

| Ausgabe 2/2013

ALFA

**DAS MAGAZIN
DER AWO PFLEGE IN
SCHLESWIG-HOLSTEIN**

AUSZEIT

 **AWO Pflege**
... zuerst kommt der Mensch

AUSZEIT VON DER PFLEGE



Hanna Stooß,
AWO Service-
haus Lübeck

Eine Auszeit - wer wünscht sich das nicht? Ein Kurzurlaub, ein Ausflug an den Strand, Zeit für sich selbst.

Nicht nur für Berufstätige ist Zeit, speziell eine Auszeit, wertvoll. Auch für pflegende Angehörige ist sie Gold wert. Wenn die Ehefrau den Mann pflegt oder der Sohn die Mutter, dann ist das oft wie ein Vollzeitjob. Nur dass es keinen Feierabend und keinen Urlaub gibt. Der Tag ist von morgens bis abends von den Bedürfnissen des Pflegebedürftigen bestimmt - und manchmal auch nachts. Spontane Kinobesuche, eine Tasse Kaffee mit Bekannten oder ein paar Tage Auszeit, all das ist meist unmöglich und jeder Gang aus der Haustür mit dem Blick auf die Uhr verbunden. Wie im Hamsterrad laufen die Betroffenen durch den Tag, ohne sich eine Pause zu gönnen, und verlieren dabei schnell sich selbst aus den Augen.

Wie wertvoll es sein kann, sich für einige Stunden, Tage oder Wochen aus dem Pflegealltag zu ziehen, zeigen die Geschichten in diesem Magazin. Ein Spaziergang, Zeit mit

dem Enkelkind oder eine Urlaubsreise - all das gibt frische Kraft und einen neuen Blick, auf sich selbst, auf den Partner und auf das, was man tagtäglich leistet.

Dieser frische Blick fehlt manchmal auch den professionell Pflegenden im Alltag. Sicher: Es gibt freie Tage, Urlaub - klar definierte Auszeiten. Doch ab und zu bedarf es auch eines Wechsels in eine andere Abteilung oder ein anderes Haus, sei es nur als Krankheitsvertretung, um neue Impulse zu schaffen.

In dieser Ausgabe von HERZ erzählen Mieter aus dem Servicehaus, pflegende Angehörige und Mitarbeiter von ihren kleinen und großen, einmaligen und dauerhaften Auszeiten. Und davon, welche Hilfen sie in Anspruch genommen haben, um diese zu ermöglichen.

Die meisten Geschichten erzählen vom Sommer. Nun liegt schon die Adventszeit vor uns. Eine Zeit, in der sich viele besonders stark wünschen, für einen Augenblick „aus der Zeit zu fallen“, um durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen.

Dass auch Ihnen dies gelingt, wünscht Ihnen herzlich

Hanna Stooß,
AWO Servicehaus Lübeck

TITELGESCHICHTE

DAS GÖNNE ICH MIR

Seit mehr als zwei Jahrzehnten pflegt Elke Doblun ihren MS-kranken Mann. Auf vieles muss die 56-Jährige verzichten. Ab und zu nimmt sie sich aber auch ihre Auszeiten und sagt: „Für mich ist es inzwischen ganz normal so, wie es ist.“

„Kleinen Moment bitte!“, entschuldigt sich Elke Doblun, als das Telefon klingelt. „Ich bin gleich wieder da! Eigentlich könnte auch mein Mann rangehen, aber er hat noch nicht die richtige Brille auf.“ Hans Doblun hat gerade mit seiner Frau das Mittagessen beendet und sitzt am Computer, während seine Frau zum Telefon eilt. Der Rechner läuft bereits, doch ohne fremde Hilfe kann der 66-Jährige weder ihn noch das Telefon bedienen. „Alleine kann er gar nichts mehr, und dass es Brillen gibt, mit denen man Computer und Telefon steuern kann, haben wir leider erst sehr spät erfahren“, erzählt Elke Doblun, während sie ihrem Mann die Computerbrille aufsetzt. „So kann er Schach spielen, lesen oder googeln. Das geht ja sonst alles nicht mehr.“

Hans Doblun war gerade Anfang 30, seine Tochter zwei, als es ihm beim Verlegen der Terrassenplatten in den Rücken



Elke Doblun, Auszeit auf der AIDA vor Mykonos

fuhr. „Zunächst haben wir uns nichts dabei gedacht. Als seine Beine beim Spaziergehen manchmal nicht so richtig wollten, vermuteten wir, er hätte sich nur einen Nerv eingeklemmt, und auch die Ärzte tappten zunächst im Dunkeln. Als es schließlich die Diagnose gab, war das ein großer Schock“, erinnert sich Elke Doblun: „MS, Multiple Sklerose“.

