

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal

**DIGITALES
ALTER**

Neue Medien
einfach erklärt

**IMMER FÜR
MICH DA!**

Die Pflegeberatung
der AWO

**PLAGEGEISTER
DER MEDIZIN**

Unsichtbare
Krankheiten

**Schreib's
dir von der Seele**

Gedanken zu Papier bringen



WIR SIND ALLE TIERE

© Marc Rehbeck für PETA



PETA.DE

HARALD GLÖÖCKLER FÜR **PETA**
stoppt tierquälerei!

No. 42
01 ~ 2020

INHALT **03**

IN DIESER AUSGABE

No. 42 | 01 ~ 2020

SPEZIAL

06 Schreib's dir von der Seele

Gedanken aufschreiben und Freiraum schaffen



AWO MITTENDRIN

12 »Wir lassen niemanden im Regen stehen«

Die Pflegeberatung der AWO



19 Was ist ein Pflegetagebuch?

AWO Expert*innen bringen Licht ins
Altenpflegeleitein

TITELFOTO: STOCKSY

GESUND & FIT

20 Ich habe was, was du nicht siehst!

Leben mit unsichtbaren Krankheiten

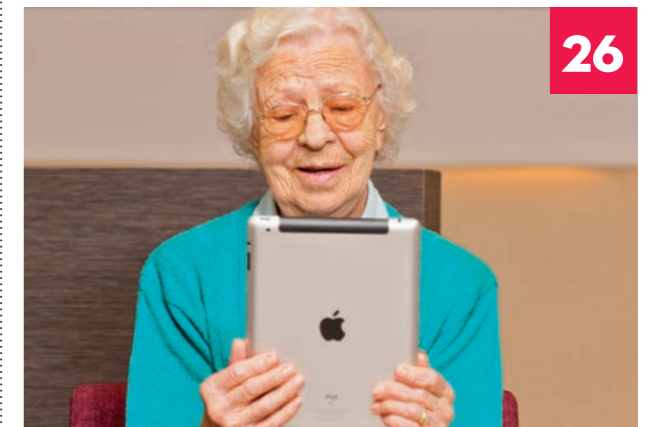
25 Kraftgeber

Produkte für ein starkes Immunsystem

UNTERHALTUNG

26 Willkommen im Digitalen Alter

Einfach erklärt: Internet-Fernsehen



28 Ausflug in die Uckermark

Deutschlands schöne Geheimratsecke

30 Film-, Hör- und Buchtipp

Für kalte Winterabende zu Hause

IN JEDER AUSGABE

04 Pinnwand

31 Impressum

32 Schwedenrätsel



Wer ins Café Vollpension geht, wird von diesen warmherzigen Damen begrüßt und mit frischem Kuchen verwöhnt

Wiens öffentliches Wohnzimmer

Frischer Kuchen aus dem Ofen, viel Getratsche und muckelige Einrichtung. Klingt wie bei den Großeltern zu Hause? Das Café Vollpension in Wien erinnert an ein gemütliches Wohnzimmer, wo Jung und Alt aus der Stadt zusammenkommen. Das generationsübergreifende Café hat in der österreichischen Hauptstadt schon längst Kultstatus



erlangt. Während die »Backomas« und »Backopas« in der Küche die Mehlspeise vorbereiten und am Tresen servieren, können es sich die Gäste bei einer Wiener Melange auf den einladenden Sofas gemütlich machen. »Wuins nou wos SiaBes?« Aber gern!
www.vollpension.wien

FÜR WARMER STUNDEN

Ob auf dem Sofa oder im Bett: Ein Heizkissen ist der perfekte Begleiter durch den Winter. Das kabellose Kissen erwärmt sich auf bis zu 42 Grad und kommt mehrere Stunden ohne Laden aus. Für warme Stunden in kalten Zeiten.

Ploov 45x60 Infrarot-Heizkissen inkl. Bezug, circa 105 Euro, www.stoov.de



FOTOS: MARK GLASSNER (2) | PR. UNSPLASH/SARA RAMPAZZO

Alter unterm Regenbogen

Lesben, Schwule, bi-, trans- und intergeschlechtliche Menschen (LSBTI*) sind in Altenpflegeeinrichtungen (noch) nicht stark vertreten. Viele queere (d. h. anders lebende und liebende) Senior*innen fürchten sich vor erneuter Ablehnung und Ausgrenzung, der sie früher durch Paragraph 175 ausgesetzt waren. Daher führt die AWO bis Ende 2020 das Modellprojekt »Queer im Alter« durch, das an sechs Standorten in Deutschland umgesetzt wird. Ziel ist es, eine offene und tolerante Umgebung für ältere LSBTI*-Menschen in Pflegeeinrichtungen zu schaffen.
www.awo.org/queer-im-alter



MYSTERIÖS, SCHOCKIEREND, SPANNEND. In dem deutschen Podcast »True Crime Germany« werden die größten und schlimmsten Verbrechen der deutschen Kriminalgeschichte vorgestellt. Von den Motiven über den Tathergang bis zu den Verbrecher*innen. Für jeden Krimifan ein Muss! www.truecrimegermany.podigee.io

Schreib's dir von der Seele

Schreiben entlastet die Seele, hilft bei der Problemlösung und macht selbst körperliche Beschwerden erträglicher. Auch Ärzt*innen und Therapeut*innen nutzen das als kreative und therapeutische Methode. Höchste Zeit, selbst mal wieder einen Stift in die Hand zu nehmen

TEXT ALINA HALBE

Ganz hinten im Bücherregal stehen meine Notizbücher. Die Ledereinbände sind vom vielen Anfassen ganz speckig. In den letzten Jahren habe ich darin festgehalten, was mich beschäftigt und berührt hat: Sätze, die ich irgendwo gelesen habe, Gedichte, Briefe, an mich und an andere, manche davon wurden nie abgeschickt. Den Großteil meiner Notizen hat niemand je zu Gesicht bekommen, nur ich selbst blättere hin und wieder durch die Bücher, muss manchmal schmunzeln, manchmal schlucken. Immer wenn ich sie dann wieder ins Regal stelle, denke ich, wie gut es doch tut, Dinge aufzuschreiben.

Damit bin ich offensichtlich nicht alleine: In Buchhandlungen und Schreibwarenläden werden die Drehständer mit Notizbüchern von Jahr zu Jahr größer. Im Internet findet man seitensweise Bilder von selbstgestalteten Heften und Anleitungen für To-Do-Listen und Wochenpläne. Tagebuchschreiben

Ängste und Sorgen, die im Kopf riesig und kaum zu bezwingen erscheinen, verlieren auf dem Papier gleich einiges an Gewicht

für Erwachsene liegt im Trend, aber weil das eben wenig erwachsen klingt, heißt es heute »Journaling«. Wie man es auch nennen mag, es scheint so, als hätten die Menschen trotz Digitalisierung das Schreiben von Hand wiederentdeckt.

Das verwundert kaum, denn die Liste der positiven Effekte ist lang: Schreiben bringt Ordnung ins Gedankenchaos, es hilft dabei, die Perspektive zu wechseln, Gefühle auszudrücken, Erlebnisse aufzuarbeiten und sich selbst näherzukommen. Ängste und Sorgen, die im Kopf riesig und kaum zu bezwingen erscheinen, verlieren auf dem Papier gleich einiges an Gewicht. So kann das Schreiben vor allem in Krisensituationen eine Rettung sein. Nämlich dann, wenn zum Sprechen die Worte fehlen, wenn der Kopf zu explodieren droht vor lauter Gedanken und Gefühlen, die vielleicht noch nicht mal einen Namen haben. Dann kann das Schreiben ein Ventil sein und das weiße Blatt ein stummer Zuhörer.

FOTO: ISTOCK.COM/DUTCHSCENERY



Kleine Schreibwerkstatt

► So ein Zufall!

Blättern Sie in einem Wörterbuch und schlagen Sie es auf einer beliebigen Seite auf. Lassen Sie mit geschlossenen Augen den Finger über die Seiten kreisen und tippen Sie auf ein Wort. Mit diesem zufällig ausgewählten Wort beginnt Ihr Text. Schreiben Sie, was immer Ihnen dazu in den Sinn kommt.

► Meditation mit Stift

Machen Sie es sich an einem Ort Ihrer Wahl gemütlich. Das kann der Lieblingssessel oder eine Parkbank sein. Jetzt konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Sinne. Notieren Sie, was Sie sehen, hören, riechen, schmecken und spüren.

