versichert.

Einen Unterschied gibt es allerdings: Die Gewährung eines Pflegegeldes nach dem BSHG ist abhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Auskunft erteilen die Altenhilfe und die Sozialdienststellen in den Bezirks- und Ortsämtern

Notarielle Vorsorgemaßnahmen für den Notfall

Der Notfall sollte - auch in rechtlicher Hinsicht - niemanden unvorbereitet treffen. Eine plötzliche oder altersbedingte Krankheit oder ein Unfall können nicht nur zu wesentlichen Veränderungen in der allgemeinen persönlichen Lebensgestaltung führen. Krankheit und Unfall können auch zur Folge haben, dass man seine persönlichen Dinge (rechtlich) nicht mehr selbst regeln kann und auf die Mitwirkung anderer angewiesen ist.

Der nächste Verwandte bzw. der Ehegatte oder der Lebensgefährte kann in solchen Situationen nicht automatisch für die betroffene Person handeln und entscheiden. Es ist daher ratsam, für solche Fälle Vorsorge zu treffen. So kann vor allem vermieden werden, dass andere fremde Personen allein über das eigene weitere Befinden entscheiden.

Der Notar bereitet für diese Notfälle als Vorsorge auf den konkreten Einzelfall abgestimmte Vollmachten und andere Anordnungen vor. So wird die Gewähr geboten, dass die ausgesprochenen Vollmachten und weiteren Anordnungen im Notfall auch Geltung erlangen.

Im Wesentlichen stehen folgende Vollmachten und Anordnungen zur Verfügung:

- Generalvollmacht
- Vorsorgevollmacht
- Betreuungsverfügung
- Patientenverfügung

Ihr Notariat berät über die Möglichkeiten zur Vorsorge. In einem persönlichen Gespräch kann erörtert werden, ob und welche Vollmachten und anderen Anordnungen sinnvoll sein können. Der Notar empfiehlt dabei gegebenenfalls auch weitere Regelungen. Sind minderjährige Kinder vorhanden, so wäre etwa Maßnahmen zur Sicherung deren Unterbringung bei von den Eltern bestimmten Personen und zur Bestellung einer Betreuungsperson bzw. eines Ersatzvormundes anzuraten.

Wird ein Unternehmen betrieben, ist zu prüfen, ob die Weiterführung des Unternehmens rechtlich hinreichend gesichert ist. Es sind getrennte Vorsorgemaßnahmen zu treffen. Eine für das Unternehmen erteilte Vollmacht gilt nicht notwendig im privaten Bereich und umgekehrt. Gerade auch hier sollten Sie den Rat Ihres Notars einholen.

Generalvollmacht

Als Vorsorgemaßnahme kommt insbesondere eine Generalvollmacht in Betracht.

Durch sie wird gewährleistet, dass der Bevollmächtigte auch im Notfall z.B. über Bankkonten verfügen kann und insbesondere die mit dem Notfall verbundenen finanziellen Angelegenheiten regeln kann. Eine Generalvollmacht ermöglicht es dem Bevollmächtigten des weiteren, über das Vermögen zu verfügen und auch Abrechnungen mit Versicherungen und Beihilfestellen abzuwickeln.

Der Notar wird im übrigen prüfen, ob eine Einschränkung des Umfanges der Generalvollmacht im einzelnen Fall sinnvoll ist.

Vorsorgevollmacht

Die Vorsorgevollmacht umfasst in der Regel Entscheidungen aus dem persönlichen Bereich und bezüglich des Vermögens des Vollmachtgebers.

Gegenstand der Vorsorgevollmacht können demnach sein:

- Gesundheitsfürsorge
- Vermögensverwaltung
- Regelungen über Aufenthaltsort (Einweisung in Krankenhaus oder Pflegeheim)
- Recht für den Bevollmächtigten zur Einsicht in Ihre Krankenakten
- Besuchsrecht am Krankenbett - auch bei intensiv-medizinischer Behandlung
- möglichst weitgehendes Mitbestimmungsrecht des Bevollmächtigten in Fragen der Heilbehandlung
- Übertragung der Entscheidung in Hinblick auf mögliche Transplantationen, soweit rechtlich zulässig.

Durch eine Vorsorgevollmacht erhält der Bevollmächtigte, der das Vertrauen des Vollmachtgebers genießt, ein Entscheidungsrecht in allen persönlichen, aus dem Notfall heraus entstehenden Angelegenheiten in dem Umfang, wie er dem Vollmachtgeber bei eigener Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit zustünde. Eine solche Regelung ist insbesondere dann erforderlich, wenn die gewählte Vertrauensperson nicht mit dem Vollmachtgeber verheiratet oder in einem engen Verwandtschaftsverhältnis steht. Ebenso ist sie sinnvoll, wenn ein bestimmter Verwandter allein und ausschließlich mit diesem Aufgabenkreis betraut werden soll. Im übrigen erleichtert sie generell der Vertrauensperson den Umgang mit den die betroffene Person behandelnden und pflegenden Personen. Ebenso wie die (vermögensmäßige) Generalvollmacht macht die Vorsorgevollmacht in ihrem Umfang den Bevollmächtigten sofort handlungsfähig, - was insbesondere im Notfall sehr wichtig sein kann.

Betreuungsverfügung

Soll nicht bereits vorzeitig einer konkreten Person eine Vollmacht erteilt werden, sondern soll lediglich das Handeln dritter Personen von staatlichen Stellen überwacht werden, so kann es sinnvoll sein, nur eine sogenannte Betreuungsverfügung zu erklären.

Bei der Betreuungsverfügung handelt es sich um einen von der betroffenen Person geäußerten Vorschlag, welche Person durch das Vormundschaftsgericht zu deren Betreuer ernannt werden soll, wenn eine Betreuung - in vermögensmäßiger und/oder persönlicher Hinsicht - für diese Person erforderlich wäre. Das Gericht ist grundsätzlich an die in dieser Weise benannte Person gebunden und wird diese regelmäßig zum Betreuer ernennen.

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung beinhaltet Anordnungen in Hinblick auf die von Ihnen in bestimmten Notfällen gewünschte medizinische Behandlung und damit zusammenhängende Maßnahmen. Sie wird z.T. auch Patiententestament genannt, obwohl es sich nicht um ein Testament handelt.

Insbesondere können in einer Patientenverfügung Wünsche hinsichtlich folgender Maßnahmen zur Rettung, Behandlung oder Pflege zum Ausdruck gebracht werden:

- Umfang von Wiederbelebensmaßnahmen
- Umfang der künstlichen Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Körperfunktionen
- Transplantation von fremden Organen
- Besuchsrecht für Ihre Angehörigen
- Benennung einer Vertrauensperson, mit der das behandelnde Personal Rücksprache halten muss.

Eine Patientenverfügung kann insoweit auch eine Vorsorgevollmacht ergänzen.

Louise Reuter

Einige nicht so ernste Anmerkungen zum Älterwerden

Mich ärgert es immer, wenn in den Medien eine alte Frau als "rüstige Greisin" beschrieben wird - von Picasso, Reich-Ranitzki, Kohl oder Adenauer sagt doch auch niemand: "Der rüstige Greis..."

