

„Hilf mir, wenn ich Hilfe brauch“

Ein brisantes Thema, dass unseren Alltag durch zunehmenden Hilfebedarf immer mehr beeinflusst und dies bedeutet Verlust, der Verlust von Selbstständigkeit.

Wir wagten es mit unserer Gruppe - diese Problematik in einem Workshop zu thematisieren. Mit Herrn Dr. Peter Frommelt hatten wir einen Fachmann, der uns in die Thematik einführte und die Gesprächsrunden mit seiner ruhigen Art lenkte und kompetent begleitete.

Schlussendlich mussten wir feststellen, ein Patentrezept gibt es nicht, jeder hat durch seine persönliche Situation auch seine eigenen, oft nicht übertragbaren Erfahrungen. Trotzdem ergaben sich allgemeingültige Erkenntnisse, wir verfassten sie als die:

„10 Gebote der Selbstbestimmung bei Unterstützungsbedarf“.

1. Gebot

Akzeptanz und Arrangement mit dem Unabänderlichen, dem Verlust an Selbstständigkeit bei Erhalt der Selbstbestimmung.

2. Gebot

Offen über den zunehmenden Hilfebedarf mit den uns nahestehenden Menschen sprechen, es darf kein Tabu-Thema sein.

3. Gebot

Hilfsmittel und Hilfen annehmen, als Chance von Erhalt der Selbstständigkeit.

4. Gebot

Nicht warten bis es gar nicht mehr geht (z. Bsp. Wohnung), damit man die Situation ohne Druck und selbst nach eigenen Möglichkeiten und Wünschen gestalten kann.

5. Gebot

Den Helfenden nicht überlasten, dessen Wünsche berücksichtigen.

6. Gebot

Dankbarkeit übermitteln, Ansprüche realistisch anpassen.

7. Gebot

Professionelle Hilfe suchen/annehmen, um die Situation zu entlasten.

8. Gebot

Im öffentlichen Alltag; Helfer nicht vor den Kopf stoßen, wenn sie einfach zupacken und nicht fragen ob und wie geholfen werden kann.

9. Gebot

Freundlich und ganz konkret erklären welche Hilfe gebraucht wird.

10. Gebot

Die Zukunft nicht verdrängen, doch die Chancen von HEUTE nutzen.

Es war ein spannender Austausch von eigenen Erfahrungen und auch von persönlichen Befindlichkeiten. Tipps wie eine „Krankenhaustasche“ bereit halten mit persönlichen Sachen, Papiere, Medikamentenliste und Vorsorgevollmacht wurden gern aufgegriffen.

Sehr wichtig ist der Austausch mit Betroffenen und soziale Kontakte außerhalb der Familie erhalten und pflegen, dies hält fit und verringert das Demenzrisiko. Hilfe erbitten fällt oft schwer, doch Hilfe annehmen verbindet mit anderen Menschen, Helfer bekommen durch Helfen ein gutes Gefühl. DABEI SEIN ist medizinisch gesehen „Gold wert“, so Dr. Frommelt.

Ursprünglich wollten wir zwei Gruppen bilden, eine Gruppe der Helfer und eine Gruppe derjenigen die Hilfe brauchen, um über die speziellen Probleme besser beraten zu können. Doch schon bei der Vorbereitung dieses Workshops stellten wir fest, solch Sortierung geht überhaupt nicht, denn **jeder Mensch braucht etwas und jeder Mensch hat etwas zu geben.**