



Liebe Leserin, lieber Leser!

In diesen Tagen feiern wir ein wunderbares kleines Jubiläum: die aktivierende Betreuung zu Hause. Vor 10 Jahren starteten wir mit dem Angebot und mittlerweile ist es ein echtes Erfolgsmodell – nicht nur bei uns. Viele andere Einrichtungen nahmen es zum Anlass, ebenfalls zu überlegen, wie sie die geistige und körperliche Mobilität von Menschen mit Pflegebedarf stärken können. Es freut uns sehr, dass das Konzept überzeugt und Pflegebedürftigkeit nicht gleichbedeutend ist mit Stillstand. Etwas geht immer! Das ist unser Motto.

Auf den Innenseiten greifen wir ein Thema auf, das im Pflegealltag ebenfalls enorm wichtig ist, besonders wenn es stressig wird. Wir möchten Ihnen Gedankenanstöße geben, wie Sie mit einer Prise Humor Situationen entspannen können. Und schließlich wünschen sich alle Menschen, einen finanziell gesicherten Lebensabend zu verbringen. Worauf Sie dabei achten sollten, lesen Sie auf der Seite 4.

Haben Sie viel Freude mit GEPFLEGT ZU HAUSE und einen schönen, bunten Frühling.

Ihre
Waltraud Kannen
Geschäftsführerin



UNSERE THEMEN

- **Mit Humor**
Gelassen im Pflegealltag
- **Im Ruhestand**
Frei von finanziellen Sorgen

Das Herz in die Hand nehmen – und mit Bewegung fit bleiben.

Ein Erfolgsmodell feiert Jubiläum

Sanftes Training für daheim

Mit Muskelkraft in Balance bleiben – im südlichen Breisgau unterstützen wir mehr als 120 Menschen, damit sie im Alter fit bleiben. Vor 10 Jahren ist das Konzept für die „Betreuung durch Aktivierung“ entstanden. Heute führen insgesamt 60 Kräfte für die Sozialstation die sogenannten aktivierenden Hausbesuche durch.

Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt einmal im Leben. Die nachlassende Kraft und ein nicht mehr optimales Zusammenspiel der Muskeln sind die häufigsten Ursachen. Die Beweglichkeit lässt nach und daraus entsteht im weiteren Verlauf nicht selten eine Pflegebedürftigkeit. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, haben wir bereits vor zwölf Jahren Gymnastikgruppen für ältere Menschen eingerichtet. Durch unsere Erfahrung in der ambulanten Pflege war uns klar: Regelmäßiges Training bis ins hohe Alter trägt dazu bei, fit

und selbstbestimmt zu leben, geistig rege zu bleiben und sogar chronischen Krankheiten vorzubeugen. Kurz: Freude am Leben zu haben.

Nach vielen positiven Rückmeldungen und einer sehr hohen Nachfrage nach den Gruppentrainings – insgesamt über 50 Teilnehmende – haben wir uns 2015 entschlossen, den nächsten Schritt zu gehen. Mit „Betreuung durch Aktivierung“ zu Hause sprechen wir vor allem diejenigen an, denen es nicht möglich ist, an den Gruppentreffen teilzunehmen, sowie diejenigen, die erstmals Unterstützung benötigen und den Negativtrend umkehren möchten. In dieser Situation braucht man kräftige Muskeln, um die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern.

Das Angebot ersetzt natürlich keine Physiotherapie, aber wir trainieren in der Regel einmal in der Woche eine Stunde Alltagssituationen. Klassische Übungen sind unter anderem Treppensteigen, Bücken sowie das richtige Aufstehen und Hinsetzen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln, kreativen Methoden und viel Freude werden die Stunden abwechslungs-

reich gestaltet. Dabei kommt auch der soziale Austausch nicht zu kurz. Abrechnen lässt sich das häusliche Bewegungstraining über die Betreuungs- und Entlastungsleistungen, auf die jeder Mensch mit Pflegegrad Anspruch hat.



