



Liebe Leserin,
lieber Leser,

dem Alltag entfliehen, Zeit finden für Kultur und Natur, sich entspannen oder den Wind um die Nase wehen lassen – im Wunsch zu verreisen liegen Verheißung und ein Zauber, der die meisten von uns Jahr für Jahr beglückt. Damit auch Menschen mit Pflegebedarf Ferien machen können, haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: In unserem wunderschönen alten Städtchen haben wir eine barrierefreie Ferienwohnung eingerichtet. Durch einige Extras eignet sich der Aufenthalt für eine pflegebedürftige Person mit einem pflegenden Angehörigen. Lesen Sie mehr dazu hier in unserer Hauszeitung GEPFLEGT ZU HAUSE.

In dieser Herbstausgabe greifen wir außerdem ein Thema auf, das nicht selten unter den Teppich gekehrt wird: innerfamiliäre Spannungen, hervorgerufen durch die Belastungen, die eine häusliche Pflege mit sich bringen kann. Warum und wie eine Familienmoderation helfen kann, erklären wir auf den nächsten Seiten.

Kommen Sie gut durch den Herbst! Das wünscht Ihnen Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



ZUSAMMEN AUSSPANNEN UND SICH ERHOLEN

Verreisen mit dem, den man pflegt

Wieder einmal gemeinsam in Urlaub fahren. Und zwar so, dass es für beide ein echter Urlaub ist – für den pflegebedürftigen Menschen und den pflegenden Angehörigen.

Geht das?

DIE ROUTINE UND BELASTUNGEN des Pflegealltags hinter sich lassen, ausspannen, ausschlafen, wieder Zeit für sich haben. Und trotzdem für den anderen da sein und alles Schöne und Neue gemeinsam erleben. Verreisen mit dem Menschen, den man pflegt – das ist für die meisten pflegenden Angehörigen jedoch ein unerfüllbarer Traum.

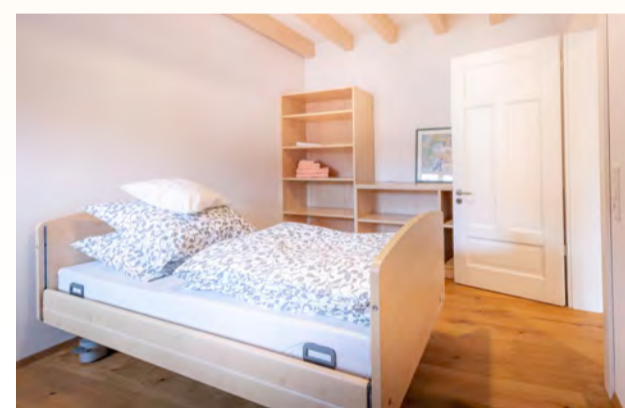
In Staufen wollen wir das jetzt ändern, damit Menschen mit eingeschränkter Mobilität und pflegende Angehörige nahezu barrierefrei und gemeinsam Urlaub machen können.

IM ALTEN SPITAL IN STAUFEN haben wir dieses ganz besondere Angebot jetzt erstmals umgesetzt. Entstanden ist eine barrierefreie, komfortable Ferienwohnung für zwei Personen – ideal für den Urlaub mit einem stark pflegebedürftigen Lebenspartner oder Familienangehörigen. Im historischen Bürgerspital – mitten in Staufens Altstadt – gibt es seit diesem Frühjahr ein Tagesbetriebszentrum, das auch Urlaubsgäste mit pflegebedürftigen Angehörigen nutzen können.

DAS HEISST KONKRET: Auch wenn jemand täglich intensive Pflege benötigt, brauchen Sie nicht auf einen gemeinsamen Urlaub zu verzichten. In der harmonischen Atmosphäre des Bürgerspitals finden Sie professionelle Betreuung, die Sie auch kurzfristig in Anspruch nehmen können.

