

## **Füreinander – Miteinander – Selbsthilfe, Bernhard Langer**



Wir Menschen sind vom Grund her keine Einzelgänger, sondern Familienmenschen.

In unserer aktiven Lebenszeit sind wir in der Regel von unserer Familie, den Angehörigen, den Freunden und Berufskollegen umgeben.

Wenn die Pensions- Rentenzeit beginnt, wird der Kreis derer, mit denen wir täglich zu tun hatten oder zusammen lebten, kleiner.

Ab diesem Zeitpunkt (spätestens) merken und spüren wir, was es bedeutet, in einer Gemeinschaft zu leben bzw. gelebt zu haben.

Dann bekommen die Begriffe:  
**„Füreinander – Miteinander – Selbsthilfe“**  
eine besondere Bedeutung.

### **Einige Gedanken zur Themeneinstimmung:**

Nach der aktiven Berufszeit sind von jetzt auf gleich, obwohl erwartet und bekannt, die beruflich bedingten Verpflichtungen, Verantwortlichkeiten und Aufgaben, mit denen wir voll ausgelastet waren, Vergangenheit und man steht vor einem völligen „Neuanfang“, den wir nach eigenem Gusto gestalten können und müssen oder wir stürzen in ein Loch.

Dies ist für viele Menschen leichter gesagt, als getan!

Als Fazit ist und bleibt: Ein Jeder muss selbstverantwortlich entscheiden.

### **Die Frage stellt sich nun, was ist zu tun?**

Zunächst muss ein Umdenken in Kopf und Herz vollzogen und auch akzeptiert werden. Man muss begreifen, dass ein völlig neuer Lebensabschnitt mit anderen und neuen Herausforderungen beginnt.

Neue Betätigungsfelder müssen gesucht und gefunden werden.

Bereiche aus der aktiven Zeit sind zu überprüfen, was eventuell in der Pensionszeit genutzt werden kann.

Persönlich motivierte Zukunftsperspektiven, die in uns in der aktiven Zeit schlummerten, sind zu aktivieren.

Es ist ratsam, wenn dies alles im Vorfeld mit der Familie, den Freunden und Bekannten abgestimmt wird, denn das persönliche Umfeld wird nun, mehr denn je, zum ruhenden Pol und Rückzugsbereich bei Bedarf, aber auch zur Zone der Regenerierung im Alltagsgeschehen und noch mehr in „brenzlichen“ und schwierigen Lebenslagen, denen wir nur bedingt ausweichen können.

Neben all diesen positiven Bereichen der Zukunftsplanung sollten wir selbstverständlich auch mögliche negative Lebensereignisse einplanen oder zumindest nicht für unmöglich halten nach dem Motto:

**„Mich kann so etwas nicht treffen, ich bin gesund, fit und gut versorgt.“**

### **Woran ist dabei zu denken?**

Die Tatsache, dass der sog. letzte Lebensabschnitt begonnen hat und es kein „Entrinnen“ gibt (kein zurück zur ewigen Jugend) sollte mit allem „wenn und aber“ akzeptiert werden. Es hilft kein Trübsal blasen und kein Negativdenken.

Doch wenn man auf etwas vorbereitet ist, sei es auch nur gedanklich, kann man im Falle des Eintritts besser damit umgehen.

Es ist bekannt, dass Menschen Dank medizinischen Fortschritts und körperlicher und geistiger Betätigung viel Freude im Alter erfahren und ihr Leben sehr positiv gestalten. Wir leben in einem Land, in dem der soziale Bereich gut abgesichert ist, so dass keiner Angst haben muss, dass er auf der Strecke bleibt.

Das bedeutet aber auch, dass wir uns mit Fragen zur Krankenversicherung, der Pflegeversicherung, der Sozialversicherung, dem Steuerrecht und dem Schwerbehindertenrecht usw. beschäftigen müssen, um im Bedarfsfall nicht unvorbereitet zu sein.

All diese genannten Bereiche in Verbindung mit möglichen staatlichen Hilfen durch Sozialämter, Versorgungskassen, Beihilfestellen, aber auch den kirchlichen Hilfsorganisationen, bilden ein soziales Netz in Not- und Krankheitsfällen.

Jedoch ist auch hier die Eigeninitiative gefordert.

### **Was müssen wir lernen?**

Wir müssen lernen, bestimmte negative Situationen des Lebens hinzunehmen, auch wenn wir plötzlich und unabwendbar damit konfrontiert werden.

Wir dürfen dann nicht „den Kopf in den Sand stecken“ und resignieren, so z.B. bei schweren Erkrankungen, die unser Leben verändern, sollten wir sie mutig angehen und mit allen zur Verfügung stehenden Kräften kämpfen.