Als 14-jährige Göre erschien mir 18-jährige alt, und mit 20 Jahren fand ich 30-jährige uralt. In meinen 30ern wurde es dann unwichtig, wie alt jemand war, und nun bin ich selbst im "rüstigen Alter". Man merkt es daran, dass plötzlich eine komplette Sanierung der Zähne ansteht, dass alle 5 Wochen die Haare gefärbt werden müssen und unsereins sich nicht mehr traut, einem attraktiven Mannsbild nachzusehen.

Als 30-jährige weigerte ich mich entschieden, eine Einkaufstasche auf Rädern zu benutzen, stattdessen schleppte ich lieber schwer an prall gefüllten Tüten und Beuteln. Nun trage ich stolz einen Rucksack, aber wenn auch das nicht mehr geht, nehme ich eben eine dieser praktischen Einkaufstaschen auf Rädern, die jeder benutzen sollte, um sein Kreuz zu schonen. Mittlerweile habe ich aufgehört, mir die Haare zu färben oder sie zu toupieren - soll ja auch gar nicht so gesund sein - und ich verzichte seit einigen Wochen auf meinen Lidstrich. Das liegt daran, weil ich nicht mehr so gut sehen kann, deshalb nicht treffsicher bin und der Lidstrich oft an verwegenen Stellen saß. Ich fand zwar, dass es mir etwas Dämonisches gab, doch meine Tochter überredete mich dazu, die Bemalung und das Toupieren wegzulassen: "Mama, du siehst nicht dämonisch aus, sondern eher - äh - bizarr! Und dein Haar ähnelt von hinten einem Vogelnest!"

Für meinen Umzug schaute ich mir nur noch Wohnungen an, die nicht höher als im 1. Stock lagen - man denkt ja vorsorglich auch an die Kinder und die zukünftigen Enkelkinder, denen man das viele Treppensteigen nicht zumuten möchte. Einen Balkon mit Topfpflanzen halte ich eigentlich für viel praktischer als Gartenbeete, denn da entfällt das mühselige Unkrautrupfen. Für mich kaufe ich jetzt "gesunde" Schuhe - in meinen schicken Schuhen halte ich mich im Durchschnitt nur noch 4 Minuten auf, danach fühle ich mich, als hätte ich an einem dreitägigen Pilgermarsch auf Erbsen teilgenommen. Neulich besuchte ich meinen Sohn, stolz zeigte er mir sein neues Arbeitszimmer, in dem nun die niedrigen Ledersessel standen, die mein Göttergatte und ich in jungen Jahren erwarben. Entzückt ließ ich mich in einen Sessel fallen, seltsamerweise kam ich aber nicht wieder hoch (eigentlich finde ich es nicht richtig, wenn Kinder ihre Mama auslachen).

Dabei fällt mir ein - als ich 7 Jahre alt war, verreiste ich mit meiner Großmama, und wir mussten zum Bahnhof rennen, weil wir sonst den Zug verpasst hätten. Damals war ich ganz überrascht, als meine Großmama loslief - ich wusste nicht, dass alte Leute noch rennen können. Es sieht ja auch etwas ungeschickt aus, wenn ich mal über die Kreuzung renne.

Mein Zahnarzt meint, wir Menschen wären in den vergangenen Jahrhunderten immer älter geworden und würden deshalb unseren eigenen, körperlichen Verfall miterleben müssen. Das ist der Punkt am Älterwerden, den ich für ausgesprochen unheimlich halte. Aber mental rutsche ich immer noch begeistert das Treppengeländer hinunter, mache eine Schneeballschlacht, tanze oder schicke Seifenblasen in den Himmel.

Ich glaube, dass man innerlich beweglich bleiben muss, auch wenn es äußerlich vielleicht nicht mehr so gut klappt. Man darf nie aufhören, zu lernen, quer durch alle Generationen hinweg miteinander zu reden und neue Erkenntnisse zu sammeln. Es ist wichtig, jeden Morgen neugierig aufzustehen, auch wenn es im Kreuz zieht und die Gelenke plötzlich eigenartig knirschende und beunruhigend knackende Geräusche von sich geben. Ich glaube, dass ein Mensch nur dann - im negativen Sinne des Älterwerdens - "alt" ist, wenn er behauptet, nichts mehr lernen zu müssen, alles zu wissen und vor allem, alles besser zu wissen.

Übrigens - wenn man älter wird, werden die Füße breiter und die Ohren größer.

Brigitta Haase

Wie ich mir mein Altwerden vorstelle?

Wie ich mir mein Altwerden vorstelle? Nun ja, da hatte ich vor ein paar Jahren ganz genaue Vorstellungen. Meine Zukunft sah ich mit meinem Mann und ein paar Enkelkindern, vielen Reisen und ruhigen Abenden daheim. Ich wollte „dann“ endlich italienisch lernen und hoffte so gesund und vital zu bleiben, wie das meine Großmutter bis zu ihrem Tod mit 92 Jahren war....

Von diesen Vorstellungen ist nur mehr der letzte Satz geblieben.

Mein jetzt Ex-Mann habe ich nach einer schmerzvollen Zeit vor 4 Jahren „entsorgt“ und ich stellte mich auf ein neues Leben ein.

Bevor ich mir noch Gedanken machen konnte, wie es denn sein wird, alleine alt zu werden, lernte ich Manfred kennen. 11 Jahre jünger, eine nette Freundschaft. Aber aus Freundschaft wurde Liebe und aus Liebe haben wir beschlossen noch ein gemeinsames Kind zu bekommen. Stefan wurde am 1.4.03 gesund geboren und hat uns noch mehr verbunden.

Ja und jetzt sind meine Gedanken an das Älterwerden damit verbunden, hoffentlich in Gesundheit so alt zu werden wie meine Großmutter, damit ich dieses späte Glück möglichst lange genießen kann und meinen Sohn aufwachsen sehe.

Was hab ich daraus gelernt? Man kann sich Dinge ausmalen, aber man muss damit rechnen, dass es auch ganz anders kommen kann. Und dann muss man flexibel sein....

Marie Theres Kroetz Relin **Muttern und der Lauf des Lebens**

Mit einem herzlichen „Guten Morgen“ betrat Muttern das Zimmer, ging gut gelaunt ans Bett, stellt das Frühstückstablett ab, drückte ihr einen herzhaften Kuss auf die Wange und fragte liebevoll: „Na, gut geschlafen?“ Dabei suchte sie ihren Blick, den sie auch etwas verschlafen erhielt.

