



HUMAN'sche Hauszeitung

...und sie stehen im Mittelpunkt!

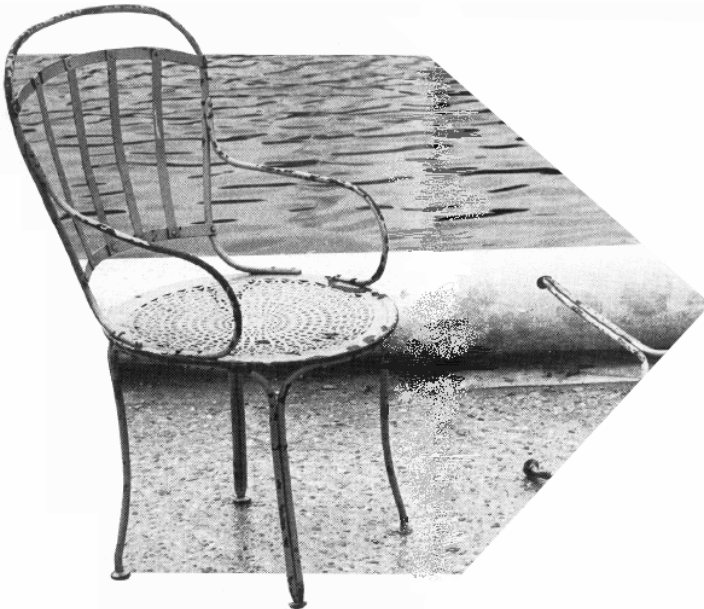


Nr.7
Juni 2001

**„Ich bin in letzter Zeit so vergesslich.
Manchmal fällt mir wieder etwas ein,
aber im Moment ist es da oben stumm.“**

„Das habe ich alles einmal gewusst.“

**„Irgendwie passt bei mir
nichts mehr zusammen.
Wenn ich den Anfang habe,
fehlt mir das Ende.
Und am Schluss bin ich
ganz verzweifelt.“**



Können Sie sich vorstellen wie es ist, wenn es „da oben stumm ist“, „der Anfang nicht mehr zum Ende passt“ und Sie spüren, dass Sie sich an etwas nicht mehr erinnern? Vielleicht ist es wie ein in der Mitte auseinander geschnittenes Bild, von dem Sie nur noch eine Hälfte besitzen.

**Titelbild:
aus „Wir trauen uns“ von Conrad M. Siegers
© 1985 Patmos Verlag Düsseldorf
ISBN 3-491-72243-8**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Nachgefragt... ..	5
Vorgestellt	6
Die Heimfürsprecherinnen informieren	7
Einladung.....	8
Brief an eine Mutter, die nicht mehr da ist.....	9
Krankheitsbilder: Die Parkinson´sche Erkrankung.....	10
Jahresringe	12
Gestorben, aber lebendig in Erinnerung.....	13
Brief an einen kranken Freund	16
Burn out – über das Gefühl des Ausgebrannt seins	17
Bitte	21
Hätten Sie’s gewusst?.....	22
Wir sind für Sie da.....	23
Schon notiert?.....	24

Impressum:

Die PRO HUMAN’SCHER Hauszeitung erscheint vierteljährlich
und wird an Kunden und Interessierte kostenlos verteilt.

Redaktion: Christopher M. Fischer, Ulrike M. Traub

© 2001 bei PRO HUMAN, Böhlingen



Vorwort

Das Frühjahr wandelt sich zum Sommer – eine Zeit des Erwachens der Natur: Die Natur steht voll im Saft, alles beginnt zu grünen, die Blütenpracht der Obstbäume und Gärten überwältigt mit Farben und Düften. Auch für uns Menschen spielt Licht eine besondere Rolle und so wecken die länger werdenden Tage und die wärmende Sonne unsere Lebensgeister. Eine Zeit also, die man am liebsten festhalten und nicht gehen lassen möchte, wie einen Menschen, den man liebt.



Doch dieses Frühjahr war in unserem Haus auch eine Zeit des Loslassens und Abschiednehmens: Mehrere unserer Gäste haben sich in den letzten Monaten auf ihren letzten Weg gemacht. Sie haben das letzte Kapitel, die letzten Zeilen ihres hiesigen Lebens bei uns geschrieben. Über Lachen und traurig sein, Ausgelassenheit und Nachdenklichkeit, Nehmen und Geben, Wille und Ohnmacht, leben und sterben - ein einzigartiges Buch, wie es besser hätte nicht geschrieben werden können, haben sie vollendet.

Manche dieser Menschen kannten wir nur wenige Tage, andere haben wir über mehrere Jahre begleitet. Doch jeder einzelne von Ihnen zeigte uns erneut, dass nichts auf dieser Welt festzuhalten ist. Sie erinnerten uns, wie wichtig jeder einzelne Moment ist und von uns gelebt werden möchte, denn keiner wird wiederkommen. Erinnerungen sind Zeichen dieser Momente von Fülle und Stille.

„Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herrschaft über das Leben.“

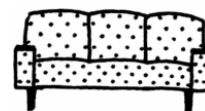
Marie von Ebner- Eschenbach

Im Sinne dieser Worte wünsche ich Ihnen diesen Sommer den Genuss vieler schöner Momente. Solche, die sie kaum ziehen lassen möchten. Solche, die Bausteine werden für ihre Erinnerungen, für das Buch Ihres Lebens.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Chr. M. Fischer'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Chr.M. Fischer

Nachgefragt...



... hat Frau Traub am 5.Juni 2001 bei Frau Liebsch (Heimbewohnerin).

Frau Traub: Frau Liebsch, Sie sind am 10.April 1927 geboren. Wo sind Sie denn zur Welt gekommen?

Frau Liebsch: Im Bett (lacht) – in der Hindenburgstrasse in Konstanz.

Frau Traub: Sind Sie verheiratet? Haben Sie Kinder?

Frau Liebsch: Ich war verheiratet. Mein Mann starb um unsere Silberhochzeit herum. Ich habe fünf Buben und zwei Mädchen.

Frau Traub: Bei sieben Kindern kennt man sich in der Erziehung aus. Was sollten Kinder Ihrer Meinung nach unbedingt lernen, was sollten Eltern ihren Kindern mitgeben für's Leben?