► Fünf Minuten Dankbarkeit

Nehmen Sie sich am Abend vor dem Einschlafen ein paar Minuten Zeit und notieren Sie drei Dinge, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Werden Sie dabei so konkret wie möglich. Vielleicht haben Sie sich darüber gefreut, dass Ihr Körper sich von einer lästigen Erkältung erholt hat oder Ihnen jemand die Tür aufgehalten hat. So richtet man seinen Blick automatisch mehr auf die positiven Seiten des Lebens – und das macht glücklich.

► Abecedarium

Diese Aufgabe ist eine gute Einstiegsübung, vor allem für jene, die sich selbst für wenig kreativ halten. Notieren Sie alle Buchstaben des Alphabets

untereinander. Jetzt schreiben Sie zu einem übergeordneten Thema (z. B. Lebensmittel, Städte, Gefühle) zu jedem Buchstaben ein Wort. Beispiel: Zum Thema Gefühle notieren Sie Angst, Bedauern, Charme, Desinteresse, Empörung usw.

► Der verbotene Buchstabe

Ein Leipogramm ist ein Text, in dem ein bestimmter Buchstabe nicht vorkommt. Und während es noch relativ einfach ist, einen Text ohne »y« oder »q« zu schreiben, sieht die Sache bei »e« oder »r« schon ganz anders aus. Diese Aufgabe ist eine Herausforderung, aber kein Ding der Unmöglichkeit.

- Auch wissenschaftlich ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Schreibens bewiesen. Der amerikanische Psychologe James Pennebaker, der als Pionier auf dem Gebiet der Schreibtherapie gilt, fand schon in den 1980er Jahren heraus, dass sich tägliches Schreiben positiv auf die Gesundheit und Stimmung seiner Patient*innen auswirkt.



weitere Studien belegen, dass Schreiben die Aktivität des Immunsystems und die Resilienz fördert und körperliche Beschwerden erträglicher machen kann. Mittlerweile wird diese Methode auch in Deutschland angewendet, etwa im Coaching oder in der Psychotherapie.

Sowohl beim kreativen als auch beim therapeutischen Schreiben geht es nicht um das Ergebnis, sondern um den Prozess. Jede*r hat was zu sagen und jede*r, die*der schreiben kann, kann schreiben. Man muss weder studiert noch Unmengen an Literatur gelesen haben, man braucht kein Vorwissen und auch keine fertigen Geschichten im Kopf. Ehrlich gesagt muss man noch nicht einmal korrekt schreiben. Rechtschreibung, Grammatik und Stil sind völlig nebensächlich. Am besten wirft man also alles, was man je über das Schreiben gehört oder gelernt hat, über Bord. Und Perfektionismus und Anspruchsdenken gleich hinterher. Niemand wertet und niemand fuchtelt mit dem Rotstift.

Sowohl beim kreativen als auch beim therapeutischen Schreiben geht es nicht um das Ergebnis, sondern um den Prozess

Wer will, kann sich einer der Schreibgruppen anschließen, die in vielen Städten angeboten werden. Dort bekommt man Impulse und kreative Aufgaben, die den Einstieg ins Schreiben erleichtern. Außerdem entsteht dort oft auch ein Gefühl von Gemeinschaft, weil die Teilnehmer*innen beim Austausch untereinander feststellen, dass sie mit ihren Sorgen und Problemen nicht alleine sind. Letztlich ist es aber kaum relevant,

ob man als Teil einer Gruppe oder alleine schreibt. Das Schöne ist ja, dass man es fast überall machen kann und nicht mehr als einen Stift und ein Stück Papier dafür braucht. Wie und was man schreibt, bleibt ganz einem selbst überlassen. Denn das Schreiben ist ein höchst individueller Prozess, bei dem es nur um eines geht: den*die Schreiber*in. ►





FOTO: UNSPLASH/CARLI JEEEN



Prof. Dr. med. Silke Heimes ist Ärztin und Professorin für Journalistik an der Hochschule Darmstadt. Sie leitet das Institut für kreatives und therapeutisches Schreiben in Darmstadt

► **AWO Journal: Frau Prof. Dr. Heimes, Sie empfehlen tägliches Schreiben für ein gesundes Leben. Ist es wirklich so einfach?**

Prof. Dr. Silke Heimes: Im Prinzip ja. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass sich der körperliche und der psychische Zustand durch das Schreiben verbessern. Man ist optimistischer und besser gelaunt.

Warum ist das Schreiben so heilsam?

Es entlastet, ähnlich wie ein Gespräch: Wenn es uns schlecht geht und wir mit jemandem darüber reden, fühlen wir uns danach schon ein bisschen besser. Fehlt ein Gegenüber, hilft auch ein Blatt Papier. Das hat außerdem den Vorteil, dass ich etwas loswerden kann, was unter Umständen schambesetzt ist. Da bietet das Papier einen Schutzraum: Ich werde meine Sorgen los, aber entblöße mich nicht.

Die Poesietherapie ist in Deutschland noch nicht allzu bekannt. Hinken wir hinterher?

Ja, in den USA wird die Schreibtherapie als völlig selbstverständlich angesehen. In großen

Krebskliniken gibt es Räume, wo sich Patient*innen und Angehörige ihre Sorgen von der Seele schreiben können, mit oder ohne Anleitung.

Auf welche Krankheiten wirkt sich das Schreiben positiv aus?

Vor allem auf chronische Krankheiten und Schmerzzustände. Da ist die Schulmedizin oft hilflos und sieht Medikamente als einziges Mittel der Wahl. In der Poesietherapie setzen sich die Patient*innen dagegen schreibend mit der Krankheit und den Beschwerden auseinander, um einen gesundheitsförderlichen Umgang mit ihnen zu finden. Geheilt wird man dadurch zwar nicht unbedingt immer, aber die Symptome können abgeschwächt oder es kann ein erträglicher Umgang damit gefunden werden.

Funktioniert die Methode auch bei Demenz?

Ja, sogar sehr gut. Menschen mit Demenz, Gedächtnisstörungen oder altersbedingtem kognitivem Leistungsnachlass erinnern sich häufig noch gut an ihre Kindheit. Diese Menschen kann man mithilfe von

Fotos oder Erinnerungsstücken dazu animieren, etwas von früher aufzuschreiben. Wenn sie dann merken, dass ein Teil ihres Gedächtnisses noch funktioniert, sind sie oft sehr glücklich. Das gibt Halt.

Sie raten insbesondere auch älteren Menschen zum Schreiben. Warum?

Bei der Biografiearbeit hat sich das Schreiben als sehr nützlich erwiesen. Dabei geht es um die Aufarbeitung von verdrängten Lebensinhalten und von Ängsten vor dem Sterben, Leiden und Tod. Häufig wollen sich ältere Menschen mit diesen Themen niemandem zumuten und versuchen, das mit sich selbst auszumachen. Da kann vor allem ein Austausch in einer Schreibgruppe zeigen, dass man mit seinen Sorgen nicht alleine ist.

Mit der Hand oder am Computer?

Ich empfehle immer mit der Hand zu schreiben. Das hat etwas Beruhigendes, weil das Gedankenkarussell ausgebremst wird. Denn die Hand schreibt viel langsamer, als die Gedanken durch den Kopf jagen. Außerdem ist Schreiben eine motorisch komplexe Bewegung, die mehrere Hirnareale gleichzeitig aktiviert, was die Kreativität fördert. Wenn ich mit der Hand schreibe, bin ich deswegen vielleicht auch eher in der Lage, Lösungen für Probleme zu finden.

Wie fängt man am besten an?

Ganz einfach, indem man sich hinsetzt, einen Timer auf zehn Minuten stellt und drauflosschreibt. Kleine Starthilfe: Beginnen Sie Ihren Text doch mit dem Halbsatz: »Als ich heute Morgen erwachte, ...«

Schreiben Sie selbst jeden Tag?

Ich gehe ein wie eine Primel, wenn ich es nicht tue. Jeden Morgen schreibe ich mindestens eine Stunde, am liebsten Fiktion. Sie glauben gar nicht, was ich an Romanen in der Schublade habe. ■



► **FEDERLEICHT**

Die kreative Schreibwerkstatt:

Die Autorin und Poesietherapeutin Barbara Pachi-Eberhart hat durch ihr eigenes bewegtes Leben zum Schreiben gefunden. In ihrem

Buch gibt sie praxisnahe Tipps, sowohl für absolute Schreibanfänger*innen als auch für diejenigen, die schon am Feinschliff arbeiten. Neben kreativen Übungen gibt es auch einen Serviceteil zum Weiterlesen.