ZU STAUFEN PASST ES, dass die hierfür zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten nicht irgendein gesichtsloser Zweckbau sind, sondern eines der geschichtsträchtigsten Gebäude der Stadt: In einer architektonischen und handwerklichen Meisterleistung

wurde das aus dem 15. Jahrhundert stammende Bürgerspital behutsam entkernt und mit modernster Technik ausgestattet. Auf zwei Ebenen gibt es sowohl große Tagesräume mit unterschiedlichen Aktivitätsbereichen als auch Rückzugsräume für Ruhebe-



Die barrierefreie Ferienwohnung ist ausgestattet für eine stark pflegebedürftige Person.

dürftige. Durch die integrierte Aufzugsanlage und die entsprechende Ausstattung der Sanitärbereiche ist die Tagespflege behindertengerecht. Im Außenbereich werden altersgerechte sportliche Möglichkeiten und eine Kreativwerkstatt angeboten. Pflegenden Angehörigen können am reichhaltigen touristischen Programm der Fauststadt teilhaben. |

→ Mehr Infos gibt's hier:
www.altes-spital-staufen.de und
www.muenstertal-staufen.de

Ferienwohnung im Alten Spital

Hilde Malina und Anastasia Spengler | Gästebetreuung



Für **Hilde Malina** (links im Bild) geht ein Traum in Erfüllung. Die Hauswirtschafterin und Altenpflegehelferin liebt es, Räume gemütlich, praktisch und einladend zu gestalten und dafür zu sorgen, dass die Gäste in unserer Ferienwohnung entspannt Urlaub machen können. Seit 14 Jahren ist sie für die Sozialstation in verschiedenen Bereichen unterwegs. Seit

März gehört sie zum Team der *Tagespflege Altes Spital*.

Anastasia Spengler ist gelernte Hotelfachfrau. Sie regelt die Belegung, hält den Kontakt zum Tourismusverein, empfiehlt interessante Ausflüge in die nähere Umgebung und in das Dreiländereck. Seit Januar ist sie in der Sozialstation zuständig für die Verwaltung der *Tagespflege Altes Spital*. |

FAMILIENMODERATION KANN PROBLEME IN PFLEGESITUATIONEN LÖSEN

Hilfe für Konflikte in der Familie



Die häusliche Pflege birgt immer auch Konfliktpotenzial innerhalb der Familie. Manchmal ist die Situation so festgefahren, dass die Beteiligten alleine keine Lösung mehr finden. Dann kann eine Familienmoderation helfen, wieder ins Gespräch zu kommen. In der Regel ergibt sich ein Weg, wenn die unterschiedlichen Sichtweisen offen ausgesprochen werden.

WIE VIELE ANGEHÖRIGE ist Eva Koch* ohne bewusste Entscheidung in die Pflegerolle gerutscht. Ihre Mutter verstirbt früh und ihr Elternhaus bietet ausreichend Platz für sie, ihren Mann und die beiden Kinder. Als die Kinder in die weiterführende Schule wechseln, kann Eva Koch dank der Unterstützung ihres Vaters bei der Kinderbetreuung wieder in ihren Beruf als Bürokauffrau einsteigen. Nur zwei Jahre später erleidet der Vater einen Schlaganfall, der eine leichte halbseitige Lähmung, Sprachschwierigkeiten, Wesensveränderungen und Inkontinenz mit sich bringt. Für Eva Koch ist es selbstverständlich, dass sie nun ihrerseits dem Vater hilft. Zusätzlich beauftragt sie einen ambulanten Pflegedienst, der morgens und abends die Grundpflege übernimmt.

AM ANFANG STEHT DIE ÜBERLASTUNG

Nach kurzer Zeit zeigt sich, dass die beruflichen, familiären und pflegerischen Verpflichtungen nicht in Einklang zu bringen sind. Schweren Herzens gibt Eva Koch ihren Beruf wieder auf. Ihr Mann und die beiden Kinder unterstützen sie zunächst bei der Pflege, ziehen sich dann aber immer weiter zurück. Günther Koch spürt, dass seine Frau überlastet ist, und bittet sie, den Vater für einige Zeit in die Kurzzeitpflege zu geben, um wieder zu Kräften zu kommen. Eva Koch lehnt jedoch rigoros

ab: „Das kann ich meinem Vater nicht antun, nach allem, was er für mich getan hat.“ Mehrmals entzündet sich daran ein Streit.

