

**VORTRAG BERNDT SCHRAMM VOM 9.3.2018 IN PRIEN A.CH.:
WIE BLEIBEN WIR AUCH IM ALTER NOCH SELBSTBESTIMMT?**

- **Herzlich willkommen zu unserem heutigen Vortragsabend zum Thema „Wie bleiben wir auch im Alter noch selbstbestimmt“. Hierzu begrüße ich auch Herrn Dr. Götz Busse ganz herzlich und bedanke mich bei ihm für seine Bereitschaft, uns heute an seinem umfassenden Expertenwissen in Bezug auf die Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht teilhaben zu lassen. Herr Dr. Busse ist ein sehr erfahrener Jurist und Vorsitzender des Stiftungsvorstandes der Pflegestiftung Meltl in Grabenstätt.**
- **Ich bin seit 35 Jahren selbständiger Unternehmensberater mit Schwerpunkt Gesundheit und habe u.a. mehrere Jahre für Procter & Gamble das Inkontinenzprodukt Attends betreut. In diesem Zusammenhang hatte ich ständig auch Kontakt zu Kliniken, Alters- und Pflegeheimen. Darüber hinaus gehörte der Austausch mit Gerontologen wie Prof. Dr. Ursula Lehr und Geriatern zu meinen Aufgaben, ebenso wie das Auswerten neuester Forschungsprojekte.**
- **2015 habe ich die Solidargemeinschaft der Chiemgau Freunde gegründet – www.chiemgau-freunde.de. Die hier gesammelten Erfahrungen und Erkenntnisse haben ganz entscheidend dazu beigetragen, schließlich das Premium Care-Projekt zu entwickeln und zu organisieren.**
- **Machen wir uns zunächst einmal bewusst, um was es heute im Wesentlichen geht: Unsere Lebensqualität ist im Vergleich zu den meisten anderen Ländern sehr hoch, um nicht zu sagen vorbildlich. Wir haben einen qualitätsorientierten Lebensstil entwickelt, dessen Wohlfühlfaktor in allen Lebensbereichen sichtbar ist, sei es beim Wohnen, bei der Ernährung, der Mode, dem Thema Reisen und nicht zu vergessen bei unserem liebsten Transportmittel – dem Auto.**
- **Dieser privilegierte Lebensstil prägt unser Leben nun schon seit Jahrzehnten und er hat uns zu dem gemacht, was wir heute tatsächlich sind, nämlich zu einem Volk von Hedonisten. Ich denke, dass wir uns diesen Status auch verdient haben, denn er wurde hart erarbeitet und viele von uns haben dafür auch gesundheitlich einen hohen Preis bezahlt. Natürlich haben wir uns inzwischen an diesen gehobenen Lebensstil gewöhnt, und deswegen mag sich wohl auch kaum jemand wirklich vorstellen, dass wir die damit einhergehenden Annehmlichkeiten irgendwann einmal nicht mehr aufrechterhalten können.**
- **CHART 2 und 3: Siehe Anhang (PDF)**

VORTRAG BERNDT SCHRAMM VOM 9.3.2018 IN PRIEN A.CH.: WIE BLEIBEN WIR AUCH IM ALTER NOCH SELBSTBESTIMMT?

- **Wenn wir uns die erstaunliche Entwicklung der Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren ansehen, dann scheint die Wahrscheinlichkeit doch recht hoch zu sein, dass die heute 60-Jährigen noch mindestens 20, eher 30 oder noch mehr Jahre vor sich haben. Vor diesem Hintergrund stellt sich allerdings auch die Frage, wie wir mit der zusätzlich geschenkten Zeit umgehen wollen. Ein Gedanke, den man sich m.E. durchaus in jedem Alter stellen sollte.**

Wir sind uns sicher auch darin einig, dass es nichts Wertvolleres gibt, als unsere Lebenszeit. Insofern ist es von Vorteil, diese Erkenntnis in unserem Bewusstsein stets aktiv zu halten und auch unser Tun auf diese Kostbarkeit auszurichten. Ob das Saubermachen der Wohnung, das Waschen der Wäsche, das Kochen oder das Einkaufen und Anstehen an der Kasse zu den wirklich sinnstiftenden Tätigkeiten gezählt werden kann, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Ich glaube allerdings, dass die meisten von uns ihre Zeit viel lieber mit anderen Aktivitäten verbringen, sei es ein gutes Buch zu lesen, sich ein Konzert anzuhören, sich kreativ zu betätigen, zu verreisen oder sich mit Freunden zu treffen. Es ist deshalb wichtig, zu bedenken, dass je länger wir leben, wir vieles eben nicht mehr wie bisher leisten können.

