

## Arbeitsgruppe Integrität

---

Protokoll des 2. Austauschs vom 8. September 2016

Anwesend: Heidi, Annelise, Hanna, Ruth, Lore, Elsbeth, Jeanette, Monika

Leitung: Lore, Protokoll Monika

Jeanette berichtet kurz über den leicht aktualisierten Vortrag von Lisa Schmuckli zum Thema Autonomie vom 2. September bei den Freien Frauen in Bern.

Ihr gefiel die Definition von Integrität: sich unversehrt, ganz und vollständig fühlen.

Jeanette wird die Fassung allen mailen. (Ist bereits erfolgt. Dank, Jeannette)

Nochmals wird das Ziel der AG Integrität gemäss der 1. Sitzung festgehalten:

Wie gelingt es mir mit Hilfe von anderen, in den komplexen Situationen von Abhängigkeit integer zu bleiben? Wie finde ich die Mitte, um integer zu bleiben, mir und auch anderen gegenüber gerecht zu werden.

Wie kann ich diese Erfahrung in gesellschaftspolitische Forderungen ummünzen und auch für die nächste Generation nutzbar machen?

### Integrität

Die Diskussion dreht sich noch einmal um das Verständnis von Integrität und um verschiedene Aspekte der Integrität.

Integrität im Alter: Was heisst es, wenn wir uns selber nicht mehr integrieren können, wenn wir hilflos und abhängig sind?

Integer kann frau nur in Beziehungen sein.

Integrität hat zu tun mit Solidarität. Es heisst, sich treu zu bleiben und andere nicht auszunützen.

Integrität ist verbunden mit der Fähigkeit, ein Netz zu spinnen, in dem du dich wohl fühlst. Frau kann nur dann integrale Beziehungen leben und pflegen, wenn sie weiss, wer sie ist. Es hat viel mit Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu tun sowie mit dem Bewusstsein, dass wir immer abhängig sind.

Es heisst, sich nicht einschüchtern und kaufen lassen.

Es heisst, zu spüren, wie es anderen geht im Bewusstsein, dass ich ihnen auch etwas geben kann.

Integrität kann auch bedeuten, selber über seinen Tod zu bestimmen (z.B. mit Exit).

Integrität ist mehr als Selbstbestimmung, indem sie den ganzen Menschen in seinem innersten Wesen umfasst. Es ist das, was wir mit feinstem Sensorium wahrnehmen.

Es betrifft das Unfassbare, den innersten, ureigenen Kern eines Menschen.

Die Integrität eines Menschen wird dann verletzt, wenn er in seinem Sosein (z.B. als fremder, kranker, behinderter, alter Mensch) nicht für voll und ernstgenommen wird, wenn der Wert seines Lebens mit Geld (Zeit ist Geld!!) gemessen wird.

Wir müssen Integrität immer wieder üben und einfordern.

Ebenso ist entscheiden, Beziehungen zeitlebens aufzubauen und zu pflegen, damit sie auch im Alter tragfähig sind.

Überlegungen anhand eines Beispiels, was es in einem Abhängigkeitsverhältnis zwischen den Generationen braucht, damit beide Seiten ihre Integrität wahren können:

Sorgsamer Umgang in der gegenseitigen Abhängigkeit, Wünsche und Bedürfnisse klar formulieren, eigene Grenzen ansprechen, sich gegenseitig Zeit lassen, um das Unvermeidliche, den nahen Tod, akzeptieren zu können.

Im nahen familiären Umfeld kann es einer Gratwanderung gleichkommen, die Integrität der älteren und der jüngeren Generation in der Balance zu halten.

## Zitate

- Schwer kranke invalide Frau, mit der Heidi das Interview geführt hat:

«Ich könnte manchmal angesichts meiner Schmerzen, meiner Abhängigkeit verzweifeln. Aber ich weiss, dass ich für jene, die mich besuchen, ein Segen bin.»

- Judith Stamm zum Gedenken an Josy Meier:

«Ihre Integrität und Unbestechlichkeit waren unbestritten. Auch diesem Umstand widmete sie ein unvergessenes Zitat: ‚Andere leisten sich eine Jacht oder ein Pferd, ich leiste mir eine eigene Meinung, das ist etwa gleich teuer!‘»

## Unsere Ängste und Befürchtungen

Angst vor Dahinvegetieren z.B. nach einem Hirnschlag nicht mehr reden, die Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr äussern zu können

- vor der letzten Lebensphase in einem Pflegeheim, das über ungenügende Finanzen verfügt und sparen muss
- ungewollt lebensverlängernden Massnahmen ausgesetzt zu sein
- allein zu sein, weil die Kinder weit entfernt wohnen und Verwandte und Freunde wegsterben

## Folgerungen

Rechtzeitig gute Beziehungen auch zur jüngeren Generation pflegen, zum Beispiel durch ein gemeinsames Engagement oder beim generationendurchmischten Wohnen.

Rechtzeitig ansprechen und regeln, was wir wollen (Patientenverfügung, Vorsorgeausweis, Testament usw.).

Eine Vertrauensperson bestimmen, die mich und meine Bedürfnisse kennt.

Tun was wir können, um Rahmenbedingungen für ein gutes Leben im Alter zu schaffen, so, wie wir es uns wünschen (Wohnpolitik, guten Rahmenbedingungen für Spitex und Pflegeheime, für ein würdiges Leben bis zuletzt usw.)

Mit den Forderungen der GR im Care-Manifest vermehrt sicht- und hörbar werden.

Als integre Frauen die persönlichen Ängste ansprechen, klar formulieren, was ich will und Forderungen stellen. Das setzt Energie zum Handeln frei.

**Integrität ist ein Persönlichkeitsprozess. Das Alter bietet uns eine besondere Chance, uns durch-ein-ander damit zu befassen, wie wir uns selber und unseren Grundwerten treu bleiben können als Teil eines lebendigen Netzes.**

## Wie weiter?

Wir möchten die Ergebnisse unserer Arbeit am Herbstforum anhand von wenigen prägnanten Sätzen resp. Thesen vorstellen. (Wer sind wir und was wollen wir?)

Diese sollen an der nächsten Sitzung erarbeitet werden:

27. Oktober, 9.15 bis max. 12 Uhr, Leitung Elsbeth

Hanna spricht mit Anette auch über die Reservation eines Raumes.  
Annelise vertritt unsere Gruppe in der Austauschsitzung und leitet verschiedene Links, u.a.  
zur Denknetz-Tagung Langzeitpflege, weiter.

*Monika Fischer*

*am prächtigen Spätsommertag des 9. 9. 2016*