Der Bruder, der in der Nachbarstadt lebt, kommt sporadisch zu Besuch. Er erlebt die Pflegesituation als zufriedenstellend geregelt. Eva Koch fühlt sich dagegen von ihrem Bruder und auch vom Rest der Familie im Stich gelassen. Sie empfindet die Situation als immer belastender. Es ist schwer für sie, den geliebten Vater so verändert zu sehen, und sie fühlt sich schon morgens kraftlos und immer mehr von den Aufgaben überfordert. Gleichzeitig ist sie wütend über das Verhalten ihrer Familie, sieht sich jedoch verpflichtet, alle Anforderungen ohne Klagen zu erfüllen und dem Vater seine Fürsorge zurückzugeben.

SO WIE EVA KOCH geht es vielen pflegenden Angehörigen. Sie übernehmen wie selbstverständlich die verantwortungsvolle Pflege eines Familienmitgliedes. Mit zunehmender Dauer und oft auch wachsenden Anforderungen werden sie immer weiter von der Situation vereinnahmt und häufig kommt es zu Unstimmigkeiten in der Familie. In dieser Situation sollten die Betroffenen Hilfe in Anspruch nehmen. Eine unparteiische Person kann hier helfen, die Sichtweisen aller zu verstehen und eine Grundlage für gemeinsam getragene Lösungen zu schaffen.

HILFE HOLEN FÄLLT VIELEN SCHWER Wenn es darum geht, Hilfe zu suchen und anzunehmen, ist der erste Schritt der schwerste. Familiäre Probleme werden ungern vor anderen offengelegt. Ist diese Hürde jedoch erst einmal überwunden, sind pflegende Angehörige fast immer erleichtert, bei einem ersten Termin ihr Herz ausschütten zu können. Der Hilfesuchende – meist der pflegende Angehörige selbst oder

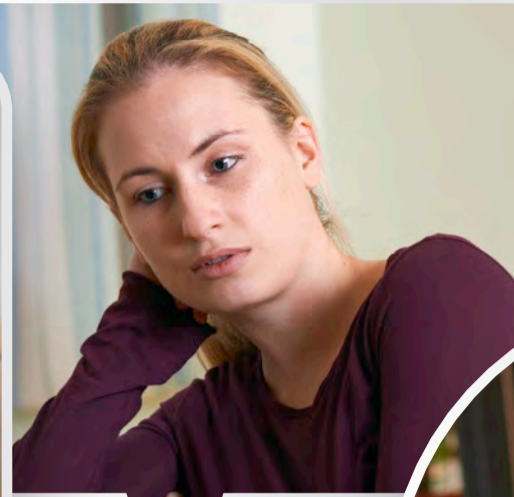
manchmal auch ein anderes Familienmitglied – steht mit seinen Sorgen und Nöten beim Erstgespräch im Mittelpunkt. Familienmoderator*innen sind in der Regel erfahrene Pflegefachkräfte mit einer Zusatzqualifikation, die bereits langjährig mit pflegenden Angehörigen arbeiten. Sie können ihre Situation sehr gut nachvollziehen und wollen sich beim ersten vertraulichen Gespräch vor allem einen Überblick über die Situation, die bestehenden Schwierigkeiten und besonders auch über das Befinden ihres Gegenübers verschaffen.

ABWESENDE FAMILIENMITGLIEDER WERDEN MITEINBEZOGEN

Bei einem Folgetermin werden dann alle beteiligten Personen eingeladen, um alle Sichtweisen zu erfassen. Manchmal ist das nicht möglich, beispielsweise würde es den pflegebedürftigen Vater emotional und geistig überfordern, an einem solchen Gespräch teilzunehmen. Manchmal verweigern Angehörige auch die Teilnahme oder sie können nicht teilnehmen, weil sie weit entfernt leben. Wenn das der Fall ist, wird derjenige gedanklich einbezogen, und es wird berücksichtigt, was er vermutlich sagen würde.

DEN ORT DER FAMILIENMODERATION bestimmt der Hilfesuchende. Oft ist es gut, sich auf neutralem Boden zu treffen, zum Beispiel im Büro der Familienmoderatorin. Ist einer der Beteiligten aber





Alle Beteiligten dürfen ihre Sicht der Dinge schildern. Es geht darum, Verständnis für den anderen zu wecken.

