

FRAUEN zimmer



DER
LICHTBLICK

DIE LANDKARTE ZUM PROJEKT

Stärkung und Teilhabe für Frauen 60+ in
ländlichen Regionen

ein Projekt für Frauen ab 60 von

DER LICHTBLICK

Frauenberatung Familienberatung

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Burgenland

 Bundeskanzleramt



Fehlende Mobilität, Care-Arbeit, Individualisierung von Problemlagen, Scham, Schuldgefühle, Isolation und Einsamkeit führen im ländlich geprägten Raum nur allzu oft dazu, dass Frauen* vertrauliche und kostenfreie Beratungsangebote erst sehr spät oder gar nicht nutzen.

Das **Projekt FRAUENZimmer** richtet sich daher gezielt an Frauen 60+. Durch Vernetzung untereinander kann etwas Neues entstehen. Auftauchende Fragen können vor Ort in den Kurzvorträgen geklärt werden, oder auf Wunsch später bei einem Termin in der Beratungsstelle. Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über die während der Projektlaufzeit behandelten Themen, passende Anlaufstellen und weiterführende Informationsquellen.

**JEDES MAL, WENN EINE FRAU FÜR
SICH SELBST EINTRITT, TRITT SIE
FÜR ALLE FRAUEN EIN.
- MAYA ANGELOU**

01 ÄLTER WERDEN- GESCHENK ODER ZUMUTUNG?

Stereotype Altersbilder von Frauen - dem Leistungsprinzip kontern

02 DIGITALE TEILHABE - MEIN HANDY, MEIN COMPUTER UND ICH

Der Digitalisierung strategisch begegnen

03 PATIENT:INNENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

Selbstbestimmt Vorsorgen für den Anlassfall

04 PFLEGE ZU HAUSE MACHT KEINE SOMMERPAUSE

Entlastung für pflegende An- und Zugehörige

05 99 FRAGEN AN DEN TOD

Eine Annäherung an ein sensibles Thema

06 WISSENSWERTES, QUELLEN, LINKS

SEITE 1 - 3

SEITE 4 - 5

SEITE 6

SEITE 7 - 8

SEITE 9 - 10

SEITE 11 - 12

INHALT



01 ÄLTER WERDEN- GESCHENK ODER ZUMUTUNG?

Hand aufs Herz - welche Bilder hatten Sie in Ihrer Kindheit und Jugend im Kopf, wenn es um Altersbilder von Frauen geht? Und wie sieht es heute damit aus?

Vielfältige Lebensentwürfe

Frauen aller Altersstufen führen heute sehr unterschiedliche Leben. Finden manche ehrenamtliches Engagement erfüllend, pflegen andere ihre Hobbies und genießen den Ruhestand. Während manche mit ihrer Pension gut zurechtkommen, reicht es bei anderen nicht einmal für das Nötigste (Stichwort "Altersarmut"). In vielen Frauen*leben kommt das Thema Pflege von An- und Zugehörigen dazu.

Individuelle Biografien schaffen individuelle Realitäten.



"Ageismus", auch bekannt als Altersdiskriminierung, bezieht sich auf Vorurteile und Diskriminierung aufgrund des Alters. Dies kann sowohl ältere als auch jüngere Menschen betreffen, wobei ältere Menschen oft häufiger betroffen sind. Ageismus kann sich in verschiedenen Bereichen des Lebens manifestieren, wie zum Beispiel im Arbeitsumfeld, im Gesundheitswesen oder in sozialen Interaktionen.

BEREITEN SIE SICH AUF ERWARTBARE UMBRÜCHE VOR

1

Mit Vorbereitung gelingt der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand besser, das muss nichts Großes sein – überlegen Sie, wie es sein sollte und was sie schon jetzt dafür tun können.