Bewegungstraining

Aktivierung zu Hause

nach individueller Absprache, in der Regel einmal pro Woche eine Stunde

Gruppentraining in der Sozialstation Bad Krozingen

dienstags: 10.15 bis 11.15 Uhr
donnerstags: 10 bis 11 Uhr

Gruppentraining in der Ballrechter Castellberghalle

mittwochs: 14.30 bis 15.30 Uhr

WIR STELLEN UNS VOR:

Sabine Tehrani

Leiterin „Betreuung durch Aktivierung“

Die Freude an Bewegung treibt mich schon mein ganzes (Berufs-)Leben an. Als Krankenschwester habe ich bei der Sozialstation in der ambulanten Pflege tagtäglich erlebt, dass es für Bewegung ein neues, eigenes Angebot braucht. Seit nunmehr 12 Jahren leite ich die Gruppentrainings und seit der Einführung der häuslichen „Betreuung durch Aktivierung“ qualifiziere und begleite ich die Betreuerinnen. Beim ersten Termin bin ich immer dabei, um die Wünsche und Ziele für das Training festzulegen. So lernen mich alle Klientinnen und Klienten kennen.

Mit Humor den Pflegealltag zu Hause besser meistern – wie geht das?

Zaubern Sie ein Lächeln



In schwierigen Zeiten gelassen bleiben und die Leichtigkeit behalten – das wünschen wir uns alle. Humor kann dabei im täglichen Pflegealltag zu Hause helfen. Wichtig ist, genau hinzuschauen, worüber man gemeinsam lachen kann. Dann lassen sich viele kleine Anlässe finden, die zusammen genommen den Alltag schöner machen.

Was ist überhaupt Humor? Worüber haben Sie persönlich das letzte Mal so richtig gelacht? Zahlreiche Philosophen und Wissenschaftler haben sich in der Vergangenheit mit dem Thema Humor beschäftigt und auch heute noch gibt es viele Forschungen dazu. Sigmund Freud sah Humor und Lachen in erster Linie als Ventil, um aufgestaute Spannungen zu entladen. Andere Psychologen betonen den anregenden Aspekt und dass es möglich ist, darüber neue Energie zu tanken. Ein humorvoller Umgang im Pflegealltag zu Hause

Worüber können Sie gemeinsam lachen?

beginnt mit vielen kleinen Dingen und es sind in der Regel keine lauten Witze.

Heute mal anders

Matthias Prehm ist Inhaber der Seminaragentur „Humorpille“ und schult vor allem professionelle Pflegekräfte in Sachen Humor. Er empfiehlt, ganz gezielt Überraschungen in den Pflegealltag einzustreuen und Routinen zu durchbrechen: „Machen Sie etwas anders als sonst. Werden Sie aktiv und füllen Sie den Raum mit etwas Schöner!“

Einige Beispiele:

- Nehmen Sie bei der Körperpflege das Radio mit ins Badezimmer und spielen Sie alte Hits aus den 1950er- oder 1960er-Jahren.
- Nutzen Sie bei der Mobilisation die körperliche Nähe und beginnen Sie, einen kleinen Walzer zu tanzen: „Lass uns in den Stuhl tanzen!“
- Spielen Sie das Lieblingslied des kranken Familienmitglieds.
- Kündigen Sie den Besuch der Enkel oder der Familie nicht an, sondern lassen sie es zu einem Überraschungsbesuch werden.
- Richten Sie zu besonderen Anlässen einen Hut-Tag ein: Tragen Sie an Weihnachten Weihnachtsmützen oder zum Geburtstag besondere Hütchen.
- Ziehen Sie zwei verschiedene Socken an.
- Erinnern Sie sich an etwas Schönes von früher.
- Wenn Ihr Angehöriger Tiere mag, stellen Sie beim Spaziergang gezielt einen Kontakt her. Sprechen Sie beispielsweise jemanden an, der oder die einen Hund ausführt.

Alle diese Aktivitäten – so unterschiedlich sie auch sein mögen – regen an, heben die Stimmung und

führen oftmals zu einer gelösten Stimmung und zum gemeinsamen Lachen.