Foto: © laflor, Highwaystarz-Photography, istockphoto.com

nicht mehr mobil, kann es auch sinnvoll sein, dass das Gespräch bei ihm zu Hause stattfindet. Zu Beginn der Familienmoderation werden alle Beteiligten gehört. Ihre Aussagen werden dabei nicht bewertet, es geht zunächst nur darum, den anderen zu verstehen und die unterschiedlichen Sichtweisen zu einem Bild zusammenzufügen. Wichtig ist, dass alle Involvierten bereit sind, offen zu sprechen – auch wenn es schwerfällt. Oftmals zeigt sich dann, dass Probleme lediglich auf unterschiedlichen Sichtweisen beruhen.

JEDER WIRD GEHÖRT

Eva Kochs Bruder hält es beispielsweise für selbstverständlich, dass seine Schwester die Pflege übernimmt. Sie wohne schließlich im selben Haus und habe durch das mietfreie Wohnen und die Beaufsichtigung der Kinder lange Zeit von diesem Arrangement profitiert. „Da ist es normal, dass du jetzt dem Vater hilfst“, meint er. Durch seine sporadischen Besuche nimmt er zudem die Pflege als nicht so belastend und zeitaufwendig wahr. „Außerdem musst du ja nicht mehr arbeiten und kannst diese Zeit für die Pflege nutzen“, sagt er zu seiner Schwester.

DIE KINDER ERZÄHLEN im Gespräch, wie ungerne sie beim Großvater helfen, da sie ihn ganz anders als früher erleben, und es sie traurig macht, ihn so zu sehen. Von seinen Gefühlsausbrüchen und den schwankenden Stimmungen fühlen sie sich überfordert. Günther Koch berichtet von seiner Hilflosigkeit. „Ich will meiner Frau helfen, aber sie lehnt meine Vorschläge ja ab.“ Er selbst sei nicht der „Pflegetyp“ und auch ihm falle es schwer, mit dem Schwiegervater

umzugehen. Er habe das Gefühl, selbst wenn er sich überwinden würde zu helfen, würde er es nicht richtig machen.

ES ENTSTEHT VERSTÄNDNIS

Die Moderatorin hört nur zu und stellt gegebenenfalls weitere Fragen. Am Ende fügt sie das Puzzle der Sichtweisen für alle zusammen, formuliert die Probleme und zeigt die Stärken der Familie auf, die zur Lösung führen können. In den allermeisten Fällen finden Familien dadurch selbst Antworten und passgenaue Lösungen. Die Moderatorin unterstützt den Prozess bei Bedarf, indem sie Entlastungsmöglichkeiten und Lösungsoptionen aufzeigt. Bei strittigen Punkten vermittelt sie. Welchen Weg die Familie letztendlich geht, ist allein den Beteiligten überlassen.

SELBST WENN NICHT für alle Punkte sofort Lösungen gefunden werden, entsteht ein Verständnis, das konstruktive Gespräche überhaupt erst möglich macht. Eva Koch ist beispielsweise erleichtert, dass sie der Familie ihre Situation deutlich machen kann. Zudem versteht sie jetzt, warum ihr Mann und die Kinder sie immer weniger unterstützen haben. Den anderen Familienmitgliedern wird wiederum klar, dass Eva Koch sich nicht nur überfordert, sondern vor allem auch unverstanden fühlt. Und dass sie die fehlende Arbeit als Bürokauffrau nicht als Entlastung, sondern als Verlust erlebt.

DIE LÖSUNG BESTEHT AUS VIELEN KLEINEN BAUSTEINEN

Der Bruder bezweifelt allerdings weiterhin, dass es so aufwendig ist, den Vater zu versorgen. Nach dem ersten Treffen übernimmt er daher gemeinsam mit seiner Schwester für einen Tag lang die Pfl-

ge und ist erstaunt, wie viel Zeit es kostet und wie psychisch belastend es ist, mit dem Vater umzugehen. Statt wie bisher sporadisch zu kommen, spricht er seine Besuche zukünftig mit seiner Schwester ab. So kann sie die Zeit für andere Dinge nutzen, während sich ihr Bruder um den Vater kümmert. Die Familie nimmt gemeinsam an einer häuslichen Pflegeschulung teil, in der sie vor allem auch die psychischen Auswirkungen der Erkrankung und den Umgang damit erlernt. Zusätzlich besucht der Vater zweimal wöchentlich eine Tagespflege. An diesen Tagen kann Eva Koch wieder ihrem Beruf nachgehen. Ein Teil ihres Verdienstes investiert die Familie in eine Putzhilfe. Günther Koch unterstützt seine Frau, indem er im Haushalt hilft und die Einkäufe erledigt. Auch die

Kinder beteiligen sich stundenweise an der Betreuung.