„Wir kämpfen das zusammen durch“

Vor allem die Ungewissheit der Anfangszeit war schlimm für das junge Paar: „Was wird? Was geht noch? Und was bald nicht mehr?“ Weil die Krankheit aber nicht schubweise kam, sondern schleichend, konnten sich die beiden langsam an den Gedanken gewöhnen: „Es waren ja nicht von heute auf morgen alle Träume vorbei“, meint Elke Doblun. „Wir haben uns sogar noch ein Haus in Spanien gekauft und gesagt: ‚Wir kämpfen das zusammen durch.‘“



Elke und Hans Doblun

15 Uhr kommt eine Pflegekraft von der AWO in Lauenburg, versorgt ihn und legt ihn um halb fünf ins Bett. Um 18 Uhr bin ich dann zurück und habe so einen ganzen Nachmittag für mich gewonnen.“

„Die neuen Eindrücke geben mir Kraft“

Noch etwas anderes ermöglicht die trotz ihres Schicksals so lebensfrohe Frau sich selbst und ihrem Mann – und hat dafür extra das Auto rollstuhlgerecht umbauen lassen: „Ein bis zwei Mal im Jahr fahren wir zusammen für zwei Monate nach Spanien. Mein Mann ist total sonnenhungrig. Und auch für mich ist das Erholung.“ Jeden Tag schwimmt sie dort im Meer. „Das ist gut für den Rücken“, ist Elke Doblun überzeugt: „So haben wir beide was davon.“ Und doch möchte sie „gerne auch noch was anderes sehen“. Deshalb nimmt sie sich zusätzlich einmal pro Jahr eine zehn- bis elftägige Auszeit und geht auf AIDA-Tour: „Östliches Mittelmeer, Kanaren, Dubai, Karibik, Norwegen... Das gönne ich mir. Die neuen Eindrücke tun mir einfach gut und geben mir Kraft. Hinterher bin ich wieder fitter und habe wieder was zu erzählen. Sonst komme ich ja nicht richtig raus.“

Während seine Frau verreist ist, wird Hans Doblun im AWO WOHN- und Servicezentrum Lauenburg versorgt und sagt: „Ich mach’ das mit, du brauchst das.“ Im Februar war Elke Doblun auf den Kap Verden. Für nächstes Jahr hat sie sich „New York bis runter zu den Bahamas“ ausgeguckt. Nachdenklich schaut sie zu ihrem Mann: „Manchmal denke ich: Vielleicht sind wir sogar glücklicher als andere, die gesund sind. Klar, auf vieles muss ich verzichten, vor allem auf die spontanen Dinge. Aber vieles geht noch. Und ich bin froh, dass ich Hans noch habe.“

Bis 2001 arbeitete Elke Doblun noch auf 400-Euro-Basis. Inzwischen hat ihr Mann Pflegestufe 3, und sie versorgt ihn tagtäglich – ein Vollzeitjob. „Ich sage immer: ‚Mein Mann ist mein Fitnessstudio.‘ Ihn zu pflegen hält mich fit.“ Aber auch die 56-Jährige weiß insgeheim: „Das alles geht nur, solange ich nichts habe.“ Deshalb kümmert sie sich, so gut es geht, auch um sich selbst und nimmt sich ihre Auszeiten, kleine und große. „Wenn sich mein Mann nachmittags langlegt, gehe ich meistens eine Runde spazieren. Und auch die Einkäufe versuche ich zu Fuß zu machen.“

