»OBSERVER«

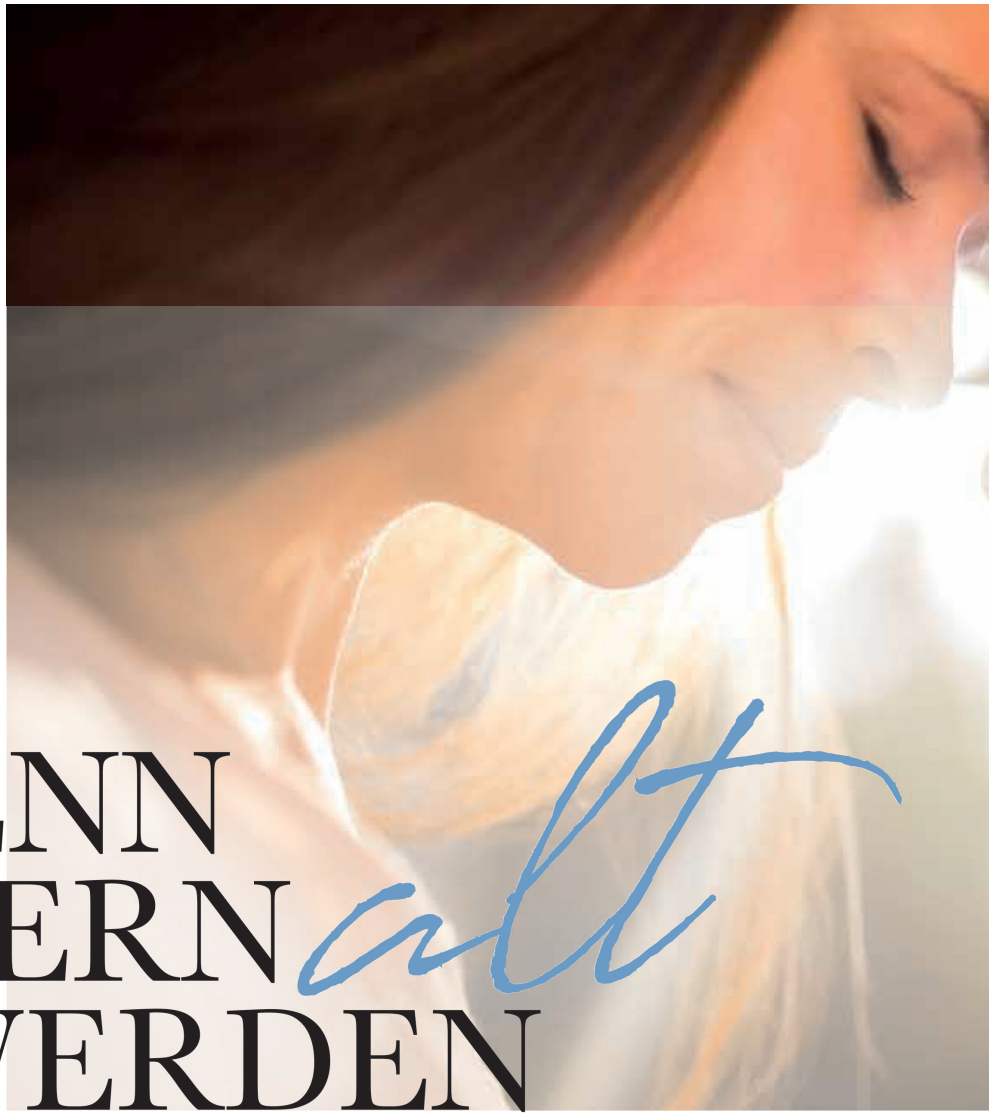
Gesund & Leben in Österreich

Wien, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 56-60
Druckauflage: 188 474, Größe: 89,54%, easyAPQ: _
Auftr.: 12940, Clip: 13795928, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität

www.observer.at

IN WÜRDE ALTERN

Es tut weh, aber wir müssen trotzdem darüber sprechen: Was tun, wenn die Eltern pflegebedürftig werden? Das Wichtigste: sich frühzeitig informieren. **GESUND & LEBEN** hilft Ihnen mit den besten Tipps aus der Praxis.