Barbara Pachi-Eberhart, Integral, 19,99 Euro, ISBN: 9783778792797



► **DAS SCHREIBLUSTBUCH**

Dichten, kritzeln, mit Worten spielen:

Wenn sich der Schreibfluss nicht so richtig einstellen will und Ihre Fantasie gerade Pause macht, nehmen Sie am besten das Schreib-

lustbuch zur Hand. 50 kurze, hübsch gestaltete Impulse bringen Sie auf neue Ideen. Auf den Seiten ist Platz genug, sodass man die Geistesblitze gleich aufschreiben kann und kein zusätzliches Notizbuch braucht.

Petra Teufel, Sabine Rädisch, Kösel-Verlag, 15 Euro, ISBN: 9783466347261



► **ICH SCHREIBE MICH GESUND:**

Die Ärztin und Schreibtherapeutin Prof. Dr. med. Silke Heimes hat ein Programm entwickelt, bei dem man zwölf Wochen lang jeden Tag fünfzehn Minuten schreibt. Mit

konkreten Fragen und Impulsen soll dieses Gesundheitstagebuch dann dabei helfen, den Blick auf sich selbst zu richten, positive Denkmuster zu entwickeln und neue Möglichkeiten zu erkennen.

Silke Heimes, dtv, 18 Euro, ISBN: 9783423282222

TEXT ANDREA BIERLE

»WIR LASSEN NIEMANDEN IM REGEN STEHEN«

Gute Pflege fängt mit der Beratung an. Nur wissen viele nicht, an wen sie sich mit ihren Fragen wenden können. Ein Gespräch mit Gudula Wolf von der AWO Online-Pflege- und Seniorenberatung



Gudula Wolf ist gelernte Krankenschwester und hat Pflegemanagement studiert. Seit 2015 ist sie Online-Pflegeberaterin bei der AWO.

AWO Journal: Frau Wolf, auf der Suche nach Rat verliert man als Pflegebedürftige*r oder pflegende*r Angehörige*r schnell den Überblick. Welche Beratung bietet die AWO?

Gudula Wolf: Auf unserer Webseite www.awo-pflegeberatung.de findet man vier wichtige Angebote: den Pflegeratgeber mit Informationsblättern zur Erläuterung und zum Herunterladen, den Bereich Aktuelles, auf dem wir über Neuigkeiten berichten, zum Beispiel, wenn die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen, BAGSO, eine neue Broschüre herausgebracht hat. Dann gibt es die Telefon-Beratung, die wir mit Partnerverbänden der AWO anbieten ...

... die aber laut Webseite nicht in allen Bundesländern vertreten ist. An wen können sich zum ➤

► **Beispiel die Menschen in Nordrhein-Westfalen wenden, wo es diesen Service nicht gibt?**

Da verweisen wir auf unsere Online-Pflege- und Seniorenberatung. Das ist die vierte Säule der AWO Pflegeberatung. Das Gute: Ratsuchende können sich von überall einloggen. Wir haben nicht nur deutschland-

weit, sondern auch Anfragen von Mallorca bis Moldawien. Ein großer Vorteil ist ja, dass sich die Leute unabhängig von Ort und Zeit vertraulich bei uns melden können. Oft helfen schon die Informationen, die sie auf unserem »Pflegeberater« abrufen können. Themen wie Tages- oder Kurzzeitpflege, Sturzprophylaxe oder Wohnformen im Alter werden in verständlicher Sprache erläutert. Diese Handouts sind unser Alleinstellungsmerkmal. Seit 2019 gibt es den sogenannten ReadSpeaker, mit dem man sich die Texte vorlesen lassen kann. Das ist für ältere oder sehbehinderte Menschen eine Erleichterung.

Welche Informationsblätter sind besonders beliebt?

Das sind »Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick«, »Pflegegrad 1« und »Hausnotruf«. Je nach Jahreszeit ist auch der Download zu »Was tun bei Sommerhitze« begehrt. Es gibt 29 dieser Handouts. Sie werden gerade alle überarbeitet und bis Mitte 2020 auf den aktuellen Stand gebracht. Auch neue Themen kommen hinzu, zum Beispiel werden wir über die Möglichkeiten von Hilfsmitteln aufklären. Was muss getan werden, um einen Rollstuhl oder ein Pflegebett verordnet zu bekommen?

Nicht immer lassen sich die Fragen mit einem Handout beantworten. Was dann?

Wir bieten eine E-Mail-Beratung an, den Einzel- sowie den Expertenchat. Unser Spektrum reicht von Informationen über Leistungsansprüche bis zu Fachthemen wie

»Deutschland hat eine große Beratungskultur, aber viele wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen«

»Ich versuche, die Ratsuchenden erst einmal in ihren Rechten zu stärken«

Demenz. Bei der E-Mail-Beratung bekommen die Ratsuchenden innerhalb von 48 Stunden eine Antwort. Handelt es sich um eine komplexere Fragestellung, reagieren wir auch innerhalb dieses Zeitfensters, schreiben aber, dass wir diesbezüglich noch recherchieren müssen. Wir lassen niemanden im Regen stehen.

Woher beziehen Sie Ihre Informationen?

Wir sind ein dreiköpfiges Team und haben alle einen Pflege-Hintergrund. Ich bin zudem noch pflegende Angehörige und kümmere mich um meine Tante, die inzwischen in einer stationären Pflegeeinrichtung wohnt. Bei komplexen Fällen tausche ich mich aber immer auch mit meinem Team aus, alleine schon zur Qualitätssicherung. Ebenso nehmen wir die Hilfe von Kolleg*innen aus den Fachbereichen in Anspruch.

Was verstehen Sie unter einem komplexen Fall?

Das ist, wenn emotionale, soziale und finanzielle Themen zusammenkommen. Beispiel: Die Großeltern leben mit ihren Kindern und einem behinderten Enkelkind zusammen in einem Haus. Die Großmutter war das Zentrum der Familie, erlitt einen Schlaganfall und kann zu Hause nicht mehr versorgt werden. Der Ehemann ist an Demenz erkrankt und wurde von seiner Frau betreut. Die Kinder des älteren Paares haben aufgrund ihrer beruflichen Situation finanzielle Probleme und sind erst seit Kurzem in das Haus gezogen. Das behinderte Enkelkind wurde seitdem auch von der Großmutter mitbetreut. Die Tochter des älteren Paares ist völlig aufgelöst und bittet uns um Hilfe. Viele Fragen tun sich

auf: Muss ein Antrag auf Pflegeleistungen gestellt werden? Wird ein Pflegeheimplatz für die Mutter benötigt? Wie sieht die Versorgung für den Vater aus? Wer finanziert den Pflegeheimplatz? Die Eltern haben wenig Rente, müssen die Kinder

dazuzahlen? Benötigt das behinderte Enkelkind mehr Betreuung? Wer entscheidet, wenn keine Vorsorgevollmacht besteht?

Komplex heißt, wenn verschiedene Leistungsansprüche aus den sozialen Gesetzbüchern bestehen, wie die Krankenversicherung, die Pflegeversicherung, Sozialhilfe, Leistungen zur Rehabilitation und Teilhabe von Menschen mit Behinderung oder auch der Grundsicherung. Wir zerlegen die geschilderte Situation und schauen, welche Ansprüche und Zuständigkeiten vorhanden sind. Oft sind schnelle Lösungen nötig, bei plötzlicher Krankenhausentlassung und fehlender Anschlussversorgung. Diese Anfragen haben bei uns Vorrang.

Welchen Rat haben Sie dann parat?

Ich versuche die Ratsuchenden erst einmal in ihren Rechten zu stärken und empfehle ihnen, sich an den Sozialdienst des Krankenhauses zu wenden. Wenn ein älterer Mensch, der sich zum Beispiel das Becken gebrochen hat, entlassen werden soll, es aber zu Hause niemanden gibt, der sich rund um die Uhr kümmern kann, dann hat er beispielsweise Anspruch auf Kurzzeitpflege. Auch ohne Pflegegrad bestehen sogenannte Übergangsleistungen, wie auch Grundpflege oder hauswirtschaftliche Versorgung zu Hause. Viele wissen nicht, dass der Sozialdienst dazu beraten und unterstützen soll. Meine Funktion besteht darin, über solche Möglichkeiten zu informieren und zu beraten. Checklisten helfen Betroffenen, bei den entsprechenden Stellen die richtigen Fragen zu stellen.

Wer nutzt das Angebot der Online-Beratung?