„Einen ganzen Nachmittag gewonnen“

Einmal pro Woche kommen ihre ein und fünf Jahre alten Enkelkinder zu Besuch. „Meistens übernachteten sie auch hier und finden das immer ganz spannend, was ich hier mit Opa mache“, lacht Elke Doblun. Einen Tag pro Woche nimmt sie sich aber auch frei, um die Enkelkinder ein paar Dörfer weiter zu besuchen oder etwas anderes zu unternehmen. Dafür nimmt sie Leistungen für Verhinderungspflege in Anspruch. „Eine Freundin hat mich darauf aufmerksam gemacht. Vorher wusste ich gar nicht, dass es sowas gibt und hätte meinen Mann nie allein gelassen. Und ihn immer mitzunehmen, das wäre viel zu viel Stress.“ So fährt Elke Doblun um 13.30 Uhr los und weiß ihren Mann gut versorgt: „Um

ZEITWEISE – Verhinderungspflege

Im Rahmen der so genannten Verhinderungspflege übernimmt die Pflegeversicherung bis zu 28 Tage im Jahr anteilig Kosten für Urlaubspflege – nicht nur für Menschen mit Pflegestufe, sondern auch für Menschen mit erheblichem Betreuungsbedarf (Pflegestufe 0). Zudem bekommen pflegende Angehörige während der Verhinderungspflege für jeweils bis zu 28 Tage pro Jahr die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes weiter ausgezahlt. Die Leistung kann auch stundenweise in Anspruch genommen werden. So wird zum Beispiel für einen zweistündigen Kinobesuch kein gesamter Tag angerechnet, erst ab acht Stunden wird der voll Tag gezahlt. Bei „stundenweiser Verhinderungspflege“ wird das Pflegegeld gar nicht gekürzt.

Einmal Sommer und zurück

Weil akute Personalnot herrschte, half Pflegehelferin Christine Zarske aus dem ambulanten Dienst in Büdelsdorf drei Monate lang im Servicehaus Eckernförde aus. Diese Zeit hat nicht nur ihren Blick auf den stationären Bereich geändert, sondern auch einen Entschluss in ihr reifen lassen.

Es ist 6 Uhr morgens, und ich bin auf dem Weg nach Eckernförde, vorbei an Rapsfeldern und frohen schleswig-holsteinischen Kühen. Ich liebe Eckernförde und werde dort in den nächsten drei Monaten im Servicehaus der AWO als Pflegehelferin aushelfen. Das Haus liegt in Strandnähe. Was für ein Sommer!

Normalerweise bin ich im ambulanten Dienst der AWO Büdelsdorf/Schacht-Audorf tätig. Es gefällt mir, die Kunden zuhause aufzusuchen und dabei zu unterstützen, so lange wie möglich selbstständig zu leben. In ihrem Haus sind wir als Pflegekräfte nur zu Gast. Dort bestimmen sie das Tempo, wir richten uns nach ihren Wünschen und nehmen uns Zeit für sie.

Doch jetzt herrscht in Eckernförde akute Personalnot, und unser Pflegedienstleiter Bernd Weiß hat mich gefragt, ob ich im stationären Bereich aushelfe. Ich muss nicht lange überlegen, denn: Ich liebe Eckernförde, und das Servicehaus liegt am Strand... >>



Es ist Mai

An meinem ersten Tag führen mich die Kolleginnen im Haus herum und stellen mich vor: Die Einrichtung wirkt hell und freundlich und riecht nicht, wie ich es von stationären Einrichtungen dachte, nach Bohnerwachs und Desinfektionsmittel. Alle Räume sind mit Blumen und Frühlingbildern geschmückt, damit auch Menschen, die Schwierigkeiten haben sich zu orientieren, erkennen: Es ist Mai.

Am zweiten Tag wird es ernst: Die Kolleginnen der Frühschicht sind bereits zur Übergabe versammelt und begrüßen mich fröhlich. Sie tragen „Zivil“, waschbar bei 60 Grad, und geben mir eine Liste der Bewohner, die ich versorgen darf. Wieder bin ich angenehm überrascht: Aus Erzählungen weiß ich, dass man im stationären Bereich bis halb zehn oft neun oder zehn Bewohner grundpflegerisch versorgt und zum Frühstück begleitet haben muss. Ich bekomme sechs anvertraut, wobei ich zwei Bewohnern nur helfe, die Anti-Thrombose-Strümpfe anzuziehen. Sie alle werde ich als Bezugspflegekraft während meines gesamten Einsatzes betreuen. Das kommt nicht nur den Bewohnern, sondern auch einem Menschen mit meinem Orientierungssinn entgegen, denn die Flure sehen irgendwie alle gleich aus...

