



Unterstützung in schweren Zeiten

Claudia Wippl, Leiterin Pflege & Hauswirtschaft / Stv. Geschäftsführerin

Eine hohe Lebenserwartung bringt es mit sich, dass der Verlust des Partners oder der Partnerin vorwiegend im höheren Alter erwartet werden muss. Etwa die Hälfte der 450 Klientinnen und Klienten der Spitex Heitersberg ist über 80 Jahre alt. 137 Personen sind verwitwet, $\frac{3}{4}$ davon sind Frauen. Die Verwitwung ist häufig ein Frauenschicksal, da Frauen einerseits länger leben und Männer meist jüngere Frauen heiraten. Oftmals endet mit dem Tod des Partners eine langjährige Beziehung. Die zurückbleibende Person muss sich dann mit dem endgültigen Abschied auseinandersetzen und sich persönlich neu orientieren.

Was bewirkt der Tod eines geliebten Menschen bei den zurückbleibenden Partnern? Etwa die Hälfte der Klientinnen und Klienten der Spitex Heitersberg lebt in einer Ehe oder Partnerschaft. Mit der Hilfe und Pflege zu Hause wird es den Menschen ermöglicht, bis zum Lebensende in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Ohne die zusätzliche Unterstützung der Lebenspartner wäre dies oft nicht möglich. Ist nach dem Tod des Partners der zurückbleibende Mensch dann plötzlich alleine, muss er sich mit dem endgültigen Abschied auseinandersetzen. Manchmal ist es ein rasch fortschreitender Abschiedsprozess, oftmals ist es aber ein langjähriger Weg mit vielen Augenblicken des Abschiednehmens.

Der Tod eines Partners ist ein kritisches Lebensereignis und kann sich auf Veränderungen der gesundheit-

lichen und finanziellen Lage sowie auf die psychische und soziale Situation auswirken. Der Tod bewegt den zurückbleibenden Menschen und löst Gefühle von Trauer, Alleinsein und Einsamkeit aus. Wie lange und wie intensiv Menschen trauern und wie gut sie die Situation akzeptieren können, ist ganz unterschiedlich. Ein Teil der Betroffenen integriert die eigene Trauer relativ schnell in das neue Leben ohne den geliebten Menschen und nimmt neue Herausforderungen an. Einige Betroffene erleben körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Übelkeit. Manche trauern über viele Jahre und erleben starke Verlustgefühle. Sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück, brechen Kontakte ab und nehmen kaum Hilfe bei der Alltagsbewältigung an. Sie erleben eine Sinnlosigkeit des Lebens und haben psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen, Suizidgedanken, Angst- oder Abhängigkeitserkrankungen. Ältere verwitwete Menschen, die noch zuhause wohnen, sind für Mangelernährung besonders gefährdet. Das Essverhalten verändert sich, man muss allein essen, lässt daher Mahlzeiten aus und ernährt sich weniger abwechslungsreich. Denn nach dem Verlust des Partners verlieren auch das Zubereiten und der Verzehr von Mahlzeiten an Wichtigkeit.

Was hilft den Betroffenen, einen Partnerverlust zu bewältigen und einen Neubeginn zu wagen? Was

den Einzelnen hilft, ist individuell ganz unterschiedlich und muss von jedem Betroffenen selbst erprobt werden. Eine Reihe von Möglichkeiten kann dabei unterstützen:

- Die Situation anerkennen und sich selbst genügend Zeit fürs Trauern geben
- In der Verlustsituation auf Hilfe zählen zu können, z.B. durch die eigenen Kinder, die Familie oder den Freundeskreis
- Professionelle Hilfe beanspruchen
- Eine Selbsthilfegruppe oder einen Trauertreff besuchen, z. B. im Aargauer Hospizverein
- Die Trauer zu Papier bringen (Schreibtherapie)
- Soziale Beziehungen zu Freunden und in Vereinen aktiv pflegen
- Regelmässig in Gesellschaft essen
- Auf die eigene Gesundheit achten

Spezifische Angebote der Spitex Heitersberg zur Unterstützung in schweren Zeiten:

- Angebote der psychiatrischen Spitex, beispielsweise mit Entlastungs- und Beratungsgesprächen, Erarbeiten von Bewältigungsstrategien und Krisenmanagement
- Dienstleistungen Hauswirtschaft
- Abklärung und Beratung, Behandlung und Grundpflege je nach körperlichem Unterstützungsbedarf
- Spitex-Notrufknopf

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns an: Telefon 056 481 70 80
oder besuchen Sie uns im Internet:
www.spitex-heitersberg.ch