Mehrheitlich Frauen zwischen 50 und 65, was bestätigt, dass sich vor allem diese Zielgruppe um die Pflege kümmert. Aber wir bekommen auch Anfragen von Enkelkindern, wahrscheinlich, weil sie vertrauter mit dem Internet sind.

Wie funktioniert die Einzelchat-Beratung?

Auf unserer Webseite gibt es den Bereich Einzelchat. Hier bieten wir eine Monatsübersicht mit ►

Auszüge aus den AWO Experten-Chats

Frage: Ich pflege meine Eltern seit zwei Jahren: Mutter Demenz, Vater Schlaganfall. Bin selbst schon 63 Jahre. Die Belastung nimmt zu, bin oftmals am Weinen. Ich wünsche mir eine ambulante Therapie und eine Reha. Habe ich darauf einen Anspruch?

AWO: Es ist sehr gut, dass Sie bereit sind, eine ambulante Psychotherapie zu machen. Ihr Ansprechpartner sollte hier erst einmal Ihre Hausarztpraxis sein, insbesondere für die Reha benötigen Sie diese. Für eine Psychotherapie können Sie sich direkt an niedergelassene Psychoterapeut*innen wenden, entsprechende Verzeichnisse finden Sie in jedem Bundesland bei der Psychotherapeuten-Kammer.

Frage: Wenn ich kurzzeitig in meiner Arbeit verhindert bin, weil ich meinen Vater zehn Tage pflegen will: Wo muss ich das Geld dann beantragen?

AWO: Bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen, das gilt sowohl für die gesetzlichen wie für die privaten Kassen.

Frage: Kann ich Ihre Wohnberatungsstelle aufsuchen, auch wenn ich keinen Pflegegrad habe?

AWO: Die Wohnberatung steht allen Ratsuchenden offen.



► festen Terminen zum schnellen Einzelgespräch an. Aus Datenschutzgründen ist eine Registrierung (Passwort und Benutzername) nötig. Die*der Ratsuchende bleibt dabei anonym. In einer Art virtuellem Sprechzimmer tauscht man sich direkt mit dem*der jeweiligen Pflegeberater*in aus. Ratsuchende geben das Thema vor, zur besseren

Vorbereitung wünschen wir uns bei der Anmeldung schon einen Hinweis darauf. So hatten wir beim letzten Einzelchat Fragen zum Hausnotrufsystem.

Gibt es ein zeitliches Limit?

Ein Einzelchat ist auf 30 Minuten begrenzt. Wenn noch Fragen offen sind, biete ich einen weiteren Chat an oder ich verlängere die Chat-Dauer. Die E-Mail-Beratung in ihrer briefähnlichen Art ist bekannter und beliebter als die Einzelchat-Beratung.

Was hat es mit dem Expertenchat auf sich?

Alle zwei Monate bieten wir, jeweils am letzten Donnerstag des Monats, einen Termin mit einem*einer Expert*in zu einem bestimmten Thema aus den Bereichen Pflege und Alter(n) an. Interessierte können sich in einer Art Gruppenchat mit einem*einer Expert*in austauschen. Wir haben im Durchschnitt sechs bis zehn Teilnehmer*innen. Es besteht die Möglichkeit, im Vorfeld eine Frage zu stellen oder beim Starten des Chats einfach beizutreten. Das geht ganz ohne Registrierung.

Aus welchen Bereichen kommen die Expert*innen?

Ganz unterschiedlich. Neulich war es eine Psychologin von »pflegen-und-leben.de«. Dieses Portal bietet pflegenden Angehörigen psychologische Unterstützung als Online-Beratung an. Weitere Themen sind Palliativ- und Hospizversorgung,

»Checklisten unterstützen Ratsuchende und Betroffene, bei den entsprechenden Stellen die richtigen Fragen zu stellen«

Demenz, Rehabilitationsleistungen oder Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Beim nächsten Termin am 30. Januar geht es um »Technische Helfer zu Hause, Hausnotrufsysteme & Co.«.

Gab es Chats oder Email-Anfragen, die besonders eindrücklich waren?

Gerade Fälle, die mich über einen längeren Zeitraum begleiten, können manchmal erschütternd sein. Zum Beispiel Missbrauch von Betreuungsgewalt eines Rechtsbetreuers, der nicht im Sinne des zu Betreuenden entscheidet, sondern im eigenen Interesse. Es gibt viel gesundheitliche, finanzielle und soziale Problematik. Ich gehe da empathisch und mit Sachverstand ran, rate in vielen Fällen zu einem persönlichen Gespräch in einem der nahen regionalen Pflegeberatungsstützpunkte. Manchmal reicht es schon, Adressen vor Ort zu nennen. Deutschland hat eine große Beratungskultur, aber viele wissen nicht, an wen sie sich wenden sollen.

Die vielen Gesetzesänderungen machen es sicher nicht einfacher.

Genau. Das war ursprünglich auch der Grund, eine Online-Pflege- und Seniorenberatung einzurichten. Mit den Reformen der Pflegeversicherung haben sich für die Versicherten auch immer mehr Ansprüche ergeben. Nur blickte da keiner mehr richtig durch. Seit 2011 gibt es nun die Online-Beratung der AWO. Das Schöne: Ich habe diesen praktischen Austausch, kann konkrete Probleme aufgreifen und sie auf die politische Ebene bringen.

Konnten Sie da schon etwas bewirken?

Ja, bei der Fahrtkostenregelung nach Paragraph 60 Sozialgesetzbuch Fünftes Buch, die seit dem 1. Januar

2019 in Kraft getreten ist. Krankenkassen müssen die Kosten für Fahrten zur ambulanten Behandlung ohne vorherigen Antrag erstatten, wenn versicherte Personen bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Zum Beispiel eine Einstufung ab Pflegegrad 3, wobei zugleich eine dauerhafte Beeinträchtigung der Mobilität vorliegen muss, die einen Bedarf an einer Beförderung zur Folge hat. Hier reicht nun eine ausgestellte Verordnung durch eine*n der behandelnden Ärzt*innen, die mit einer Transportquittung bei der Krankenkasse eingelöst werden kann. Die Krankenkassen haben in den ersten Monaten des Jahres meist ablehnend reagiert und auf ihren Webseiten nicht darauf hingewiesen. Zur raschen Umsetzung hat sich der AWO Bundesverband auf politischer Ebene eingesetzt.

Helfen Sie auch Ratsuchenden beim Ausfüllen von Anträgen? Die sind oft alles andere als verständlich formuliert.

Ja, das kommt vor. Manche Anträge sind so kompliziert geschrieben, dass selbst ich als Expertin sie mehrmals lesen muss. Problem: Man muss für viele Leistungen einen Antrag stellen. Oft ist die Hürde hoch, pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen fühlen sich von der Bürokratie überfordert und wenden sich an uns.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel Angehörige, die die Versorgung ihrer Pflegebedürftigen übernehmen und auf Anträgen zur Verhinderungspflege (Urlaubspflege) nicht klar herausfinden können, wo sie ihr Kreuz für stunden- oder tageweise Verhinderung setzen können. Oftmals wissen die Antragsteller*innen nicht, welche Konsequenzen das fehlerhafte Ausfüllen haben kann.

Seit 1. Oktober 2019 gibt es den Pflege-TÜV. Er soll Pflegebedürftigen und Angehörigen helfen, aussagekräftigere Heimbewertungen zu erhalten. Haben Sie dazu auch schon Anfragen? Nein, wir werden bestimmt noch Fragen dazu ►

»Auch ohne Pflegegrad bestehen sogenannte Übergangsleistungen, wie auch Grundpflege oder hauswirtschaftliche Versorgung zu Hause«



Auszüge aus den AWO Experten-Chats

Frage: Welche Kosten entstehen, wenn meine Mutter während meines Urlaubes in die Kurzzeitpflege geht?

AWO: Darin enthalten ist der pflegerische Aufwand – das sind ca. die Hälfte der Kosten. Ein Eigenbetrag (für Unterkunft, Verpflegung, Investitionskosten wie Heizung) muss selbst finanziert werden, ggf. können diese Kosten über den Entlastungsbetrag gedeckt werden.

Frage: Wenn meine Frau in ein Pflegeheim kommt, darf sie 5.000 Euro Ersparnisse behalten. Ist da auch schon das Taschengeld einberechnet?

AWO: Das Taschengeld ist nicht einberechnet. Es wird jedes Jahr zum 1. Januar angepasst und beträgt derzeit 114,48 Euro im Monat.