Zusammengefaltet auf Streichholzschachtelgröße

Die erste Dame sitzt noch im Bett, als ich ihr Zimmer betrete und mich vorstelle. Es ist halb sieben, und sie lächelt mich freundlich an – das hat man in keinem anderen Beruf. Während ich ihr in die Strümpfe helfe, halten wir ein Schwätzchen und verabreden uns für den nächsten Tag, gleiche Zeit. Auch bei den weiteren Bewohnern verläuft alles harmonisch, und ich bin auf dem Weg zur letzten Dame, einer an Multipler Sklerose erkrankten Frau, etwas jünger als ich, die sich im Servicehaus eingemietet hat. Auch das ist möglich. Ich klingele, schließe auf, flöte mein fröhliches „Guten Morgen“, das sonst so gut ankommt – und werde auf Streichholzschachtelgröße zusammengefaltet: „Die Klingel kann man auch vernünftig drücken, und dieses laute ‚Guten-Morgen-Gebrüll‘ braucht kein Mensch. Ich bin es gewohnt, dass man mich sanft weckt, und man muss dann auch nicht an meinem Bett stehen und mich angrinsen. Sie können erstmal im Bad alles vorbereiten. Dazu sind Sie ja hier.“ Ich will mich entschuldigen, doch werde gleich wieder unterbrochen: „Reden Sie nicht rum, machen Sie Ihre Arbeit!“



Christine Zarske,
Mitarbeiterin

In der nächsten halben Stunde mache ich alles falsch: Das Bad ist zu kalt, die Wäsche liegt verkehrt. Ich wasche den Rücken zu hart und trockne ihn zu lasch ab. Die Hausschuhe reiche ich zu spät und vergesse die Socken – und soll mich am Ende nie wieder sehen lassen. Die Pflegedienstleiterin ist bereits informiert, als ich kleinlaut bei ihr vor der Tür stehe. Ich sei nicht die erste, der das passiert, beruhigt sie mich. Und doch habe ich das Gefühl, versagt zu haben.

Zeit für die Bewohner – und einen Entschluss

Der Vormittag verfliegt mit Toilettengängen, Aufräumen, Wäsche waschen, Fingernägel schneiden und netten Unterhaltungen. Plötzlich ist es Mittag, und wir verteilen das Essen. Die Kollegin, die es auf den Tellern anrichtet, kennt die Bedürfnisse jedes Bewohners: Hier mehr Soße, da weniger Fleisch. Der Herr nimmt kein Gemüse, sein Nachbar einen Nachtschalmertisch mehr. Nach ein paar Wochen kenne auch ich die Bewohner schon gut, und die morgendlichen Abläufe werden zur Routine. Auch die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen macht richtig Spaß. Doch das Schönste für mich ist: Auch im stationären Bereich habe ich Zeit für die Bewohner. Was ich morgens bei der Grundpflege nicht schaffe, erledige ich im Laufe des Vormittags.

Am Ende meiner Zeit in Eckernförde wird ein Gedanke, der mir schon lange im Kopf herumschwirrt, zum festen Entschluss: Ich werde meine Ausbildung zur Altenpflegefachkraft machen. In kaum einem Beruf braucht man so viel Respekt vor dem Menschen, muss sich anpassen, ohne sich zu verstellen, und in andere hineinfühlen. Und an jedem Tag in der Pflege wird einem bewusst, dass unser Leben endlich ist und unsere Zeit begrenzt und kostbar. Den Strand habe ich in diesem Sommer in Eckernförde zwar nie gesehen. Dafür mache ich heute, drei Jahre später, meine Ausbildung zur Altenpflegerin.



