



Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Wien, im Februar 2013

# „Zwei Hände“

## Treffen für pflegende und betreuende Menschen

Foto Bergsteiger

**Frau MMag. Gabriele Hochwarter**

Stressmanagement & Pflegewissenschaft

kommt am

**28. Februar 2013, um 18.30 Uhr**

zu uns.

Sie wird mit uns, über die 7 Wege zum sicheren Burnout!  
“Was Sie tun müssen, um erfolgreich auszubrennen“, sprechen:  
Mit ihrem Impulsvortrag will sie Sie begleiten und bewegen.

**Café-Konditorei „Zum Roten Apfel“  
Wien 3., Landstraßer Hauptstraße 72**

Bitte um Anmeldung, damit wir ausreichend Plätze reservieren können.

Entweder: [karin.landauer@ig-pflege.at](mailto:karin.landauer@ig-pflege.at) oder 0664/1223913

**REDEN WIR MITEINANDER!**

Folgetermine: **21.3.13** | **25.4.13** | **23.5.13** | **27.6.13**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Ing. Karin Koller**

Kuratorin evangelische Pauluskirche  
+43 1 713 24 95  
[Karin.koller@pauluskirche.at](mailto:Karin.koller@pauluskirche.at)  
[www.pauluskirche.at](http://www.pauluskirche.at)

**Karin Landauer**

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger  
Regionalkoordinatorin Wien  
Telefon: +43 664 122 39 13  
Email: [karin.landauer@ig-pflege.at](mailto:karin.landauer@ig-pflege.at)  
Homepage: [www.ig-pflege.at](http://www.ig-pflege.at)

# Zwei Hände

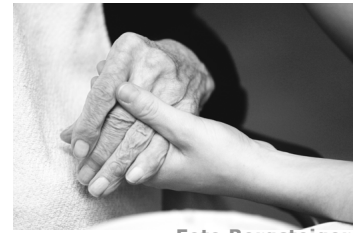


Foto Bergsteiger

## 1

Zwei Hände. Nah beieinander. Ineinander gelegt. Eine hält die andere. Zwei Hände ineinander gelegt und doch sind sie so verschieden. Schon auf den ersten Blick kann ich die alte Hand von der jungen unterscheiden. Die Haut, die Adern, die verschiedenen Kräfte, die beide ausstrahlen. Die junge Hand hält die alte Hand fest und die alte Hand lässt sich halten. Hände – unzählige Handgriffe jeden Tag, manchmal ohne es überhaupt noch zu merken.

## 2

Aber wenn ich mir meine Hand verletze, dann merke ich plötzlich, wofür ich sie ständig brauche. Wie viel Gutes können Hände bewirken: Kindern über den Kopf streicheln, bevor sie in die Schule gehen; der kranken Freundin eine Hühnersuppe kochen; Blumen einpflanzen; Kartoffeln schälen; Kirschen pflücken; ein gutes Buch in die Hand nehmen; eine Wunde verarzten; den alt gewordenen Vater füttern. Was haben Sie alles gemacht mit Ihren Händen in Ihrem Leben?

Das ist gar nicht zu zählen, das ist schon für einen Tag ganz schön schwer. Um wie viel mehr für eine Woche, einen Monat, ein ganzes Jahr und noch länger. Im Laufe der Zeit, im Laufe eines langen Lebens verändert sich auch das, was eine Hand machen muss und auch, was sie schaffen kann. Manchmal greife ich vielleicht daneben oder kann nicht mehr so richtig zupacken. Dann ist es gut, wenn eine andere Hand unterstützt und mithilft.

## 3

Hier in der Tagespflege ist das jeden Tag so: die ältere Hand gemeinsam mit der jüngeren – keine ohne die andere, damit es für beide gut ist. Und dann zu spüren, dass ein langes Leben zwar viel verändert, manches aber nicht mehr so geht, nicht mehr so leicht von der Hand geht wie früher, aber gemeinsam mit den anderen Händen, die mir entgegengestreckt werden, so viel Schönes möglich ist. Den duftenden Rosmarin einpflanzen zum Beispiel oder die Kirschen in Schüsseln füllen für das alljährliche Kirschkerne weitspucken, einen Teig anrühren für den gemeinsamen Kuchen am Nachmittag oder ...

Die jüngere Hand hilft der älteren – oder ist es manchmal vielleicht sogar umgekehrt? Die ältere macht es der jüngeren noch mal vor, zeigt, wie es geht. Vielleicht zwischendurch auch einmal ruhende, streichelnde, tröstende Hände? Die eine hält die andere einfach fest und ich spüre, ich bin nicht allein – und dann ... dann ist es gar nicht mehr wichtig, welches die ältere und welches die jüngere Hand ist.