WENN ELTERN *alt* WERDEN

Birgit Meinhard-Schiebel, Präsidentin der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Dr. Gerald Gatterer, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, Leiter des Instituts für Alternsforschung der Sigmund Freud Privatuniversität

Schließen Sie bitte kurz die Augen und denken Sie lächelnd an Ihre Großeltern. Und jetzt bitte an Ihre Eltern. Fällt Ihnen etwas auf? Nämlich, wie ähnlich sich Oma und Mama, Opa und Papa in den vergangenen Jahren geworden sind? In Gestik, Mimik, Verhalten? Nun erinnern Sie sich bitte auch an den letzten Besuch bei Ihren Eltern. Vielleicht hing bei Mama der Rock aus der Bluse oder die Küche war nicht so ordentlich wie sonst aufgeräumt – obwohl sie doch auf solche Dinge immer so großen Wert legt! Oder hat Papa mehrmals nachgefragt, wie es im Job läuft? „Meine Eltern sind alt geworden", mögen Sie jetzt denken …

ROLLENUMKEHR

Laut aktuellen Zahlen des Sozialministeriums beziehen derzeit 466.410 Österreicherinnen und Österreicher Pflegegeld. Das bedeutet: 466.410 Menschen hierzulande sind pflegebedürftig, sind auf Hilfe ihres sozialen Umfelds angewiesen. Der Großteil der pflegebedürftigen Menschen sind Senioren – und Eltern. „Es tut weh, die eigenen Eltern alt werden zu sehen", bringt es Dr. Gerald Gatterer, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut und Leiter des Instituts für Alternsforschung der Sigmund Freud Privatuniversität, auf den Punkt. „Wir alle leben in bestimmten Rollen. Und diese Rollen definieren unser Verhalten und geben uns Sicherheit und Stabilität. Im Alterungsprozess verändern sich diese Rollen: Die alternde, gebrechliche Mutter rutscht sehr leicht in die bedürftige, versorgungspflichtige Rolle des Kindes, was bei der jüngeren Generation Ängste, aber auch das Bedürfnis, die Mama zu beschützen, hervorruft." Die Tochter wird zur Mutter, die Mutter zur Tochter. Nun ist es am „Kind", große Entscheidungen zu treffen, sich zu sorgen – und vor allem die Zukunft zu planen.

VERKEHRTE WELT

Eine verkehrte Welt entsteht – und mit ihr meist eine Reihe an Problemen, mitunter lang vergrabene Konflikte, die nun wieder aufbrechen können. Denn leicht ist die neue Situation für keine der beiden Seiten, betont Gatterer: „Alter ist ein Risikofaktor für depressive Erkrankungen, vor allem aufgrund des Rollen- und Funktionsver-

