

Der medizinische Kommentar: Schweigen ist Silber, miteinander reden ist Gold

Es schreibt Ihnen
Dr. Woldemar Hamm

Altern in Würde ist ein allgemeines Gut, das jeder von uns gerne für sich in Anspruch nehmen würde. Aber was bedeutet das für jeden Einzelnen? Als gläubiger, praktizierender Arzt in der Klinik für geriatrische Rehabilitation der Alexianer habe ich einen spezifischen Blick auf diese Frage.

Zunächst zu dem Alter an sich. Eine Person, die schon einige Jahre auf dieser Welt verbracht hat, hat sehr viel erlebt. Viele kennen den Zweiten Weltkrieg nicht nur aus Büchern, sondern haben die schwierigen Jahre des Wiederaufbaus miterlebt und mitgestaltet. So etwas prägt die Persönlichkeit. Solche Menschen blicken demnach auf sehr viel Lebenserfahrung - mit Schicksalsschlägen und Glücksmomenten - zurück.

Und dann kommt die Zeit, wenn man nicht mehr alles kann, was früher möglich war. Das ist sehr deprimierend. Glücklicherweise ist derjenige, der eine warme Familie in der Nähe hat, die ihn auffangen, unterstützen und begleiten kann. Dabei ist es ein schmaler Grat zwischen Unterstützung und Bevormundung. Doch auch um diejenigen muss man sich kümmern, die keine Familie in der Nähe haben. Stolz sollten wir sein auf unseren Sozialstaat, der die Mittel zur Verfügung stellt, damit auch diese Menschen sicher versorgt sind. Das ist in der heutigen Welt nicht selbstverständlich.

Altern in Würde bedeutet, ein maximales Maß an Eigenverantwortung und Mobilität zu bewahren, das dem Rahmen der eigenen Möglichkeiten entspricht. Um dies zu gewährleisten, ist ein Netzwerk aus sozialem und medizinischem Fachpersonal notwendig, das die jeweilige Situation beleuchtet, damit die Gefahren der Unterversorgung vermieden werden. Wir erleben es jeden Tag aufs Neue, wie bettlägerige Personen nach schweren medizinischen Schicksalsschlägen wieder auf die Beine kommen - und somit der Wunsch nach einem vorwiegend selbstständigen Leben in den eigenen vier Wänden in Erfüllung geht. Nur wer selbst erlebt hat, was es bedeutet, die oftmals einfachsten

Handlungen des Alltags, wie das Aufstehen aus seinem Bett, nicht mehr ausführen zu können, kann diese Freude nachempfinden. Eine Person, die sich selbstständig fortbewegen kann, hat ein ganz anderes Leben. Wer sich selbst aussuchen kann, mit wem er kommuniziert und wohin er geht, wer nicht in höchstem Maße fremdbestimmt ist, hat ein glückliches, ein würdevolles Leben.



Foto: ©Alexianer Krefeld GmbH

Dr. med. Woldemar Hamm, leitender Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie an der Alexianer Krefeld GmbH

Der Schlüssel zu diesem Leben liegt nicht zuletzt in der Kommunikation. Und das ist ein Appell an beide Generationen: Reden Sie miteinander! Nehmen Sie sich Zeit, über die Wünsche, Vorstellungen, aber auch die Möglichkeiten, zu sprechen. Denn nicht nur die Pflegebedürftigen, sondern auch die Pflegenden haben ein Anrecht auf ein eigenständiges und erfülltes Leben. Reden Sie über Ängste, Überforderung und die eigenen Vorstellungen. Und holen Sie sich Hilfe! Sprechen Sie mit den Krankenkassen, mit Ihren Ärzten, mit den Wohltätigkeitsorganisationen - und auch mit Ihren Freunden und Verwandten. Sie sind nicht alleine! Es gibt Menschen, die bereit sind, Ihnen zu helfen. Gemeinsam kann Ihre individuelle Lösung gefunden und erarbeitet werden.

Denn: Würde im Alter bedeutet, sich nicht allein gelassen zu fühlen mit den eigenen Problemen und Herausforderungen. In dieser speziellen Situation lautet der Leitsatz: Schweigen ist Silber - miteinander reden ist Gold.