Frau Liebsch: Mir war es wichtig, dass meine Kinder folgsam und ehrlich sind. Das Streiten habe ich Ihnen gleich abgewöhnt. Wichtig ist auch, dass die Kinder etwas in der Schule lernen und später immer Arbeit haben. Respekt vor den Eltern und anderen Menschen gegenüber sollten alle Kinder haben. Frech durften sie bei mir nicht werden!

Frau Traub: Sie haben eine gute Freundin, mit der Sie gemeinsam großgeworden sind. Was finden Sie wichtig für eine gute Freundschaft?

Frau Liebsch: Ehrlichkeit ist sehr wichtig. Die Grundlage für alles ist das Vertrauen. Ohne das, klappt gar nichts. – Wenn es mir schlecht geht, ist meine Freundin immer für mich da. Sie ist auch sehr nachsichtig mit mir, und so manches Mal hat sie mir etwas verziehen. Wir haben schon so allerhand miteinander erlebt.

Frau Traub: Sie sind tagsüber oft zu Fuß unterwegs. Wieweit „maschieren“ Sie denn täglich?

Frau Liebsch: Ich glaube fünf Kilometer reichen nicht aus. Und das ohne Vesper!

Frau Traub: Was bedeutet das Laufen für Sie?

Frau Liebsch: Ich bin das Laufen von klein auf gewöhnt. Irgendwie gehört das zu mir. Es ist etwas was ich allein tun kann. Während ich laufe denke ich nach, sortiere meine Gedanken und habe viel, viel gesunde Luft.

Frau Traub: Wenn jetzt eine Fee zur Tür herein käme und sagte, „Frau Liebsch, Sie haben drei Wünsche frei“, was würden Sie sich wünschen?

Frau Liebsch: Das ist eine schwierige Sache, denn bisher ist mir so was noch nicht passiert. (Pause) Gern würde ich noch eine schöne Reise machen. Sie müsste gar nicht lange sein. (Pause) Meine Mutter ist ja schon lange tot. Aber wenn das möglich wäre, würde ich gerne noch einmal mein Mutter treffen. (Pause) Für meine Kinder möchte ich nichts wünschen. Denn es sind ja sieben – das wäre vermessen, für alle etwas zu wünschen. (Pause) Ein gemeinsames Treffen mit meiner Freundin wäre toll. Sie könnte dann ja mitkommen auf die Reise.

Frau Traub: Herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Vorgestellt

*In dieser Rubrik
möchten wir Ihnen
die Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter
von PRO HUMAN vorstellen.*



Heute: Verena Kruse-Nieding

Frage: Sie haben ein schönes Hobby: Kakteen. Wie kamen Sie dazu?

Frau Kruse-Nieding: Alles begann vor etlichen Jahren als ich einen kleinen Ableger einer stacheligen Pflanze geschenkt bekam – und dann blühte dieses Etwas auch noch im ersten Sommer! Damit hatte ich den „Kaktus-Virus“ erwischt. Es sind nun mal eigenartige Gewächse, die den Unbilden der Natur mit allen Tricks widerstehen können. So sind sie nicht nur in den Savannen dieser Erde zu finden, sondern auch hoch in den Anden ohne mit dem Stachel zu zucken bis in 2500 m Höhe. Dort trotzen sie auch Eis und Schnee. Das Verbreitungsgebiet erstreckt sich über den ganzen amerikanischen Kontinent – von den südlichen kanadischen Provinzen bis in das argentinische Patagonien. Auch in den Alpen findet man heute schon „ausgewanderte“ Opuntien, die wohl jeder von uns unter dem Namen „Hasenohr“ kennt.

Der Anfänger sollte sich erst einmal mit pflegeleichten Arten befassen; denn nicht alle Kakteen sind mit Sonne, Sand und Wasser zufrieden. Des weiteren gibt es eine Unzahl von Büchern, die bei Problemen weiterhelfen und – wenn die Kakteen-Virus-Infektion nicht mehr zu stoppen ist – sollte man sich einem Verein anschließen. Hier trifft man sich mit Gleichgesinnten und kann manchen guten Rat und Ableger erhalten.

Meine eigene Kakteen-Sammlung steht im Sommer im Garten und Gewächshaus, wobei einsetzende Regenzeit jedes Mal eine hektische Aktivität auslöst; denn nicht alle Arten stehen gern tagelang nur im Regen und evtl. Kälte. Die winterharten Sorten bleiben ganzjährig draußen, das Beet erhält im Herbst lediglich ein Dach gegen Regen.

Wenn dann im Sommer und Herbst die Blüten erscheinen, bin ich jedes Mal von der Vielzahl der Variationen begeistert, und wenn ich dann später noch Samen ernten kann und zur Vermehrung der Sorte beitrage, so hat sich die Mühe gelohnt. Ich möchte abschließend noch auf eine Unsitte hinweisen, nämlich den Verkauf von Kakteen, die mit Trockenblumen „verziert“ wurden. Die lebende Pflanze wird dadurch verletzt und wird früher oder später daran eingehen. Es ist wirklich nur für das Auge gemacht. Ich möchte dann doch lieber echte Blüten an den Kakteen, auch wenn sie meist nur einmal im Jahr erscheinen.

Herzlichen Dank für Ihre interessanten Informationen zum Thema Kakteen und weiterhin einen grünen Daumen!

Die Heimfürsprecherinnen informieren

An alle

**Bewohner, Tagesgäste, Kurzzeitpflegegäste und deren Angehörige
sowie alle Mitarbeiter/innen von PRO HUMAN**

Schon wieder ist ein Jahr vergangen, und damit ist bereits wieder Halbzeit in unserer zweiten Amtsperiode.

In den letzten beiden Jahren gab es um diese Zeit immer einen Bericht über das vergangene Jahr und unsere Aktivitäten bzw. besondere Ereignisse bei PRO HUMAN. Auch dieses Jahr wollen wir diese Gewohnheit beibehalten und sie zu einem Rückblick einladen.

Wie auch für die Zukunft geplant hielten wir einmal im Monat eine nachmittägliche Sprechstunde ab. Die dabei an uns herangetragenen kleinen Probleme konnten nach Gesprächen mit der Heimleitung immer beseitigt werden. Größere Probleme traten nicht auf und auch von Angehörigen wurden wir nur selten angesprochen.

Der im Sommer geplante ganztägige Grillausflug fiel im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser, es war einfach zu ungemütlich. Deshalb fand die Grillerei im Hause bzw. auf der Terrasse statt und fand auch so großen Anklang.