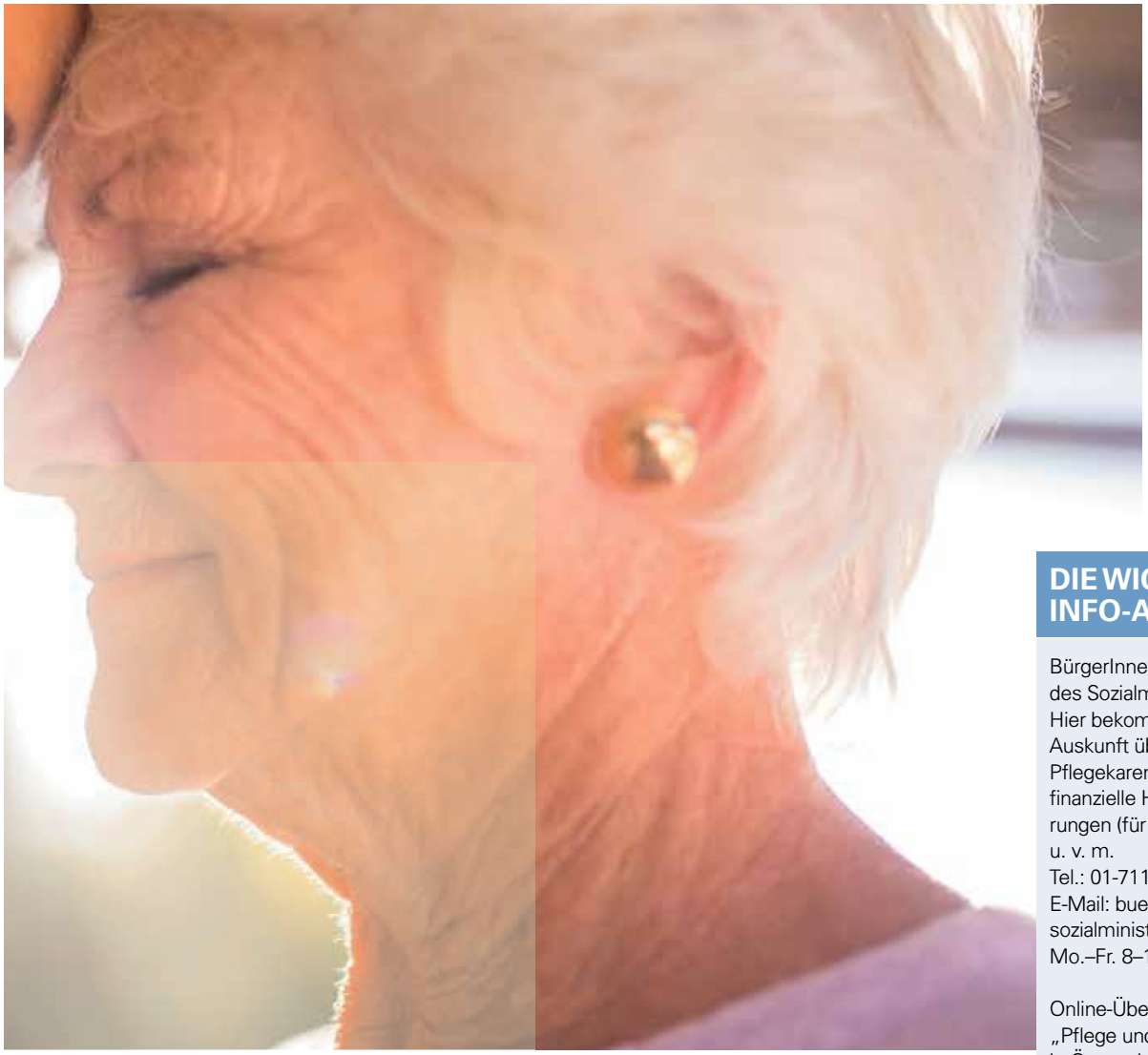
Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000*0).

»OBSERVER«

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 56-60
Druckauflage: 188 474, Größe: 89,89%, easyAPQ: _
Auftr.: 12940, Clip: 13795928, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität

www.observer.at



lusts. Das Aussteigen aus der Elternrolle bedeutet für Mama und/oder Papa das Abgeben von Verantwortung. Nicht zu vergessen: Ab dem 60. Lebensalter steigt die Scheidungsrate wieder massiv an."

Für die jüngere Generation verdeutlicht das Altwerden der Eltern, dass auch das eigene Leben vergänglich ist. Und: Wenn die eigenen Eltern sterben, stirbt auch die eigene Kindheit ein Stück mehr. Wir sind zwar nicht gezwungen – gottlob! –, uns von unseren Erinnerungen zu verabschieden. Aber zum inneren Kind in uns heißt es nun „Adieu!" zu sagen. Und damit geht für immer ein Gefühl der Geborgenheit, das nur die Eltern geben können, verloren.

