



Liebe Leserin, lieber Leser,

die Verantwortung für seine Lieben zu teilen, in der Pflege nicht alleine zuständig zu sein, sich mit jemandem austauschen zu können – das ist Herzenswunsch vieler pflegender Angehöriger. Das Team unserer Alltagsassistentinnen, das wir hier vorstellen, versteht sich exakt so: Sie helfen flexibel, individuell und zugewandt dort, wo sie gebraucht werden. Als vertraute Bezugspersonen bringen sie zum einen das Leben von draußen mit, zum anderen hören sie vor allem den Nöten und Gedanken der Angehörigen zu. Und das mit einer Beständigkeit, die gerade jetzt von vielen gebraucht wird und guttut. Lesen Sie mehr über unser Angebot gleich hier auf dieser Seite. Außerdem in dieser Frühjahrsausgabe von GEPFLEGT ZU HAUSE: Wie sich der Einsamkeit im Alter begegnen lässt und wie sich Farben auf unsere Stimmungen auswirken.

Ihre

Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



Wir stellen vor

Rosemarie Kulkmann
Alltagsassistentin

Seit mehr als 15 Jahren bin ich im Team der Alltagsassistentenz der Sozialstation Südlicher Breisgau e.V. tätig. Bei meiner Arbeit ist mir am wichtigsten, lebensfroh und einführend von Haus zu Haus zu den – meist alten – Menschen unterwegs zu sein, die unsere Hilfe brauchen. Meine Aufgaben sind ganz vielfältig, dennoch steht für mich immer die Beziehung zu dem Menschen im Fokus, für den ich gerade arbeite. Unverzichtbar ist, ein offenes Ohr mitzubringen, sich zu unterhalten – und gemeinsam zu lachen! Seit 2018 bin ich Teamsprecherin. Im regelmäßigen Austausch mit der Geschäftsführung bringe ich auf diese Weise die Ideen und Vorschläge der Alltagsassistentinnen zur Weiterentwicklung der Sozialstation ein.



UNSERE THEMEN

- **Einsamkeit im Alter:** Was lässt sich dagegen tun?
- **Häusliche Pflege:** Mit Licht und Farben das Wohlbefinden steigern

Alltagsassistentinnen
helfen älteren Menschen
zum Beispiel im Haushalt

Team zur Alltagsassistentenz

Allrounderinnen des Alltags

Unser Angebot, ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen, hat sich enorm entwickelt: Vor 20 Jahren als kleines Pflegeteam mit dem Schwerpunkt Hauswirtschaft gestartet, setzen wir heute 15 Mitarbeitende in der Alltagsassistentenz ein – Tendenz steigend.

„Vor gut zwei Jahren zeichnete es sich ab, dass unsere Mutter, inzwischen 92 Jahre alt, ohne intensive umfassende Begleitung nicht weiter alleine in ihrer Wohnung würde bleiben können. Das jedoch“, erzählt Bettina Karcher, „war ihr deutlich formulierter Wunsch schon weit vor ihrem 70. Geburtstag. Die Beratung und Hilfe durch die Sozialstation – tatkräftig, professionell, zugewandt – machten es dann möglich, ihr diesen Wunsch zu erfüllen. Inzwischen

ist die regelmäßige und zuverlässige Alltagsassistentenz für uns alle ganz selbstverständlich geworden. Wir sind so dankbar!“

Ein vertrauter Mensch, der im Alltag zu Hause unterstützt: Das wünschen sich die meisten älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Corona macht ihren Wunsch nach Alltagsassistentenz noch dringlicher, weil sich private Kontakte durch die Pandemie stark reduziert haben. Wie gut, dass unsere Alltagsassistentinnen wahre Allrounderinnen sind: Sie helfen älteren Menschen im Haushalt und bei der Grundpflege, sie strukturieren den Tagesablauf und sorgen mit Spaziergängen, Ausflügen etc. dafür, dass ältere Menschen am öffentlichen Leben teilhaben können. Angehörigen und anderen Vertrauten bleibt so mehr Zeit für persönliche Kontakte und Unternehmungen.

Alltagsassistentenz ist übrigens kein Luxus: Die Pflegeversicherung unterstützt solche niederschweligen Angebote. Das zeichnet unser Team Alltagsassistentenz aus:

- Kontinuität: Im Regelfall kommt montags bis freitags die gleiche Person.
- Wochenendeinsätze sind möglich.