Am 2.12. 2000 wurde mit einer schönen und besinnlichen Feier die Adventszeit eingeläutet. Der wieder gut bestückte und sehr stimmungsvolle „Weihnachtsmarkt“ war für alle mit viel Vorbereitung und damit Aufwand verbunden, fand aber großen Anklang bei allen Gästen und Angehörigen.

Im September 2000 und im März 2001 fanden unter Anleitung der Behördenvertreter, Sitzungen aller Heimfürsprecher des Landkreises Konstanz statt. Diese Treffen werden jedesmal in einer anderen Einrichtung organisiert und ermöglichen es uns auch andere Heime kennenzulernen und zu besichtigen. Das erste Treffen fand im ev. Altenheim in Stockach statt, das zweite im Seniorenhaus Katharina in Stetten.

Am 11. Mai stand wieder „Ausgehen“ auf dem Programm. Das Gasthaus Adler in Güttingen hatte einen großen Tisch reserviert und das Wetter hätte passender nicht sein können. Zum Spargelessen gehört einfach Sonnenschein. Das Essen war ein Hochgenuss und die Stimmung entsprechend. Ein sehr schöner Abend, an den sich sicher alle Teilnehmer noch oft und gerne erinnern werden.

Nun wünschen wir uns und Ihnen, daß auch das kommende Jahr so problemlos und angenehm wird wie die 3 vergangenen Jahre gewesen sind.

Ihre Heimfürsprecherinnen – Radolfzell im Mai 2001

Isolde Arnold

Isolde Arnold

Ingrid Blawert

Ingrid Blawert

Einladung

Wie auch im Jahr 1999 (2000 hat uns ja leider der Regen einen Strich durch die Rechnung gemacht) möchten wir mit allen Heimbewohner/innen, Tages- und Kurzzeitpflegegästen sowie den Mitarbeiter/innen von PRO HUMAN bei schönem Wetter einen gemeinsamen Ausflug unternehmen.

Für

Mittwoch, 11. Juli 2001

haben wir die Hardberghütte gemietet.

Es besteht die Möglichkeit, den Tag unter freiem Himmel im Liegestuhl, mit Spaziergängen, mit Spiel und Sport, mit Musik und Gesang, im Gespräch, mit vorgelesenen Märchen und Geschichten, bei kühlen Getränken, am Feuer und vielem andern mehr zu verbringen.

Lassen Sie sich überraschen!

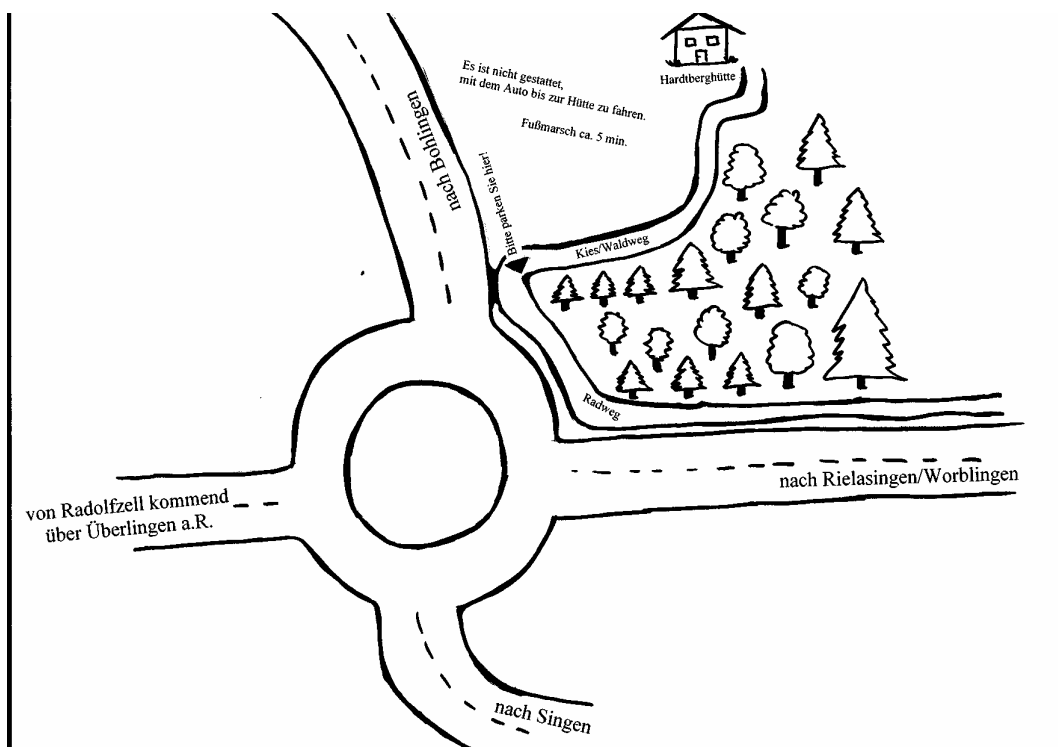
Wir würden uns freuen, wenn sich auch **Angehörige** zur Kaffeezeit rings um die Hardberghütte efinden und gemeinsam mit uns den Tag ausklingen lassen.

(Wegbeschreibung siehe unten)

Gäste, die aus diesem Anlass zusätzlich zur Tagespflege kommen möchten, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

In Vorfreude auf einen schönen Tag mit Ihnen allen grüßen wir Sie herzlich!

Christopher M. Fischer und die Mitarbeiter/innen von PRO HUMAN



Brief an eine Mutter, die nicht mehr da ist

Jetzt, wo Du schon so lange nicht mehr da bist, wünsche ich mir so oft, vieles anders gemacht zu haben.

Ich hätte viel geduldiger sein sollen.

Warum habe ich so oft geglaubt, Deine Langsamkeit, Dein Nichtkönnen, Dein Nichtverstehen, sei dazu da, um mich zu ärgern. Wollen Mütter ihre Töchter überhaupt ärgern? Ich werde darüber nachdenken müssen. Ich habe selbst zwei Töchter.

Ich hätte viel mehr Zeit für Dich haben sollen.

Warum habe ich mich immer so gehetzt gefühlt und mich oft gewehrt, mich auf Deine Zeit, die soviel langsamer ging als meine, einzulassen. Jetzt denke ich oft an die Stunden, in denen ich es geschafft habe und ich empfinde sie überhaupt nicht als verlorene Zeit, sondern als Zeit, an die es sich zu erinnern lohnt. Zeit, die ein gutes Gefühl hinterlassen hat, besonders wenn ich an Dein offensichtliches „Sichwohlfühlen“ denke.

