

Unterwegs zur Gesundheit

Gesundheit ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Thema. Die Oya-Gesundheitsredaktion geht Fragen der Salutogenese nach: Wie entsteht Gesundheit, wie sind wir unterwegs zur optimalen Gesundheit? Dazu gehört mehr als ein funktionierender Körper: das Gefühl eines erfüllten Lebens. Forschung und praktische Beispiele zeigen, dass sich in der Gesellschaft ein neues Gesundheits-Paradigma herantreibt: Weg von der mechanistischen Krankheitsbekämpfung hin zur umfassenden Frage nach gutem Leben.

Beate Küppers (Redaktion)
beate.kueppers@oya-online.de

Film-Tipp

Pflege leben

Wer wünscht sich das nicht: Ein langes Leben, gesund bis ins hohe Alter, und dann irgendwann friedlich einschlafen, ohne den Mitmenschen zur Last zu fallen. Doch tatsächlich sind 2,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegebedürftig. Ein gesellschaftlicher Notfall? Oder bedarf unser Menschsein, ob alt oder jung, immer einer besonderen und individuellen Pflege?

Der Film »... und ein langes Leben!« von Anne Frisius gibt auf berührende Weise Einblicke in das Leben von pflegebedürftigen Menschen, ihren Angehörigen und professionellen Pflegekräften. Dabei werden sowohl die emotionalen als auch die organisatorischen und gesamtgesellschaftlichen Herausforderungen deutlich: Pflegestufen, Mindestlöhne, Lohngefälle, Illegalität. Der rote Faden ist die Frage nach der Menschenwürde. Wie kann diese geachtet werden – für alle Beteiligten?

Wer sich von diesem Film die Lösung der Pflegesituation erhofft, wird enttäuscht werden, denn die eine Lösung gibt es nicht. »... und ein langes Leben!« regt mit Interviews und Eindrücken aus dem Pflegealltag zum Hinfühlen und Nachdenken an: Wie wollen wir leben – jetzt und im Alter? Um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Betroffenen gerecht zu werden, bedarf es individuellen Hinschauens und Handelns. Leider wird die Option von Mehrgenerationenhäusern dabei nicht angesprochen.

Der Film ist gut geeignet, um ins Thema Pflegebedürftigkeit einzusteigen und sich dann weiter zu informieren. ♦ *Martina Schäfer*

»... und ein langes Leben!«

Ein Film von Anne Frisius. D 2013,
www.kiezfilme.de

AM PULS DER ZEIT

Geschwistergeschichten

Als Bruder oder Schwester eines behinderten Familienmitglieds haben viele Kinder schon früh und ganz selbstverständlich Verantwortung übernommen. Das hat sowohl Licht- als auch Schattenseiten. Manchmal stehen die gesunden Geschwister tatsächlich im Schatten des Bruders oder der Schwester, der oder die so viel mehr an Aufmerksamkeit braucht. Für Kinder in dieser Lage gibt es heute viele Angebote.

Das Gefühl der Verantwortung und das Bedürfnis nach Unterstützung und nach Austausch über schöne und schwierige Momente lebt aber auch im Erwachsenenalter fort. Die Organisation Lebenshilfe startete daher die Onlineplattform »GeschwisterNetz« für erwachsene Geschwister von Menschen mit Behinderung. Über den virtuellen Raum hinaus sollen damit auch persönliche Begegnungen wie etwa regionale Geschwistertreffen gefördert werden.

Bereits gelungen ist dies dem Netzwerk »Erwachsene Geschwister«, das 2014 ins Leben gerufen wurde. Dessen Webseite bietet neben persönlichen Erfahrungsberichten eine umfangreiche Linkliste. Beim zweiten »Geschwistermeeting« vom 20. bis zum 23. Oktober in Köln geht es in erster Linie um den formlosen Austausch, der durch einige Fachbeiträge ergänzt wird. ♦

www.geschwisternetz.de
www.erwachsene-geschwister.de

Auf gesunde Nachbarschaft!

Wer sich einsam fühlt, ist anfälliger für Krankheiten. Das ist nicht wirklich überraschend für Menschen, die sich des Einflusses von Beziehungen und sozialem Umfeld auf die Gesundheit bewusst sind. In einer Studie der Universität Chicago wurde jüngst auch wissenschaftlich nachgewiesen, wie ungewollte soziale Isolation zu Zellveränderungen führt und sich schwächend auf das Immunsystem auswirkt.