Kleine Handreichung – große Wirkung

- **Urlaubsvertretung:** Auch hier kommen ausschließlich vertraute Personen zum Hausbesuch.
- Wir schulen unsere Alltagsassistentinnen für die Kommunikation bei Demenz, in Mobilisation, rücken schonendem Arbeiten, Hygiene sowie für Notfälle.

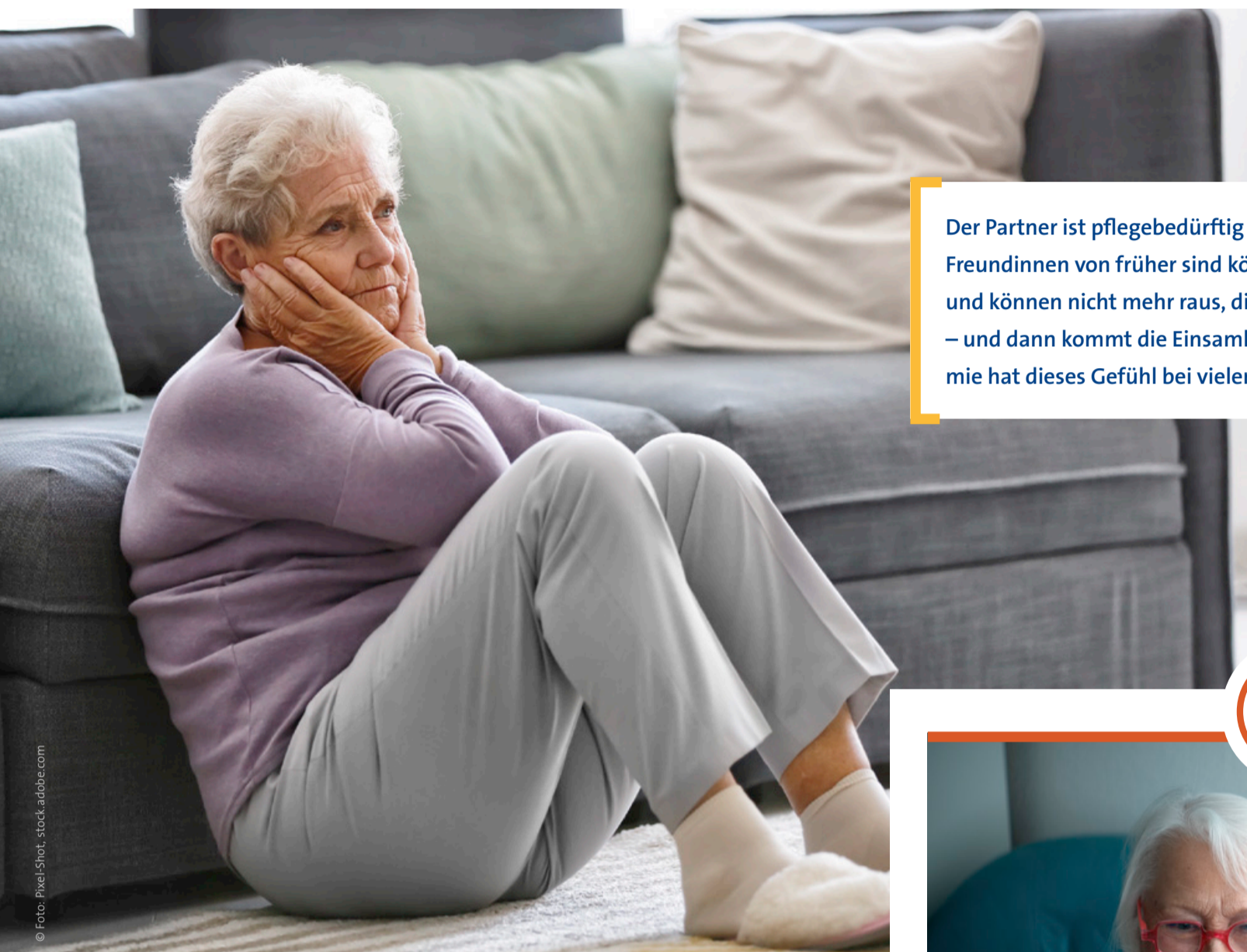
Mehr zu unserer Alltagsassistentenz erfahren Sie hier:

- www.sozialstation-suedlicher-breisgau.de
- auf unserem **YouTube-Kanal**
- telefonisch unter **07633 12219**

→ **Übrigens: Wir bieten nicht nur begehrte Leistungen, sondern auch interessante Jobs – sogar für Männer!**

Einsamkeit im Alter: Was lässt sich dagegen tun?

