Quelle: www.lazarus.at/2021/02/22/neue-serie-teil-4-community-health-nurses-die-mutmacherinnen

Neue Serie – Teil 4: Community Health Nurses – die Mutmacher*innen

Jetzt – inmitten der Covid-19-Pandemie – wird das Fehlen eines niedrigschwelligen, lokalen Zugangs für hunderttausende pflegende Angehörige immer schmerzlicher spürbar. Stehen wir vor einer Renaissance der schon vor Jahrzehnten so erfolgreichen Gemeindeschwestern als ´Community Health Nurses´? Die engagierte Pionierin Rosa Maria Eglseer (NÖ) berichtet.

Derzeit sind in Österreich 2,3 Millionen Menschen in Pension oder stehen kurz davor. Die meisten Menschen glauben, dass es ihnen gut geht, wenn sie in Pension nichts mehr zu tun haben. Die wenigsten sind auf den Verlust der gewohnten Tagesstruktur vorbereitet. Der damit verbundene Stress wirkt sich negativ aus. Isolation, Einsamkeit, Sucht und Erkrankungen sind oft die Folge. Der volkswirtschaftliche Schaden daraus ist enorm.

Alte Bilder vom Ruhestand: „Und das war alles?“

Ruhestand, Pension, nichts machen müssen, ewiger Urlaub oder – der Staat sorgt jetzt für mich! Das sind oftmals langgehegte Wünsche, wenn vor Pension die Arbeit schwer ist oder wenig Erfüllung bringt. Bei Pensionsantritt folgt eine

mehrmonatige Phase von Regeneration, Erholung und Träume verwirklichen. In dieser Ruhephase wird es in den Menschen manchmal jedoch innerlich „laut“. Oftmals mit der Frage: „Und das war alles?“

Kaum jemand würde zu diesem Zeitpunkt proaktiv in eine Beratung gehen. Dies ist jedoch eine wichtige Wegkreuzung. Zu viele Menschen wählen den Weg des Rückzugs oder der Sucht. Alkohol (Abb. u.), ungesundes Essen, Fernsehen oder Spielsucht sind oftmals gesellschaftlich akzeptierte Beispiele.

Die Mutmacher*in

Genau an diesem Wendepunkt in eine neue Lebensphase, kann eine aufsuchende Beratung durch eine Community Health Nurse Wunder bewirken. Ein Gespräch um zu erfahren wie das Befinden ist, welche Vorstellung von den nächsten 30 Jahren existieren, beziehungsweise, ob ein Plan für Leben und Wohnen in Krisenzeiten besteht. Unsere Erfahrung zeigt, dass oftmals dazu die innere Vorstellung fehlt und auch VORBILDER.

Ein(e) Community Health Nurse kann hier als Mutmacher*in wirken. Dieses Erstgespräch sollte kostenlos von der Gemeinde zur Verfügung gestellt werden. Der Mehrwert daraus ist vielfältig:

- Vernetzung mit Gleichgesinnten
- Teilhabe an Gesundheits-Förderungsaktivitäten (Bewegung, genussvolle Ernährung,..)
- Pensionist*innen für sinnerfüllende Aufgaben im Ort begeistern

(Reparatur-Cafe, Digitalisierungsgruppen,..)
- Motivation, um für Krisen Vorsorge zu treffen
- Vernetzen und Teil der „Vitalen Gemeinde“ werden (Generations-übergreifend)

Der Blick auf gesunde Lebensjahre lohnt sich. Noch immer liegt beispielsweise Schweden mit der Erwartung gesunder Lebensjahre an der Spitze. Im Vergleich zu Österreich um 16 Jahre mehr.

Ein langes, gesundes und erfülltes Leben kann nur mit:

- Ermutigung (das eigene Potenzial zu leben)
- Empowerment (Menschen befähigen, Hilfe zur Selbsthilfe geben)
- Sinnerfüllung (Tätigkeiten, die Sinn stiften)
- Gemeinschaft (Miteinander aller Generationen)

erfolgen. Dies findet in unserer Dienstleistung als zentraler Ansatz seine Anwendung. Beispielsweise können hier gut etablierte Programme von „Gesunde Gemeinde“ bis zu Gesundheitsförderungsprojekten des Fonds Gesundes Österreich, regional eingebunden bzw. umgesetzt werden.

Wie können Sie zum/zur Mutmacher*in werden?

Ist es auch Ihr Traum, in der Gesundheitspflege in Ihrer Gemeinde zu arbeiten? Dann bleiben Sie dran! Mehr erfahren Sie 14-tägig in dieser neuen Serie der LAZARUS Online-Pflegezeitschrift!

Oder möchten Sie persönliche Informationen? Melden Sie sich direkt bei Rosa Maria Eglseer für einen Gesprächstermin unter Tel. +43 664 840 54 58 oder per

Mail an: info@community-health-nurse.at

Fotos: zVg/istock

Zur Autorin:

DGKP Dr.in Rosa Maria Eglseer, MSc, ist seit 38 Jahren Gesundheits- und Krankenpflegerin sowie Sozial- und Lebensberaterin. Sie hat bereits mehr als 350 Gesundheitsförderungs- und Ausbildungsprojekte begleitet. Ihre Dissertation erfolgte 2016 zum Thema: „Bedarf von kommunaler Pflege und Betreuung“. Frau Eglseer ist selbstständige Sozialunternehmerin und Initiatorin von: > „Vitale Gemeinden mit Community Health Nurse„. Im Jahr 2018 erhielt sie den Constantinus-Award in der Kategorie Pro-Ethik und soziale Verantwortung und wurde im Jahr 2020 für den Social Business Award nominiert .

Ihre Passion ist ein NEUES Alt-werden: selbstbestimmt, aktiv und glücklich!

„Danke an Lazarus für Ihren Pioniergeist und Ihre freundliche Unterstützung!“