Ich hätte Dich vielmehr fragen sollen, mehr mit Dir reden sollen, als Du dazu noch in der Lage warst.

Jetzt, wo Du nicht mehr da bist, fallen mir so viele Fragen ein, auf die nur Du die Antwort wusstest.



Ich höre Dich sagen, dass es gut ist wie es ist, und ich glaube Dir.

Du warst immer so stolz auf mich, offensichtlich habe ich doch nicht alles falsch gemacht.

Oft, wenn ich zu Dir kam, hast Du gesagt: „Wenn Du kommst, geht die Sonne auf“.

Jetzt geht sie für Dich nie mehr unter, das ist mir ein Trost.

eingereicht von einer
„ehemaligen Angehörigen“

Krankheitsbilder:

Die Parkinson'sche Erkrankung

An dieser Stelle möchten wir Krankheitsbilder beschreiben, um Betroffenen und Angehörigen einen kleinen Überblick über Ursachen, Symptome, Erste-Hilfe-Maßnahmen und Therapiemöglichkeiten zu geben.

Morbus Parkinson ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems, die bis heute nicht heilbar ist. Die Ursache dieser Erkrankung ist nicht bekannt. In den meisten Fällen entwickelt sich die Erkrankung schleichend, zunächst für den Patienten kaum merklich. Bei der Parkinson'schen Erkrankung handelt es sich um eine beschleunigte, kontinuierliche Rückbildung wichtiger Nervenzellen in einem Teil des Gehirns, die für die Herstellung des Botenstoffes Dopamin (Neurotransmitter) verantwortlich sind. Betroffen ist vor allem das motorische System (Bewegung). Durch die stark verminderte Herstellung von Dopamin, treten Störungen in dem Gehirnteil auf, der für die Bewegungskoordination zuständig ist. Die Folge sind Bewegungsstörungen wie Akinese, Rigor oder Tremor.

Unter **Akinese** versteht man eine verminderte Beweglichkeit bis hin zum Bewegungsverlust. Der Parkinsonkranke hat Schwierigkeiten eine beabsichtigte Bewegung in Gang zu bringen, diese gleichmäßig fortzuführen und sie rechtzeitig zu beenden. Der Erkrankte kann dann z. B. einmal ins Laufen gekommen nicht mehr aufhören zu laufen, wird immer schneller, oft bis zum Sturz.

Unter dem sogenannten **Rigor** kommt es zu Verspannungen und Steifheit des Muskelapparates, die zu ruckartigen Bewegungen oder auch zu plötzlichen Bewegungsblockaden führen. Der Betroffene bleibt dann oft wie angewurzelt stehen. Beim Versuch weiterzugehen kann es zum Fallen nach vorne kommen.

Der **Tremor** ist ein Zittern meist auf einer Seite der Hände oder Finger, das bei Morbus Parkinson typischerweise in Ruhe vorhanden ist und bei Tätigkeit verschwindet.

Charakteristische Vorboten von Morbus Parkinson sind neben der Verlangsamung und Steifheit, Veränderungen des Schriftbildes (immer kleiner werdende, zitterige Buchstaben) bis hin zur Unleserlichkeit, eine ausdruckslose Mimik (maskenhafte Gesichtszüge) und ein seltener Lidschlag. Die Erkrankten wirken durch ihre fehlende Mimik oft traurig und teilnahmslos was jedoch nicht Ausdruck ihrer tatsächlichen Stimmung ist.

Außerdem kann die Sprache betroffen sein. Die Stimme wird monoton, leise oder stockend. Betroffene flüstern oder haben eine verwaschene Sprache. Parkinsonerkrankte schwitzen sehr leicht. Das typische Gangbild eines an Morbus Parkinson erkrankten Menschen ist eine vornüber gebeugte, steife Haltung mit angewinkelten, dicht am Körper gehaltenen Armen und kleinschrittigem, schlurfenden Gang. Oft besteht Sturzgefahr.

Veränderungen zeigen sich auch in der Psyche, insbesondere in der Psychodynamik (=Antrieb, Motivation). So leiden viele Betroffene unter einem allgemeinen Leistungsdefizit und an Lust- und Interessenlosigkeit. Manch ein Erkrankter zieht sich von seinen Angehörigen und Freunden zurück und leidet an wiederkehrenden, depressiven Verstimmungen, innerer Unruhe oder auftretenden Schlafstörungen.

Möglichkeiten zur Therapie von Morbus Parkinson

Die Parkinson Krankheit beeinträchtigt die Beweglichkeit. Deshalb sollte eine regelmäßige Krankengymnastik verordnet sein, um der Bewegungsarmut und Versteifung entgegen zu wirken.

Dem Nervensystem kann der Mangel an Dopamin durch sogenannte Anti-Parkinson-Medikamente zugefügt werden. Diese müssen aber auf Dauer und absolut regelmäßig eingenommen werden, sie dürfen auch nur auf Anordnung des Arztes und nie abrupt abgesetzt werden, weil es sonst zu einem lebensbedrohlichen Zustand, einer sogenannten Parkinsonkrise, kommen kann.

Antidepressiva zur Behandlung von depressiven Störungen können evtl. zusätzlich verordnet werden.

Der Parkinsonerkrankte sollte seinen Tagesablauf weiter so normal als möglich gestalten. Er sollte zum Bewegen aufgefordert werden, auch wenn Handlungsabläufe langsamer vor sich gehen, sollte er versuchen seine Selbständigkeit zu erhalten. Im normalen Alltag gibt es zahlreiche Hilfsmittel, die einem Parkinsonkranken Erleichterung bringen, wie z.B. ein höhenverstellbares Krankenbett, ein Aufsatz zur Toilettenerhöhung, Haltegriffe, Sitzgelegenheiten mit Armlehnen, Anziehhilfen oder spezielle Trinkbecher mit Griffen, Fellunterlagen oder Antidekubitusmatratzen, rutschfeste Unterlagen für Teller, spezielle Gehhilfen und Sitzkissen. Eine Pflegefachkraft oder ein Sanitätshaus kann darüber gut beraten.