Schlechte Nachrichten einschränken

Für einen pflegebedürftigen Menschen wird der Fernseher häufig zum Fenster in die Welt – und vielfach kommen darüber schlechte Nachrichten ins Haus: Kriege und Kriminalität, Thriller und Krimis, die sich um Mord und Totschlag drehen. Dazu sogenanntes Reality-TV mit Geschichten über Menschen, die große Probleme haben und mit ihrem Leben nicht zurechtkommen.

Schränken Sie diese schlechten Nachrichten ein. Informieren Sie sich einmal am Tag über das aktuelle Geschehen und wählen Sie darüber hinaus ganz bewusst Sendungen aus, die Ihnen wirklich Freude bereiten. Das kann ein Sportereignis sein, eine Show mit Ihrem Lieblingsmoderator oder ein besonderer Film, je nach persönlicher Vorliebe.

Spieleerische Rituale

Um eine immer wieder gleiche Tagesroutine aufzulockern, nehmen Sie sich ganz bewusst bestimmte Aktivitäten vor und schaffen Sie neue, angenehme Rituale:

- Spielen Sie beispielsweise Spiele wie Kniffel, Scrabble, „Mensch, ärgere dich nicht“ oder Kartenspiele – wählen Sie aus, was Ihnen am besten zusagt und möglich ist. Dabei sollte nicht spielerischer Ehrgeiz im Vordergrund stehen,



Das kann ja heiter werden

Die Humorbiografie entdecken

Worüber haben Ihre pflegebedürftigen Eltern oder Angehörigen früher gelacht? Waren es Heinz Erhardt, Lorient oder Otto Waalkes? Waren es alte Screwball-Komödien wie „Manche mögen's heiß“? Der Humor von Monty Python? Finden Sie heraus, was am besten gefällt, und kaufen oder downloaden Sie die Medien, sodass Sie, wann immer Sie wollen, Zugriff darauf haben.



Die Erinnerung an schöne Momente im Leben kann den Alltag heller machen.

Miteinander lachen tut gut –
übereinander lachen weniger.

sondern dass Sie sich füreinander freuen und eine kurze Ablenkung erfahren.

- Holen Sie alte Fotoalben raus und schwelgen Sie in schönen, positiven Erinnerungen.
- Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht immer so ein, wie es vielleicht am bequemsten ist, beispielsweise direkt am Bett, sondern decken Sie ab und zu bewusst den Tisch und machen Sie eine besondere Mahlzeit mit Ihrem Lieblingsessen daraus.

Alle diese Aktivitäten schaffen eine gute Atmosphäre, in denen ein humorvoller Umgang miteinander besser möglich ist.

Humor braucht eine gute Beziehung

Wenn Sie einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause versorgen, sind Sie in der Regel miteinander eng verbunden. Eine starke emotionale Bindung kann es leichter machen, humorvoll miteinander umzugehen – oder auch schwieriger. Ist es eine harmonische Beziehung, die auf Respekt fußt, wird es leichter. Respekt bedeutet, den anderen zu sehen, ihn ernst zu nehmen, ihn ausreden zu lassen, nachzufragen und ein wirkliches Interesse

an ihm zu haben. Wichtig ist auch, die Größe zu haben, sich für eventuelles respektloses Verhalten zu entschuldigen und dann wieder aufeinander zuzugehen. Wenn Verzeihen nicht mehr möglich ist und es keine gute gemeinsame Ebene gibt, wird auch ein humorvoller Umgang schwierig. Dabei ist in der Regel der Pflegende stärker gefragt, mit Gelassenheit zu reagieren und vielleicht auch einmal über den eigenen Schatten zu springen, weil der pflegebedürftige Angehörige durch seine Erkrankung eingeschränkt ist oder sich aufgrund des Alters schwerer tut.

Wo hat Humor seine Grenzen?

