



Leseprobe aus Goertz, Ich helf dir, ISBN 978-3-407-86400-0

© Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86400-0>

WIE ALLES BEGANN

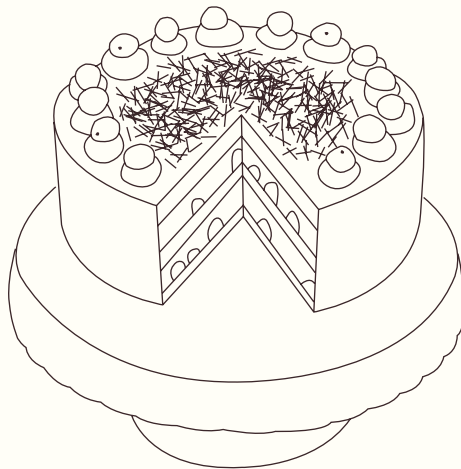
Eines Tages, zwischen Vorlesung und Werkstattkurs, saß ich mit einer Freundin zusammen, die mir von ihrer demenzkranken Oma erzählte. Immer wieder wolle sie nach Hause und hätte sich schon ein paarmal vom Pflegeheim auf den Weg gemacht. Ich war gerade nach Potsdam gezogen, um Produktdesign zu studieren, und spürte intensiv, was Heimat bedeutet.

Später half ich beim jährlichen Tanztee für Senioren in einem Freizeitzentrum. Neben dem Getränke Ausschenken und Kuchen Verteilen war ich einfach für die Gäste da. Nach dem Tee kam der Tanz. Eine Frau an meinem Tisch wippte wie wild im Takt der Musik und schien mir etwas traurig zu sein, weil sie keinen Tanzpartner hatte. Nach längerem Zögern sprang ich über meinen Schatten und forderte sie auf. Meine anfängliche Scheu und Scham wurden durch ihre Dankbarkeit und die Freude in ihren Augen wettgemacht und belohnt. Es war ein toller Moment, der mir gezeigt hat, wie wenig es braucht, um anderen Menschen eine Freude zu machen und wie gut es einem selber tut.

Irgendwann brauchen wir alle Hilfe, spätestens im Alter. Diese Hilfe muss nicht perfekt sein, sondern nützlich, erschwinglich und leicht realisierbar. So gab es für die Senioren ein schönes Kegelspiel aus Holz. Es verursachte aber ein so lautes Donnern, dass die

Spielerinnen und Spieler ängstlich zusammenzuckten. Offenbar weckte das laute Geräusch der Kugeln und der umstürzenden Kegel Erinnerungen an den Krieg. Hier wurde die Ästhetik der Nutzbarkeit vorgezogen. Das wollte ich ändern.

Für meine Masterarbeit besuchte ich verschiedene Pflegeheime und erlebte dort viele schöne, lustige und auch traurige Momente. Und ich erfuhr, was alte Menschen im Alltag brauchen. So wuchs meine Sammlung kleiner bis großer Tricks, die ich vor Ort erlebte oder selbst entwickelte und ausprobierte. Das Ergebnis ist dieses Buch.



JEDER KANN MITMACHEN

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die mich unterstützt haben, besonders den Leiterinnen und Leitern der Pflegeheime, in denen ich hospitieren durfte, den Pflegekräften, die mir so viel Zeit schenkten und mich an ihrem Alltag teilhaben ließen. Außerdem allen Angehörigen, die sich zu Gesprächen bereit erklärten und mir ihre Erfahrungen mitgeteilt haben. Und natürlich den alten Menschen, denen ich so viele unvergessene Momente verdanke.

Jeder kann mithelfen und seine Stärken in den gemeinsamen Alltag einbringen: Kinder, Enkel, Partner, Nachbarn, Freunde ... Wichtig ist, dass der hilfsbedürftige Mensch im Mittelpunkt steht. Lassen Sie ihn so viel wie möglich selbst tun, denn das größte Geschenk, das Sie machen können, ist Eigenständigkeit.

Die folgenden Tipps sollen Sie anregen, eigene Wege zu gehen und auch Ungewöhnliches auszuprobieren. Denken Sie um die Ecke und werden Sie zusammen kreativ, das spart nicht nur Geld, sondern bringt auch viel Spaß und gute Gefühle.