- **CHART 4: Siehe Anhang (PDF)**

Diese Veränderungen tangieren leider auch das schwierige Thema Autofahren und die Frage, ob und wie lange wir den damit verbundenen Anforderungen noch gewachsen sind. Klar ist, dass wir uns auch diesem Problem wohl oder übel irgendwann einmal widmen und dazu auch eine Entscheidung treffen müssen.

Wir werden also nicht umhin kommen, uns auf diese Veränderungen schrittweise neu einzustellen und zu überlegen, wie wir uns auf die vor uns liegenden Entwicklungen am besten vorbereiten. Dabei geht es vor allem auch darum, uns „für den Fall eines Falles“ so viel Lebensqualität wie nur irgend möglich zu erhalten. Jetzt könnte man natürlich sagen ja gut, das wird sich schon irgendwie fügen. Und in der Tat, das ist auch die Einstellung der überwiegenden Mehrheit der Menschen in diesem Lande.

- **CHART 5, 6 und 7: Siehe Anhang (PDF)**

Zur Wahrheit gehört allerdings auch, dass die verfügbaren externen Ressourcen in den Bereichen Assistenz und Pflege immer knapper werden. Insider wie der Autor Claus Fussek gehen davon aus, dass sich

**VORTRAG BERNDT SCHRAMM VOM 9.3.2018 IN PRIEN A.CH.:
WIE BLEIBEN WIR AUCH IM ALTER NOCH SELBSTBESTIMMT?**

der längst eingetretene NOTSTAND auch in absehbarer Zukunft noch weiter verschärfen wird. Aufgrund dieser Entwicklung kann ich jedem nur dringend empfehlen, besser heute als morgen sich mit dieser Problematik ernsthaft auseinanderzusetzen und entsprechend vorzusorgen. Die zahllosen Gespräche, die ich in den letzten Jahren mit älteren Menschen geführt habe, insbesondere mit Mitgliedern der von mir initiierten Solidargemeinschaft der Chiemgau Freunde, alle diese Gespräche haben ausnahmslos gezeigt, dass kein Einziger dabei war, der sich auch nur im Entferntesten vorstellen konnte bzw. wollte, den Rest seines Lebens in einem Alters- bzw. Pflegeheim zu verbringen.

In gewisser Weise haben diese Gespräche wie der berühmte stete Tropfen auf mich eingewirkt, sodass ich mich eines Tages - auch im eigenen Interesse - gefragt habe, wie denn eine alternative bzw. eine bessere Lösung aussehen könnte. Meine sehr positiven und vielfältigen Erfahrungen mit GEMEINSCHAFTEN haben schließlich den Ausschlag dafür gegeben, auch das Premium Care-Projekt zunächst einmal als eine gemeinnützige Gemeinschaft zu organisieren und ggf. später in eine Stiftung umzuwandeln.

- An dieser Stelle möchte ich noch etwas zum Thema Gemeinschaftsbildung sagen und vor allem zu der Frage, warum dieses Thema gerade für ältere Menschen immer wichtiger wird:
Schon Aristoteles war der Meinung, dass sich nur IN DER VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN das wahre Menschsein erfüllt. Verbundenheit entsteht allerdings nur durch KOMMUNIKATION und das möglichst auf der persönlichen und nicht auf der virtuellen Ebene. Ältere Menschen können gewissermaßen als eine Art Schicksalsgemeinschaft betrachtet werden, denn sie haben ein gemeinsames Interesse bzw. Anliegen - sich gegenseitig zu unterstützen und zu helfen. Und wie keine andere Altersgruppe verfügen ältere Menschen über besonders vielfältige RESSOURCEN - insbesondere was ihre Erfahrungen und ihr Wissen angeht. Diese Ressourcen würde ich als den wohl kostbarsten Schatz bezeichnen, der innerhalb einer Gemeinschaft den unschätzbaren Vorteil der sogenannten KOLLEKTIVEN INTELLIGENZ bietet.**
- Als weiteren wichtigen Vorteil, der auch nur im Rahmen einer Gemeinschaft möglich ist, betrachte ich das MEHRAUGENPRINZIP, d.h. man achtet aufeinander und sorgt so für mehr Sicherheit und Geborgenheit im Alltag. Alle diese Vorteile können in einer Gemeinschaft geteilt und zum Vorteil aller Beteiligten genutzt werden.**