Wenn pflegende Angehörige unzufrieden oder überfordert sind, überträgt sich das häufig auch auf das Gegenüber. Daraus können Situationen entstehen, in denen nicht mehr miteinander, sondern übereinander gelacht wird. In dieser Form tut Humor nicht mehr gut. Ist es der Patientin bzw. dem Patienten beispielsweise peinlich und unangenehm, dass beim Toilettengang Hilfe benötigt wird, sind Witze darüber wenig angebracht. Besser wäre es, eine liebevolle, lustige Umschreibung dafür zu finden, mit der beide gut leben können. In einer Situation, in der dem pflege-

bedürftigen Menschen schmerzlich klar wird, welche Fähigkeiten verloren sind, braucht es Empathie statt eines Schenkelklopfers. Besser sind das Bestärken und positive Herausstellen, was möglich ist – vielleicht auch mit geeigneten Hilfsmitteln.

Es ist also immer ein achtsamer Blick wertvoll, der erkennt, was in der konkreten Situation gefragt ist. Manchmal ist eine tröstende Umarmung wichtiger als ein witziger Wortwechsel. Natürlich ist es auch gut, die eigene Stimmungslage klar zu signalisieren: „Ich bin traurig und mir ist heute nicht nach Scherzen zumute.“

Sich selbst auf den Arm nehmen

Humor ist wie gesagt individuell. Bei vielen gehört auch Ironie, vor allem Selbstironie dazu. Sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und über sich selbst zu lachen, kann den Pflegealltag deutlich entspannen. Eine Ausnahme bilden demenzerkrankte Menschen. Bei ihnen ist Ironie fehl am Platze. Ihr Verständnis dafür ist eingeschränkt und deshalb kann bei ihnen leicht der Eindruck entstehen, dass über sie gelacht wird. Je nach persönlichem Humorempfinden kann auch Sarkasmus seinen Platz haben. Wenn aber das Ziel ist, die andere Person ganz bewusst zu verletzen oder zu beschämen, hat das wenig mit respekt- und humorvollem Umgang zu tun. ■

In Zusammenarbeit mit:
Matthias Prehm, www.humorpille.de
Text und Redaktion: Sabine Anne Lück



Alltagsgegenstände, die Spaß machen, und ein einfaches Essen mal ganz besonders dekoriert – so kommt Abwechslung in den Alltag.