MÖGLICHKEITEN DER PFLEGE

Wenn für die Eltern der Lebensabend anbricht, geht das für die Kinder nicht nur mit einer „immens großen Übernahme an Verantwortung", so Gatterer, einher, sondern auch mit zahlreichen lebensverändernden Entscheidungen: Wer übernimmt die Pflege der Eltern? Welche Arten der Pflegemöglichkeiten gibt es überhaupt – und welche ist für meine Mama/meinen Papa die richtige? Und wie sieht es mit Pflegegeld, Pflegekarenz, Vollmacht und Patientenverfügung aus – und mit dem Begräbnis? In Österreich, davon ist der Experte überzeugt, ist „ein sehr breites Angebot an Versorgungsstrukturen für Seniorinnen und Senioren" vorhanden. „Man darf nur nicht die Augen davor verschließen."

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Fast eine Million Menschen in Österreich übernimmt die häusliche Pflege ihrer Angehörigen selbst – womit diese Form der Pflege die häufigste hierzulande ist. Eine Aufgabe, die zwar Bedeutung und Sinn für den Pflegenden mit sich bringt (oder bringen kann), „generell aber geht die Pflege von Angehörigen mit einer sehr hohen physischen und psychischen Belastung einher", gibt Birgit Meinhard-Schiebel, Präsidentin der Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger, zu bedenken. Besonders Frauen, die nach wie vor den Löwenanteil der Pflege übernehmen, finden sich oft im Spannungsfeld zwischen Berufsleben, Familie, Partnerschaft und Pflege der Eltern wieder. Studien zufolge werden pfle-

DIE WICHTIGSTEN INFO-ADRESSEN

BürgerInnen-Service des Sozialministeriums: Hier bekommen Sie Auskunft über Pflegegeld, Pflegekarenz, soziale Dienste, finanzielle Hilfen und Förderungen (für ganz Österreich) u. v. m.
Tel.: 01-711 00-86 22 86
E-Mail: buergerservice@sozialministerium.at
Mo.–Fr. 8–16 Uhr

Online-Überblick „Pflege und Betreuung in Österreich": *www.sozialministerium.at/Themen/Pflege*

Suche nach Sozialeinrichtungen: *www.infoservice.sozialministerium.at*

Übersicht der Alten- und Pflegeheime in Österreich: *www.heimverzeichnis.at*

Seniorenheimführer Österreich: *www.seniorenheimfuehrer.at*

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger: *www.ig-pflege.at*

Hilfswerk Österreich
Grünbergstraße 15/2/5
1120 Wien
Tel.: 01 40 57 500
E-Mail: office@hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

FOTO: ISTOCK_WUNDERVISUALS, KATRIN SCHÜTZENAUER, PRIVAT

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000*0).

»OBSERVER«

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 56-60
Druckauflage: 188 474, Größe: 96,34%, easyAPQ: _
Auftr.: 12940, Clip: 13795928, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität

www.observer.at

gende Angehörige häufiger und schwerer krank als Altersgenossen ohne diese Aufgabe.

MOBILE DIENSTE

„Das Ziel der meisten alten Menschen ist es, so lange wie möglich zu Hause wohnen zu bleiben und ihre Autonomie zu erhalten", so Gatterer. Die Inanspruchnahme von sogenannten mobilen (oder ambulanten) Pflegediensten ist eine gute Möglichkeit, diesem Wunsch entgegenzukommen. „Im Gunde bedeutet eine Mobile Pflege, dass ich für eine bestimmte Zeit pro Tag Unterstützung für die pflegebedürftige Person bekomme", erklärt Meinhard-Schiebel. Geschultes Personal hilft beispielsweise beim An- und Auskleiden, bei der täglichen Hygiene, beim Einkauf oder/und der Haushaltsführung. Die mobile Pflege kann – unter Voraussetzung einer Pflegestufe – professionelle häusliche Krankenpflege beinhalten wie Wundversorgung, Blutdruckmessung, Diabetes-Management oder die Verabreichung von Spritzen/Medikamenten. Mobile Dienste beinhalten aber auch Essen auf Rädern, Palliativpflege oder/und ein Notruftelefon. Die mobilen Dienste fallen in die Kompetenz der Bundesländer und werden von diesen sowie von Gemeinden und von freien Wohlfahrtsverbänden (Volkshilfe, Hilfswerk, Rotes Kreuz, Caritas etc.) angeboten. Die Kosten werden zum Teil von der Pflegeversicherung übernommen.

