

„Hilfe annehmen können ist nicht einfach“



Frau K. lebt zusammen mit ihrem Ehemann in einer 3-Zimmer-Wohnung. Beide sind im Rentenalter und leisten im benachbarten Pflegeheim Freiwilligenarbeit. Frau K. hat eine fortgeschrittene Makuladegeneration. Beim gemeinsamen Kaffeekränzen kann sie den Kaffeerahm nicht öffnen, da sie nicht sieht, wo sich die Kerbung befindet. Als ich ihr beim Öffnen behilflich bin, sagt Frau K.: „Ich habe Mühe, Hilfe anzunehmen. Es ist für mich eine Niederlage, wenn ich mein Leben nicht mehr selbstständig meistern kann. Wenn ich Unterstützung brauche, möchte ich dafür bezahlen können. Bezahlte Unterstützung kann ich besser annehmen.“ So oder ähnlich äussern sich viele ältere Menschen.

Die Selbständigkeit und Selbstbestimmung gilt in unserer Gesellschaft als oberste Maxime für eine gute Lebensqualität und für das Wohlbefinden. Dies verinnerlichen wir während des ganzen Lebens. Doch wir sind nie vollständig selbständig und selbstbestimmt. Es bestehen immer Abhängigkeiten. Haben wir verlernt, auszuhalten, dass es auch zum Leben gehört, auf Hilfe und Unterstützung angewiesen zu sein? Wir sind weder perfekt noch haben wir übermenschliche Kräfte.

Das Alter ist heute überall präsent, z.B. in der Werbung, in den Medien, in politischen Diskussionen. Positiv dargestellt werden die rüstigen Alten, die das Leben geniessen, mobil und selbständig sind. Doch das Nachlassen der Kräfte, die Multimorbidität, die Abhängigkeit werden auch heute noch tabuisiert oder als würdelos und Kostenfaktor bewertet. Alle wollen lang leben, doch alle wollen und sollen gesund sterben. Niemand will zur Last fallen, niemand will abhängig sein.

Weihnachten steht vor der Tür, ein Fest der Geschenke. Dieses Fest könnte Anlass sein, sich mit dem Schenken und Beschenkt werden zu befassen. Hilfe und Unterstützung soll im richtigen Moment und mit Respekt angeboten und ausgeführt werden (Geschenk). So kann Hilfe und Unterstützung auch würdevoll und selbstbestimmt entgegen genommen werden (Beschenkt werden). Dies kann Entlastung bringen. Energie kann wieder für das eingesetzt werden, was Freude macht. Durch das Hilfe annehmen können Aktivitäten erlebt werden, die ohne Unterstützung nicht (mehr) möglich sind. Somit kann Hilfe annehmen zu guter Lebensqualität verhelfen, auch wenn die Kräfte nachlassen und die Abhängigkeit grösser wird.

Wie wäre es mit einem Vorsatz für das neue Jahr? „Ich übe mich im würdevollen und selbstbestimmten Hilfe annehmen? Damit ich das Leben auch in Abhängigkeit geniessen kann.“

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein erfolgreiches neues Jahr.

Vera Uetz

Beratung

- [Die Altersinstitution im Wandel](#)
- [Kultursensibilität in der Altersinstitution](#)

Weiterbildung

- [Transkulturelle Kompetenz](#)
- [Alltagsgestaltung, aktivierende Begleitung und Betreuung](#)
- [Hörbehinderung - Auswirkungen auf das Leben in der Altersinstitution](#)
- Weitere gerontologische Themen auf Anfrage