Frage: Meine Mutter ist in ein Pflegeheim gekommen. Da sie nicht genug Geld für die Eigenleistung hat, zahlt das Sozialamt und überprüft bei uns vier Kindern die Möglichkeit von Unterhaltszahlung. Ich bin allerdings nur ein Stiefkind und wurde nicht von meiner Mutter adoptiert. Bin ich auch unterhaltspflichtig?

AWO: Unterhaltspflichtig sind nur Verwandte in gerader Linie. Da Sie nicht adoptiert sind, liegt kein Verwandtschaftsverhältnis vor, sodass Sie auch nicht unterhaltspflichtig sind.

- bekommen. In der Online-Pflege- und Seniorenberatung geht es mehr um Fragen zur Dienstleistung, zu Leistungsansprüchen, zu krankheitsspezifischen Fachfragen rund um das Thema Alter(n) und auch um die Freizeitgestaltung im höheren Lebensalter. Viele Fragen betreffen ein Stadium vor dem Eintreten von Pflegebedürftigkeit, wie Hilfe im Haushalt, Begleitung oder Einkauf. Auch Sicherheitsfragen wie das Anschaffen von Hausnotrufsystemen kommen häufig.

Merken Sie den Trend zu Senior*innen-WGs?

Etlliche Ratsuchende möchten in ein Betreutes Wohnen oder ein Wohnhaus mit Serviceangeboten umziehen. Ich unterstütze bei einer Suche, wie auch bei der Aufklärung zur Wohnform. Viele denken nämlich, es handelt sich um eine Wohnform mit ständiger Betreuung und Versorgung.

Über welche Fragen freuen Sie sich?

Mich freut es immer wieder, wenn Fragen zum Thema Freizeitgestaltung oder ehrenamtlichem Engagement für ältere Menschen kommen.

Frau Wolf, wir danken Ihnen für das Gespräch. ■

GUT BERATEN

► AWO Pflege- und Seniorenberatung

Unter www.awo-pflegeberatung.de können Ratsuchende ihre Fragen rund um Pflege und Alter(n) stellen – kostenlos, anonym, orts- und zeitunabhängig.

► Pflegestützpunkte

Sie bevorzugen das Beratungsgespräch vor Ort? Adressen von Pflegestützpunkten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.zqp.de

► Interessensverbände

Der Sozialverband Deutschland (www.sov.de) sowie der Sozialverband VDK Deutschland (www.vdk.de) informieren über Serviceleistungen und bieten Mitgliedern Rechtsbeistand.



Auszüge aus den AWO Experten-Chats

Frage: Ich habe keine Vollmacht für meinen Mann, kann ich trotzdem für ihn einen Antrag stellen? Er hat mir immer gesagt, dass ich mich um ihn kümmern soll, wenn es ihm mal nicht so gut geht.

AWO: In der Regel schickt die Krankenkasse auf Anfrage einen Pflegeantrag per Post zu, auch wenn Sie keine Vorsorgevollmacht haben, unterschreiben muss er aber selbst. Solange Ihr Mann im Krankenhaus oder in einer Reha-Einrichtung liegt, hilft Ihnen dort auch der Sozialdienst bzw. das Entlastungsmanagement.

Frage: Ich habe gehört, dass man für die Pflege der Eltern für längere Zeit aus dem Beruf aussteigen kann und das finanziell unterstützt wird. Wie gehe ich da am besten vor?

AWO: Es gibt die Pflegezeit (sechs Monate kann man sich ganz oder teilweise freistellen lassen) bzw. Familienpflegezeit (bis zu zwei Jahre kann man teilweise aussteigen). Finanzielle Unterstützung kann man auf Antrag in Form eines zinslosen Darlehens beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben bekommen.

In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

»Pflegetagebuch«



Frederike Amemra ist examinierte Pflegefachkraft und arbeitet seit 2019 als stellvertretende Pflegedienstleitung in der AWO Sozialstation in Bergedorf in Hamburg

Ein Tagebuch hält unsere Erinnerungen fest und dient oft zur Selbstreflexion. Ein Pflegetagebuch dient zur Reflexion der eigenen Selbstständigkeit und des Pflegebedarfs. Wenn ein*e Angehörige*r pflegebedürftig wird, möchte man eine optimale Betreuung gewährleisten, die neben einer einfühlsamen Bezugsperson auch an finanzielle Mittel gebunden ist. Die Höhe der Unterstützung misst sich am Grad der Pflegebedürftigkeit. Für die Einstufung in einen Pflegegrad muss ein Antrag bei der Pflegekasse gestellt werden.

Ein*e Gutachter*in des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) stellt während eines Besuchstermins die Pflegebedürftigkeit fest. Oft ist dieser Besuch des MDK aber nur eine »Momentaufnahme«, die zu Fehleinschätzungen führen kann. Um einen umfassenderen (Ein-)Blick zu gewährleisten, empfiehlt es sich, ein Pflegetagebuch zu führen. Das kann selbst bzw. von einer*einem pflegenden Angehörigen oder von einer Pflegefachkraft geführt werden. Während bis Ende 2016 Art und Dauer des täglichen Pflegebedarfs dokumentiert wurden, geht es seit 2017 nicht mehr primär um den Zeitaufwand, sondern um den Grad der Selbstständigkeit des pflegebedürftigen Menschen. Es gilt: »Je geringer die Selbstständigkeit, desto höher der Punktwert und somit der Pflegegrad.«

Das Pflegetagebuch ist ein wertvolles Dokument, das im besten Fall zwei Wochen vor dem vereinbarten Termin mit dem MDK angefangen werden sollte. Hier werden detaillierte Fragen zur aktuellen Situation der zu pflegenden Person gestellt, die eine Unterscheidung in vier Stufen ermöglicht: »selbstständig, überwiegend selbstständig, überwiegend unselbstständig, unselbstständig«. Die Module sind an dem Alltag des pflegebedürftigen Menschen orientiert und umfassen Mobilität, Selbstversorgung, Gestaltung des Alltagslebens sowie soziale Kontakte, kognitive und kommunikative Fähigkeiten u. a.

Das Pflegetagebuch stellt zwar keinen Beweis im juristischen Sinne dar, bietet aber eine gute Grundlage für einen möglichen Widerspruch bei zu geringer Einstufung. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, eine Vorlage für ein Pflegetagebuch zu erhalten. Eine erste Anlaufstelle ist dabei zum Beispiel die eigene Krankenkasse. ■

ICH HABE WAS, WAS DU NICHT SIEHST!

Ärzt*innen finden sie fast nicht, Außenstehende sehen sie nicht und Betroffene plagen sich mit ihnen herum. Unsichtbare Krankheiten sind wie Geister der Medizin, die sich von außen nicht leicht erkennen lassen. Für die Kranken sind sie erschreckende Realität

TEXT ROUVEN BÜKER

Jede*r kennt es: Man überanstrengt sich beim Sport, bei der Arbeit, im Haushalt und ist am Ende des Tages total erschöpft. Die nötige Kur verspricht das Bett, und am Morgen geht es wieder erholt und mit neuer Energie weiter. Das hilft den meisten. Bei manchen ist es mit Schlaf allerdings nicht getan. Sie fühlen sich dauerhaft erschöpft, müde, kraftlos und krank.

Nicht einfach nur erschöpft

»Erschöpft bin ich auch oft«, diesen Satz hat Corinna K. (55) aus Singen am Bodensee schon zur Genüge gehört. Von Freund*innen, Verwandten und sogar von ihrer Postbotin. Doch Corinna ist nicht einfach nur erschöpft. Sie ist eine von rund 300.000 Menschen in Deutschland, die am sogenannten Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS/ME) leiden, einer schweren neuroimmunologischen Erkrankung. Dabei quälen sich Betroffene mit extremen und krankhaften Erschöpfungszuständen, die bereits nach geringer körperlicher und geistiger Aktivität einsetzen. Der Zustand ähnelt einer dauerhaften Grippe, die nicht abflacht. Dazu treten weitere Symptome

auf, wie etwa Konzentrationsschwäche, Kopf- und Gliederschmerzen, geschwollene Lymphknoten, Magen-Darm-Beschwerden. Noch heute sind die Ursachen für CFS nicht eindeutig geklärt, obwohl es bereits seit 1969 bei der WHO als neurologische Erkrankung verzeichnet wird. Oft tritt CFS als plötzliche Folge einer Krankheit wie einem grippalen Infekt auf.