Mobile Dienste können für eine bestimmte Zeit am Tag in Anspruch genommen werden.

24-STUNDEN-BETREUUNG

Mit der Zeit kann eine stundenweise Betreuung nicht mehr ausreichen. Eine Möglichkeit ist, in solchen Fällen eine 24-Stunden-Betreuung in Anspruch zu nehmen. Das bedeutet, dass eine geschulte Betreuungskraft bei der Familie einzieht und die Pflege übernimmt. Aufgrund der hohen Nachfrage hat sich in den vergangenen Jahren ein richtiger „Markt" von Anbietern der 24-Stunden-Betreuung entwickelt. „Leider gibt es viel zu wenige Agenturen mit Qualitätszertifikat", kritisiert Meinhard-Schiebel. Wichtig: Der Betreuungskraft ist es nicht erlaubt, Pflegetätigkeiten durchzuführen. Ist dies doch erforderlich, muss zusätzlich eine professionelle Pflegekraft bezahlt werden. Eine 24-Stunden-Betreuung bringt viele Herausforderungen mit sich: Für die Betreuungskraft muss ein eigenes, gut ausgestattetes Zimmer bereitgestellt werden, „zudem darf auch auf die kulturellen Unterschiede – sei es in Form von Sprache, aber auch innerfamiliärtypischen Gewohnheiten – nicht vergessen werden", so Meinhard-Schiebel. „Die Betreuungskraft wird immerhin zu einem weiteren Familienmitglied. Ein gutes Zusammenspiel zwischen ihr, der zu pflegenden Person und der Familie ist enorm wichtig."

INTERVIEW

Dr. Sabine Geringer, *Geschäfts-führerin des Wiener Hilfswerks, im Interview.*

Welche Arten von Pflege bietet das Wiener Hilfswerk an?
Unsere mobile Betreuung und Pflege umfasst neben der mehrstündigen Alltagsbegleitung über die Heimhilfe vor allem Pflege durch diplomiertes Fachpersonal. Wir betreiben zwei Tageszentren für Seniorinnen und Senioren sowie Seniorenwohngemeinschaften. Außerdem betreiben wir ein mobiles Palliativteam.

Können Sie aktuelle Trends erkennen, wenn es um die Pflege von alten Menschen geht?
Das Thema Pflege und ihre Finanzierung ist eine der größten Herausforderungen der Gesellschaft, um den Menschen ein Altern in Würde zu gewährleisten. In der mobilen Pflege geht es immer um ein Hauptziel: Den Menschen den Verbleib zu Hause möglichst lange und selbstbestimmt zu ermöglichen. Hier sehen wir einen wesentlichen Trend, nämlich weg von der stationären Pflege (etwa in Pflegehäusern) und hin zur mobilen Pflege, also zu Hause. Ein zweiter Trend ist schon in früheren Lebensjahren zu beobachten: psychische und psychosomatische Erkrankungen. Immer mehr Menschen fällt es schwer, sich im dynamischen Wandel der Gesellschaft zu orientieren, und sie erkranken teils schwer. Wir beobachten außerdem, dass Personen in der Palliativbetreuung immer jünger werden. Auch dieser letzte Weg muss in Würde und im Zuhause möglich sein. Daran arbeiten wir täglich.

Stichwort Pflegereform ...
Diese ist derzeit das große Thema. Sie wird von zumindest drei wesentlichen Säulen getragen: Erstens: gutes, qualifiziertes Fachpersonal zu finden und zu halten. Zweitens: das individuelle Angebot für die Menschen weiterzuentwickeln. Drittens: die Finanzierung sicherzustellen. Für ein Leben und Altern in Würde. ■

„EINE DER GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN DER GESELLSCHAFT!"

FOTO: WIENER HILFSWERK

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000*0).

»OBSERVER«

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 56-60
Druckauflage: 188 474, Größe: 95,84%, easyAPQ: _
Auftr.: 12940, Clip: 13795928, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität

www.observer.at

Dem Thema Pflegeheim haftet oftmals ein negatives Image an. Zu Unrecht, wie viele Experten betonen.