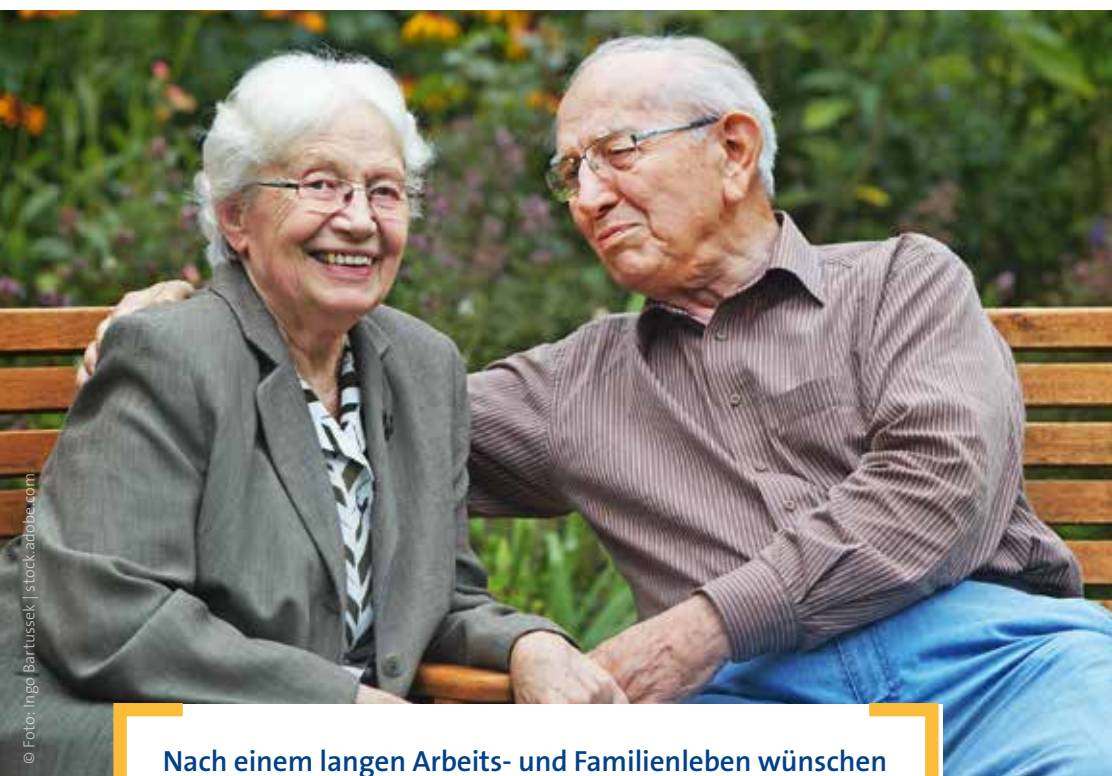


Mit Lesebrille und Hörgerät gegen Demenz

Immer mehr Studien bestätigen, dass Sehstörungen und Hörverlust mit einem erhöhten Risiko einhergehen, an Demenz zu erkranken. Oder umgekehrt formuliert: Gut funktionierende Sinne tragen dazu bei, lange geistig fit zu bleiben. Deshalb ist es wichtig, Altersweitsichtigkeit exakt zu korrigieren, einen Grauen Star operieren zu lassen und Hörverlust mit einem Hörgerät auszugleichen. Der Zusammenhang zwischen schlechtem Hören und Demenz ist schon seit einigen Jahren bekannt. Hörverlust gilt als wesentlicher Risikofaktor. Warum eine Beeinträchtigung der Sinne sich auch auf die Denkprozesse auswirkt, ist noch nicht genau geklärt. Am wahrscheinlichsten ist, dass unser Gehirn sensorische Anregungen braucht. Fallen diese weg, haben die Neuronen nichts mehr zu tun und bilden sich zurück. Deshalb: Lesebrille auf die Nase und Hörgerät ins Ohr!

Im Alter frei von finanziellen Sorgen

Gut vorbereitet in den Ruhestand



Nach einem langen Arbeits- und Familienleben wünschen wir uns ein sorgenfreies Alter. Doch gerade der Übergang in die Rente oder der Verlust des Lebenspartners bringen finanzielle Veränderung mit sich. Es ist gut, diese Veränderungen vorausschauend zu betrachten – damit Einnahmen und Ausgaben in Balance bleiben.

Renate und Bernhard Grün leben in der Stadt in einer schönen Mietwohnung. Sie haben kein Auto und nutzen öffentliche Verkehrsmittel. Mit dem Übergang in den Ruhestand sinkt ihr monatliches Einkommen von 2.600 auf 2.000 Euro. Die beiden behalten ihren bisherigen Lebensstandard bei.

Sie ziehen nicht um und ihre Ausgaben für Strom und Heizung steigen leicht an, weil sie länger zu Hause sind als früher. Der geringeren Rente stehen also keine geringeren Ausgaben gegenüber. Das bedeutet, dass die beiden weniger Spielraum für weitere Ausgaben oder Rücklagen haben.

Nach dem Tod ihres Mannes möchte Renate Grün in der Wohnung bleiben. Die Kosten für Miete und Nebenkosten ändern sich also kaum. Die Witwe hat sogar einige Mehrausgaben, weil sie eine Grabpflege beauftragt und gelegentlich Unterstützung im Haushalt benötigt. Die Ausgaben für Lebensmittel, Kleidung und Busfahrten sinken deutlich, doch sie hat auch nur noch 1.300 Euro im Monat zur Verfügung. Deshalb muss sie sich deutlich einschränken, wenn sie keine anderen Rücklagen hat.