Muttern schlug die Bettdecke zurück, machte mit mütterlich schnellem Griff die Windel auf und rief erfreut: „Bravo, heute Nacht ist ja gar nichts in die Windel gegangen!“ Muttern strich ihr lobend über den Kopf und fügte hinzu: „So, nun aber schnell aufs Töpfchen. Du musst doch sicher dringend. Und vielleicht klappt es ja auch gleich noch mit einem Stinker!“

Während sie den „Stinker“ machte, schüttelte Mutter das Bett aus, holte eine Bürste, kämmte sie, holte eine Waschschüssel, machte bei ihr „Katzenwäsche“, putzte ihre Zähne und reinigte schließlich, nach vollendetem „Geschäft“, ihren Po. All dies machte Muttern schnell und ohne Widerstreben. Nur an den aufsteigenden Duft, konnte sie sich einfach nicht gewöhnen, der kostete sie immer wieder etwas Überwindung. „Aber das ist wohl der Lauf des Lebens und die Aufgabe einer Hausfrau!“, dachte sie dennoch positiv.

Muttern setzte sie in ihr Bett zurück und servierte ihr als Belohnung ein richtig schönes Frühstück. Nun drückte sie ihr wieder einen dicken Kuss, diesmal auf die frisch gewaschenen Wangen und sagte leise, so als ob sie um Verständnis bitten würde: „So, Muttilein, jetzt muss ich mich mal um den Nachwuchs kümmern gehen.“

Und Muttern ging um ihre Kinder zu wecken.....

Helga Braun **Nicht mein Gesicht**

Im Spiegel

Falten

Spuren der Jahre

nicht

mein Gesicht

nur das

was Sorgen und Mühen

eingruben in

die Frische des Geistes

heller

von Tag zu Tag

aber die anderen

sehen nur Falten

nicht

mein Gesicht

Barbara Fabricius-Exner
Brief an mich selbst

Meine Liebe!

Ich habe die wohl einmalige Gelegenheit, Dir, meinem jüngeren Ich, einem Brief in die Vergangenheit zu schreiben!

Es wird Dich freuen, zu hören, dass ich mittlerweile 80 Jahre alt bin – was für Dich heißt, dass Du nun noch mindestens 40 Jahre vor Dir hast. Ich will diese Zeilen nutzen, Dir ein paar Ratschläge zu geben. Ich weiß... ich habe immer gesagt ‚Ratschläge sind Schall und Rauch, Erfahrungen muss man selber machen!‘ Aber in diesem Fall ist es ja tatsächlich so! Höre also ‚auf dich selbst‘ und Du kannst Deine Zukunft und meine Gegenwart vielleicht noch besser gestalten.

Gesundheitlich geht es mir recht gut. Das Bewusstsein dafür, wie man gesund lebt, war ja am Anfang des 21. Jahrhunderts auch schon recht groß. Regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, sich ausgewogen ernähren und Sport zu treiben, das sind alles alte Weisheiten, die ich immer befolgt habe. Und wenn tatsächlich mal etwas im Argen lag, dann war da immer ein guter Arzt zur Stelle und moderne Medizin. Die jetzigen Möglichkeiten der Medizin sind noch um ein Vielfaches besser, als du dir vorstellen kannst und der Glaube der Menschen daran ist ungebrochen.

Trotzdem gibt es einen Bereich, der medizinisch nach wie vor nicht behandelbar ist und für den jeder selber Sorge tragen muss: der menschliche Geist. Auch der geistige Zustand muss sorgfältig gepflegt werden, um nicht zu erkranken oder zu verkümmern! Was nutzt ein gesunder Körper, wenn der Geist fehlt, ihn zu nutzen und sich an ihm zu erfreuen?

Du wirst denken, mein Brief macht nicht den Eindruck, als sei ich geistig träge – und du hast Recht. Aber ich war auf dem Wege, meinen Geist verkümmern zu lassen und habe unter vielen Mühen und mit guter Unterstützung erst wieder lernen müssen, ihn zu gebrauchen. Das geht. Aber ich habe gute Jahre verschenkt. Was musst Du also tun?

Lese! Nimm Dir Zeit für Zeitungen, Zeitschriften und Bücher. Lies nicht nur Unterhaltungsromane, sondern auch Bücher, die es erfordern, über sie nachzudenken.

Informiere Dich! Halte Dich auf dem Laufenden über aktuelle Themen, über Deine Umwelt und über Politik. Wenn Du etwas nicht verstehst, bitte jemanden, es Dir zu erklären.

Hab keine Angst vor neuer Technik, sondern nutze, was dir nutzen kann. Kinder (und Enkel!) werden es dir gern erklären und sich über Dein Interesse freuen.

Pflege Deine Hobbys oder lege Dir neue zu. Ich weiß, dass Du dich gerade jetzt mit dem Gedanken herumschlägst, ob Du JETZT noch anfangen sollst, Klavierspielen zu lernen. Du hast es dann nicht getan und ich bedaure es zutiefst... Du hast 40 Jahre Zeit, Dich daran zu erfreuen! Und außer dem Geist auch die Finger geschmeidig zu halten...

Es ist nie zu spät für neue Erfahrungen, glaube daran und lass Dir nie etwas anderes einreden. Vor allem aber gibt es zwei Dinge, die Du niemals sagen oder denken darfst: ‚Ach, das interessiert mich nicht mehr!‘ und ‚Dafür bin ich zu alt!‘. Das gilt nur für bestimmte Sportarten, Schwangerschaften und Miniröcke, sonst nie!!!! Dieser Satz sorgt für die ersten geistigen Runzeln, also vergiss ihn am besten.

Ich bitte Dich nicht, sondern ich fordere Dich auf, nach meinen Erkenntnissen zu handeln, wer sonst könnte das von Dir verlangen...

Du liegst mir am Herzen!
Dein ICH

Gudrun Schilken, Marie Theres Kroetz Relin **Interview mit Heidrun**

„Das Glück wird dauerhaft, wenn man die Erfahrung macht, dass es nicht von äußeren Umständen abhängt.“ -John Gray-

Dieses Zitat hat mir Heidrun geschickt. Heidrun ist 57 Jahre alt und sehr glücklich verheiratet.

Gudrun:

Heidrun, du bist mit einem älteren Mann verheiratet. Wie viele Jahre älter ist dein Partner?

Heidrun:

Mein Mann ist 18 Jahre älter.

Gudrun:

War es immer schon dein Wunsch, einen älteren Mann zu heiraten?

Heidrun:

Diesen Wunsch hatte ich schon mit 17 Jahren in der Klosterschule, da ich Jungens in meinem Alter wegen meines Bruders als Kinder empfand.

Gudrun:

Wie lange bist du mit deinem Mann inzwischen verheiratet?

Heidrun:

Wir sind seit 13 Jahren verheiratet.

Gudrun:

Welche Vorteile und welche Nachteile birgt eine solche Lebensgemeinschaft?

Heidrun:

Die Vorteile liegen bei mir auf der Hand, ich habe viel gelernt, da mein Mann ein Wissenschaftler, ein Kopfmensch eben ist, ich das Gegenteil! Ich fühle mich total geborgen und auf Händen getragen, ich glaube meine Seele braucht das. Die Nachteile bis jetzt, mein Mann hört schlechter, dann muss ich halt lauter reden, sonst konnte ich noch nichts feststellen, würde aber auch jeden Nachteil annehmen, da er mich zu einem glücklichen Menschen gemacht hat!