Weniger einsam fühlen



Der Partner ist pflegebedürftig oder verstorben, die Freundinnen von früher sind körperlich eingeschränkt und können nicht mehr raus, die Kinder leben weit weg – und dann kommt die Einsamkeit. Die Corona-Pandemie hat dieses Gefühl bei vielen Menschen verstärkt.

i

Durch die Corona-Pandemie wird Einsamkeit stärker in der Öffentlichkeit wahrgenommen und thematisiert, aber trotzdem trauen sich viele ältere Menschen nicht, darüber zu sprechen oder sich selbst einzugestehen, dass sie sich einsam fühlen. Rund acht Millionen Menschen zwischen 60 und 99 sind nach Schätzungen des Vereins Silbernetz wenigstens einen Teil ihrer Zeit von Einsamkeit oder Isolation betroffen. Dabei leidet nicht nur die Seele, sondern Einsamkeit macht auch körperlich krank.

vergleicht das Gesundheitsrisiko von Einsamkeit mit dem täglichen Rauchen von 15 Zigaretten oder starkem Übergewicht.

Der Tag will gefüllt werden

Elke Schilling (77) ist die Gründerin des gemeinnützigen Vereins Silbernetz. Menschen ab 60 Jahren können beim Silbernetz-Telefon anrufen und einfach einmal reden. Darüber hinaus können sie auch eine sogenannte Silbernetz-Freundschaft schließen, bei

» **Einsamkeit kann jeden erwischen und bedeutet nicht, dass die Angehörigen sich nicht genug kümmern. Einsamkeit ist ein Gefühl.** « *Elke Schilling*

In Deutschland wird bislang wenig zum Zusammenhang von Einsamkeit im Alter und Gesundheit geforscht, es gibt allerdings verschiedene englische und amerikanische Studien zu diesem Thema. Sie belegen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, mehr Stress empfinden und Schmerzen wie auch Krankheitssymptome als schlimmer wahrnehmen. Eine Studie

der sie regelmäßig einmal pro Woche von einem festen Ansprechpartner angerufen werden. „Der Tag hat 24 Stunden und will gefüllt werden und viele Themen lassen sich tatsächlich mit Fremden leichter besprechen“, sagt Elke Schilling. „In der Familie wird vielleicht abgewunken ‚Ach Papa, lass mal, das ist doch alles fünfzig Jahre her‘.“



DIE SILBERNETZ-IDEE

Beim gemeinnützigen Verein Silbernetz e.V. können Menschen ab 60 Jahren anrufen, die sich einsam fühlen. Am Silbernetz-Telefon finden sie täglich von 8 bis 22 Uhr ein offenes Ohr. Anders als bei Krisentelefonen braucht es für das Gespräch kein Problem und keine Notlage. Wer sich einen regelmäßigen telefonischen Kontakt zu einem festen Ansprechpartner oder einer -partnerin wünscht, kann eine sogenannte Silbernetz-Freundschaft eingehen und wird dann einmal pro Woche für ein persönliches Telefongespräch angerufen. Das Angebot finanziert sich über Spenden.

Kostenfreies Silbernetz-Telefon: 0800 4 70 80 90
Mehr Infos unter www.silbernetz.de

Einfach mal reden

Cornelia Gottwald (67) ruft mehrmals in der Woche beim Silbernetz-Telefon an, immer wenn sie es in ihren Tagesablauf einbauen kann und sich danach fühlt. Sie hat zwei erwachsene Töchter, die mehrere hundert Kilometer entfernt leben und durch Beruf und kleine Kinder sehr eingespannt sind.

Sie pflegt ihren bettlägerigen 94-jährigen Schwiegervater und wünscht sich einfach jemanden, der sie versteht.