PFLEGEHEIME

Ist ein Leben zu Hause mit oder ohne Hilfe nicht mehr möglich, wird das Schreckgespenst Pflegeheim real. Wobei dem Thema zu Unrecht ein negatives Image anhafte, betont Gatterer: „In Österreich sind die Standards für Pflegeheime sehr gut.“ Der Heimplatz ist nach der Pflege durch Angehörige die zweithäufigste Pflegeart in Österreich (gefolgt von der 24-Stunden-Betreuung). Aber nicht jeder hat einen Anspruch auf einen Heimplatz: Neben dem Einverständnis der pflegebedürftigen Person muss für einen geförderten Heimplatz je nach Bundesland auf die Aufnahmekriterien geachtet werden, außerdem muss die Person im Bundesland des gewünschten Heimes hauptgemeldet sein. Zudem muss klar ersichtlich sein, dass die Betreuung in den eigenen vier Wänden nicht mehr ausreicht. In vielen Pflegeheimen setzen sich die Gebühren aus einem Grundbetrag und einem Zuschlag entsprechend dem Ausmaß der Pflegebedürftigkeit zusammen. Neben dem Pflegegeld oder der Pension wird auch das sonstige Einkommen zur Deckung der Heimkosten herangezogen. Die schlussendliche Höhe der Heimkosten bestimmen das Bundesland und die Tatsache, ob es sich um eine öffentlich oder privat geführte Institution handelt.

Meinhard-Schiebel: „Ausschlaggebend ist, dass man einen zertifizierten Heimplatz sucht – also einen, der den offiziellen Qualitätskriterien entspricht.“ Bei der Auswahl des richtigen Heimplatzes sollen nie die eigenen Bedürfnisse, sondern jene des Betroffenen im Vordergrund stehen, betont Psychologe Gatterer. Und: „Das Heim bietet die Chance, neue Lebensgeister zu wecken“, betont Gatterer. „Dafür muss der Betroffene aber bei der Auswahl mitentscheiden können.“ Deshalb: „Frühzeitig informieren – aber nicht zu früh die Eltern ins Heim

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000*0).

»OBSERVER«

Gesund & Leben in Österreich

Wien, im September 2021, Nr: 9, 10x/Jahr, Seite: 56-60
Druckauflage: 188 474, Größe: 88,87%, easyAPQ: _
Auftr.: 12940, Clip: 13795928, SB: Sigmund Freud PrivatUniversität

www.observer.at

TEST-AUSWERTUNG VON SEITE 66

0 BIS 6 PUNKTE: DIE UNFLEXIBLEN

Ihr zweiter Vorname scheint „Sturheit" zu sein. Vielleicht sind Sie ja stolz darauf, allen Verführungen zu trotzen und mit eisernem Willen durch die Welt zu gehen. Doch mit dieser Einstellung werden Sie immer wieder auf unüberwindbare Hindernisse stoßen und mit zahlreichen frustrierenden Erlebnissen zu kämpfen haben. Jedenfalls verfügen Sie über eine konservative Lebenseinstellung. Jede neue Herausforderung erleben Sie als negative Störung Ihres – vermeintlich – gefestigten Egos. Auch mit Kompromissen tun Sie sich schwer, was oftmals dazu führt, dass Sie Freunde vor den Kopf stoßen. Das mag mutig sein. Macht aber auf Dauer einsam.

Unser Tipp: Versuchen Sie doch manchmal, auf andere zuzugehen, Zugeständnisse zu machen und nicht permanent auf den eigenen Standpunkt zu beharren. Kompromissbereitschaft ist keine Schwäche!