DIE ERFAHRUNG ZEIGT: Familienmoderationen bewegen etwas. Sie helfen pflegenden Angehörigen und ihren Familien, einander zu verstehen, Konflikte anzugehen und zufriedenstellende, praktikable Lösungen für Pflegesituationen zu finden. Wenn Sie an einer Familienmoderation Interesse haben, können Sie sich an unsere Beratungsstellen für ältere Menschen und deren Angehörige wenden oder sprechen Sie Ihre Sozialstation an. Wir helfen Ihnen gerne, eine/n passende/n Mediator*in zu finden. |

Autorin: Mareike Ouatedem Tolsdorf
*alle Namen von der Redaktion geändert



Foto: © seventyfour – Fotolia.com

Beratungsstellen und Pflegestützpunkte in unserer Region:

Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald

→ www.beratung-senioren.de

→ <http://www.pflegestuetzpunkt-breisgau-hochschwarzwald.de/>

Landkreis Emmendingen

→ <https://www.landkreis-emmendingen.de/verwaltung-service/sozialamt/betreuung-beratung/pflegestuetzpunkt/>

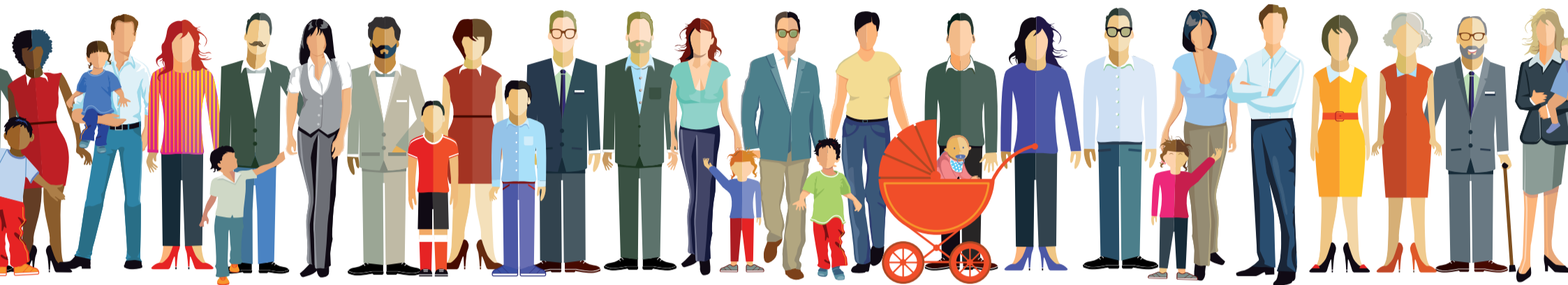
Deutschlandweit

Pflegestützpunkte

→ <http://www.pflegestuetzpunkte-deutschlandweit.de/>

HÄUSLICHE PFLEGE IST TEIL DER GESELLSCHAFT

Pflege geht uns alle an



Für das Thema „Pflege und Betreuung alter Menschen“ müssen sich deutlich mehr Menschen deutlich früher interessieren. Neue und kreative Ideen sind gefragt. Lesen Sie hier, was wir als Kirchliche Sozialstationen in der Region bereits dafür tun.

ÜBER HÄUSLICHE PFLEGE denken Menschen in ihrem Alltag eher selten nach. Das Thema spielt erst dann eine Rolle, wenn es konkret wird – wenn zum Beispiel Mutter oder Vater pflegebedürftig werden. Erst dann, wenn es nicht mehr anders geht, beschäftigt man sich damit, über Hilfe und Unterstützung nachzudenken. Einzelne Aspekte wie der Pflegekräftemangel oder das neue Pflegestärkungsgesetz dringen zwar ins Bewusstsein der Gesellschaft, führen aber eher nicht dazu, dass man sich dem Thema Pflege wirklich nähert. Das liegt vor allem daran, dass es sich um einen meist als unangenehm empfundenen Aspekt des Lebens handelt: Man wird gebrechlich und kann vieles

nicht mehr selbst tun, oder man erlebt, wie nahe Angehörige, auf die man sich immer stützen konnte, nun selbst Hilfe brauchen. Damit möchte man sich nicht beschäftigen, solange es noch gut geht.