TSCHÜSS ALTERSIDEAL

2

Die Werbeindustrie hat die Generation 60+ längst im Visier. Manchmal macht uns das ordentlich Stress, und wir fühlen uns unzufrieden so wie wir sind. Was wir nicht alles tun sollten, um uns jugendlich, attraktiv und sexy im Alter zu fühlen.

Sich selbst immer wieder die Frage “wozu ist das gut?” zu stellen und ehrlich zu beantworten, eröffnet möglicherweise eine neue Perspektive. Sie müssen nicht alles super finden im Alter. Es gibt wie im gesamten Leben gute und weniger gute Tage.

ÄLTER WERDEN

GESCHENK ODER ZUMUTUNG?

ICH MUSS GAR NICHTS!

3

Wann haben Sie zuletzt ein herzhaftes “Nein” ohne schlechtes Gewissen zugelassen? Gibt es da nicht immer jemanden, der/die etwas von Ihnen erwartet?

Ist das eine realistische Erwartung oder die Sorge, nicht den Ansprüchen anderer gerecht zu werden, auch wenn es gerade für einen selbst schwierig ist, diese Erwartung zu erfüllen. Probieren Sie es einmal aus!

WAS HABEN SIE HEUTE GUTES FÜR SICH GETAN?

4

Eine Tasse Tee oder Kaffee mit allen Sinnen riechen, fühlen, schmecken? Das Stück Schokolade im Mund ganz langsam zergehen lassen und die Aromen bewusst wahrnehmen. Einen Schmetterling beim Fliegen zugesehen. Haben Sie noch nie gemacht? Fangen Sie heute damit an und notieren Sie es täglich



**Jede Frau* ist
einzigartig wie ihre
persönliche
Lebensgeschichte.**



DIGITALE TEILHABE - MEIN HANDY, MEIN COMPUTER UND ICH

Smartphone, E-Mails, Digitale Signatur

Viele haben den Satz "Schicken Sie uns ein E-mail" schon zu hören bekommen. Nicht immer möchte oder kann jemand aus der Familie hier unterstützen. Es ist oft anstrengend überhaupt wieder jemanden um Unterstützung bitten zu müssen. Das Gefühl, nicht am digitalen Alltag und seiner Geschwindigkeit teilhaben zu können, führt mitunter zu einem niedrigen Selbstwert und sozialem Rückzug - dem Gefühl nicht mehr mitzukommen.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, in einer Runde von gleich interessierten Menschen sich in Ihrem persönlichen Tempo mit dem Thema "Technik - und was sie für mich tun kann" auseinanderzusetzen? Vielleicht gibt es in Ihrer Gemeinde ja mehrere interessierte Personen, oder es lässt sich ein Mehr-Generationen-Kurs organisieren.

Eines ist sicher: Sie sind nicht alleine!

Unternehmen, Unis, Volkshochschulen und Volksbildungswerke haben entsprechende Angebote für Senior:innen. Mehr dazu unter:

<https://www.digitaleseniorinnen.at/leistungen/guetesiegel>

IST DIGITALES EIN THEMA FÜR SIE?

1

Was uns unbekannt ist, macht uns Angst. Dieser wichtige und hilfreiche Schutzmechanismus aus früheren Zeiten verhindert oft die aktive Auseinandersetzung mit dem Neuen. Gibt es vielleicht jemanden in Ihrem Umfeld, mit der/dem Sie entspannt abklären können, welche technischen Hilfsmittel Ihren Alltag sogar erleichtern würden?

GUT FÜRS GEHIRN

2

Pippi Langstrumpf hat in der gleichnamigen Fernsehserie einmal gesagt: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“

Tatsächlich ist die Beschäftigung mit neuen Inhalten eine gute Gelegenheit, das Gehirn zu stimulieren und zu trainieren. Und dafür gibt es kein Alterslimit :-)

DIGITALE TEILHABE - MEIN HANDY, MEIN COMPUTER UND ICH

VIDEOTELEFONIE UND CO HELFEN IN KONTAKT ZU BLEIBEN

3

Ihre Lieben wohnen nicht in der Nähe? Mit Videotelefonie via Whatsapp oder Facetime können Sie Fotos senden und erhalten, in Echtzeit telefonieren und so am aktuellen Stand der Dinge bleiben wenn Sie das möchten.