Carola Fischer

Jahresringe

Jahr um Jahr
viel Zeit ein Leben
mein Leben
weit zurück
liegen die ersten Jahre
versunken in mir
die erste Erinnerung
ein Bild vor meinen Augen
unser Haus
mein Bett
kaputtes Spielzeug

Jahr um Jahr
Wind der Frühling bringt
heiße Tage
warmer Regen
Stunden im Schatten
geschwitzt
die Stube mit dem Sofa
Dämmerstunden
Märchen und Träume
Bratäpfel
die dunkle Treppe
tiefe Winter
in die Scheibe gehaucht
ein Guckloch
Jahr um Jahr

Meine erste Liebe
Wege in Wiesen
Kamille
der Geruch deiner Haut
Träume und Wünsche
die Angst erwischt zu
werden
Enttäuschungen
nicht abgeschickte Briefe
Kummer der Liebe
Jahr um Jahr

Jahr um Jahr
Schulwege
Ranzen Aktentasche
Fahrschüler
Klassenzimmer
Klassenfeste
Wiedersehen
nach 25 Jahren
wie viele wohl jetzt noch

am Leben sind
nicht versetzt worden
verhasste Arbeiten
verhasste Gesichter
Mutters traurige Augen
Schläge
der alte Ofen
Noten
Dohlen
allein unter einer Buche
im Wald
ein schöneres Leben
träumend
Jahr um Jahr

Jahr um Jahr
an die Arbeit
das Haus die Wohnung
die Frau der Mann
die Kinder
die Sachen die Strümpfe
das Werkzeug die Akten
die Gedanken die Gefühle
an der Arbeit
Jahr um Jahr

Schwere Zeiten
Angst vor Nachrichten
junge Frauen in Schwarz
allein daheim
draußen allein
Feldpostkarten
Kriegshochzeiten
Abschiede auf
Nimmerwiedersehen
Silberpapier am Himmel
Sirenen
Fliegeralarm
Feuer das die Nacht zum
Tage macht
Fluchtwege
Sacharingeschmack
keine Luft im Bunker
eingeschlafene Füße
Kinder schaukeln
bis sie nicht mehr weinen
bis sie schlafen
Brandbomben Sandeimer
Gasmasken

Weihnachten
Gefangenschaft
im Lager
warten warten
heimkehren
sich nicht wiedererkennen
Mutter wer ist der fremde
Mann
schwere Jahre
einmal im Leben
zweimal im Leben
Jahr um Jahr Krieg

Aus dem Größten
herausgearbeitet
der Umzug in die größere
Wohnung
neue Matratzen
ein Plattenspieler
mit dem Kleinkraftrad an
die Arbeit
Sommer wie Winter
das erste Auto
die Kinder gehen aus dem
Haus, fangen an Familien
zu gründen
Briefe
Fotos aus dem Urlaub
die Krankheit
das war ein schlimmes Jahr
alles in allem
Konfirmation des Enkels
er fängt die Lehre an
wie anders als damals

Jahr um Jahr
abtreten und Platz machen
für die Jungen
man spürt es in den
Knochen
wird langsam aber sicher
alt
Jahr um Jahr.

Friedrich K. Barth
eingereicht von U. Traub

Gestorben, aber lebendig in Erinnerung

*Weinet nicht,
ich bin erlöst von Schmerz und Pein.
Denkt gerne zurück an mich
in schönen Stunden,
lasst mich in Gedanken bei Euch sein.*

Im Gedenken an

Helene Keller

gelebt vom 15.Oktober 1909
bis zum 1.April 2001.

*Gott nimmt uns
die Last des Lebens
nicht ab, aber er
gibt uns Kraft
zum Tragen.*

Im Gedenken an

Katharina Kratt

gelebt vom 26.Februar 1923
bis zum 22.April 2001.

*Was du im Leben hast gegeben,
dafür ist jeder Dank zu klein.
Du hast gesorgt für deine Lieben
von früh bis spät, tagaus – tagein.
Du warst im Leben so bescheiden,
nur Pflicht und Arbeit kanntest du,
mit allem warst du stets zufrieden,
nun schlafe sanft in ewiger Ruh'.*

Im Gedenken an

Kunigunde Kilian geb. Kern

gelebt vom 27.Juni 1909
bis zum 25.April 2001.

*Still wird's! Und als den tiefen Frieden
ein leises Wehen jetzt durchzog,
da mocht es sein, dass abgeschieden
die Erdenseele aufwärts flog.*

Im Gedenken an

Franz-Josef Arens

gelebt vom 25.September 1911
bis zum 4.Mai 2001.

*Sorge nicht um das,
was kommen mag,
weine nicht um das,
was vergeht,
aber Sorge,
dich nicht selbst zu verlieren,
und weine,
wenn du dahintreibst
im Strome der Zeit,
ohne den Himmel
in dir zu tragen.*

Im Gedenken an

Hans Hafner

gelebt vom 27.Mai 1929
bis zum 11.Mai 2001.

*Eine Blume, die sich erschließt,
macht keinen Lärm.
Auf leisen Sohlen wandeln die
Schönheit, das wahre Glück und
das echte Heldentum.*

Im Gedenken an

Alois Arnold

gelebt vom 8.Januar 1920
bis zum 25.Mai 2001.

*Vom Baum des Lebens fällt
Mir Blatt um Blatt,
O taumelbunte Welt,
Wie machst du satt,
Wie machst du satt und müd,
Wie machst du trunken!
Was heut noch glüht,
Ist bald versunken.
Bald klirrt der Wind
Über mein braunes Grab,
Über das kleine Kind
beugt sich die Mutter herab.
Ihre Augen will ich wiedersehen, Ihr Blick ist mein Stern,
Alles andre mag gehen und verwehn,
Alles stirbt, alles stirbt gern.
Nur die ewige Mutter bleibt,
Von der wir kamen,
Ihr spielender Finger schreibt
in die flüchtige Luft unsre Namen.*

Im Gedenken an

Bruno Mahlstaedt

gelebt vom 4. April 1915
bis zum 5. Juni 2001.

Brief an einen kranken Freund ...

Bin heute einen Berg hinaufgestiegen.
Es ging nur mühsam. Schritt für Schritt.
Stundenlang war ich so unterwegs, immer den Aufstieg vor Augen, und immer nur Schritt für Schritt.
Alles im Leben hat seine Bedeutung und wird uns erst später bewusst, so auch jeder Schritt, den wir unter Mühen vollziehen. Vielleicht verbirgt sich aber hinter jedem Schritt, hinter jedem Bemühen, hinter jeder Heilung eine Wahrheit, die größer ist als unser Erkenntnisvermögen und für die wir erst reif werden müssen –
manchmal auch durch Leid.