GESELLSCHAFTLICHER BRENNPUNKT

Durch die demografische Entwicklung wird das Thema Pflege jedoch immer mehr zu einem gesellschaftlichen Brennpunkt. Der zu erwartende Anstieg der Pflegebedürftigen aus den geburtenstarken Jahrgängen sowie die meist gewünschte Verzögerung einer notwendigen stationären Versorgung stellt die Gesellschaft vor große Herausforderungen. Die Problematik verschärft sich vor allem durch drei weitere Faktoren: Die Pflege-Einrichtungen arbeiten unter hohem wirtschaftlichen Druck. Die Leistungsanforderungen an die Pflegekräfte sind immens. Es mangelt hinten und vorne an Fachpersonal.

ES IST PARADOX: Pflege wird auf der persönlichen Seite zu lange ausgeblendet. Auf der professionellen Seite ringen wir dagegen darum, dem Bedarf an Pflege nachzukommen. Um diese Situation aufzuhebeln, brauchen wir Ideen und Konzepte, die dazu beitragen, das Thema Pflege vom Rand in die Mitte der Gesellschaft zu bringen.

ZWEI BEISPIELE AUS UNSERER REGION

Die ökumenische Sozialstation in Herbolzheim zeigt mit einem jährlichen Benefizprogramm, wie sich das Thema Pflege humorvoll, allgemein verständlich und kulturell hochwertig auf die Bühne und damit in die Herzen von Men-

schen aller Altersgruppen bringen lässt. An drei aufeinanderfolgenden Tagen bietet die Sozialstation ein informatives und unterhaltsames Programm mit Vorträgen, Kabarett und Konzert. Die Abendprogramme sind regelmäßig ausverkauft und die Besucher*innen können feststellen, dass Pflege nicht nur ernste Seiten hat, sondern auch mit empathischen und sogar lustigen Momenten fesseln kann.

DAS WIRKT SICH AUCH auf die Ausbildungs- und Arbeitsplatzsituation aus: Nach jeder Veranstaltung erhält die Sozialstation viele Bewerbungen von Pflegekräften, die sich davon angesprochen fühlen, in einem so dynamischen Umfeld zu arbeiten.

ZWEITES BEISPIEL: Seit mehr als 16 Jahren tragen wir als Kirchliche Sozialstationen mit dieser Hauszeitung dazu bei, dass sich Menschen dem Thema Pflege nähern können, bevor es sie selbst betrifft. In GEPFLEGT ZU HAUSE bringen wir zum Teil komplexe Sachverhalte der Pflege in verständlicher Form auf den Punkt, kombiniert mit spannenden Themen rund um das Alter.

PFLEGE GEHT UNS ALLE AN. Wir, die Kirchlichen Sozialstationen in der Region, sehen uns daher in der Verantwortung, tragfähige Netze zwischen der Bevölkerung und der professionellen Pflege zu schaffen – für eine stabile und auch zukünftig qualitativ hochwertige Versorgung. |

Nathalie Müller

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V.,
Bötzingen/Gundelfingen
Telefon 07663 8969-200

Kirchliche Sozialstation Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.,
Breisach • Telefon 07667 90588-0

Kirchliche Sozialstation Elz/Glotter e.V.,
Denzlingen • Telefon 07666 900980

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.,
Teningen • Telefon 07641 96269821

Sozialstation Markgräflerland e.V.,
Müllheim • Telefon 07631 17770

Sozialstation Mittlerer Breisgau gGmbH,
Ehrenkirchen • Telefon 07633 95330

Ökumenische Sozialstation St. Franziskus
unterer Breisgau e.V.,
Herbolzheim • Telefon 07643 933698-0

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.,
Bad Krozingen • Telefon 07633 12219

Auflage 10.100 Exemplare

**Konzept, Redaktion,
Produktionsmanagement:**

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: ImageDesign, Köln



© www.gaymann.de sowie aus dem Buch Wellness, erschienen bei Mosaik/Goldmann.