Ein Plan für die veränderte Situation

Die **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)** zeigt mit diesem Beispiel, wie schnell Finanzen in Schieflage geraten können, wenn man sich die Veränderungen nicht deutlich macht und entsprechend



i

Weiter informieren

Broschüre „Schuldenfrei im Alter“

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V., Bonn
Kostenfrei downloaden unter
www.bagso.de, telefonisch unter 0228/24 99 93 0

Broschüre „Budgetkompass fürs Älterwerden“

Deutscher Sparkassen- und Giroverband, 2024
Kostenfrei online bestellen oder downloaden unter
www.geldundhaushalt.de

plant. Oft ließe sich eine missliche finanzielle Situation im Alter vermeiden, wenn die Seniorinnen und Senioren besser informiert seien und früher Hilfe in Anspruch nehmen würden, so die Schuldner- und Insolvenzberaterinnen im Diakonischen Werk Köln und Re-

Ganz generell ergeben sich mit dem Eintritt in den Ruhestand einige ganz typische Änderungen im Haushaltsbudget: Manche Ausgaben wie berufsbedingte Fahrtkosten entfallen ganz, Zahlungen für Lebens- und Unfallversicherungen laufen aus und oftmals verkleinert sich der Aktionsradius, sodass die Kosten für Benzin, Bus oder Bahn sinken. Gleichzeitig steigen die Ausgaben für Freizeit und Hobbys, und mit zunehmendem Alter wird der Hilfsbedarf bei gesundheitlichen Problemen größer.

Das Haushaltsbudget schafft Überblick

Wichtig ist, sich einen realistischen Überblick über die Einnahmen und Ausgaben zu verschaffen. Der Hauptgrund für Schulden ist oftmals eine fehlende Haushaltsplanung. Für das Erstellen eines solchen Budgets gibt es gute Vorlagen (siehe Kasten). Darüber hinaus sind folgende Dinge zu bedenken:

- Welche wichtigen Ereignisse können die Situation beeinflussen? (eigene Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, Erbschaft etc.)
- Welche **sicheren** Einnahmen sind da? (Rentenzahlung, betriebliche Altersvorsorge etc.)

- Ist die Partnerin bzw. der Partner abgesichert und versorgt?
- Welche Versicherungen sind weiterhin notwendig, welche nicht? Welche sollten vielleicht neu abgeschlossen werden? Eventuell sind Zusatzversicherungen im gesundheitlichen Bereich sinnvoll. Die Kosten für eine Brille, ein Hörgerät oder Zahnersatz können schnell sehr hoch sein.
- Ist das Zuhause altersgerecht? Oder muss der Wohnraum angepasst werden? Und welche Kosten sind dafür einzuplanen?

Passen die Wünsche zu den Finanzen?

Wenn alles aufgeschrieben ist, lässt sich prüfen, ob die finanziellen Möglichkeiten den Vorstellungen vom Leben im Ruhestand entsprechen. Ist das nicht der Fall, stellt sich die Frage, wo Einschränkungen oder ein Hinzuerdienst möglich sind, beispielsweise mit einem Minijob. Auch wenn jemand ein Leben lang gearbeitet hat, kann es sein, dass die Rente nicht reicht, beispielsweise bei denjenigen, die ein kleines Einkommen hatten oder sich intensiv der Familie gewidmet haben. Vielleicht gab es auch eine Trennung – die Zahl der Ehepaare, die sich im höheren Alter trennen, steigt stark – oder es gab eine längere Zeit der Arbeitslosigkeit. Wichtig ist, sich Hilfe zu holen, wenn der Überblick schwerfällt. Vielleicht kann jemand Vertrautes aus dem Familien- oder Freundeskreis helfen. Falls nicht, gibt es vielerorts spezielle Beratungen für Seniorinnen und Senioren oder auch Schuldnerberatungen. |

Autorin: Sabine Anne Lück

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

V.i.S.d.P.: Diakonie ambulant
Schwarzwald-Baar e.V.
Telefon: 07720 995190

Katholische Sozialstation
Villingen-Schwenningen e.V.
Telefon 07721 98730

Kirchliche Sozialstation
Kaiserstuhl-Tuniberg e.V.
Telefon 07667 905880

Kirchliche Sozialstation Stephanus e.V.
Telefon 07641 96269821

Sozialstation St. Georgen
Telefon 07724 94270

Sozialstation Südlicher Breisgau e.V.
Telefon 07633 12219

Auflage: 3.600 Exemplare

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
Lück + Sitz Medien Partnerschaft
Journalistin und Grafik-Designerin,
info@gepflegt-zu-hause.de
Telefon 02224 987440