Ihre Anneke Goertz

IN DER KÜCHE



Wenn das Benutzen von flachen Tellern problematisch wird, nehmen Sie einfach tiefe Teller oder eine Schüssel. Auch das mundgerechte Anrichten der Nahrung (Menge, Größe der Stücke etc.) beugt Missgeschicken vor.



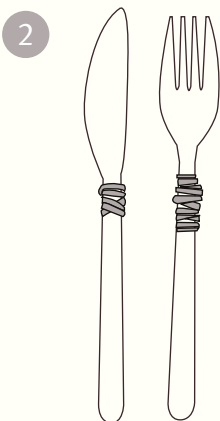
Um Verschlucken zu vermeiden, ist es hilfreich, einen kleinen Löffel statt einen großen zu benutzen, so ist die Menge des Essens geringer und leichter aufzunehmen.



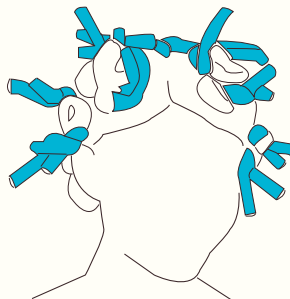
Mit den passenden Hilfsmitteln können alte Menschen auch weiterhin ihr gewohntes Essbesteck benutzen, anstatt neues, teures Spezialbesteck kaufen zu müssen.

VARIANTE EINS

1. Nehmen Sie das gewohnte Besteck und mehrere handelsübliche Küchengummis.
2. Nun wickeln Sie unterhalb des Kopfes von Messer/Gabel/Löffel so viele Gummis herum wie nötig.



Durch die Gummibänder entsteht eine Barriere, die die Benutzung erleichtert und dafür sorgt, dass man nicht so leicht abrutscht. Wichtig ist, dass die Gummibänder stramm gewickelt sind, damit sie nicht verrutschen.

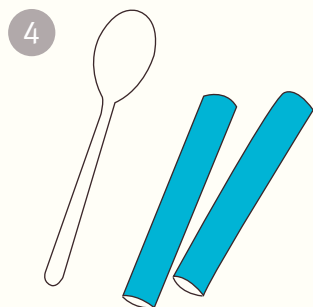
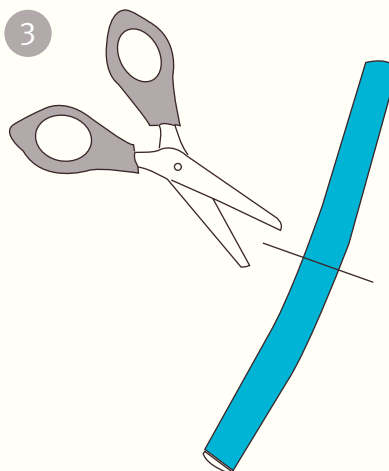
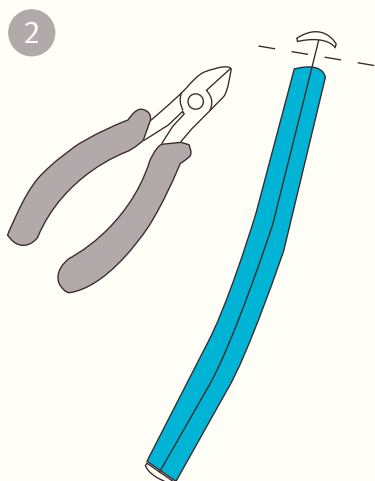


VARIANTE ZWEI

1. Kaufen Sie im Drogeriemarkt Papilloten.
2. Den Draht in der Papillote schneiden Sie mit der Kneifzange durch. Das Loch, wo der Draht durchlief, wird Ihnen bei Punkt 4 noch hilfreich sein.
3. Nun halbieren Sie den Lockenwickler quer.
4. Stecken Sie ihn (mit ein bisschen Kraftaufwand) über den Griff von Messer/Gabel/Löffel.

So erhält das Besteck eine größere Greiffläche und ist leichter zu handhaben.





Papilloten
sind
spülmaschinen-
fest