Mit einem »harmlosen« Virus hat es auch bei Corinna angefangen. Da die ehemalige Arzthelferin vom Fach ist, dachte sie damals: einfach auskurieren. Zunächst funktionierte das auch. Doch innerhalb weniger Monate wurde sie immer wieder krank. Das Gefühl, richtig gesund zu werden, blieb aus. Stattdessen setzte ein Zustand andauernder Erschöpfung und Kraftlosigkeit ein. Sobald es einigermaßen ging, versuchte sie wieder zu arbeiten. »Ich hatte ein schlechtes Gefühl, meine Arbeitskollegin so lange allein zu lassen«, berichtet Corinna. Im Mai 2018 kam dann der Zusammenbruch. Bei der Arbeit bekam sie Atemnot und war völlig kraftlos. Ihr Hausarzt schrieb sie krank. Es folgten Wochen, in denen sie auf verschiedene Sachen durchgecheckt wurde. »Die Ungewissheit war furchtbar.«

► Zwischen Krebs, Depression und CFS

Erschöpfung (in der Medizin auch »Fatigue« genannt) ist ein Symptom vieler Krankheiten. So tritt es bei Tumorerkrankungen, Multipler Sklerose, Schilddrüsen-, Herz- und Lebererkrankungen, Diabetes u. a. auf. Auch psychische Erkrankungen gehen mit Erschöpfung einher. Um eine chronische Erschöpfung diagnostizieren zu können, müssen andere Krankheiten ausgeschlossen werden. Aber auch dann ist es kein Garant, dass Ärzt*innen CFS erkennen oder anerkennen, da es noch keine eindeutigen Untersuchungen (z. B. Bluttests) gibt. Vielmehr geht es hier nach Ausschlussverfahren. »Ich hatte Glück, weil mein Hausarzt die Krankheit schon kannte und wusste, was mir guttut und was nicht. Andere Mediziner wie mein Neurologe oder Kardiologe haben die Krankheit nicht ernst genommen.« Corinna ist mit ihrem Problem nicht allein. Viele Menschen, die an CFS erkrankt sind, haben eine Odyssee an Arztbesuchen hinter sich, werden weggeschickt, bekommen andere Diagnosen. Ihr Leiden wird verharmlost oder als psychische Erkrankung abgetan.

Sport ist Gift!

Falsche Diagnosen können dabei dramatische Folgen haben. Bei einer Depression verspricht Sport und Bewegung Besserung. Für Menschen mit Chronischem Erschöpfungssyndrom ist es hingegen wahres Gift. Überanstrengung führt dazu, dass die Symptome noch schlimmer werden und die Betroffenen mehrere Tage oder auch Wochen nichts mehr tun können. Während bei Menschen mit Depressionen Antriebslosigkeit eine Begleiterscheinung ist, wünschen sich viele CFS-Betroffene, wieder aktiver sein zu können. Ihre Leistungsfähigkeit liegt im Vergleich zu ihrem gesunden Zustand bei 50 Prozent und weniger.

Mehr schlechte als gute Tage

Corinna war immer sportlich, liebte das Radfahren um den Bodensee, ging laufen und achtete auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Nun sind Ausflüge ein ständiges Abwägen. 30 Minuten langsames Spazieren und dafür ein oder zwei Tage ans Sofa gefesselt zu sein? An guten Tagen geht es besser, nur werden diese immer seltener. Früher ging sie mit ihrem ►

MIGRÄNE

► **Lähmende und pulsierende Kopfschmerzen**, dazu noch Übelkeit, Appetitlosigkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Migräne ist eine häufige Erkrankung, die bei rund 13 Prozent der Frauen und 7 Prozent der Männer auftritt. Von vielen als »Hausfrauenkrankheit« abgewertet, zählt Migräne zu den neurologischen Erkrankungen. Die genauen Ursachen sind bis heute nicht geklärt. Es gibt Auslöser (sog. Trigger), die eine Migräneattacke hervorrufen können. Dazu zählen vor allem Stress und Schlafmangel. Die Trigger sind jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Migräne ist zwar nicht heilbar, es gibt allerdings Formen der Therapie, die den Betroffenen vor allem mit Schmerzmitteln und Medikamenten prophylaktisch bzw. akut helfen können. Auch als Außenstehende*r kann man etwas tun: Verständnis und Unterstützung entgegenbringen und die Krankheit nicht abtun.

»Du siehst doch gar nicht krank aus!«

Auch diese unsichtbaren Krankheiten sind realer, als sie auf den ersten Blick scheinen ...

REIZDARMSYNDROM

► **Krampfartige Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen.**

Keine Dinge, die man gerne beim Mittagessen bespricht. Für Menschen mit Reizdarmsyndrom kann es allerdings ein tägliches Thema sein. Die Ursachen sind nicht eindeutig geklärt. Bei der Erkrankung handelt es sich um eine Funktionsstörung des Darms, die bei 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung auftreten. Man geht davon aus, dass Stress, Infektionen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine Rolle spielen. Bei Frauen kann auch der Zyklus Einfluss auf die Erkrankung haben. Die Beschwerden sind von Patient*in zu Patient*in unterschiedlich. Das macht die Diagnose eines Reizdarmsyndroms für Ärzt*innen oft schwer. Außerdem können andere Krankheiten ähnliche Symptome aufweisen. Daher müssen zuerst verschiedene Tests durchgeführt werden, um eine Diagnose stellen zu können. Bei einer Therapie kommen Ernährungsumstellungen, Medikamente und psychologische Verfahren zum Einsatz.

FIBROMYALGIE

► **Muskel- und Gelenkschmerzen an verschiedenen Stellen des Körpers.**

Menschen, die an Fibromyalgie (bzw. Fibromyalgiesyndrom, FMS) erkrankt sind, leiden an Faser-Muskel-Schmerzen, die häufig in Armen und Beinen, im Nacken, Rücken, Kreuz, Brustkorb oder Bauch auftreten. Dazu können noch andere Symptome wie Müdigkeit, Schlaf- und Magen-Darm-Probleme u. a. kommen. FMS wird dann diagnostiziert, wenn Ärzt*innen andere Krankheiten ausschließen können und die Beschwerden länger als drei Monate anhalten. Die genauen Ursachen für die Krankheit sind noch nicht bekannt. Was Expert*innen jedoch wissen: Obwohl FMS nicht heilbar ist, werden Muskeln, Gelenke und Bänder auch mit jahrelangen Beschwerden nicht geschädigt. Es gibt unterschiedliche Therapieformen. Eine individuelle Behandlung hilft den Patient*innen, mit den Beschwerden besser zu leben.



Kraft- GEBER

Heute kann es regnen, stürmen oder schneien, denn diese Produkte wappnen Sie für die kalten Tage und stärken Ihr Immunsystem



► Mann eineinhalb Stunden pro Woche in den Tanzkurs. Heute sind es maximal 30 Minuten. Aber nur, wenn die Schrittfolge langsam ist. »Oft büße ich es dann. Aber das ist es mir wert!«, erklärt sie. Schon die kleinsten Aktivitäten zehren an ihren Kräften. An schlechten Tagen wird auch das Duschen zur Herausforderung. Jede kleine Bewegung strengt sie an. Corinna hat eine dauerhaft erhöhte Körpertemperatur von 38 Grad. Ein Zeichen, dass ihr Immunsystem versucht, sich zu wehren. Seit letztem Jahr ist sie arbeitsunfähig, wie rund 60 Prozent der Betroffenen. »Ich fühle mich nutzlos und nicht gebraucht«, erklärt die Mutter von drei Kindern. »Es ist schwer, eine Krankheit zu haben, die von vielen belächelt oder nicht ernst genommen wird. Ich muss mich nach außen immer rechtfertigen. Aber ich sollte nicht in der Beweispflicht sein.« Das Chronische Erschöpfungssyndrom gibt Wissenschaftler*innen noch immer Rätsel auf. Zwar wird geforscht, aber es fehlen die Gelder. Eine ernüchternde Realität für die Kranken. Trotzdem gibt Corinna die Hoffnung nicht auf. Sie und alle anderen müssen aus verbleibender Kraft einen doppelten Kampf führen: gegen die Krankheit und für ihre Anerkennung.

Mehr Infos beim Fatigatio e. V. Bundesverband Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS/CFIDS/ME) unter www.fatigatio.de

WAS TUN?