## **„Die Hoffnung stirbt zuletzt!“**

Schicksalsschläge wie z.B. Unfälle, Krankheiten, Verlust von lieben Menschen oder andere schwere Verluste, wie z.B. wirtschaftliche Notlagen, sind in enger Anbindung an nahe stehende Menschen, besonders im Familienkreis, besser zu ertragen, als wenn Menschen allein und einsam sind.

Die Vielschichtigkeit der Leiden, auch wenn sie graduell verschieden sind, ist nicht vorhersehbar und wird erst im Verlauf in seiner ganzen Bandbreite erkennbar.

### **Was kann alles auf uns zukommen?**

- Gesundheitliche Beeinträchtigungen jeder Art,
- Leistungsabfall im geistigen und im körperlichen Bereich,
- Begrenzung der Bewegungsfreiheit,
- Operationen aller Art,
- Rehabilitationsmaßnahmen,
- Betreutes Wohnen,
- Wohnen im Alters- / Pflegeheim.

Wir müssen den Umgang mit unseren möglichen Krankheiten und deren Folgen nicht nur lernen, sondern auch akzeptieren und verstehen und uns an Medikamente und Hilfsmittel gewöhnen und als (fast) selbstverständlich hinnehmen.

Die Augen davor verschließen, heißt, sich einem unbestimmten Schicksal ergeben.

### **Was gilt es zu akzeptieren?**

Zum Beispiel:

- einen Herzschrittmacher,
- einen Blutdruckmesser,
- einen Blutzuckerbestimmer,
- Kunstglieder,
- das Tragen von Pampers bei Inkontinenz,
- das Benutzen eines Rollators oder Rollstuhls,
- das Benutzen von Gehhilfen,
- ständige Krankengymnastik,

- Treppenlifte,
- spezielle Hilfen in Bad und WC,
- eine Kennzeichnung als Schwerbehinderter (z.B. Blindenstock).

Die Lust am Leben, die geistige und körperliche Betätigung sollte in keinem Falle – ganz gleich wie schwer wir betroffen werden – verloren gehen.

Die Nutzung von Hilfs- und Heilmitteln helfen nicht nur unseren Gesundheitszustand zu stabilisieren oder zu verbessern, sondern steigern unser Selbstwertgefühl und erhalten uns eine gewisse Lebensqualität.

Dazu gehört auch, dass man sich nicht gehen lässt, besonderen Wert auf seine Kleidung, die Körperpflege und gute Umgangsformen legt und sie nicht vernachlässigt, sich selbst, aber besonders seinem Umfeld gegenüber.

Dies ist Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes und dadurch gewinnt der Betroffene nicht nur mehr Lebensqualität, sondern auch die nötige Anerkennung in seinem Umfeld und damit steigert sich sein Selbstwertgefühl.

### **Was können wir als Hilfeleistung anbieten?**

Es geht nicht immer nur um finanzielle Hilfen. Oft sind die Betroffenen froh, wenn ihnen in ihrer Notlage Wege aufgezeigt oder Perspektiven eröffnet werden können, die aus der Krise helfen, so z.B. der Weg, der Schriftverkehr zur Anerkennung als Schwerbehinderter, Gespräche mit Krankenkassen, Beihilfestellen, Sozialämtern, einem Steuerfachmann, dem Finanzamt oder anderen Dienststellen, den Freundeskreis mobilisieren, einen geeigneten Pflegedienst zu finden, ein entsprechendes Pflegeheim besorgen usw.

Wichtig sind besonders die persönlichen Gespräche mit Einsamen und Alleinstehenden, aber auch die Kontaktherstellung zu bestehenden Aktivgruppen.

Menschen, die plötzlich in große Not geraten, benötigen besonders unsere Hilfe. In diesen Fällen sind die ehrenamtlichen Helfer besonders gefragt, die entsprechend vorgebildet, schnelle Hilfe bringen.

Neben den hauptberuflichen Kräften sollten sich vermehrt Ehrenamtliche zur Verfügung stellen.

Unsere Gesellschaft muss begreifen lernen, dass die Kranken-Pflegekräfte nicht in der Weise entlohnt werden, wie es die Schwere und Belastung erfordert.

Die Pflege in der häuslichen Gemeinschaft wird in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen, weil die Pflegekräfte im Hauptberuf fehlen.

Doch sollte keiner glauben, dass die häusliche Pflege eine leichte Sache sei. Ohne eine gezielte und fachgerechte Anleitung und Ausbildung, wird diese Art der Pflege schon bald versagen und dem Betroffenen nicht gerecht.

Auf Grund unserer ehrenamtlichen Tätigkeit in der Polizeisozialhilfe Hessen e.V. wissen wir, wie dringend und nötig Hilfe oftmals ist.

Allein und einsam sind die Menschen verlassen; Gemeinsamkeit aber gibt Kraft und Stärke und damit eine Hoffnung Lebenskrisen zu meistern.

Bernhard Langer