Gudrun:

Was denkst du, würde geschehen, wenn dein Mann zu einem Pflegefall würde?

Heidrun:

In jedem Fall versuchte ich meinen Mann zu Hause zu behalten und würde mir Hilfe holen. Ich hätte nicht das Gefühl auf der Strecke zu bleiben, einsam wäre ich dann so und so. Ich denke, dass der Tod mir Angst macht, aber ich verdränge diese Gedanken erfolgreich! Ich muss dann überhaupt sehr stark sein und hoffe, dass ich das auch schaffe! Übrigens, wer träumen kann und neugierig ist, wird nie alt!

Gudrun: Ich wünsche....

M.Th.:

Halt, stopp! Du kennst mich ja, Heidrun, ich muss noch mal ein wenig nachbohren. Immer wenn ein Treffen stattfindet, schreibst Du, dass Du Deinen Mann nicht alleine lassen kannst. Mhmm, warum???

Heidrun:

Liebe Marie Theres, ich kann und will meinen Mann nicht allein lassen, weil ich merke, er hat das nicht so gern. Er war immerhin sehr lange Jungeselle!

M.Th.:

Du machst extrem viel Sport und Sauna und schaut verdammt gut aus.
Kommt Dir Deine Körperpflege zu Gute, ich meine auch Dir als Frau??

Heidrun:

So viel Sport ist das gar nicht, es ist nur um meine Figur zu behalten, das ist gar nicht mehr einfach für mich. Ich habe mich immer gepflegt, auch mit sehr wenig Zeit und auch in der schlimmsten Zeit meines Lebens, weil ich dann wenigstens gut aussehen wollte. Ich selbst fühle mich dann als Frau wohl, das mache ich ausschließlich für mich!!

M.Th.:

Ich habe auch einen 20 Jahre älteren Mann, auch ein Kopfmensch, aber ich habe ihn sehr jung kennen gelernt. Du relativ spät. Ist der Altersunterschied, abgesehen von dem Vorteil einen Menschen reich an Erfahrungen an der Seite zuhaben, manchmal auch ein Nachteil?

Heidrun:

für mich war das noch nie ein Nachteil, ich war 37 als ich ihn kennen lernte! Du musst auch bedenken, bei Dir ist es der erste Mann, bei mir der zweite. Mein erster Mann ist nur 4 Jahre älter als ich, bei ihm fühlte ich mich nicht geborgen. Ich brauche jemanden der total für mich da ist.

M.Th.:

Du schreibst immer von Dir, Du seiest die Alte. Dabei schaut du gut aus, lernst extrem schnell in der PC Welt etc... Warum empfindest Du Dich als alt???

Heidrun:

Ich persönlich finde mich nicht als die „Alte“, ganz im Gegenteil, und um vom Aussehen zu reden, das ist Vererbung, in meiner Familie sehen sie alle jünger aus. Aber meine Söhne reden halt so und ich weiß nicht, wie ernst sie es meinen, wenn sie sagen, ich sollte „in Würde altern“, da geht mir doch die Hutschnur hoch, deswegen haben wir auch das Foto (Anm. d. Red.: ein Foto von Heidrun im „Zicken-T-Shirt“ mit Pferdeschwanz) gemacht und ihnen geschickt!!! Es ist pure Ironie wenn ich vom „Alter“ schreibe, außerdem bin ich ein Mensch, der sich gern selbst auf den Arm nimmt, das macht mir einen Riesenspaß!!!!

M.Th.:

An Weihnachten hast Du geschrieben, Du konntest bei Deiner Mutter etwas "gutmachen.
Wie alt ist Deine Mutter? Warum warst Du an Weihnachten so aufgelöst?
Warum hast Du " vielleicht will ich nur ECHT geliebt werden" geschrieben? Wenn Du Lust hast, dann beantwortest Du noch diese Fragen. Wenn nicht, ist es auch recht.
Aber denk ja nicht, ich durchschau Dich nicht!
Dazu sind wir zwei uns zu ähnlich :-)

Heidrun:

Meine Mutter ist 81 Jahre, mein Vater ist 83 Jahre, in der Zeit als ich meine Lebenskrise hatte, haben sie mir geholfen. Ich hasse Weihnachten noch immer, weil das früher für mich Stress pur war, was überhaupt nie jemand auch nur nachvollziehen könnte! Und mit „echt geliebt werden“, habe ich gezeigte Liebe von meinen Söhnen und meiner Schwiegertochter gemeint, das wäre mir seelisch wichtig, aber es kommt nie so rüber, das ist dann auch eine Sache, die ich wegschiebe, weil sie mich traurig macht!! Du weißt ja auch, was z.B. bei unserem Schwiegermutterthread geschrieben wurde, da war einiges gemein. Klar habe ich meine Söhne losgelassen, aber ihr werdet später auch alle erfahren müssen, wie das so mit Söhnen ist, wenn es kein Muttersöhnchen ist. Ich hatte auch immer gedacht, ich würde die tollste Schwiegermutter der Welt, weil ich immer Mädchen haben wollte, aber dann rechnet man nicht mit der neidischen neuen Familie, wenn Du mich verstehst!!! Nun habe ich ja noch meinen ledigen 30jährigen, aber in Bezug auf „Weiber“ ist mir alles vergangen! Was glaubst Du wohl, wie gut mir Deine Page getan hat???? Du brauchst mich gar nicht zu durchschauen, wahrscheinlich kennst Du mich, Marie Theres, aber ich denke doch, dass Du das nicht veröffentlichst, es ist für Dich gedacht.

M.Th.:

Das wäre aber schade Heidrun, denn Du zeigst mit wenigen Worten, dass man eben nicht unbedingt sich auf seine Kinder verlassen sollte und darüber sollten wir alle mal nachdenken. Überleg es Dir noch mal, Deine offene Art, gibt Mut!

Heidrun:

Okay, Marie Theres, Du hast gewonnen! Manche sollten auch die andere Seite kennen lernen, Mütter mit Söhnen könnten lernen!

M.Th.:

Klasse! So Gudrun, jetzt darfst Du.

Gudrun:

Ich wünsche euch beiden miteinander noch eine lange, glückliche Zeit in Gesundheit!

M.Th.:

Und ich schließ mich den guten Wünschen an und bedanke mich bei euch beiden!

Petra Jesinger-Borst **Sex im Alter**

Sex im Alter ist nach wie vor ein Tabu-Thema obwohl man zu hoffen wagt, dass sich das in absehbarer Zeit durch die alternden „68er“ ändern wird.

Aber nur weil über ein Thema nicht gesprochen wird, heisst das noch lange nicht, dass es nicht existiert. Auch im Alter bleibt Sex ein Thema, wenn vielleicht auch nicht mehr Thema Nr. 1, so nimmt es doch noch eine nicht unbedeutende Stelle ein.