- + Hören Sie auf Ihren Körper
- + Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin
- + Holen Sie sich Gewissheit und lassen Sie sich untersuchen
- + Ziehen Sie sich nicht zurück
- + Sprechen Sie offen über Ihre Beschwerden
- + Informieren Sie Familie, Freund*innen, Verwandte
- + Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus. Das Internet bietet eine Vielzahl an Foren
- + Geben Sie die Hoffnung nicht auf

FOTO: ISTOCK.COM/ALENAPPAULUS

FOTOS: PR

Ihre perfekte Ausrüstung für den Winter

LEICHTER SCHUTZ

Regelmäßige Saunagänge stärken die Abwehrkräfte und halten das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Für Besuche in der Sauna sollte man immer ein Tuch dabei haben. Hamamtücher sind leicht, trocknen schnell und sind im Handumdrehen über- und untergelegt. **Hamamtuch Classic, circa 30 Euro, www.derkleinebazar.de**



ES WERDE LICHT!

Im Winter fehlen die Sonnenstunden. Eine Lichtdusche regt die Produktion von Serotonin an und sorgt für mehr Wohlbefinden. **Beurer TL 45, circa 100 Euro, www.beuer-shop.de**

NATURBOOSTER

Eine Kapsel »Immun Komplex« pro Tag stärkt Ihr Immunsystem und enthält den Tagesbedarf an Vitamin C und E, Zink und weiteren natürlichen Stoffen. **Body Guard Immun Komplex von o'gænic, circa 30 Euro, www.ogaenics.com**



ALLES ZU SEINER ZEIT

Heimisches Obst und Gemüse versorgt den Körper mit den notwendigen Nährstoffen. **Saisonkalender für Obst und Gemüse, Greenpeace Media GmbH, ISBN: 9783944222011, circa 27 Euro**



WILLKOMMEN IM DIGITALEN ALTER!

Sie denken jetzt vielleicht, das ist doch nur was für die Jüngeren. Das stimmt nicht. Wir nehmen Sie an die Hand und begleiten Sie in die Welten des World Wide Web (www), damit Sie die unzähligen Möglichkeiten kennenlernen.



Internet-Fernsehen (kurz »Streaming« [stri:mɪŋ])

Sie haben Ihre Lieblingssendung verpasst, weil ein Arzttermin anstand, und es wird auch keine Wiederholung ausgestrahlt? Das ist kein Problem. Denn fast alle Fernsehsender bieten inzwischen eine »Mediathek« im Internet an, in der man seine Sendung immer und überall anschauen kann.

Filme und Serien im Internet zu »streamen«, d. h. zu sehen, gehört für die jüngeren Generationen zum Alltag. Bestimmt haben Sie auch schon jemanden gehört, der gesagt hat: »Ich werde heute Abend ein wenig netflixen.« Bitte was? Eigentlich sagt diese Person nichts anderes, als einen Film auf »Netflix« anzusehen. Während man früher in Videotheken ein oder zwei Streifen für das Wochenende ausgeliehen hat, ist man heutzutage flexibel und hat eine Vielzahl an Filmen und Serien im Internet zur Verfügung. Die bekanntesten Anbieter sind, neben den altbekannten Fernsehsendern, »Netflix« und »Amazon Prime«.

Jedes dieser Internetportale hat ein anderes Film- und Serienangebot. Das macht die Entscheidung natürlich recht schwer. Denn woher weiß ich, welcher Anbieter meine neue Videothek des Vertrauens wird? Der erste Schritt wäre ein kostenloser Probemonat. Dafür benötigen Sie eine E-Mailadresse, ein Passwort und gegebenenfalls Ihre Kontodaten.

Danach können Sie sich rund 30 Tage lang durch das Film- und Serienangebot klicken und so viel anschauen, wie sie wollen. Das funktioniert auf allen Geräten mit Internet wie z. B. auch einem »Smart TV« (ein Fernseher mit Internetverbindung). Wenn Sie mit der Auswahl zufrieden sind, können Sie sich anschließend einen Account (Konto) anlegen, der monatlich kündbar ist. Ein Monat kostet im Durchschnitt knapp 8 Euro. Ist eigentlich nicht viel, oder? Rechnen Sie mal zurück, was Sie früher ein Film in der Videothek gekostet hat. Willkommen in der Welt des »Streamings«! ■



KOSTENLOSE MEDIATHEKEN

- **ARD Mediathek**
www.ardmediathek.de
- **ZDFmediathek**
www.zdf.de
- **3sat-Mediathek**
www.3sat.de
- **joyn**
Fernsehsendungen von
**ProSieben, Sat.1, Sixx,
Sat.1 GOLD, Kabel eins** u. a.
www.joyn.de

KOSTENPFLICHTIGE MEDIATHEKEN

- **Netflix**
www.netflix.com
- **Amazon Prime**
www.amazon.de
- **MaxDome**
www.maxdome.de

REISE

Uckermark – Deutschlands schöne Geheimratsecke

Im Norden Brandenburgs, nur eine Autostunde von Berlin, liegt die hierzulande am dünnsten besiedelte Gegend. Dafür wimmelt es von Seen, Flüssen, Moorlandschaften sowie verträumten Dörfern, die es zu Fuß, per Rad oder Kanu zu entdecken gilt



ABENTEUER NATUR

Mit dem Naturpark Uckermärkische Seen, dem Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin und dem Nationalpark Unteres Odertal stehen rund 60 Prozent der Uckermark unter Natur- und Landschaftsschutz. Rund tausend Kilometer ausgewiesene Wanderwege und über 500 Seen sowie tausende kleine Tümpel, Sölle, Moore, Bäche und Flüsse machen sie zu einem einzigen Paradies für Outdoor-Liebhaber. Wer mag, schließt sich einer geführten Tour an. Wanderbroschüre als Download. www.tourismus-uckermark.de

DORFSCHÖNHEITEN

Verträumte Gutsdörfer und kleine Städtchen, Kopfsteinpflasterstraßen und historische Stadtkerne – eingebettet in die

hügelige Landschaft tauchen am Wegesrand immer wieder solche Perlen auf. Wie das charmante Angermünde (Foto 1) mit seinem Kloster, den engen Gassen und Fachwerkhäusern. Oder das reizvoll von Seen umgebene Lychen, dessen Umgebung sich per Floß erkunden lässt. Auch Templin ist einen Besuch wert, zumal es 2020 sein 750. Jubiläum feiert. An kalten Wintertagen kann man in der »NaturThermeTemplin« abtauchen. www.naturthermetemplin.de

SPUR DER STEINE

Kulturhistorische Bauten der Backsteingotik, steinzeitliche Großsteingräber (Foto 2), bestehend aus riesigen Findlingen, alte Feldsteinbauten ... auf 55 Kilometern führt der Radweg »Spur der Steine« von Templin über Boitzenburg (imposantes

Schloss!) und Fürstenwerder bis nach Warbende an der Grenze zu Mecklenburg-Vorpommern. www.tourismus-uckermark.de

MEIN LIEBER SCHWAN

In der kalten Jahreszeit machen die Zugvögel Station im Nationalpark Unteres Odertal. Alljährlich finden in Criewen im Januar die Singschwantage (31.01.–02.02.2020) statt – mit Vorträgen und Exkursionen, zu Fuß und mit Shuttlefahrten. www.nationalpark-unteres-odertal.eu

SCHÖNER SCHLAFEN

Geschmackvoll wie die Speisen aus regionalen Produkten sind die fünf Zimmer im ehemaligen Pferdestall des Gasthofes »Zum Grünen Baum« (Foto 3), wo man auch vorzüglich isst (DZ ab circa 70 Euro). www.boitzenburger.de

Beliebtes Terrain für Bootsfahrten: Vom Stadthafen lässt es sich genüsslich durch die Templiner Gewässer schippern

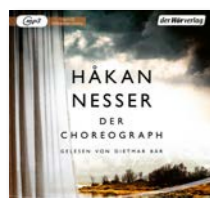


Romy träumt davon, eines Tages den Salon ihrer Großmutter zu übernehmen

FILMTIPP

ROMYS SALON

Romy geht jeden Tag nach der Schule zu ihrer Oma in deren Friseursalon. Aber in letzter Zeit ist Stine anders. Sie vergisst vieles, stellt Bücher in den Kühlschrank, spricht Dänisch und erzählt immer wieder von ihrer Kindheit in Dänemark und vom Meer. Eines Tages steht sie im Nachthemd im Salon und zieht schließlich ins Pflegeheim. Aber Romy hat andere Pläne mit ihrer Großmutter. Eine mitreißende Familiengeschichte über die wunderbare Beziehung zwischen Oma und Enkelin. **Kinostart: 30.01.2020**