Zwar hat Cornelia Gottwald zwei Freundinnen aus alten Zeiten und einige Bekannte, aber die winken beim Thema Pflege ab. Sie solle ihren Schwiegervater in professionelle Hände geben und ihr eigenes Leben genießen. „Das

» Es gibt auch Strategien, um die Einsamkeit zu meistern. «



Ein kleiner Plausch im Alltag. Das schafft Verbundenheit – und tut Alt und Jung gut.

„sehe ich aber anders“, sagt die ehemalige Erzieherin. „Familie ist füreinander da. In guten und in schlechten Zeiten – das gehört sich einfach so. Ich habe vor einigen Jahren ein Pflegeheim angesehen, aber die Atmosphäre hat mir überhaupt nicht gefallen, das ist nichts für Ludwig. Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Am Silbernetz-Telefon stellt niemand ihren Lebensentwurf in Frage, sie kann „einfach mal reden“ und durch ein gutes Gespräch Kraft tanken. Einige ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Silbernetz-Telefon kennt sie inzwischen schon, sie freut sich aber auch über neue Stimmen, die über andere Themen sprechen und einfach vom Pflege-Alltag ablenken.

Eine Freundschaft per Telefon

Wolfgang Klinck (62) ist einer der Ehrenamtlichen, die feste Telefonfreundschaften über das Silbernetz pflegen. Er lebt in einem Dorf in der Nähe von Freiburg und fand sich vor zwei Jahren nach einer Re-Organisation seiner Firma im Vorruhestand wieder. „Wie fülle ich jetzt meine Zeit?“, fragte sich der Naturwissenschaftler und besann sich auf das, was ihm sonst noch Freude macht, nämlich Menschen zu begegnen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und sie zu unterhalten. Durch einen Bericht in der Zeitung stieß er auf das Silbernetz und wurde nach einer psychologischen Schulung zum „Silbernetz-Telefonfreund“. Jetzt telefoniert er regelmäßig jeden Montag mit Sofia, einer Seniorin, die im Großraum Hamburg lebt. „Wir reden über Alltagsdinge und kommen darüber ins Gespräch. Ich erzähle aus dem Leben meiner Töchter und dann dreht sich das Gespräch natürlich auch viel um Beziehungen.“

Vertrauensvoller Kontakt ist wichtig

Sofia lebt in einer barrierefreien Wohnanlage für Senioren, wird von einem Pflegedienst betreut und bekommt hauswirtschaftliche Unterstützung. Regelmäßig hat sie bei kleinen Einladungen auch Kontakt zu anderen. „Auf den ersten Blick mag man nicht glauben, dass sie einsam ist“, sagt Wolfgang Klinck, „aber es fehlt ihr

das Wichtigste, nämlich ein vertrauensvoller Kontakt, wo sie auch einfach mal schimpfen oder sich ausheulen kann.“ Die Kinder haben bis auf einen den Kontakt zu Sofia abgebrochen. Wolfgang Klinck hört zu und ist da. Er kommentiert nicht und bewertet nicht. Bereits seit einem guten Jahr besteht die Telefonfreundschaft und der junge Ruheständler Klinck spürt deutlich die Freude bei Sofia, wenn er anruft. Für ihn selbst eröffnet sich durch die Gespräche ein genauerer Blick darauf, wie es im vierten Lebensabschnitt aussehen kann.

Was hilft gegen Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, aber der Verlust von Ehepartnern, Geschwistern und Freunden gilt allgemein als eines der größten Risiken für Einsamkeit im Alter. Neu gewonnene Freunde können die verstorbenen Freunde, mit denen man aufgewachsen ist, nicht immer ersetzen. Das Gefühl von Einsamkeit ist häufig auch mit fehlendem Lebensinhalt verbunden. In einer Studie äußerten Seniorinnen und Senioren, dass sie sich unbedeutend fühlen, keine Verbundenheit mit anderen Menschen besteht, sie sich verloren fühlen und keine Kontrolle mehr über ihr Leben haben.