WO KANN IHNEN DIGITALISIERUNG HILFREICH SEIN?

4

Jede Lebensrealität ist anders. Manches in der digitalen Welt ist hilfreich, manches vielleicht eine reine Spielerei. Setzen Sie sich aktiv damit auseinander und finden so heraus, was in Ihrem Leben die Technik erleichtern kann, wo eventuelle Gefahren sind und was sie definitiv nicht brauchen.



PATIENT:INNENVERFÜGUNG UND VORSORGEVOLLMACHT

In Österreich sind Patient:innenverfügung und Vorsorgevollmacht wichtige Instrumente zur vorausschauenden Planung von medizinischen und rechtlichen Angelegenheiten. Eine **Patient:innenverfügung** ist eine schriftliche Willenserklärung, in der eine Person festlegt, welche medizinische Behandlung sie im Falle von Entscheidungsunfähigkeit ablehnt. Sie wird wirksam, wenn die Person nicht mehr in der Lage ist, selbst Entscheidungen zu treffen.

Eine **Vorsorgevollmacht** hingegen ermöglicht es einer Person, im Voraus eine Vertrauensperson zu bestimmen, die im Falle von Entscheidungsunfähigkeit im medizinischen, rechtlichen und finanziellen Bereich handeln kann. Diese muss schriftlich errichtet und im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) registriert werden.

Der Anteil der Menschen in Österreich, die eine Vorsorgevollmacht oder Patient:innenverfügung haben, steigt. Laut einer Umfrage von 2023 haben etwa ****15%** der Erwachsenen ****10%**** eine Vorsorgevollmacht und eine Patient:innenverfügung. Dennoch gibt es immer noch viele, die diese wichtigen Vorsorgeinstrumente eines möglichst selbstbestimmten Lebens nicht nutzen.



PFLEGE ZU HAUSE MACHT KEINE PAUSE

Frauen übernehmen in vielen Fällen die Hauptverantwortung für die Pflegearbeit, was auf tief verwurzelte gesellschaftliche Rollenbilder und Erwartungen zurückzuführen ist. Diese ungleiche Verteilung der Pflegearbeit spiegelt sich in der beruflichen und finanziellen Benachteiligung von Frauen wider.

An der Bezirkshauptmannschaft im Bezirk gibt es die kostenfreie Möglichkeit, sich durch Gesundheitsfachpersonal in Pflegefragen und damit verbundenen Herausforderungen beraten zu lassen.

Die Pflege- und Sozialberaterinnen (Case and Care Managerinnen) sind erreichbar unter
Telefon: 057-600/4914
E-Mail: bh.Neusiedl@bgld.gv.at

PFLEGE ZU HAUSE MACHT KEINE PAUSE

EMOTIONALE BELASTUNGEN

1

Pflegende Angehörige sind oft emotional stark gefordert. Sorgen um die pflegebedürftige Person, Konflikte und krisenhafte Situationen sowie die ständige Verantwortung können zu Stress, Angst und Depressionen führen.

Entlastungsgespräche in einer Beratungsstelle können ein erster Schritt zur Selbsthilfe sein.

FINANZIELLES

2

Stundenreduktionen in der Arbeit, niedrige Eigenpensionen und hohe finanzielle Aufwendungen führen zu finanziellen Unsicherheiten und Sorgen. Die Einstufungen von Pflegegeld und Co. der zu betreuenden Person wollen beantragt werden. Insgesamt eine herausfordernde Situation. Auch hier ist ein Beratungsgespräch in der Frauenberatungsstelle Ihres Vertrauens hilfreich!