**VORTRAG BERNDT SCHRAMM VOM 9.3.2018 IN PRIEN A.CH.:
WIE BLEIBEN WIR AUCH IM ALTER NOCH SELBSTBESTIMMT?**

- **Das Angebot von Premium Care unterscheidet sich alleine schon in diesem Punkt sehr grundsätzlich von allen anderen Institutionen wie Caritas, Malteser etc.. Darüber hinaus bietet Premium Care eine Vielzahl von Dienstleistungen, die auf den gehobenen Lebensstil zugeschnitten sind, wobei besonders der Aspekt Genuss und Komfort ganz deutlich im Vordergrund steht. Damit wollen wir vor allem zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit unserer Mitglieder beitragen. Bevor ich jetzt auf einige spezielle Dienstleistungen unseres Angebotes eingehe, möchte ich darauf hinweisen, dass es sich bei diesem Angebot ausschließlich um ASSISTENZ-Services handelt.**
- **Was ist Assistenz? Denken wir einfach mal an all das, was wir Tag für Tag machen. Der Tag beginnt üblicherweise mit dem Aufstehen, es folgt die Morgentoilette und das Zubereiten des Frühstücks. Manch einer schaltet den PC oder das Radio an und macht vielleicht ein paar Bewegungsübungen oder Gymnastik. Was diese Beispiele eigentlich nur zeigen sollen ist - sobald wir bei einer dieser Tätigkeiten auf Hilfe angewiesen sind, benötigen wir eine Assistenz.**
- **Nicht direkt abgedeckt wird von uns der etwas schwierigere Bereich der PFLEGE. Hier empfehlen oder kooperieren wir mit externen Anbietern, die uns als besonders qualifiziert bekannt sind. Premium Care bietet zwei Leistungspakete, die auf Wunsch auch dann verfügbar sind, wenn sich unser Klient auf Reisen befindet: Das 1. Paket umfasst ein Angebot, das als GRUNDVERSORGUNG gedacht ist. Hier geht es im wesentlichen um eine Vielzahl von Standard-Services, wie z.B. Wohnungsreinigung, Wäsche, aber auch das Anliefern von Mahlzeiten, Handwerks- und Gartenarbeiten, Fahr-, Begleit- und Besuchsdienste, Reisebegleitung und vieles mehr.
Das 2. ist ein PREMIUM-PAKET und umfasst u.a.
> das Zubereiten individuell auf den Klienten abgestimmter Speisen, die ggf. in dessen Haushalt angerichtet werden können. Auf Wunsch bieten wir auch ayurvedische, vegane oder vegetarische Gerichte an. Ferner beinhaltet dieses durchaus anspruchsvollere Paket nahezu alle relevanten
> Wellness-Anwendungen wie Massagen, Yoga, Klangschalenbehandlungen etc.,
> das sogenannte Personal- und Life-Coaching,
> Mode- und Styling-Services
> kosmetische Behandlungen wie Pediküre, Maniküre
> Haarstyling
> spezielle Beratungsangebote für die Gesundheitsprävention sowie
> das Ausrichten privater Events.**

**VORTRAG BERNDT SCHRAMM VOM 9.3.2018 IN PRIEN A.CH.:
WIE BLEIBEN WIR AUCH IM ALTER NOCH SELBSTBESTIMMT?**

Neben der persönlichen Betreuung besteht die wichtigste Ressource unseres Angebotes aus einem Netzwerk selbständiger Mitarbeiter, die sich auf bestimmte Fachbereiche spezialisiert haben und somit über ein hohes Maß an Professionalität und Erfahrung verfügen. Wir legen großen Wert darauf, die Wünsche unserer Interessenten jeweils in einem persönlichen VORGESPRÄCH abzuklären. Auf der Grundlage dieser Informationen wird dann ein maßgeschneidertes Angebot erstellt. Alle erforderlichen betrieblichen Strukturen sind soweit vorbereitet, sodass wir ab sofort auch mit unserer Arbeit beginnen können.

- **Ausführliche Informationen im Internet: www.premium-care.eu
Wenn Sie dieses gemeinnützige Gemeinschaftsprojekt unterstützen, es mitgestalten und vor allem von den vielfältigen Vorteilen partizipieren möchten, sprechen Sie mich bitte an.**