Es gibt aber auch Strategien, um die Einsamkeit zu meistern. Seit Jahren würde sie bei aufkommender Einsamkeit einfach etwas für andere tun, sagt eine Seniorin. Dieses Mitgefühl schafft Verbundenheit und Sinn. Darüber hinaus kann es helfen, das Altern und Alleinsein zu akzeptieren. Menschen, die das Altern akzeptieren, sind zwar alleine, fühlen sich aber weniger ein-

sam. Auch in jüngeren Jahren lässt sich vorausschauend schon etwas dafür tun, um später nicht einsam zu sein. Oftmals sind der Beruf und der Alltag in der Mitte des Lebens so fordernd, dass Beziehungen kaum gepflegt werden. Gerade das ist aber wichtig, um sozusagen sozial vorzusorgen. Und da das Thema Einsamkeit durch die Pandemie stärker im öffentlichen Fokus steht, ist es für die Jüngeren eine gute Idee, dieses Wissen zu nutzen, um sich ein paar

Minuten Zeit zu nehmen – für einen kurzen Plausch mit dem alten Herrn von gegenüber oder für einen Anruf bei der betagten Nachbarin. |

Die Namen der geschilderten Personen sind geändert.

Autorin: Sabine Anne Lück
© GEPFLEGT ZU HAUSE



Voller Energie: Elke Schilling

ERFUNDEN FÜR EINEN ROMAN – UMGESSETZT VON EINER ENGAGIERTEN FRAU

Elke Schilling, ehemalige Staatssekretärin für Frauenpolitik in Sachsen-Anhalt, gründete 2016 den gemeinnützigen Verein Silbernetz e.V. Ihr Schlüsselerlebnis war, dass sie den einsamen Tod ihres Nachbarn zu spät bemerkte. Etwa zur gleichen Zeit las sie den Krimi „Der Nachbar“ von Minette Walters, darin wird unter anderem die Idee eines Altennetzwerks geschildert. Elke Schilling fragte bei der englischen Autorin an, ob ein solches Netzwerk tatsächlich existiere. Tatsächlich hatte sich die „Silver Line – Helpline“ nach Erscheinen des Buchs in England gegründet. Nach diesem Vorbild gestaltete Elke Schilling Silbernetz e.V. in Deutschland.

Für alle Spannung liebenden Krimifreunde ist der 2001 erschienene Thriller „Der Nachbar“ von Minette Walters übrigens immer noch lesenswert. Gebraucht oder als Hörbuch von Random House Audio, 13,95 Euro.

Auch in der häuslichen Pflege leicht umzusetzen

Mit Licht und Farben das Wohlbefinden steigern



Unsere Stimmung lässt sich durch Licht und Farben beeinflussen. Was schon lange bekannt ist, wurde erst in den vergangenen Jahren verstärkt im Klinikalltag erforscht und in Demenz-WGs erprobt. Die nachgewiesenen positiven Wirkungen können Sie auch in der häuslichen Pflege mit einfachen Mitteln erzielen.

Welche Möglichkeiten gibt es, abseits von Medikamenten Schmerzen zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern? Diese Frage haben sich in den letzten Jahren viele Kliniken gestellt. Auch Stefan Scharnagel, der Teamleiter des Akutschmerzdienstes am Klinikum Bayreuth, beschäftigt sich schon lange damit und sagt: „Ja, es gibt einige gute Möglichkeiten.“ Dazu gehören unter anderem Musik, Akupressur, ätherische Öle und ganz besonders Licht und Farben. Das bestätigen die Rückmeldungen vieler Patientinnen und Patienten. „Bis zu 80 Prozent der Wahrnehmung laufen über den Sehsinn und die Maßnahmen sind relativ einfach umzusetzen“, erklärt Scharnagel.

Tageslicht nutzen

Zunächst einmal gehört zum richtigen Einsatz von Licht und Farben etwas eigentlich Simples, nämlich, den Tag-Nacht-Rhythmus einzuhalten. Um ei-

nen erholsamen Schlaf zu fördern, sollte die Helligkeit im Zimmer immer der jeweiligen Tageszeit angepasst sein. Wenn der pflegebedürftige Mensch in der Nacht Unterstützung benötigt, bedeutet das, nur so viel Licht wie gerade nötig zu machen. Am Tag sollte, wann immer möglich, das Tageslicht genutzt werden. Die Mittagszeit bietet sich für einen aktivierenden Spaziergang an. Ist das nicht möglich, achten Sie als pflegende Angehörige darauf, die Fenster zu öffnen, die Vorhänge aufzuziehen und frische Luft und Licht ins Zimmer zu lassen. Ein schöner, sonniger Nachmittag sollte also nicht für den Einsatz von Farblampen genutzt werden, sondern stattdessen eher die dunkleren, trüben Stunden.