*Um klar zu sehen,
reicht oft ein Wechsel
der Blickrichtung.*

Antoine de Saint-Exupéry



Eine neue Partnerschaft

Es riecht nach Apfel und Zimt, als ich das Haus der Familie Leut betrete. „Die Äpfel habe ich von den Nachbarn bekommen. Ich muss nur noch schnell das Apfelmus in Gläser füllen,“ Mit diesen Worten entschuldigt sich Ria Leut, nachdem sie mich begrüßt und ihren Mann zur Toilette begleitet hat. Seit 2009 besucht Jürgen Leut die Tagespflege im AWO WOHN- und Servicezentrum Tornesch. Vier Mal pro Woche kommt er zu uns ins Haus. Heute bin ich ausnahmsweise mit zu ihm nach Hause gefahren, um mit den Leuts über ihre „Auszeiten“ zu sprechen.



Schon 2006 hatte Jürgen Leut einen Schlaganfall. „Doch wie alle Angehörigen habe ich erst Hilfe geholt, als ich bereits völlig zusammengebrochen war,“ erzählt Frau Leut. „Anfangs wollte ich alles allein machen und habe mich dabei völlig aufgegeben.“ Heute weiß die 65-Jährige: „Das war falsch.“ Erst als sie infolge der Überlastung mit Herzschwäche ins Krankenhaus musste, kam ihr Mann das erste Mal in eine Pflegeeinrichtung. „Danach haben wir uns einen Überblick verschafft, was es in der Umgebung alles an Hilfe gibt“, erinnert sie sich.

Anregungen und „Sie“ statt „Du“

Jürgen Leut suchte sich die AWO-Tagespflege in Tornesch aus. „Ich hätte eine andere Einrichtung genommen“, meint Ria Leut. „Warum trotzdem

die AWO?“, frage ich die beiden. „Weil die Mitarbeiter dort so nett sind“, antwortet der 71-Jährige. Und inzwischen findet auch seine Frau das Haus sehr gut. „Auch weil man kurzfristig die Termine ändern kann und die Mitarbeiter alle mit unterschiedlichen Schwerpunkten arbeiten. Da gibt es viele Anregungen für meinen Mann“, erklärt sie und nennt als weiteren Grund: „Weil die Gäste nicht ‚geduzt‘ werden!“

Auch ihren gemeinsamen Alltag habe die Tagespflege positiv beeinflusst, sagt Ria Leut: „So eine Krankheit verändert die ganze Beziehung. Die bisherige Partnerschaft ist dahin. Ich will aber meinen Mann nicht nur als pflegebedürftigen Menschen sehen. Das schaffe ich nicht allein.“ Sechs Stunden an vier Tagen die Woche ist Ihr Mann in der Tagespflege. Diesen 24 Stunden stehen 336 gegenüber, in denen sie ihren Mann pflege. „Die stundenweise Auszeit, während der Tagespflege brauche ich für mich, um fit

zu bleiben. Sonst würde ich es nicht schaffen. So ganz viel Pflege braucht Jürgen ja nicht, aber ich muss immer aufpassen, ob er nicht gefallen ist oder zur Toilette muss. Das strengt unwahrscheinlich an.“

Auch heute kommt bei Ria Leut immer wieder auch Wehmut auf: „Ich vergleiche unsere Situation immer mit dem bisherigen Leben, und da sind wir natürlich eingeschränkt. Denn die Krankheit hat nicht nur Jürgen, die haben wir beide und müssen ein neues Leben beginnen.“ Und doch weiß Ria Leut auch: „Wir sind anders als vor der Krankheit, aber immer noch Partner.“



Klaus Griebel, WOHN- und Servicezentrum Tornesch

KURZWEILIG – DIE TAGESPFLEGE

In den Tagespflegen der AWO werden Menschen, die wegen Alter oder Krankheit tagsüber im Alltag Struktur und Orientierung brauchen oder Gesellschaft mögen, begleitet. Hier werden Gäste, die auf Hilfe angewiesen sind, aber weiterhin selbständig in der eigenen Wohnung leben möchten, versorgt, betreut und gefördert.

Die Besucher entscheiden selbst, wie viele Tage die Woche und wie viele Stunden sie die Tagespflege besuchen möchten. Auch ein Abholen und Nachhausebringen ist möglich. Verpflegung, Freizeitangebote, pflegerische Hilfe – gemeinsam wird der Tag gestaltet.