Natürlich verändert sich die Sexualität im Alter, was aber nicht gleichbedeutend mit „verschlechtern“ ist. Vielmehr verlagern sich die Bedürfnisse, nicht Quantität sondern Qualität treten in den Vordergrund

Gerade das Alter bietet ein Umfeld, in dem Sex wesentlich zum Lebensglück beitragen kann. Befreit von den Zwängen der körperlichen Spitzenleistungen, hat man nach Beendigung der Berufstätigkeit alle Zeit der Welt, Qualität ins eigene Sexualleben zu bringen. Elemente wie Zärtlichkeit, Verständnis für Vorlieben und Schwächen beim Sexualpartner, Einfühlungsvermögen treten in den Vordergrund; hinter sich lassen kann man die Ängste über Empfängnisverhütung, durch Unruhe bzw. Stress verursachtes "Versagen" usw.

Ein Zitat meines (damals 89jährigen) Schwiegervaters: „Gott nahm mir das „Können“, warum nimmt er mir nicht das „Wollen“?“ weist auf ein nicht selten auftretendes Problem im Alter hin: das Nachlassen der Erektionsfähigkeit beim Mann.

Nach wie vor gibt es da kein Patentrezept, aber die Pharmaindustrie hat da ja mittlerweile auch etwas zu bieten.

Mit zunehmendem Alter haben immer mehr Frauen mit Scheidentrockenheit zu kämpfen, welche sich ebenfalls durch entsprechende Präparate leicht ausgleichen lässt.

Weitere „Sex-Killer“ wie z.B. der Verlust des Partners, Entwicklung des eigenen Körpers hin zu einem Aussehen, das dem Schönheitsideal der Gesellschaft nicht mehr entspricht, die dritten Zähne usw. verändern das Sexualleben und verlangen nach Umdenken, Bereitschaft sich dem Problem zu stellen, neuen Lernprozessen, aktivem Handeln; kurz: eine Weiterbildung der eigenen Persönlichkeit. Das Verhalten des Partners spielt dabei natürlich eine sehr wichtige Rolle. Das Gespräch und das damit verbundene Vermögen, seine Nöte, Gefühle, Ängste und Wünsche artikulieren zu können sind die Schlüssel zu Problemlösungen. Unvermögen auf diesem Gebiet kann zu Aggressionen und Depressionen führen.

Aber was helfen einem all diese Erkenntnisse wenn es einem die äußeren Umstände nahezu unmöglich machen seine Sexualität auszuleben?

Die wenigsten Senioren und Pflegeheime sind darauf eingestellt. Es fehlen die Räumlichkeiten für „traute Zweisamkeit“ und mal ehrlich, wer möchte im Alter noch mal mit Automobil-Rücksitz-Akrobatik anfangen?

Dabei macht Sex einer amerikanischen Studie zufolge jung und glücklich, killt Falten, mildert Schmerzen und hilft sogar gegen Erkältung. Ob das so ist, sei dahingestellt. Tatsache ist jedenfalls, dass eine partnerschaftliche Beziehung im höheren Lebensalter mit allen Dimensionen lebensverbessernde und auch lebensverlängernde Faktoren hat.

Gudrun Schilken - Internet-Fundstück

Denkt Ihr, wenn ihr mich anschaut:

Eine mürrische alte Frau, nicht besonders schnell, verunsichert in ihren Gewohnheiten, mit abwesenden Blick, die ständig beim Essen kleckert, die nicht antwortet, wenn Ihr sie anmeckert, weil sie wieder nicht pünktlich fertig wird.

Die nicht so aussieht, als würde sie merken, was Ihr macht und ständig den Stock fallen läßt: Füttern, waschen und alles was dazu gehört.

Denkt Ihr denn so von mir, Schwestern, wenn Ihr mich seht, sagt?

Öffnet die Augen, Schwestern, schaut mich genauer an!

Ich soll Euch erzählen, wer ich bin, die hier so still sitzt, die macht, was ihr möchtet und ißt und trinkt, wann es Euch passt?

Ich bin ein zehnjähriges Kind mit einem Vater und einer Mutter, die mich lieben und meine Schwester und meinen Bruder.

Ein sechzehnjähriges Mädchen, schlank und hübsch, die davon träumt, bald einem Mann zu begegnen. Eine Braut, fast zwanzig, mein Herz schlägt heftig bei dem Gedanken an die Versprechungen, die ich gegeben und gehalten habe.

Mit fünfundzwanzig, noch habe ich eigene Kleine, die mich zu Hause brauchen.

Eine Frau mit dreißig, meine Kinder wachsen schnell und helfen einander.

Mit vierzig, sie sind alle erwachsen und ziehen aus. Mein Mann ist noch da und die Freude ist nicht zu Ende.

Mit fünfzig kommen die Enkel und sie erfüllen unsere Tage, wieder haben wir Kinder - mein Geliebter und ich.

Dunkle Tage kommen über mich, mein Mann ist tot. ich gehe in eine Zukunft voller Einsamkeit und Not.

Die Meinen haben mit sich selbst genug zu tun, aber die Erinnerungen von Jahren und die Liebe bleiben mein.

Die Natur ist grausam, wenn man alt und krumm ist, und man wirkt etwas verrückt.

Nun bin ich eine alte Frau, die ihre Kräfte dahinsiechen sieht, und der Charme verschwindet. Aber in diesem alten Körper wohnt immer noch ein junges Mädchen, ab und zu wird mein mitgenommenes Herz erfüllt.

Ich erinnere mich an meine Schmerzen, und ich liebe und lebe mein Leben noch einmal, das all zu schnell an mir vorbei geflogen ist und akzeptiere kühle Fakten, dass nichts bestehen kann.

Wenn ihr Eure Augen aufmacht, Schwestern, so seht ihr nicht nur eine mürrische alte Frau.

Kommt näher, seht mich.

Autor/in unbekannt

gefunden unter www.altenpflege-tod-und-sterben.de

Helga Braun Karrieren

Klaus ist Apotheker

Annika ist Lehrerin

Dieter ist Arzt

Vater ist im Altenheim

und Mutter endlich

auf der Pflegestation

Gedichte übers Altwerden – zusammengestellt von Hans

Mein Lebenslauf

Mein Lebenslauf ist bald erzählt.
In stiller Ewigkeit verloren
Schief ich, und nichts hat mir gefehlt,
Bis daß ich sichtbar ward geboren.
Was aber nun? - Auf schwachen Krücken,
Ein leichtes Bündel auf dem Rücken,
Bin ich getrost dahingeholpert;
Bin über manchen Stein gestolpert,
Mitunter grad, mitunter krumm,
Und schließlich muß' ich mich verschnaufen.
Bedenklich rieb ich meine Glatze
Und sah mich in der Gegend um.
O weh! Ich war im Kreis gelaufen,
stand wiederum am alten Platze,
Und vor mir dehnt sich lang und breit,
Wie ehemals, die Ewigkeit.

Wilhelm Busch (1832 - 1908)

Dasein

Hatte wogendes Nachthaar,
liegt lang schon wo begraben.
Hatte Augen wie Bäche klar,
Bevor die Trübsal mein Gast war,
Hatte Hände muschelrotweiß,
Aber die Arbeit verzehrte ihr Weiß.
Und einmal kommt der Letzte,
Der senkt den hohlen Blick
Nach meines Leibes Vergänglichkeit
Und wirft von mir alles Sterben.
Und es atmet meine Seele auf
Und trinkt das Ewige.