Roland Leonhardt
eingereicht von U. Traub

Burn out – über das Gefühl des Ausgebrannt seins

Teil 1

„Ich bin erschöpft, aber ich kann das hier jetzt nicht liegen lassen.“

„Irgendwo bei der Pflege meiner Mutter habe ich mit meinen Bedürfnissen kurzen Prozess gemacht. Mir erschien ein anderer Weg nicht gangbar. Und jetzt merke ich wie ich häufig gereizt bin, zermürbt und ängstlich. Manchmal möchte ich morgens gar nicht erst aufstehen.“

„Ich weiß gar nicht, ob ich mich noch entspannen kann, ob ich mich noch vergnügen kann. Ich grüble wie ich noch stärker, zäher, besser werden kann. Manchmal möchte ich mich an jemanden anlehnen, doch will ich nicht um Hilfe bitten, dies werte mich doch ab. Ja, ich sollte eine Weile kürzer treten, mein Leben überdenken – aber jetzt, jetzt geht das nicht. Jetzt habe ich zu viel zu tun, jetzt habe ich keine Zeit dazu!“

Stress – nicht durch ein bestimmtes Ereignis hervorgerufen, sondern langsam, schleichend, über Jahre permanent und dosiert – so wie er in Pflegesituationen häufig auftritt – ist oft die Ursache von chronischer Erschöpfung. Wird dieser Erschöpfung nicht in ausreichendem Maße nachgegeben, so entsteht das „Burn-out-Syndrom“. Da dies ein schleichender Prozess ist, kann der genaue Beginn eines Burn out kaum genau angegeben werden. Unglücklicherweise geben burn-out-gefährdete Menschen kaum zu, dass sie mit dem Druck ihres Lebens nicht zurecht kommen, noch viel weniger, dass sie überfordert sind. Gerade diese Menschen sind stolz auf ihr Durchhaltevermögen und ihre Fähigkeit mit den vielen Rollen (z.B. Mutter, Ehefrau, Tochter, Pflegerin, Therapeutin...) zurechtzukommen. Sie gestehen sich die innere Erschöpfung oft erst ein, wenn sie selbst krank sind.

Wie entwickelt sich Burn Out?

Betrachtet man den Verlauf eines Burn-Out-Syndroms, so können mehrere Stadien festgestellt werden:

1. Warnsymptome der Anfangsphase

Zunächst zeigt sich ein verstärktes Engagement für bestimmte Ziele oder Aufgaben. Es wird freiwillige (unbezahlte) Mehrarbeit geleistet, ein Gefühl der Unentbehrlichkeit entsteht. Gleichzeitig entsteht das Gefühl, nie Zeit zu haben. Die eigenen Bedürfnisse werden zurückgedrängt, Misserfolge oder Enttäuschungen werden verdrängt. Oft werden soziale Kontakte eingeschränkt.

Die erste Folge ist auftretende chronische Müdigkeit, allgemein empfundener Energiemangel, Unausgeschlafenheit und daraus resultierend eine etwas erhöhte Unfallgefahr.

2. Reduziertes Engagement

a) für den Pflegebedürftigen

Die positiven Gefühle für den Patienten werden weniger, es fällt schwerer zuzuhören und ernst zu nehmen, der Körperkontakt wird zunehmend als „fremd“ oder unangenehm empfunden, Hilfe verschiebt sich zunehmend zur reinen Beaufsichtigung, es werden „Schuldige“ gesucht für Veränderungen am Patienten, ein Fachjargon findet immer mehr Raum, Psychopharmaka für den Patient werden schneller akzeptiert.

b) für Andere allgemein

Es entsteht das Gefühl unfähig zu sein, um zu Geben. Mitmenschen wird mit mehr Kälte begegnet, es fällt schwerer sich in die Situation anderer einzufühlen, es fällt schwerer die eigenen Position zu überdenken und andere Meinungen zuzulassen, Zuhören fällt schwerer, zynische Äußerungen häufen sich.

c) Für die eigene Arbeit / Pflege

Es entsteht ein Widerwillen gegen die Pflege, die Situation ist einem überdrüssig, es fällt schwerer die Pflege zu leisten, den Tag zu beginnen, häufiges Auf-die Uhr-sehen zeugt von der Ungeduld, dass die Situation möglich rasch vorüber sein sollte, Tagträume kommen auf, Fluchtphantasien können entstehen („ich lass jetzt alles liegen, setz mich in den Zug, und fahr einfach weg, irgendwohin“), Freizeit wird zum kostbaren Gut, das von niemandem gestört werden darf, der materielle Ausgleich für das Geleistete wird wichtiger.

d) durch erhöhte Ansprüche

Der anfängliche Idealismus erlischt immer mehr, stattdessen erscheinen einem die eigenen Ansprüche zunehmend wichtiger. Es entsteht das Gefühl, dass doch keiner die eigenen Leistung anerkennt, dass man ausgebeutet wird. In der Partnerschaft kommt Eifersucht stärker zum Tragen, es entstehen Partnerprobleme und Konflikte mit den eigenen Kindern.

3. Emotionale Reaktionen – Schuldzuweisung

a) depressives Verhalten

Schuldgefühle kommen auf. Die Selbstachtung wird geringer. Oft ist Gedankenverlorenheit zu beobachten, Selbstmitleid kommt auf. Der Humor wird weniger, eine ungewisse Angst und Nervosität kommt auf. Teilweise kommt es zu starken Stimmungsschwankungen,

Launenhaftigkeit. Schon kleinere Alltagsprobleme erscheinen als Sorgen. Verbitterung tritt auf. Es kann zu Abstumpfung und einem Gefühl des Abgestorbenseins und der Leere kommen. Schwächegefühle treten auf. Eine Neigung zum Weinen wird ebenso beobachtet wie Ruhelosigkeit oder ein Gefühl des Festgefahreenseins. Die Betroffenen fühlen sich oft hilflos, ohnmächtig der Situation ausgeliefert. Pessimismus kommt auf. Der Antrieb wird weniger. Es kann zu Selbstmordgedanken kommen.

b) aggressives Verhalten

Die Anderen sind schuld oder das System (Pflegeversicherung etc.) ist schuld. Es werden Vorwürfe formuliert, eine Eigenbeteiligung jedoch geleugnet. Ungeduld und Launenhaftigkeit werden bestimmend. Die Toleranz anderen gegenüber sinkt, Kompromisse werden als unmöglich gesehen. Nörgeleien treten auf. Alles von außen wird als negativ gesehen und empfunden. Man wird reizbar, misstraut zunehmend, macht seinem Ärger auch in unangepassten Situationen Luft und überdenkt Ressentiments.