WANN IST TAGESPFLEGE SINNVOLL?

In der Tagespflege werden Menschen betreut,

- die bei pflegenden Angehörigen oder in der eigenen Wohnung leben und sich eine regelmäßige Tagesstruktur wünschen
- die nach einem Krankenhausaufenthalt geschwächt sind
- die chronisch krank oder schwer pflegebedürftig sind und intensive Betreuung benötigen
- die sich einsam fühlen und Angst haben, den Tag alleine bewältigen zu müssen
- die vergesslich oder verwirrt sind und Probleme haben, sich zu orientieren
- die, statt im Heim, so lange wie möglich selbständig zu Hause leben möchten

„Was das Herz sagt“

Yvonne Gaede, Fachkraft für soziale Betreuung im AWO Haus am Mühlenteich Lensahn, im Gespräch mit Sigrid Grund (71) über Auszeiten aus der Pflege

Frau Grund, ihr Mann Wolfgang (85) ist seit dreieinhalb Jahren pflegebedürftig. Am 1. November 2012 kam er das erste Mal zu uns in das AWO Haus am Mühlenteich zur Kurzzeitpflege. Wie haben Sie diesen Schritt damals empfunden?

Es war sehr schwierig für mich loszulassen und auch einmal an mich zu denken. Es kam mir so vor, als würde ich meinen Mann abschieben. Aber ich war einfach an meine Grenzen gestoßen.

Was hat Ihnen damals geholfen, mit Ihren widersprüchlichen Gefühlen klar zu kommen?

Weil ich so ein schlechtes Gewissen meinem Mann gegenüber hatte, habe ich mehrere Gespräche mit Pastor Fuchs geführt. Auch im Klön- und Singkreis konnte ich mich über meine Erfahrungen austauschen und habe mich von einer Pflegefachkraft beraten lassen. Sie sagte zu mir: „Sie können nur das tun, was Ihnen ihr Herz sagt.“

Woher haben Sie die Kraft für die Pflege ihres Mannes genommen?

Ich habe mir immer mal kleine Auszeiten aus der Pflege genommen, sei es nur mal kurz zum Strand zum Schwimmen, wenn der Pflegedienst gerade da war. Aber als ich vor einem halben Jahr einen dreitägigen Urlaub in den Spreewald gebucht habe, wurde ich doch immer unsicherer, je näher der Tag der Abreise kam, ob ich meinen Mann wirklich so lange allein lassen könnte. Aber zum Glück haben Sie mich ja damals darin bestärkt, „die kleine Reise“ anzutreten, und ich konnte mir sicher sein, dass mein Mann bei der AWO in den besten Händen ist. So habe ich den Urlaub doch noch sehr genossen.

Inzwischen wohnt Ihr Mann ganz bei der AWO.

Ja, seit Januar 2013 liegt er viel im Bett und ich komme zwei Mal am Tag her, um ihm das Essen anzureichen oder ihn zu unterhalten. Heute ist es für mich schon eine kleine Auszeit, wenn unsere Freunde am Wochenende zu Besuch kommen.



„Es schwirrt wieder in meinem Kopf!“

Ein Leben ohne Arbeit? Oder eine Auszeit? Das ist für Heike Röder immer unvorstellbar gewesen. Auch im Servicehaus Mettenhof ist die 77-jährige Mutter von sieben Kindern ständig aktiv – und eine von neun Mieterinnen, die an der wöchentlichen Vorlesungsreihe „Vertiefungsgebiete Altenhilfe/Altenarbeit“ des Studienganges Sozialpädagogik an der Fachhochschule Kiel teilnehmen.