Farblampen für trübe Stunden

In trüben Stunden können Sie mit einer Farblampe zum Wohlbefinden des pflegebedürftigen Menschen beitragen. Jeder Farbe wird eine bestimmte

So wirken die Farben

Farbe	Assoziation	Wirkung	Anwendung
BLAU	Entspannung	<ul style="list-style-type: none"> entspannend beruhigend schmerzstillend 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzen
GELB	Leichtigkeit	<ul style="list-style-type: none"> aufmunternd 	<ul style="list-style-type: none"> Melancholie Angst Nervosität
GRÜN	Gleichgewicht	<ul style="list-style-type: none"> beruhigend harmonisierend 	<ul style="list-style-type: none"> Unruhe Angst
VIOLETT	Würde	<ul style="list-style-type: none"> dämpfend schlaffördernd 	<ul style="list-style-type: none"> Stress Schlafstörung mentale Hyperaktivität
ORANGE	Freude	<ul style="list-style-type: none"> stärkt den Lebensmut verbessert die Stimmung steigert den Appetit 	<ul style="list-style-type: none"> Appetitlosigkeit schlechte Stimmungslage
ROT	Energie	<ul style="list-style-type: none"> aktivierend anregend 	<ul style="list-style-type: none"> körperlicher Erschöpfungszustand

Quelle: Stefan Scharnagel, „Schmerzpatienten behandeln“, Thieme Verlag

Wirkung zugesprochen (siehe Tabelle). Je nach persönlichem Bedürfnis und Symptomen können Sie eine passende Farbe auswählen. Wenn es darum geht, die Stimmung aufzuhellen und Depressionen entgegenzuwirken, eignet sich beispielsweise ein orangefarbenes Licht; plagt sich die Patientin oder der Patient mit Schmerzen, kann blaues Licht beruhigend wirken, und bei Kopfschmerzen und Migräneanfällen ist violettes Licht gut geeignet, die Beschwerden zu lindern. Im Klinikum Bayreuth habe sich die Lampe „Living Colors“ der Firma Philips für diese Einsätze bewährt, berichtet Stefan Scharnagel. Die Lampe kostet um die 80 Euro, sie ist dimmbar und alle Farbnuancen sind über eine Fernbedienung wählbar.

Demenz und Ängsten zeigt sich ein positiver Effekt durch den Einsatz der Farblampen“, sagt Scharnagel, „ebenso, wenn es um die Verbesserung der Stimmungslage geht.“ Auch Sonnenauf- oder -untergänge können durch das Dimmen der Helligkeit und den Farbverlauf simuliert werden. Diese Methode habe sich vor allem zur Schlafförderung bewährt. Achten Sie zu Hause darauf, die Lampen so zu platzieren, dass der pflegebedürftige Mensch nicht geblendet wird, und begrenzen Sie die Anwendung auf ein angenehmes Zeitmaß von ungefähr 30 bis 60 Minuten.

Günstige Alternative: Farbbrillen

Eine Alternative zur Farblampe sind farbige Brillen, die ebenfalls genutzt werden können, um belastende Symptome zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Die Brillen sind natürlich nur für Patientinnen und Patienten geeignet, die kognitiv in der Lage sind, die Ziele einer solchen Farbtherapie zu verstehen, und die Brille tragen möchten. Rund 20 Euro kosten die Brillen und sind in allen Farben zu haben. Sie sollten ebenfalls rund 30 bis 60 Minuten getragen werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Gegen Unruhe, Demenz, Angst

„Bei Patientinnen und Patienten mit motorischer Unruhe,

© Peter Gaymann, www.demensch.gaymann.de Die Zeichnung stammt aus dem DEMENSCH-Kalender.

Autorin: Sabine Anne Lück © GEPFLEGT ZU HAUSE

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kirchliche Sozialstation Nördlicher Breisgau e.V., Bötzingen • 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 10.400 Exemplare

Konzept, Redaktion, Produktionsmanagement:

GRIESHABER Redaktion + Medien, Bonn
Grafik: imagedesign, Köln