7 BIS 13 PUNKTE: DIE GOLDENE MITTE

Gratulation! Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie über einen reifen und ausgewogenen Charakter verfügen. Sie wissen ziemlich genau, wann Sie sich anpassen müssen, Kompromisse eingehen sollen – und wann Sie auch einmal auf den Tisch hauen dürfen, um sich durchzusetzen. Ihre soziale Kompetenz ist besonders gut ausgeprägt. In beruflicher Hinsicht stehen Ihnen daher viele Türen offen. Sie können Führungsaufgaben übernehmen, wissen aber auch, wann es sinnvoll ist einen Schritt zurück zu machen. Privat sind Sie begehrt: Sie strahlen Stärke und Zuversicht aus. Können aber auch gut zuhören und mitfühlen.

Unser Tipp: Immer in der goldenen Mitte zu bleiben, ist gar nicht so einfach! Achten Sie darauf, Ihre gesunde Flexibilität beizubehalten. Gerade in Phasen, in denen es gut läuft, besteht die Gefahr, eingetretene Pfade nicht mehr verlassen zu wollen.

14 BIS 20 PUNKTE: DIE ANGEPASSTEN

Ihre Flexibilität ist schon zu viel des Guten. Schön, wenn Sie immer wieder auch auf andere Rücksicht nehmen. Aber haben Sie noch eine eigene Meinung? Und sind Sie bereit, dafür auch einzustehen oder gar zu kämpfen? Die Gefahr ist jedenfalls evident, dass Sie vor lauter Anpassungsfähigkeit zum Mitläufer mutieren. Sie müssen ja nicht zu allem und jedem eine Meinung haben und diese durchzusetzen versuchen. Aber: Wer nie eine Meinung äußert, wird irgendwann nicht mehr ernst genommen.

Unser Tipp: Flexibilität ist sicher eine Tugend. Aber vergessen Sie nie: Ein Rückgrat zu haben, ist auch eine. Notieren Sie sich doch drei Punkte in Ihrem Leben, die Ihnen besonders wichtig sind. Und versuchen Sie, diese auch vor Freunden/Kollegen und in der Familie zu verteidigen.

‚abschieben'! Denn damit können wichtige Ressourcen des alten Menschen verloren gehen."

BETREUTES WOHNEN

Dieses Wohnkonzept erfreut sich seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit. Das Konzept: Der alte Mensch kann nach wie vor seinem gewohnten Alltag – selbstständig! – nachgehen, bei Bedarf stehen ihm aber qualifizierte Hilfeleistungen (zum Beispiel Notruftelefon, Essen auf Rädern, ambulante Pflegedienste) zur Verfügung. Die Wohnungen sind barrierefrei, zudem gibt es Gemeinschaftsräume. Die Angebote für Betreutes Wohnen variieren allerdings sehr stark, was Qualität und Art der Unterstützung anbelangt. Seien Sie sich bewusst, dass zusätzlichen Hilfeleistungen nicht in den Mietkosten inkludiert sind.

Betreutes Wohnen erfreut sich seit einigen Jahren immer größerer Beliebtheit.

EIN GESPRÄCH AUF AUGENHÖHE

Bleibt noch die Frage: Wie das schwierige Thema des Altwerdens bei den Eltern ansprechen? „Oftmals versuchen die Eltern selbst, durch Andeutungen das Gespräch auf dieses Thema zu lenken", meint Gatterer. „Tun Sie diese nicht als lächerlich ab, sondern nutzen Sie die Chance." Klären Sie Rechtliches und Finanzielles (Vollmacht, Patientenverfügung, Testament, Begräbnis) sowie die Frage um die Pflege („Wie könntest du dir deine Zukunft vorstellen?"), aber mit Respekt: „Degradieren Sie Ihre Eltern niemals zum unmündigen Kind, sondern begegnen Sie Ihnen auf Augenhöhe!" Seien Sie ehrlich, aber mitfühlend, wenn Sie die Pflege nicht selbst übernehmen können. Tun Sie dies doch, rät Gatterer: „Vergessen Sie nicht auf Ihre eigenen Bedürfnisse!", und betont: „Klären Sie all diese Fragen früh genug – nämlich zu einem Zeitpunkt, in dem die Eltern noch aktiv mitentscheiden können."

MANUEL SIMBÜRGER

FOTO: ISTOCK_PEOPLEIMAGES_FREDFROESE

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/9611000*0).