

# Keine Angst vor dem Altern

Ich heiße Ursula Schmitt, bin »Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB«, fast 85 Jahre alt und lebe nach zwei Schlaganfällen seit sechs Jahren im Altenheim. Oh Graus, sagen jetzt die meisten Menschen, wenn sie nur das Wort hören. Darum möchte ich hier einmal das Thema ansprechen.

Ich denke, wichtig ist, dass man mit dem Entschluss, ins »Heim« zu gehen, nicht so lange wartet, bis ein Arzt sagt, der Patient kann nicht mehr alleine zurechtkommen, und man in irgendein Altenheim, wo gerade Platz ist, eingewiesen wird. Man sollte vielleicht diese Entscheidung treffen, wenn man noch klar selbst bestimmen kann.

Dass ich in dieses Altenheim gezogen bin, habe ich bis jetzt nicht bereut. Ich habe mir aber auch vorher alle Heime in unserer Umgebung angesehen und mir das ausgesucht, das meinen Vorstellungen entgegenkam.

Ich habe hier eine betreute Wohnung mit Balkon, zahle eine erträgliche Miete, in der Wasser und Heizung enthalten sind, während ich nur meinen Stromverbrauch bezahlen muss. Ich verpflege mich selbst, habe ein kleines Auto, mit dem ich noch kleine Strecken fahren kann.

Hier finden fast täglich Veranstaltungen statt, einmal im Monat ein alter Film und Diavorträge. Jeden Mittwochnachmittag gibt es Musik im Café mit einem Musi-

ker, mit Kaffee und Kuchen – den ich dann auch esse. Ich will ja Kontakte und muss daher auch mal mitmachen. Es gibt Betreuerinnen, die mit den Rollstuhlfahrern an der frischen Luft spazieren gehen oder mit den Bewohnern Spiele machen. Es gibt zwei ehemalige Chorsängerinnen, die mit uns freitags eine Singstunde veranstalten. Natürlich gibt es auch Gymnastik, einmal im Jahr ein Sommerfest, Faschingsfeiern, 1. Mai-Feier, Advents- und Weihnachtsfeier. Im Sommer fahren die Angestellten ihre Bewohner, auch die bettlägerigen, raus auf unsere Terrasse, um frische Luft zu schnappen. Donnerstags finden in unserer Kapelle Gottesdienste statt. Ein Friseur ist im Haus.

Ich habe keine Angst, falls ich einmal in ein Pflegezimmer kommen muss. Die Zimmer sind sehr gemütlich und hell. Meine Bekannte, die nur noch im Bett liegt, wird liebevoll angesprochen, gewaschen, angezogen und gekämmt, die Wäsche wird gewaschen, sie wird gefüttert, und das alles im liebevollen Ton.

Es lohnt sich also, wenn man nicht an seinem Häuschen oder der Wohnung klebt, sondern sich rechtzeitig umsieht und den Umzug selber plant.

Übrigens, mein Balkon ist mein Kleingarten, auf dem nicht nur Blumen, sondern auch Gemüse wächst. Das ist meine tägliche Seelenmassage und auch wirklich eine Augenweide. Ich beschäftige mich noch mit Stricken für die Kleiderkammer und Nähen. Mittlerweile hat sich herumgesprochen, dass ich eine Nähmaschine besitze, so dass auch einige Bewohner zu mir kommen, die gerne ihre Hose gekürzt oder verlängert haben möchten oder sonstige kleine Reparaturen. Ich habe eine Altflöte, auf der ich klassische Musik spiele, und schreibe noch monatliche Artikel in unserer Heimzeitung über die vitalstoffreiche Vollwertkost.

Sie sehen also, man kann sich auch im Alter noch gut beschäftigen.