4. Abbau

a) der Denkleistung

Die Konzentration lässt nach, eine leichte Gedächtnisschwäche entsteht. Komplexe Aufgaben überfordern und werden ungenau gelöst. Die eigene Organisation wird schlechter. Zunehmend fällt es schwerer Entscheidungen selbst zu treffen und klare Anweisungen zu geben.

b) der Motivation

Es zeigt sich verringerte Initiative, die Arbeitsleistung lässt nach, mehr Zeit wird benötigt.

c) der Kreativität

Die Phantasie lässt nach, ebenso wird der Betroffene zunehmend unflexibler.

d) Entdifferenzierung

Es kommt ein starkes Schwarz-Weiß-Denken auf („Wenn DIES anders wäre, wäre alles besser, aber so ist alles Mist!“). Veränderungen werden als Belastung angesehen und deshalb möglichst nicht zugelassen.

5. Verflachung

Die gefühlsmäßigen Reaktionen werden weniger, Gleichgültigkeit tritt zunehmend auf. Das Schicksal anderer wird mit weniger Anteilnahme zur Kenntnis genommen. Freunde ziehen sich zurück. Die Bindung zu einzelnen, nahestehenden Personen wird stattdessen exzessiv verstärkt. Kontakte werden immer mehr gemieden, statt dessen werden „interessantere“ Kontakte gesucht. Gespräche über die eigene Situation werden weniger, es entsteht Eigenbrötlerei.

Man ist sich selbst „genug“. Es kommt zu Einsamkeit. Hobbies werden aufgegeben. Es kommt zu Desinteresse und Langeweile.

6. Psychosomatische Reaktionen

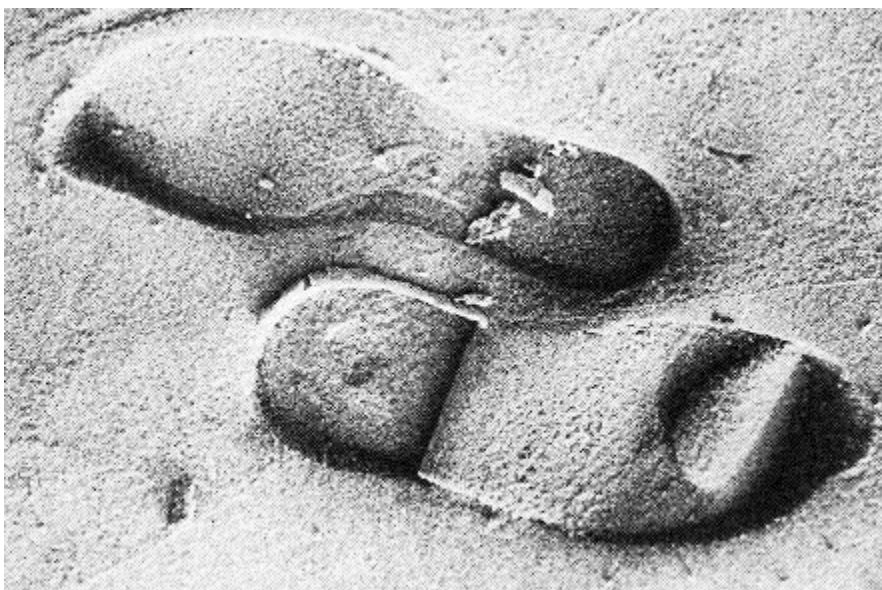
Das Immunsystem wird schwächer, die Anfälligkeit für Infekte steigt. Auch in der Freizeit kommt es kaum noch zu Entspannung. Schlafstörungen werden häufiger, Alpträume können auftreten. Sexuelle Probleme, insbesondere Frigidität kann auftreten. Es ist oft ein gerötetes Gesicht, Herzklopfen, ein Engegefühl in der Brust oder Atembeschwerden feststellbar. Auch ein beschleunigter Puls und Bluthochdruck wird beobachtet. Es treten Muskelverspannungen und dadurch Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und nervöse Tics (Zuckungen) auf. Es können sich Verdauungsstörungen einstellen. Übelkeit und Magengeschwüre sowie Gewichtsveränderungen sind sichtbar. Oft werden Ernährungsgewohnheiten verändert. Der Konsum von Alkohol, Kaffee, Tabak oder Medikamenten nimmt zu.

7. Verzweiflung

Es entwickelt sich eine insgesamt negative Einstellung zum Leben. Hoffnungslosigkeit und das Gefühl der Sinnlosigkeit bestimmt das Gefühlsleben der Burn-Out-Betroffenen. Es kommt zu einer existenziellen Verzweiflung, die oft mit ernstesten Selbstmordabsichten einhergeht.

Der Übergang zwischen den einzelnen Stadien ist fließend. Die Symptome bilden Anhaltspunkte und müssen nicht vollständig ausgeprägt vorhanden sein. Stattdessen zeigt das Vorhandensein mehrerer Symptome eine gewisse Wahrscheinlichkeit an, in welchem Stadium der Burn-Out-Betroffene sich befindet. Burn-Out verläuft sehr individuell und kann daher auch in der Reihenfolge der Stadien im Einzelfall etwas abweichen.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie „Was kann ich gegen Burn Out tun?“



Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Daß die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und daß wir aus der Flut,
daß wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

Hilde Domin
eingereicht von Frau Köpfer



**Wende deinen Blick der Sonne zu,
dann fallen die Schatten hinter dich!**

eingereicht von Wolfgang Eichholz

Hätten Sie's gewusst?

Hier zunächst die Rätsel-Lösung unserer Aufgabe in der letzten Ausgabe:
Es ging dabei darum, aus einem bestehenden Wort beliebig viele neue Wörter zu bilden. Für jedes neue Wort standen jeweils alle Buchstaben des vorgegebenen Wortes zur Verfügung. Das Wort lautete **Falschmuenzer**:

falsch, Muenze/n, als, er, Mahl, malen, muh, lasch, Lasche/n, Flasche/n, Falz, zum, Schmerz, Zehner, zehn, Zahn, Schmelz, Schmalz, Salz, Muehe, Unze, Maus, Reh, Mauer, Haus, faul, schlafen, Schmerzen, schlaf, Zaun, Raum, Zaum, Schule, Schal, Schale, Ruhe, Reuse, rasch, Rahm, Sahne, Ehe, frueh, fuehre, Funzel, Fee, Schnee, fahren, Fahr, Mus, Scherz, amen, Sau, Schmaus, Schnauzer, Samen, Arm/e, arm, Armee, suchen, Sachen, faelschen, Raser, Rasen, muehsam, Masern, Rueschen, Falschmuenze, schauen, sauen, an, See, Lachs, Meer, Asche, Maerz, Lenz,

Dieses Mal möchten wir von Ihnen wissen

Stimmt es oder stimmt es nicht?