Solche Erkenntnisse liefern Argumente und Unterstützung für Projekte wie »Gesunde Nachbarschaft – In Gemeinschaft älter werden« in Graz. Angesprochen wurden hier Menschen ab 50, die sich beispielsweise aufgrund gesundheitlicher Probleme Unterstützung wünschen und die bei der Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Klimas in ihrem Stadtteil aktiv werden wollen. Nach einer ausführlichen Befragung der Stadtteilbewohner werden nun nachbarschaftliche Initiativen von und mit den Einwohnern initiiert und begleitet.

Die im Projektzeitraum von September 2015 bis Mai 2017 gesammelten Erfahrungen sollen für ähnliche Vorhaben in einem Leitfaden zusammengefasst werden. Außerdem wurden Kooperationen mit anderen Nachbarschaftsprojekten in ganz Österreich geschlossen, so mit dem Projekt »Starke Nachbarschaft – Gesunde Stadt« und der damit verbundenen Initiative »Auf gesunde Nachbarschaft!«. ♦

www.gesunde-nachbarschaft.at
www.frauengesundheitszentrum.eu
www.kurzlink.de/studie_einsamkeit (auf Englisch)

Erzähl mal ... vom Start ins Leben!

Wie hat sich die »Geburtskultur« unserer Gesellschaft im Lauf der Jahrzehnte verändert? Was sind die Bedürfnisse von Eltern heute?

Die Erzählcafé-Aktion »Start ins Leben« lädt zum wertschätzenden und auch kritisch hinterfragenden Austausch rund ums Thema Schwangerschaft und Geburt ein. Zeitzeuginnen berichten dabei aus verschiedenen Jahrzehnten der Geburtshilfe – von den 1950er Jahren bis heute – und geben wertvolles Erfahrungswissen weiter. Hebammen, Schwangere, Ärzte, Eltern, Kinder und auch Menschen ohne eigene Kinder sitzen an einem Tisch, hören einander zu und bringen sich ein.

Der enorme Anklang der Erzählcafé-Aktion im Jahr 2015 zeigt, wie groß der Bedarf nach persönlichem Gespräch, Erfahrungsaustausch und Begegnung auf Augenhöhe ist. Das medienwirksame und gut dokumentierte Projekt, initiiert von der Journalistin Stefanie Schmid-Altringer und der Initiative »Hebammen für Deutschland e. V.«, wird daher auch in diesem Jahr weitergeführt und fördert so die Entwicklung einer gesunden Geburtskultur durch eine gesunde Erzähl- und Dialogkultur. Für 2017 ist geplant, durch Erzählcafés für Jugendliche auch die zukünftigen Elterngenerationen stärker anzusprechen.

Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht! Oya-Leserinnen oder -Leser, die selbst ein Erzählcafé über den Start ins Leben veranstalten möchten, finden auf der Webseite einen Leitfaden mit Hinweisen für die Organisation. Auf Anfrage ist auch die Dokumentation der Erzählcafé-Aktion von 2015 zu erhalten. ♦

www.erzaehlfcafe.net

Auszeichnung für Verdienste um die Naturheilkunde

Noch bis zum 1. Oktober können Vorschläge für den alle zwei Jahre verliehenen »ANME-Förderpreis« eingereicht werden. Mit ihm werden Einzelpersonen und wissenschaftliche Projekte gewürdigt, die sich für die Förderung und Verbreitung von traditioneller Heilkunde sowie von Komplementär- und Alternativmedizin in Europa einsetzen, beispielsweise durch Forschung, Bildung sowie therapeutische oder publizistische Arbeit. Das Engagement sollte vom Leitgedanken eines sorgsamem Umgangs mit Boden, Luft, Wasser, Pflanzen, Tieren und Menschen bei der ganzheitlichen Förderung von Gesundheit getragen sein.

Die ANME (Association for Natural Medicine in Europe e. V.) arbeitet bereits seit 2001 für den Erhalt und die Weiterentwicklung von Naturheilkunde und Gesundheitsförderung in Europa. Mit dem letzten Förderpreis 2014 wurden der Verein »Mellifera« für wesensgemäße Bienenhaltung sowie der Autor des Buchs »Das lautlose Sterben der Bienen«, Friedrich Hainbuch, geehrt. ♦

www.anme-ngo.eu/de/anme/foerderpreis.html



ERZÄHLCAFÉ-AKTION »DER START INS LEBEN«