HÖRTIPP

DER CHOREOGRAPH

Ein Mann und eine Frau. Er sieht sie in einem Laden, wie sie ein Kleid aussucht. Sie gefällt ihm. Ihre Blicke treffen sich. Sie werden zu einem Liebespaar. Gemeinsam fahren sie in ein abgelegenes Ferienhaus. Aber warum verschwindet die Frau immer wieder? Und warum hält er ein Messer in der Hand? Zum 70. Jubiläum des schwedischen Erfolgsautors sein erstes Werk in deutscher Übersetzung. **Der Choreograph, Håkan Nesser, gelesen von Dietmar Bär, der Hörverlag, circa 20 Euro, erscheint am 17.02.2020**



BUCHTIPP

EINE SCHRILLE HAUSHALTSHILFE

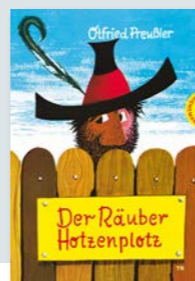
Der 80-jährige emeritierte Hochschullehrer James hat schon mehr als eine Haushaltshilfe in die Flucht geschlagen. Aber Mandy ist anders. Sie trägt Leggings und Glitzer-Oberteile und ist ein bisschen zu laut und zu bunt. Phoebe und Robert erkennen ihren Vater kaum wieder. Mandy scheint ihn komplett um den Finger gewickelt zu haben. Die Kinder werden misstrauisch. Ein Roman mit Tiefgang und Humor. **Die Liebe einer Tochter, Deborah Moggach, Insel Verlag, ISBN: 9783458364542, 10,95 Euro, erscheint am 20.01.2020**

ALTE SCHÄTZE



OTTFRIED PREÜSSLER

Auch wenn seine Geschichten von kleinen Wesen wie der Hexe, dem Gespenst und dem Wassermann handeln, zählen sie zu den Großen der Kinderbuchliteratur. Noch heute verzaubern seine Werke Jung und Alt und wurden in insgesamt 55 Sprachen übersetzt. Der bekannteste von ihnen ist der Räuber Hotzenplotz mit seiner berühmten Pfefferpistole. Eine perfekte Vorleselektüre für die Enkelkinder, um den einzigartigen Erzählstil Preußlers noch mal aufleben zu lassen. **Der Räuber Hotzenplotz, Thienemann Verlag, ISBN: 9783522105903, 12 Euro**



FOTOS: FRANCIS KOENIG, PR

Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senior*innen und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt jeweils Seniorenzentren aus den AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverbänden vor.

Herausgeber

Eric Langerbeins, Geschäftsführung
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b · 20459 Hamburg
T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34
info@commwork.de · www.commwork.de
info@awo-journal.de · www.awo-journal.de
Handelsregister Amtsgericht Hamburg
Steuernummer 48/712/01620
HRB 69 889 - USt-IdNr. DE200473685

Herausgegeben mit Genehmigung des AWO Bundesverbands e. V., Berlin, und in Kooperation mit dem AWO Landesverband Hamburg und den AWO Bezirksverbänden Hessen-Süd, Sachsen, Mittelrhein, Oberbayern, Rheinland, Unterfranken und Niederrhein sowie dem AWO Kreisverband Heinsberg.

ANZEIGEN

NABU

12556

Werden Sie Moor- und Klimaschützer!
Gärtnern Sie torffrei!

Weitere Infos unter www.NABU.de/moorschutz

Arcoimages/J. de Cuveland

SENIORENGERECHT & Barrierefrei
Naturpark Spessart / Franken. Ideal für Gruppen
Hallenbad 30°, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Lifte,
Kegelbahn-Livemusik-Panoramalage-Terrasse

Urlaub in Franken, staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., alle Zi. Du/WC/LCD-TV/Fön/Safe/W-Lan, Lift, HP 46 €, EZZ 12 €, inkl. Kurtaxe, Livemusik, Grillabende, Gästeprogramm. Rollstuhlföhl. Zimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten. **Prospekt anfr.** Tel. 09355-7443, Fax -7300. www.landhotel-spessartruh.de

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach / Bayern

Chefredaktion

Eric Langerbeins

Chefin vom Dienst

Jennifer Huber-Mayer

Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Bükler

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumtman, Tobias Melde

Fotos

Eric Langerbeins und andere

Online

Henning Fischer, Jennifer Huber-Mayer, Katharina Stocker

Redaktion der AWO

Stephan Enzweiler, Koordinator Altenhilfe der AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen mbH; Matthias Albrecht, Leiter Fachabteilung Altenhilfe des AWO Bezirksverbands Oberbayern e. V., und Daniel Bauer, Stellv. Fachbereichsleitung Fachbereich Senioren des AWO Bezirksverbands Hessen-Süd e. V.

Produktion und Druck

Druckerei Weidmann GmbH & Co. KG
Alsterdorfer Straße 202 · 22297 Hamburg

Lektorat

Manuela Tanzen

Anzeigen

scharfe media GmbH
Tharandter Straße 31-33
01159 Dresden
T: 0351 4203 1660 · info@scharfe-media.de

Rätsel

Bernhard Franz Verlags-GmbH
Janis-Joplin-Promenade 6/5/Top 2
1220 Wien

Erscheinungsweise

Vierteljährlich (Irrtümer und Druckfehler vorbehalten)

Weitere interessante Themen finden Sie auf www.awo-journal.de

Sie kennen das Lösungswort des Schwedenrätsels? Dann schicken Sie es bitte bis zum 11.02.2020 an:
AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg.
Zu gewinnen sind 5 Exemplare des Buchs »Die Liebe einer Tochter« von Deborah Moggach. Viel Glück!

argentinische Provinz		Anfängerin franz.: Meer		Wortteil: innerhalb	Keimträger		vereinigen		med.: Lederhaut am Rande		kanad. Großstadt
zaubern				Limit							
englisch: Ohr				Rufname der Perón †							
		Frauenname gediegen		5	Lehre vom Frieden		westl. Bündnis kurz für: heran				
Sänger d. Band U2		Kellnerin Wortteil: nicht									
	3		Saharagebirge				Furcht Fluss in Ö				
Rufname Schwarzeneggers	Männerkurzname dumpf lärmern			Reizstoff im Tee Schanktisch		7		Wiener Caféhaus		Domstadt in Polen	
			Ächtung Frauenkurzname			6		Platzmangel englisch: Tag			
US-Amerikaner (Kw.)	dt. Presseagentur Westeuropäer			US-Bundesstaat Wickel							
		Stadt am Fuß des Urals					Begriff d. Genetik englisch: essen		9		
den Mund betreff.			Fluss in den Bodensee		englisch: Auge ebenso			Produktstrichcode (Abk.)		Nordnordost (Abk.)	
ital.: drei		Formel I-Pilot, Niki Gürtel				8	stehende Gewässer Wut				
Luftreifen	Gartenzeisig Bankbuchung							Frauenkurzname englisch: Wasser			
			engl. erhalten ital. Männername				englisch: eigenes Prüfungen			israelischer Staatsmann	
Obstpflücken	verrückt Frauenkurzname			norw. Strom zum Skagerrak					2	Ackerrand	Gestalt bei Wagner
				englisch: Konfitüre	Einführung (franz.) Brauch						
		int. Kfz-Z. Türkei		Bratenbrühe				englischer Graf			
Spaß											
Ladung						4		Papierzählmaß			
Wortteil: Landwirtschaft				Fotomodell (Kate)				ein US-Geheimdienst			

LÖSUNG DES LETZTEN SCHWEDENRÄTSELS

■■■■ D ■■ A D ■■■■ C ■ D
FACHMANN ■ PARKA
BALU ■ RASCHELN
OWN ■ SPA ■ BODEN
EINSATZ ■ ROMY
SSO ■ LEITEN ■ M ■
E ■ V ■ UNRUH ■ LES
ANDERS ■ PREIS ■ U
DEMI ■ LEIP ■ DFB
Z ■ TRE ■ NAZ ■ I ■
GRISUD ■ GAELN
AMTSRAT ■ REIBE
IDEA ■ U ■ EDE ■ LEU
K ■ TOFFEE ■ IRE
PATER ■ UNKLO ■ ■
PO ■ SAX ■ REMISE
PRIEM ■ MEISSEL
LET ■ LOI ■ TAKTIK

SCHLUMMERTRUNK

Über ihren Gewinn
(je 1 Bildband
»Hundert: Die Schönheit
jeden Lebensalters«)
freuen sich:
L. M. aus Rödelsee und
S. S. aus Wartenberg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

* Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Der*Die Gewinner*in wird schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.