Überraschendes aus der Tierwelt

1. Das **Taugpfauenauge-Männchen** ist ganz einzigartig unter den Schmetterlingen. Es kann nämlich aus seinen vielen schmalen Hinterflügeln ein Rad schlagen, wie der richtige Pfau. An den Spitzen der Flügel kann man sogar eine augenähnliche Zeichnung erkennen – stimmt das oder stimmt das nicht?
2. **Eisbären** leben in eisiger Kälte, ohne dass ihr Körper Fett speichern muss. Sie haben ein Fell entwickelt, das einstrahlendes Licht bis zu 95% in Wärme umwandelt – stimmt das oder stimmt das nicht?
3. In Afrika und Indien geht der **Honigdachs** zusammen mit einem Vogel namens **Honiganzeiger** auf Bienenjagd. Hat dieser ein Nest gefunden, ruft er den Dachs herbei, der den Bau wegen des süßen Nektars knackt, während der Honiganzeiger die Larven frisst – stimmt das oder stimmt das nicht?
4. Der **Kiebitz** verspeist am liebsten Regenwürmer. Um sie aus dem Boden zu locken stellt er sich auf ein Bein und klopft mit dem anderen rhythmisch auf den Boden, so dass der Regenwurm glaubt, es regnet – stimmt das oder stimmt das nicht?
5. Der **Maulwurf** kann einen Regenwurm durch eine 6 cm dicke Erdschicht hindurch riechen – stimmt das oder stimmt das nicht?

Viel Spaß!

Wir sind für Sie da

Wenn Sie Fragen und Anregungen haben, neu oder zu Besuch im Haus sind, helfen wir Ihnen gern weiter.

Heimfürsprecherinnen:

Ingrid Blawert	Heimfürsprecherin	privat (07732) 54899
Isolde Arnold	Heimfürsprecherin	privat (07732) 56148

Pflegedienst:

Verena Kruse-Nieding	Pflegedienstleiterin	9230-21
----------------------	----------------------	---------

Tatjana Wiebe, Carola Fischer		
zuständig für den Bereich Kurzzeitpflege/Heimpflege		9230-21

Marianne Kneifel und Heidemarie Ritter		
zuständig für den Bereich Tagespflege		9230-21

Sozialdienst:

Ulrike Traub	Sozialdienst	9230-23
--------------	--------------	---------

Hauswirtschaft und Küche:

Edith Fox	Hauswirtschafterin	9230-10
Wolfgang Winder	Koch	9230-10

Leitung und Verwaltung:

Christopher M. Fischer	Leiter von PRO HUMAN	9230-22
Elke Marschall	Sekretariat	9230-22

Altenhilfezentrum PRO HUMAN
Tages-, Kurzzeit- und Heimpflege
Rickelshausenstr.32
78315 Radolfzell-Böhringen
Telefon (07732) 9230-0 Fax (07732) 9230-50
Email: PRO_HUMAN@hotmail.com

Schon notiert?



Im Juni

- *sind Sie am Freitag, **8.6.** um 11.15 Uhr eingeladen zur Gesprächsrunde „Die Schätze meines Lebens“ ,
- *machen wir am Dienstag, **12.6.** nachmittags einen Ausflug,
- *ist am Dienstag, **12.6.** um 18.00 Uhr ein Infoabend für pflegende Angehörige zum Thema „Stationäre Heimpflege“ in der Cafeteria,
- *machen wir am Montag, **18.6.** nachmittags einen Ausflug,
- *ist am Dienstag, **19.6.** um 11.15 Uhr Gottesdienst,
- *kommen am Montag, **19.6.** um 14.30 Uhr die Heimfürsprecherinnen,
- *spielen am Mittwoch, **20.6.** Frau Achsenik und Frau Schoppert mit ihrem Akkordeon zum Tanz auf,
- *machen wir am Montag, **25.6.** nachmittags einen Ausflug,
- *ist am Dienstag, **26.6.** um 18.00 Uhr in der Cafeteria ein Infoabend für pflegende Angehörige zum Thema „Abschied“.

Im Juli

- *ist am Montag, **2.7.** um 18.00 Uhr die Abschlussveranstaltung zur AOK-Inforeihe für pflegende Angehörige im Milchwerk in Radolfzell,
- *beginnen wir am Donnerstag, **5.7.** um 11.15 Uhr mit einem Erzählcafé unter Leitung von Frau Mende,
- *backen wir am Dienstag, **10.7.** ab 14.15 Uhr Waffeln,
- *findet am Mittwoch, **11.7.** unser jährlicher Ganztagesausflug statt (siehe Seite 8)
- *kommen am Freitag, **13.7.** Frau Achsenik und Frau Schoppert mit ihrem Akkordeon zu unserem Sommerfest,
- *kommen am Donnerstag, **19.7.** die Heimfürsprecherinnen ab 14.30 Uhr ins Haus,
- *ist am Freitag, **20.7.** um 11.15 Uhr Gottesdienst,
- *backen wir am Mittwoch, **25.7.** ab 14.15 Uhr Waffeln.

Im August

- *ist am Mittwoch, **1.8.** „Schweizer-Tag“ bei uns mit Spezialitäten aus dem Nachbarland,
- *kommen am Dienstag, **7.8.** Frau Achsenik und Frau Schoppert mit ihre Akkordeon zu uns in den Singkreis,
- *kommen am Dienstag, **14.8.** die Heimfürsprecherinnen ab 14.30 Uhr ins Haus,
- *ist am Freitag, **24.8.** um 11.15 Uhr Gottesdienst,
- *backen wir am Dienstag, **28.8.** nachmittags Waffeln.

Bitte beachten Sie auch die **täglichen Veranstaltungshinweise** (besonders im Juli und August die wöchentlichen Ausflüge) im Aufenthaltsraum. Danke!

Frisör und **Fußpflege** kommen regelmäßig ins Haus. Diese Termine werden ebenfalls bekannt gegeben.