SOZIALE ISOLATION UND ZEITAUFWAND

3

Aufgrund des hohen Pflegeaufwandes haben pflegende Angehörige oft wenig Zeit für persönliche Interessen oder soziale Kontakte und Regeneration. Langfristig kann Erschöpfung und Überforderung eintreten.

IN MANCHEN GEMEINDEN FINDEN "DEMENTZ- STAMMTISCHE" STATT

4

Auch die zu pflegenden Personen leiden zunehmend unter Einsamkeit. Erkundigen Sie sich in Ihrer Gemeinde, ob es einen "Demenzstammtisch" gibt, oder ob begleitete Ausflüge mit mobilen Personen organisiert werden können. Auch ehrenamtliche Besuchsdienste können pflegende Angehörige stundenweise entlasten.



99 FRAGEN AN DEN TOD

In Österreich gibt es ein umfassendes Netzwerk von Hospiz- und Palliativversorgungseinrichtungen, das darauf abzielt, Menschen mit schweren, unheilbaren Erkrankungen in der letzten Lebensphase bestmöglich zu betreuen. Diese Versorgung umfasst sowohl stationäre als auch ambulante Angebote und zielt darauf ab, die Lebensqualität der Patienten und ihrer Angehörigen zu verbessern. **Die Hospiz- und Palliativversorgung in Österreich ist durch ein starkes Netzwerk von Fachkräften und ehrenamtlichen Helfern unterstützt.**

Auf der Homepage des Dachverbandes Hospiz Österreich gibt es mehr Informationen dazu, Termine und eine Einrichtungsübersicht mit Hospiz- und Palliativeinrichtungen in ganz Österreich (unterteilt in jene für Erwachsene und jene für Kinder/Jugendliche)

<https://www.hospiz.at/>

Zu den Begrifflichkeiten:

Palliativversorgung, auch Palliativpflege genannt, ist ein Ansatz zur Betreuung und Behandlung von Menschen mit lebensbegrenzenden oder chronischen, fortschreitenden Erkrankungen. Das Hauptziel der Palliativversorgung ist es, die Lebensqualität der Patienten und ihrer Angehörigen zu verbessern, indem Schmerzen und andere belastende Symptome gelindert werden. Dies kann in vertrauter Umgebung oder in spezialisierten Einrichtungen sein. Ein **Hospiz** ist eine Einrichtung, die sich auf die Betreuung und Pflege von Menschen in der letzten Lebensphase spezialisiert hat. Das Hauptziel eines Hospizes ist es, die Lebensqualität von schwerkranken und sterbenden Menschen zu verbessern und ihnen ein würdevolles und schmerzfreies Leben bis zum Tod zu ermöglichen.

WEIL ES WICHTIG IST, ÜBER DAS STERBEN ZU SPRECHEN

1 _____

Gespräche über Wünsche, Vorstellungen und Befürchtungen zum eigenen Lebensende oder jenem unserer Liebsten fallen oft sehr schwer. Diese Gespräche sind allerdings sehr wichtig, denn sie befähigen uns für Zeiten, in denen oft wenig Zeit bleibt, oder es zu spät ist, diese Gespräche zu führen. Frühzeitig über das Sterben, über Lebensqualität am Lebensende und Vorsorge zu sprechen, kann viele negative Erfahrungen in der Zeit abwenden, "wenn es denn dann soweit ist".

99 FRAGEN AN DEN TOD

TRAUER...

2 _____

...ist individuell und eine normale, gesunde Reaktion auf einen Verlust. Trauer sollte ausgelebt werden können.

Auch wenn die Form der Trauer ungewöhnlich erscheint, entspricht sie der ganz persönlichen Art des:der Einzelnen, zu trauern. Hier ist Respekt wichtig!

WAS KANN ICH TUN?