Else Lasker-Schüler (1869-1945)

Herbst

Ich pflücke mir am Weg das letzte Tausendschön ...
Es kam ein Engel mir mein Totenkleid zu nähen -
Denn ich muß andere Welten weiter tragen.

Das ewige Leben dem, der viel von Liebe weiß zu sagen.
Ein Mensch der Liebe kann nur auferstehen!
Haß schachtelt ein! wie hoch die Fackel auch mag schlagen.

Ich will dir viel viel Liebe sagen -
Wenn auch schon kühle Winde wehen,
In Wirbeln sich um Bäume drehen,
Um Herzen, die in ihren Wiegen lagen.

Mir ist auf Erden weh geschehen
Der Mond gibt Antwort dir auf deine Fragen.
Er sah verhängt mich auch an Tagen,
Die zaghaft ich beging auf Zehen.

Else Lasker-Schüler (1869-1945)

Jugendflucht

Der müde Sommer senkt das Haupt
Und schaut sein falbes Bild im See.
Ich wandle müde und bestaubt
Im Schatten der Allee.

Durch Pappeln geht ein zager Wind,
Der Himmel hinter mir ist rot,
Und vor mir Abendängste sind
-Und Dämmerung- und Tod.

Ich wandle müde und bestaubt,
Und hinter mir bleibt zögernd stehn
Die Jugend, neigt das schöne Haupt
Und will nicht fürder mit mir gehn.

Herman Hesse (1877 - 1962)

Das kann doch nicht alles gewesen sein
Das kann doch nicht alles gewesen sein
Das bißchen Sonntag und Kinderschreien
Das muß doch noch irgendwo hingehen

Die Überstunden das bißchen Kies
Und abends in der Glotze das Paradies
Darin kann ich doch keinen Sinn sehen

Das soll nun alles gewesen sein
Da muß doch noch irgendwas kommen - nein?
Da muß doch noch Leben ins Leben - eben

He Kumpel wo bleibt da im Ernst mein Spaß?
Nur Schaffen und Raffen und Husten und Hast
Und dann noch den Löffel abgeben? eben.

Das soll nun alles gewesen sein
Das bißchen Fußball und Führerschein
Das war nun das donnernde Leben, eben

Ich will noch ein bißchen was Blaues sehen
Und will noch ein paar eckige Runden drehen
Und dann erst den Löffel abgeben... eben...

Wolf Biermann

Elisabeth Miller **Rente und Pflege – wie dumm sind Frauen eigentlich?**

„Die Höhe ihrer Rente wird im Wesentlichen von Arbeitsverdiensten und Arbeitseinkommen während des Versicherungslebens bestimmt, für die Beiträge gezahlt worden sind“

Das sei die Grundlage ihrer Rente, steht in der Informationsreihe Rentenversicherung Heft 7/2003 der LVAs (Landesversicherungsanstalten) Was stimmt daran nicht?

Diese Aussage impliziert: Hohe Beiträge = hohe Rente, niedere Beiträge = wenig Rente, keine Beiträge = keine Rente! Dies aber entspricht der Funktion einer kapitalgedeckten Versicherung und nicht eines Umlagesystems, wie es die gesetzliche Rentenversicherung ist. Umlagesystem bedeutet, dass jeder geleistete Beitrag sofort als Rente wieder ausbezahlt wird. Nichts wird gesammelt, alles solidarisch umgelegt. Das sollte inzwischen jedem klar sein. Das gleiche gilt für die Pflegeversicherung. Die richtige, weil der Realität entsprechende, Formel ist demnach: Hohe Wirtschafts- und Produktivitätskraft der Erwerbstätigen = hohe Renten, niedere Wirtschafts- und Produktivitätskraft = niedere Renten, keine Wirtschafts- und Produktionskraft = keine Renten mehr, keine bezahlte Pflege mehr! Somit ist die Fixierung auf die eigene Beitragsleistung als Hauptgröße in der Rentenformel ein Systemfehler. Mütter leiden seit rund 50 Jahren darunter. Für sie gilt in hohem Maße die Anwendung der ersten Funktion.

Zur Zeit zeigt uns die Realität der hohen Arbeitslosigkeit die zweite Funktion als wahre Funktion des Umlagesystems und seiner Basis. Eine ausreichende Zahl von Erwerbstätigen mit entsprechender Wirtschaftskraft sichert Renten und Pflege, nicht aber die persönlichen Beiträge, die Rentner geleistet haben. Exakt das Gleiche gilt für die Pflegeversicherung.

Diesen Systemfehler im Umlagesystem hat bereits Oswald von Nell-Breuning (kath. Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler) 1957 erkannt und dazu bemerkt, dass so vor allem Kinderlosigkeit prämiert wird. Für Wilfrid Schreiner (Sozialwissenschaftler), maßgeblich an der Gestaltung des Umlageverfahrens 1957 beteiligt, war klar, dass sich viele vor der Finanzierung der Zukunftsinvestition Humankapital drücken werden und sich auf die Leistung der übrigen Mitglieder verlassen würden. Deshalb versuchte er eine „Kinder- und Jugendrente“ als Prämie für die Leistung von Erziehung und Ausbildung in das System einzubauen. Das wäre eine Belohnung für die Bildung von Humankapital als zweites wichtiges Standbein des Gesamtkonzeptes gewesen. Leider blieb er erfolglos und hat bei den Politikern, allen voran Adenauer mit seinem Satz von den Deutschen, die immer Kinder bekämen, kein Gehör gefunden. Der 2-Generationenvertrag setzte sich durch und wurde prägend für die weiteren 45 Jahre Sozialpolitik. Nur Kinder bekamen die Deutschen immer weniger. Der Glaube aber an die eigene Beitragshöhe als Bezugspunkt für die Alterssicherung ist in deutschen Köpfen vom kleinen Bürger bis zum namhaften Sozialpolitiker unausrottbar geworden. Wie sonst konnte es zur Bildung einer Pflegeversicherung mit dem gleichen Systemfehler kommen? Wie sonst kann es zu Äußerungen wie „Kindererziehungszeiten sind Fremdleistungen im Rentensystem“ kommen (H. Simonis, Herr Dressler, SPD)? Kinder sind Fremdleistungen im Generationenvertrag - das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen.

Das Gleiche gilt für den Aufschrei der Damen H. Müller und K. Reiche der CDU, die die Forderung nach höheren Beiträgen für Kinderlose als Enteignungstatbestand, als Unverschämtheit und Strafe ansehen.