„Heute Morgen bin ich aufgewacht und habe mich gefragt, was ich den Studenten wohl antworten würde, wenn sie mich fragen, wie ich mein Alter empfinde“, sinniert Heike Röder. Die Antwort darauf kennt sie selbst nicht genau. Nur eines weiß sie: „Sicher nicht wie 77 Jahre. Das ist nur eine Zahl. Doch was soll ich als Maßstab nehmen? Mich selbst? Meine Interessen, Erwartungen und ich – wir haben uns doch über die Jahre immer wieder verändert!“

„Es war immer etwas zu tun“

Nach dem Krieg, 1951, wurde Heike Röder zunächst eine Lehrstelle zur Konditorei-Fachverkäuferin zugewiesen, und auch nach ihrer Heirat 1954 blieb sie weiter berufstätig: „In einer Lederwarenfabrik, in der Produktion von Pyrotechnik... Was es eben gab“, erzählt Heike Röder. Zwischendurch brachte sie sieben Kinder zur Welt. „Es war immer etwas zu tun, aber der Haushalt ging mir glücklicherweise leicht von der Hand.“

Anfang der sechziger Jahre zog Frau Röder von Kiel nach Trappenkamp, wo sie in den AWO Ortsverein eintrat und merkte: „Der Kontakt zu älteren Menschen ist mein Ding“. „Ihr Ding“ verlor sie fortan nicht mehr aus den Augen. Die Kinder gingen noch in die Schule, als ihr Mann 1966 starb. „Das Weiterarbeiten war für mich selbstverständlich“, erzählt Heike Röder. „Ich hatte ja auch bisher über die AWO hauswirtschaftliche Hilfen geleistet“. In Lübeck, wo es sie 1977 hinverschlug, machte sie den Schwesternhelferschein. „Die Berufstätigkeit hat mich ausgefüllt. Mit Arbeit habe ich mich immer wohler gefühlt also ohne“, meint Frau Röder rückblickend. „Ich habe mich bewusst dafür entschieden. >>



Heike Röder studiert

>> Gemusst hätte ich nicht unbedingt. Vielleicht ist das auch mit ein Grund dafür, dass mich die Menschen immer als ausgeglichen beschrieben haben“, vermutet sie.

Erst als sie aus gesundheitlichen Gründen mit 53 Jahren ihre Arbeit aufgeben und in Frührente gehen musste, zog sie zurück nach Kiel, um ihre Eltern zu unterstützen. Halt gegeben hat ihr stets ihre eigene Familie: „Meine Kinder sind verstreut und leben ihr Leben. Aber sie sind da und ich nehme teil. Meine Familie ist auch meine Tankstelle“. So war es auch ihre Tochter, mit der sie sich das Servicehaus Mettenhof anschaute: „Ich möchte da leben, wo Gesellschaft ist und ich gut versorgt werde. Das habe ich hier gefunden“.

„Jeder Tag ist eine Auszeit für mich“

Auch wenn sich ihre Lebenssituation und ihr Wohnumfeld geändert haben, eines ist bei Heike Röder stets gleich geblieben. Heute wie früher steht sie mitten im Leben: tatkräftig und entscheidungsfähig - emanzipiert im besten Sinne. Die Vorlesungen an der Fachhochschule Kiel – ihre erste Studierenerfahrung – sind nur ein Beweis dafür: „Es schwirrt wieder in meinem Kopf! Ich erfahre nicht nur, was die Wissenschaft über das Älterwerden weiß. Ich werde durch den Austausch mit den Studenten auch lebendiger.“ Ist die Studienzeit also so etwas wie ihre erste Auszeit vom Alltag? Heike Röder lacht: „Jeder Tag ist heute eine Auszeit für mich! Weil ich genau das tun kann, was ich will“.

IMPRESSUM

V.i.S.d.P. Michael Selck, Geschäftsführer
Redaktion AWO Pflege, Barbara Aichroth
Fotos AWO Pflege
Titelbild: © jd-photodesign - Fotolia.com
Uhrenbild: © lynea - Fotolia.com
Layout AWO Pflege
Druck Flyeralarm
Kontakt AWO Schleswig-Holstein gGmbH
Unternehmensbereich Pflege
Sibeliusweg 4
24109 Kiel
Telefon (0431) 51 14 -550
Fax (0431) 51 14 -559
E-Mail herz@awo-pflege-sh.de
Internet <http://www.awo-pflege-sh.de>

„Herz - das Magazin der AWO Pflege“
erscheint zwei Mal jährlich

**AWO Pflege**
... zuerst kommt der Mensch