3 _____

- Geben Sie Ihrer Trauer Raum und Zeit!
- Wenn die Trauer sehr lange anhält und groß ist, holen Sie sich außerhalb des Familien- und Freundeskreises Hilfe von außen.
- Für viele Menschen ist der Austausch mit anderen Trauernden tröstlich. Erkundigen Sie sich nach Trauergruppen in Ihrer Nähe.

Weitere ausgewählte Infos resultierend aus dem FRAUENZimmer Projektverlauf

01.

BUCHTIPPS

4000 Wochen - Oliver Burkeman

4000 Wochen verbringt ein Mensch, vorausgesetzt er wird achtzig Jahre alt, auf unserem Planet Erde. Im ersten Moment klingt das sehr viel, doch wer für sich selbst die verbleibenden Wochen Lebenszeit ausrechnet, hat ein Aha-Erlebnis mit dem Potential die Sichtweise auf das Leben zu verändern.

GRATIS ONLINE VIDEOS

Youtube Kanal "Das Älterwerden rocken!" von Sonja Schiff

<https://images.app.goo.gl/SmsXbpZD8F57QcnV6>



02.

FREIZEIT

www.yoga-sonne.at
60+"

"Golden Age Yoga

Egal ob es dem besseren Wohlbefinden oder zur Sturzprävention dient, gesunde achtsame Bewegung hält fit! Individuelle Anpassung der Stunden an die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen, ob auf der Matte oder am Stuhl - dort wo sich jede*r wohl fühlt!

Kontakt: 0660/ 2566763

03.

DEMENZDOLMETSCHERIN

www.demenzdolmetscherin.at



04.

PFLEGE

www.burgenland.at/themen/pflege/erste-schritte-so-findensie-die-passende-unterstuetzung

Weitere ausgewählte Infos resultierend aus dem FRAUENZimmer Projektverlauf

05.

HOSPIZ UND PALLIATIV PFLEGE

www.hospiz.at



06.

MATERIALIEN

Leni und die Trauerpfützen

für Kinder ab 4 Jahren

ISBN 978-3867391573

99 Fragen an den Tod

konkrete Antworten auf konkrete Fragen

ISBN 978-3426278246

Kartenspiel "Sarggespräche"

Zum Diskutieren, Erforschen

und Tabubrechen auf humorvolle Art - ab 17 Jahren

<https://deathpositiv.at/spiel-sarggespraeche/>

07.

BERATUNG

www.der-lichtblick.at

Frauenberatungsstelle "Der Lichtblick"

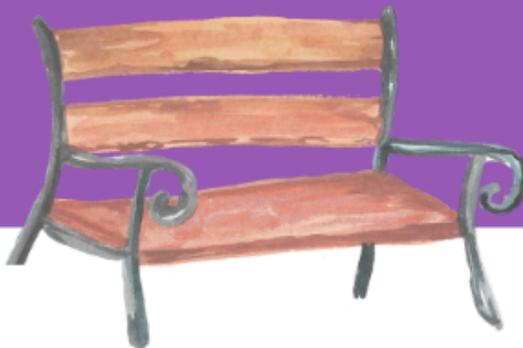
Obere Hauptstraße 24/2.Stock/Top 14



Reden hilft - Sie müssen Ihre Last nicht alleine schultern - unser Team berät kostenfrei, vertraulich - auf Wunsch anonym bei großen oder kleinen Alltagsorgen, finanziellen Problemen, rechtlichen Fragen, erlebter Gewalt oder Zeug:innenschaft von Gewalt

Terminvereinbarung: telefonisch unter 02167/33 38
oder per e-mail unter office@der-lichtblick.at

FRAUEN zimmer



DER
LICHTBLICK

 Bundeskanzleramt

DER

LICHTBLICK

Frauenberatung Familienberatung

Frauenberatungsstelle bei sexueller Gewalt Burgenland



Obere Hauptstraße 24/2/Top 14

7100 Neusiedl am See

Tel. 02167/33 38

officeeder-lichtblick.at

ZVR: 232818053