Mütter, verheiratet, geschieden, allein erziehend sind es aber, die seit 1957 systematisch per Gesetz um ihre Renten betrogen und damit enteignet wurden. Rente und Pflege lassen sich aber nur lösen, wenn beide Faktoren, die Beitragszahlung und die Bildung von Humankapital als Sachleistung gleich bewertet werden. Jeder der nur einen Teil davon leistet, gleichgültig ob nur Kindererziehung oder nur Beitragsleistung, muss mit einer Teilanwartschaft zufrieden sein, wer beides leistet kommt in den Genuss der vollen Anwartschaft. Analoges gilt für die Pflegeleistung. Nur so kann ein Umlagesystem auf Generationenbasis funktionieren. Wann aber begreifen das die Frauen, wann die Gesellschaft, wann die Politik?

Petra Jesinger-Borst **Das Testament**

Ein Thema das viele vor sich herschieben. Die einen weil sie sich zu jung fühlen um ans Sterben zu denken, oder weil es ihnen unangenehm ist darüber nach zu denken und wiederum andere meinen, weil sie verheiratet sind wäre eh alles geregelt und das Erbe geht an den Partner.

Was viele nicht wissen: wenn man verheiratet ist, man jedoch keine Kinder hat, geht der Nachlass nicht automatisch an den Ehegatten!! Vielmehr erhält der nach deutschem Recht nur einen Pflichtteil und der Rest geht an die liebe Verwandtschaft.

Auch wenn Kinder vorhanden sind und der Nachlass nicht testamentarisch geregelt ist, erhält der Ehepartner nur einen Teil der Hinterlassenschaften.

(Nach zu lesen im BGB oder hier:

www08.mg.fh-niederrhein.de/studenten/ddeppe/B_G_B/Erbfolge.html)

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Testament zu machen, in jedem Fall muss es bestimmten Formen entsprechen:

Das **eigenhändigen Testament** (§ 2247 BGB) muss der Erblasser handschriftlich schreiben und unterschreiben. Diese Vorschrift soll etwaigen Fälschungen entgegenwirken. Ein handgeschriebener Text erlaubt es auch später den Schreiber zu ermitteln, eine Unterschrift allein wäre viel leichter zu fälschen. Es soll außerdem Ort und Zeit der Testamentserstellung enthalten. Fehlen diese, ist das Testament zwar nicht unwirksam, aber jeder, der sein Testament macht, sollte diese Angaben mit aufnehmen. Nur so kann z.B. beim Vorliegen mehrerer Testamente festgestellt werden welches das zeitlich letzte und somit gültige ist.

Das **öffentliche Testament** (§ 2232 BGB) wird zur Niederschrift bei einem Notar errichtet, entweder durch mündliche Erklärung des letzten Willens oder durch Übergabe einer offenen oder verschlossenen Schrift.

Das Schriftstück muss im Gegensatz zum eigenhändigen Testament weder eigenhändig geschrieben noch unterschrieben worden sein. Der Erblasser muss nur beim Notar erklären, dass das Schriftstück seinen letzten Willen enthält.

Wenn es als offene Schrift übergeben wird, dann muss der Notar vom Inhalt der Schrift Kenntnis nehmen und gegebenenfalls seiner Prüfungs- und Belehrungspflicht nachkommen.

Übergibt der Erblasser das Schriftstück verschlossen, so darf der Notar ohne den Willen des Erblassers den Inhalt nicht anschauen.

Außerordentliche Testamente sind die sog. **Nottestamente**:

- das Bürgermeistertestament (§ 2249 BGB)
- das Dreizeugentestament (§ 2250 BGB)
- das Seetestament (§ 2251 BGB)

Sie können, wie der Name schon sagt, im Notfall errichtet werden, wenn zu befürchten ist, dass dem Erblasser keine Zeit mehr bleibt, ein öffentliches Testament zu errichten.

Die Möglichkeit, noch ein eigenhändiges Testament zu errichten, ist nicht entscheidend. Dafür haben Nottestamente nur eine begrenzte Gültigkeit. Sie gelten als nicht errichtet, wenn der Erblasser drei Monate nach Errichtung noch lebt.

Das **Patiententestament** gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihrem Arzt mitzuteilen, welche Behandlungen Sie wünschen und welche der Arzt unterlassen soll. Außerdem können Sie für den Fall, dass Sie selbst nicht mehr handlungsfähig sind, eine Person Ihres Vertrauens durch eine Vorsorgevollmacht zur Führung Ihrer Geschäfte bestimmen.

Sie bestimmen, welche Maßnahmen durch den Arzt ergriffen werden oder welche unterlassen werden sollen.

In Ihrem Patiententestament können Sie den Arzt nicht zu jedem Handeln verpflichten. Die Grenzen werden von der aktuellen Gesetzeslage und Rechtsprechung zur Sterbehilfe gezogen. Daher ist es wichtig sich auch mit dem Thema Sterbehilfe auseinanderzusetzen

Als Patient können Sie von den Ärzten verlangen, dass in bestimmten Situationen von weiteren lebensverlängernden Maßnahmen abgesehen wird. **Es gibt kein ärztliches Behandlungsrecht.** Jeder Patient kann jede ärztliche Behandlung oder einen Eingriff ablehnen. Leisten die Ärzte mit direkter oder mutmaßlicher Einwilligung des Patienten passive Sterbehilfe - etwa durch Verzicht auf künstliche Beatmung - dann ist dies nicht strafbar.

Im Gegenteil, wenn sich die Ärzte ohne triftigen Grund über den schriftlich geäußerten Willen des Patienten hinwegsetzen, so laufen sie Gefahr, sich wegen Körperverletzung strafbar zu machen. Jeder ärztliche Heileingriff, der die körperliche Integrität nicht nur unerheblich beeinträchtigt, stellt eine Körperverletzung dar. Die Körperverletzung ist jedoch dann nicht rechtswidrig und damit nicht strafbar, wenn eine wirksame Einwilligung des Patienten vorliegt. Wird die Einwilligung in einer Patientenverfügung ausdrücklich nicht erteilt, dann bleibt die Heilbehandlung, auch wenn sie medizinisch angezeigt ist, strafbar.

Wichtig: Der Patient kann als Sterbender jederzeit seine Erklärung im Patiententestament widerrufen! Hierzu genügt ein Nicken oder eine Bewegung, aus der sich der Widerrufswille des Patienten ergibt.

Eins solches Testament kann man ebenfalls beim Notar aufsetzen lassen oder aber sie nutzen das Formular das Ihnen die Ärztekammer Berlin anbietet. Da es hier nicht auf eine individuelle Form zur Unterstreichung der Ernstlichkeit ankommt ist es in diesem Fall ein Formular ausreichend.

Natürlich können Sie auch hier einzelne Punkte aus der Vollmacht herausnehmen oder hinzufügen.

http://www.aerztekammer-berlin.de/45_Patienteninfo/patverf/index.html

(Quelle: <http://www.patiententestament.com>)

Wichtig ist jedoch zu wissen, dass man dieses in regelmäßigen Abständen erneuern sollte. Dazu genügt es das vorhandene Schriftstück ca. einmal im Jahr mit neuem Datum und mit Unterschrift zu versehen.

Dann können sich die Ärzte und auch die Angehörigen im Falle eines „Notfalls“ sicher sein, dass die Patientenverfügung auch noch ihrem Willen entspricht. Denn es könnte ja sein, dass das Schriftstück bereits einige Jahre alt ist und sich ihre Einstellung dazu zwischenzeitlich geändert hat.

Jutta Rotter

Leichte Kost und Schonkost

Kürbissuppe:

375 g Kürbis
0,5 L Hühnerbrühe (Instant)
1/2 EL Butter
1/2 EL Mehl
1 EL brauner Zucker
Salz, frisch gemahlene Pfeffer
gemahlener Ingwer
1/2 TL Zimtpulver
75 g magerer gekochter Schinken
100 ml Sahne

Den Kürbis schälen, entkernen und in große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel 15 min. in wenig Salzwasser weich kochen. Die Kürbismasse durch ein Sieb in einen 2. Topf zur Hühnerbrühe dazugeben.

Die Butter mit dem Mehl verkneten, mit etwas Brühe verrühren und zur Suppe geben. Unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Zucker, Salz, Ingwer und Zimt abschmecken.

Den Schinken in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren, aber nicht mehr aufkochen lassen.

Dinkelsuppe:

70 g Butter
5 El Dinkelmehl
1 l Wasser
Salz
Muskat
Basilikum
Petersilie

Butter erhitzen, darin das Mehl ganz ganz leicht bräunen und unter ständigem Rühren Wasser zugießen. Mit den Gewürzen abschmecken, 5 min weiter kochen und zum Schluss mit Petersilie bestreuen.

Haferschleim (Halbmilch):

25 g Haferflocken
500 g rohe Milch
500 ml Wasser
Zucker (5% = 50 g)

Haferflocken einweichen und mit Wasser 30 min kochen, durch ein Haarsieb geben und auf 500 g wieder auffüllen. Danach die Milch und Zucker zufügen und das ganze kurz aufkochen.

Reisschleim (Halbmilch):

Genauso zubereiten wie Haferschleim, d.h. 5-8 g Reis auf 100 g Wasser über Nacht einweichen und 2-3 Stunden weich kochen.

Gemüsebrei:

Gemüse, waschen, putzen, zerkleinern, dann in wenig Wasser zu Brei kochen. Anschließend den Brei durch ein feines Haarsieb streichen. Dann kann man für ältere Kinder z.B. etwas Butter zufügen und nur ganz wenig Salz. - Geeignete Gemüse: Spinat, Kopfsalat, Blumenkohl, Mangold, grüne Erbsen Möhren, Steckrüben, Tomaten, Spargelköpfe.

Zwieback-Apfel-Bananen-Brei:

30 g Zwieback mit 100-200 ml kochendem Wasser übergießen und dann durch ein Sieb passieren, dazu 70 g geriebenen Apfel und 10 g Zucker und 1-2 TL Zitronen- oder Apfelsinensaft untermischen. Statt Apfel kann man 70 g Bananen gemischt oder mit 35 g geriebenen Apfel und mit 35 g Bananen gemischt nehmen.

Faschiertes Butterschnitzel:

500g mageres Kalbfleisch

1Semmel, 1 Ei,

60ml Schlagobers, Salz, Muskat gerieben, gehackte Petersilie, 3 Esslöffel Butterschmalz, 20g Butter, 8cl Suppe

Semmel in Wasser einweichen, auspressen, faschieren, durch ein Sieb drücken. Fleisch, Semmel, Ei, Obers, Petersilie und Gewürze vermischen.

Leibchen formen, langsam im Butterschmalz bräunen.

Fleisch aus der Pfanne holen, Bratrückstand mit Suppe ablöschen, kochen. Zum Schluss Butter einrühren. Schnitzel mit Saft übergießen.

Als Beilage: Reis, Kartoffelpüree, Gemüse

Einige nützliche Links:

Senior@s OnLine

möchte mit diesem Angebot besonders Frauen der älteren Generation ansprechen. Dieses Angebot legt besonderen Wert auf die speziellen Lernbedürfnisse von Frauen, das bedeutet in der Praxis, Frauen Mut zu machen und Hilfestellung zu geben, sich dem Internet und der Computertechnik ohne Fremdworte und Technikdominanz möglichst ohne Angst nähern zu können.

Mehr unter www.senioras-online.net

Deutsche Gesellschaft für humanes Sterben

Die DGHS hat seit ihrer Gründung 1980 die Verwirklichung des Selbstbestimmungsrechts des Menschen bis zur letzten Lebensminute - auch gegen Widerstände - zu ihrem wesentlichen Anliegen gemacht, fußend auf dem Gedanken der Aufklärung und des Humanismus, verbunden mit Gedanken der Vorsorge und Eigenverantwortung des Individuums.

Mehr unter www.dghs.de

Komfort & Qualität

Schon heute sind über 20 % der Menschen in unserer Gesellschaft 60 Jahre und älter. Ein komfortables, hochwertiges Produkt muss also vor allem den Anforderungen dieser Verbrauchergruppe entsprechen. Hier finden Sie ein umfangreiches Verzeichnis von Herstellern und Produkten, die das Leben pflegebedürftiger Menschen erleichtern können:

www.komfort-und-qualitaet.de

OnlineNetzwerk

Spezialsuchmaschine für Pflege, Soziales und Gesundheit

www.onlinenetzwerk.net

Die Alzheimer Angehörigen-Initiative

www.alzheimerforum.de

Moderne Altenpflege

Online-Ratgeber

www.modernealtenpflege.de

Lernportal Altenpflege

Das Praktikum ist ein Online-Lernprogramm für SchülerInnen der Altenpflege, entwickelt von der Staatlichen Schule Gesundheitspflege (W1), Hamburg. In mehreren Kursen, die laufend aktualisiert werden, erlernt man anhand interaktiver Lernseiten die wichtigsten Grundkenntnisse. Das Praktikum wurde für SchülerInnen der Pflegeberufe konzipiert, ist aber für jeden Interessierten frei zugänglich - und nach Registrierung kostenlos.

www.altenpflege-lernportal.de

Impressum

HFR-News Januar 04

Chefredaktion Gudrun Schilken

Herausgeber:

Marie Theres Kroetz Relin, Anja Quattlender

Das Büro der Hausfrauenrevolution

Seestr. 56

D-83209 Prien am Chiemsee

T +49 8051 967 49 37

F +49 8051 92 90 5

info@hausfrauenrevolution.com

www.hausfrauenrevolution.com

Alle Rechte vorbehalten durch Hausfrauenrevolution, Prien am Chiemsee, insbesondere das Recht der öffentlichen Lesung, der Übersetzung in andere Sprachen, auch einzelner Teile, des ganz oder teilweisen Abdruckrechts in Zeitungen, Zeitschriften, sonstigen Publikationsorganen, der Sendung durch Rundfunk- und Fernsehanstalten, der Verfilmung und der Vertonung. Copyright liegt bei der Hausfrauenrevolution.

Das Recht einzelner Beiträge liegt bei den Urhebern, welche über den Herausgeber kontaktiert werden können. Abdruckgenehmigung und Veröffentlichungen sind über das Büro der Hausfrauenrevolution anzufordern.